

BAB III PEMBAHASAN

A. Konsep Jiwa Dalam Al-Qur'an

Sesungguhnya, Islam menyoroti pandangan jiwa terhadap dirinya sendiri sebagai langkah awal yang fundamental. Pemahaman akan hakikat diri menjadi landasan utama, karena langkah maju manusia senantiasa diikuti oleh godaan hawa nafsu. Di sisi lain, langkah mundur manusia juga tidak akan pernah lepas dari perasaan was-was yang terus membayangi. Nafsu manusia, yang tidak pernah puas dan tidak akan merestui kebenaran, menjadi ujian yang berkelanjutan. Oleh karena itu, dalam perjalanan spiritualnya, manusia diingatkan untuk selalu memerangi godaan hawa nafsu, menghadapi perasaan was-was dengan keyakinan, dan meraih ketenangan jiwa melalui penerimaan terhadap kebenaran yang mengakar pada prinsip-prinsip Islam.⁹³

Nafs, sebagai totalitas manusia, menandakan adanya dua dimensi, yaitu dimensi jiwa dan dimensi raga. Kedua aspek ini dianggap sebagai bagian yang integral dalam diri setiap manusia. Sebuah tubuh tanpa jiwa, dengan semua fungsinya, dianggap tidak lengkap, begitu pula sebaliknya, jiwa tanpa tubuh tidak dapat melaksanakan fungsinya.⁹⁴

Pada dasarnya, manusia bukan hanya merupakan entitas jasmani semata, melainkan sebagai entitas yang memiliki dimensi rohani dan jasmani. Menurut Shihab, aspek utama manusia terletak pada keadaan kejiwaannya atau dimensinya sebagai makhluk rohani yang memiliki perasaan dan kehendak. Kondisi kejiwaan manusia inilah yang menjadi arah perintah dan larangan, serta dasar untuk memberikan sanksi atau ganjaran, kenyamanan atau penderitaan, serta kebahagiaan atau kesengsaraan. Dari dimensi rohani itulah timbul perbuatan baik atau buruk, dan di sinilah sifat iman dan kufur ditujukan

⁹³ Faizah, Effendi Lalu Muchsin, *Psikologi Dakwah*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2006), hlm. 48

⁹⁴ Faizah, Effendi Lalu Muchsin, *Psikologi Dakwah*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2006), hlm. 61

kepada manusia. Meskipun diakui bahwa tubuh jasmani adalah alat yang digunakan manusia untuk mencapai tujuan dan maksudnya.⁹⁵

Para ahli umumnya mengategorikan manusia ke dalam dua aspek utama, yang meliputi tubuh dan ruh. Namun, ada perbedaan yang terbatas antara jasmani, ruh, dan nafs, meskipun masing-masing memiliki karakteristik yang berbeda. Fisik dan ruh mewakili dimensi yang kontras dalam diri manusia. Aspek fisik memiliki sifat kasar dan empiris, cenderung mengejar materi dan kesenangan duniawi. Sebaliknya, roh bersifat halus dan supranatural, cenderung mencari kesenangan spiritual dan akhirat. Kedua esensi yang kontras ini pada dasarnya saling melengkapi. Fisik tanpa ruh adalah substansi yang mati, sementara ruh tanpa fisik tidak dapat bermanifestasi sebagai sebuah realitas. Oleh karena itu, sinergi yang harmonis antara kedua esensi ini diperlukan untuk membentuk nafs. Melalui nafs, individu dapat memuaskan keinginan masing-masing dari aspek jasmani dan rohani.⁹⁶

Beberapa perspektif tertentu menjelaskan perbedaan antara ruh dan nafs. Ruh dianggap bersifat ilahi dan esensinya hanya diketahui oleh Tuhan. Sebaliknya, nafs adalah unsur manusiawi yang muncul dari sinergi antara tubuh dan ruh. Sinergi psikofisik ini memunculkan perilaku, baik yang tampak maupun tersembunyi.⁹⁷

Kata "nafs" dalam Al-Qur'an memiliki berbagai makna. Dalam satu konteks, kata ini diartikan sebagai keseluruhan manusia, seperti yang terdapat dalam Surat Al-Maidah ayat 32. Namun, dalam konteks lain, kata ini merujuk pada aspek dalam diri manusia yang memengaruhi perilaku, sebagaimana yang dimaksud dalam ayat Al-Qur'an:

⁹⁵ M. Jamil Yusuf, *Model Konseling Islami*, (Darussalam Banda Aceh: Arraniry Press, 2012), hlm. 76

⁹⁶ Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, (Malang: Sukses Offset), 2009, hlm. 74-75

⁹⁷ Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, (Malang: Sukses Offset), 2009, hlm. 75-76

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُم مِّن

دُونِهِ ۗ مِنْ وَّالٍ

Artinya: “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merobah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merobah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, Maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia”. (QS. Ar-Ra’d: 11).⁹⁸

Menurut Achmad Mubarok sebagaimana yang dikutip oleh Faizah, kata "nafs" dalam Al-Qur'an memiliki beberapa konsep makna, yaitu:

1. Nafs sebagai diri atau individu, sebagaimana terdapat dalam ayat 61 surat Ali Imran.
2. Nafs sebagai esensi Tuhan, seperti dalam ayat 54 surat Al-An'am.
3. Nafs sebagai substansi dari suatu objek, seperti dalam ayat 3 surat Al-Furqan.
4. Nafs sebagai roh, seperti yang dijelaskan dalam ayat 93 surat Al-An'am.
5. Nafs sebagai jiwa, terlihat dalam ayat 7 surat Asy-syams dan ayat 27 surat Al-Fajr.
6. Nafs sebagai keseluruhan manusia, seperti yang dicerminkan dalam ayat 32 surat Al-Maidah.
7. Nafs sebagai dimensi dalam diri manusia yang menciptakan perilaku, sesuai dengan ayat 11 surat Ar-Ra’d.⁹⁹

Isi jiwa dapat bermanifestasi dalam mimpi, dan Al-Quran secara luas mengkategorikan mimpi menjadi dua jenis utama. Yang pertama disebut "ru'ya," yang menunjukkan penggambaran atau simbol dari kejadian di masa

⁹⁸ Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Solo: Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2013), hlm. 250

⁹⁹ Faizah, Effendi Lalu Muchsin, *Psikologi Dakwah*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2006), hlm. 60-61

lalu, sekarang, atau masa depan, yang mencakup elemen-elemen yang sebelumnya tidak terpikirkan oleh si pemimpi. Yang kedua dikenal sebagai "adhghatsu ahlam," yang berasal dari keasyikan atau fokus seseorang pada hal-hal dan kekhawatiran yang sudah ada di alam bawah sadar mereka.¹⁰⁰

Rasulullah SAW telah menjelaskan bahwa iman yang kuat akan menghasilkan perilaku yang baik. Sebaliknya, iman yang lemah dapat menyebabkan terjadinya perilaku yang rapuh atau bahkan hilang sepenuhnya, tergantung pada sejauh mana godaan yang dihadapi. Sementara itu, nafs sebagai pendorong perilaku berfungsi sebagai tempat penyimpanan baik dan buruk. Ketika jiwa terlindungi dari dorongan nafsu atau naluri dasar, maka kualitasnya akan meningkat, dan pada saat yang sama meningkatkan kualitas perbuatan fisik seseorang. Sebaliknya, jika jiwa tercemar oleh perbuatan-perbuatan yang tidak bermoral, maka kualitasnya akan menurun, yang kemudian berdampak pada kualitas perbuatan-perbuatan fisik seseorang.¹⁰¹

Seseorang yang tidak memiliki rasa malu dan berperilaku menyimpang, terlibat dalam tindakan yang merendahkan tanpa merasa sungkan terhadap orang lain, telah diberi komentar oleh Rasulullah sebagai berikut,

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DIATI
BANJAR
الْحَيَاءُ وَالْإِيمَانُ قَرْنَانِ جَمِيعًا فَإِذَا رُفِعَ أَحَدُهُمَا رُفِعَ الْأُخْرَى

Artinya: “Rasa malu dan keimanan itu merupakan teman akrab. Jika salah satu diantaranya dicabut, maka yang lain pasti akan ikut dicabut” (HR. *AlHakim dan Ath-Thabarani*).¹⁰²

Sayangnya, ada beberapa contoh di mana orang-orang yang mengaku taat beragama kehilangan esensi dan maksud di balik tindakan ibadah mereka. Nabi menegur orang-orang seperti itu dan memperingatkan para pengikutnya agar tidak meniru cara-cara mereka. Ketika moralitas manusia mengalami

¹⁰⁰ Muhammad Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2005), hlm. 288

¹⁰¹ Faizah, Effendi Lalu Muchsin, *Psikologi Dakwah*, Prenadamedia Group (Jakarta), 2006, hlm. 62

¹⁰² Muhammad Izuddin Taufiq, *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*, cet. 1, (Jakarta: Gema Insani Press, 2006), hlm. 19-20

kemerosotan, suasana suram menyelimuti cakrawala, dan beragam kesengsaraan menimpa mereka yang hidup di zaman itu dan generasi yang akan datang. Menghadapi erosi karakter manusia, Islam turun tangan dengan memberikan nasihat, arahan, dan bimbingan. Melalui pendekatan ini, Islam bertujuan untuk mendorong individu untuk menyelaraskan diri dengan akal dan kecenderungan mulia dari fitrah mereka.

Karenanya, sebagai seorang Muslim, sangat disarankan untuk selalu dapat mengontrol hawa nafsu yang dimiliki. Jika seseorang mampu melindungi dirinya dari pengaruh buruk hawa nafsu dan tetap menjaga perilaku baik terhadap diri sendiri dan orang lain, maka dengan keyakinan yang teguh, ia akan merasakan kedamaian jiwa tanpa adanya kekhawatiran, penyakit, dan kegelisahan dalam menjalani kehidupan.

Tingkatan keimanan mirip dengan tingkatan pengetahuan, dengan pengetahuan yang sering kali mengikuti dan mengikuti keimanan. Iman yang kuat memberikan berkah pada pengetahuan yang dimiliki seseorang, karena individu yang memiliki iman dan pengetahuan mengungkapkan rasa syukur dan menggunakan kebijaksanaan mereka di jalan Allah. Iman yang kuat kepada Allah memberikan kontribusi kepada jiwa yang sehat, karena perilaku dan sikap seseorang secara konsisten mencerminkan akhlak yang patut dicontoh yang diambil dari ajaran-ajaran Nabi. Allah telah menjanjikan ketinggian derajat bagi orang-orang yang memiliki ilmu yang dengan teguh menjaga keimanan mereka, menyucikan hati mereka melalui ilmu yang dianugerahkan kepada mereka. Allah berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانشُرُوا
يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

Artinya: “Hai orang-orang beriman apabila kamu dikatakan kepadamu: “Berlapanglapanglah dalam majlis”, Maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. dan apabila dikatakan: “Berdirilah kamu”, Maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman

*di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat, dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan". (QS. AlMujadalah: 11).*¹⁰³

Tentang kekuatan ilmu, keberhasilan dan kebaikannya dapat diamati dari hasil yang dihasilkan. Dengan mudah dapat dikenali perbedaan antara kejujuran dan kebohongan dalam perkataan, antara keyakinan yang benar dan yang salah, serta antara tindakan yang baik dan yang buruk. Keberhasilan ini dapat menghasilkan buah hikmah yang berharga. Mengenai kekuatan marah, keberhasilannya terletak pada kemampuannya untuk mengendalikan dan melepaskan sejalan dengan batasan yang ditentukan oleh kebijaksanaan. Begitu juga dengan nafsu syahwat, keberhasilan dan kebaikannya muncul ketika berada di bawah bimbingan kebijaksanaan, yakni bimbingan akal dan norma agama. Adapun kekuatan keadilan (keseimbangan), keberhasilannya terletak pada pembatasan nafsu syahwat dan marah sesuai dengan petunjuk akal dan hukum agama.¹⁰⁴

Jadi, budi pekerti itu dapat diibaratkan sebagai kondisi jiwa dan bentuk batinnya. Seperti keindahan bentuk fisik yang tidak dapat sempurna hanya dengan keindahan dua mata saja tanpa hidung, mulut, dan pipi, bahkan keindahan tersebut harus melibatkan semua unsur agar mencapai kesempurnaan lahiriyah. Demikian juga dalam hal batin, terdapat empat aspek pokok yang harus memiliki kebaikan yang merata untuk mencapai kesempurnaan budi pekerti. Jika keempat aspek tersebut seimbang dan sesuai, maka akan terbentuklah budi pekerti yang baik, yaitu kekuatan ilmu, kekuatan marah, kekuatan nafsu syahwat, dan kekuatan bertindak adil (keseimbangan) di antara ketiga kekuatan tersebut.

Dengan demikian, berbagai elemen jiwa manusia tidak beroperasi secara terpisah, melainkan bekerja bersama dalam kerja sama menyeluruh. Dengan kata lain, jiwa manusia terintegrasi menjadi satu kesatuan yang lengkap,

¹⁰³ Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Solo: Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2013), hlm. 543

¹⁰⁴ Utsman Najati Muhammad, *Jiwa Dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 1993), hlm. 231

menjalankan berbagai fungsi kejiwaannya melalui interaksi saling bekerja sama dari daya-daya jiwa, semuanya berjalan seiring dalam suatu tatanan yang sempurna.

a. Istilah dan Bentuk Kata Jiwa Dalam Al-Qur'an

Al-Quran sangat menghargai eksplorasi kajian jiwa manusia (nafs). Hal ini terbukti dalam sekitar 279 contoh di mana Al-Quran merujuk pada istilah jiwa (nafs). Dalam Al-Quran, istilah jiwa mencakup makna yang beragam (lafzh alMusytaraq).

1. Lafadh *nafs* bermakna manusia (insan) secara totalitas

وَأَتَّقُوا يَوْمًا لَا تَجْزِي نَفْسٌ عَنْ نَفْسٍ شَيْئًا وَلَا يُقْبَلُ مِنْهَا شَفَعَةٌ وَلَا يُؤْخَذُ مِنْهَا
عَدْلٌ وَلَا هُمْ يُنصَرُونَ

Artinya: “Takutlah kalian kepada hari di mana seorang manusia (*nafs*) tidak bisa membela manusia (*nafs*) yang lainnya sedikitpun”. (Q.S. Al-Baqoroh: 48)

Kata *nafs* dalam ayat diatas memberi makna bahwa *nafs* tersebut adalah diri manusia secara totalitas.

مِنْ أَجْلِ ذَلِكَ كَتَبْنَا عَلَىٰ بَنِي إِسْرَائِيلَ أَنَّهُ مَن قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ
النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا ۗ وَلَقَدْ جَاءَتْهُمْ رُسُلُنَا بِالْبَيِّنَاتِ ثُمَّ إِنَّ كَثِيرًا مِّنْهُمْ بَعْدَ
ذَلِكَ فِي الْأَرْضِ لَمُسْرِفُونَ

Artinya: “Sesungguhnya orang yang membunuh seorang manusia (*nafs*) bukan karena membunuh (*nafs*) manusia yang lainnya, atau melakukan kerusakan di muka bumi, seolah-olah dia membunuh seluruh manusia”.(Q.S. A-Maida: 32)

Kata *nafs* pada ayat ini adalah sinonim dari kata al-nas (manusia), yaitu menunjuk kepada diri manusia secara keseluruhan yang merupakan kesatuan dari aspek fisik dan nonfisik.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا
وِنِسَاءً ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا

Artinya: “Hai sekalian manusia, bertakwalah kepada Tuhan-mu yang telah menciptakan kamu dari diri yang satu, dan daripadanya Allah menciptakan isterinya; dan daripada keduanya Allah memperkembang-biakkan laki-laki dan perempuan yang banyak. Dan bertakwalah kepada Allah yang dengan (mempergunakan) nama-Nya kamu saling meminta satu sama lain, dan (peliharalah) hubungan silaturrahim. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasi kamu.” (Q.S. An-Nisa: 1)

Ayat ini menerangkan kesatuan asal seluruh manusia, yaitu bahwa seluruh manusia berasal dari nafs wâhidah (diri, orang, pribadi yang satu). Menurut para ahli tafsir, yang dimaksud dengan diri yang satu pada ayat ini adalah Nabi Adam a.s.

2. Lafadh nafs juga menunjukkan makna Zat Tuhan dan sifat Allah

وَأَصْطَفَيْنَاكَ لِنَفْسِي

Artinya: “Aku pilih engkau untuk Zat (nafs)-Ku (Q.S. Thaha: 41)

لَا يَتَّخِذِ الْمُؤْمِنُونَ الْكُفْرِينَ أَوْلِيَاءَ مِنْ دُونِ الْمُؤْمِنِينَ ۗ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَلَيْسَ مِنَ اللَّهِ فِي شَيْءٍ
إِلَّا أَنْ تَتَّقُوا مِنْهُمْ تُقَاتًا ۗ وَيَحْذَرُكُمُ اللَّهُ نَفْسَهُ ۗ وَإِلَى اللَّهِ الْمَصِيرُ

Artinya: “Barangsiapa berbuat demikian, niscaya lepaslah ia dari pertolongan Allah kecuali karena (siasat) memelihara diri dari sesuatu yang ditakuti dari mereka. Dan Allah memperingatkan kamu terhadap diri (siksa)-Nya (nafsihi).” (Q.S. Ali Imran: 28)

Kata-kata jiwa dalam ayat tersebut menunjukkan kepada sifat Allah yang Maha Pembalas (al-Muntaqim)

3. Lafadh *nafs* juga menunjukkan makna hakikat jiwa manusia yang terdiri dari tubuh dan ruh

وَلَوْ شِئْنَا لَآتَيْنَا كُلَّ نَفْسٍ هُدًى وَلَكِنْ حَقَّ الْقَوْلُ مِنِّي لَأَمْلَأَنَّ جَهَنَّمَ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ أَجْمَعِينَ

Artinya: "Dan kalau Kami menghendaki, niscaya Kami akan berikan kepada tiap-tiap jiwa akan petunjuk." (Q.S. As Sajdah: 13)

وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya: "...karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku..." (Q.S. Yusuf: 53)

Istilah "Nafs", seperti yang disebutkan dalam ayat sebelumnya, dapat dipahami sebagai nafsu, sebuah aspek yang melekat pada sifat manusia yang cenderung ke arah kecenderungan negatif. Nafs berbeda dengan dua elemen integral lainnya dalam diri individu - hati, yang condong ke arah positif, dan pikiran, yang diberkahi dengan kemampuan untuk membedakan yang benar dan yang salah. Namun, perlu dicatat bahwa ada juga ayat-ayat Al-Quran yang menyoroti sifat-sifat positif dari nafs.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya : "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya (*kasabat*) dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya (*iktasabat*)". (Q.S. Al Baqarah: 286)

Kata Arab "*kasabat*" biasanya digunakan untuk tugas-tugas yang mudah dilakukan, sementara istilah "*iktasabat*" biasanya digunakan untuk usaha-usaha yang sulit dan menantang. Dengan demikian, ayat ini

menyiratkan bahwa nafs merasa lebih mudah untuk melakukan perbuatan baik daripada melakukan perbuatan buruk.

4. Lafadh nafs juga menunjukkan makna kepada diri manusia yang memiliki kecenderungan

فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخٰسِرِينَ

Artinya: “Maka, hawa nafsu Qabil menjadikannya menganggap mudah membunuh saudaranya, sebab itu dibunuhnyalah, maka jadilah ia seorang di antara orang yang merugi” (Q.S. Al Maidah : 30)

5. Lafadh nafs yang bermakna Kehendak (thawiyah) dan sanubari (dhamir)

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِ مِن وَّالٍ

Artinya: “...Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri (anfusahum)...”(Q.S. Ar-Ra’du: 11)

Nafs diciptakan oleh Allah dalam keadaan yang sempurna dengan fungsi untuk menampung dan mengarahkan diri manusia melakukan perbuatan baik atau buruk. Selanjutnya, tergantung pada manusia untuk mengarahkan nafsu tersebut.

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (7) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (8) قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا (9) وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا (10)

Artinya: “Demi jiwa (nafs) serta penyempurnaan ciptaan-Nya, maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya, sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, dan

sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya” (Q.S. Asy Syams: 7-10)

Pada ayat tersebut, “Memberi Ilham” atau "menginspirasi" dapat diartikan sebagai memberikan potensi kepada manusia melalui *nafs* untuk memahami perbedaan antara baik dan buruk serta mendorong mereka untuk melakukan perbuatan baik atau buruk. Al-Qur'an menekankan keseimbangan potensi positif dan negatif dalam *nafs*, sebagaimana disebutkan dalam Surah al-Syams.

Namun, ada kecenderungan beberapa orang untuk menginterpretasikan *nafs* dengan makna yang lebih negatif. Dalam terminologi Sufi, misalnya, *nafs* didefinisikan sebagai sesuatu yang melahirkan sifat tercela dan perilaku buruk. Interpretasi negatif terhadap *nafs* ini mungkin didasarkan pada pemahaman terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang menyoroti sifat negatif hawa nafsu.

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعَلِمَ مَا تُوسْوَسُ بِهِ نَفْسُهُ ۗ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ

Artinya: “Dan Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dan mengetahui apa yang dibisikkan oleh hatinya, dan Kami lebih dekat kepadanya daripada urat lehernya”. (Q.S. Qaf : 16)

6. Lafadh *nafs* yang bermakna jiwa atau ruh.

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمَطْمَئِنَّةُ (27) أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (28) فَادْخُلِي فِي عِبَادِي (29) وَأَدْخُلِي

جَنَّتِي (30)

Artinya: “Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku” (Q.S. Al Fajr: 27-30)

Ayat ini menggambarkan jenis jiwa tertentu, yaitu jiwa yang tenang dan tenteram yakni *Nafs Muthmainnah*, sementara dua jenis lainnya adalah jiwa

yang didorong oleh kemarahan dan hasrat buta atau dorongan primal ialah *Nafsu Amarah Bi Su'* dan jiwa yang mencela diri sendiri ialah *Nafsu Lawwâmah*. Dalam tafsir Qurthubi, *al-nafs al-muthmainnah* merujuk kepada jiwa yang tenang, tulus, dan yakin. Jiwa yang tenang karena selalu mengingat Allah, mendapatkan pahala yang baik, dan terbebas dari hukuman yang berat. Keasliannya terletak pada penerimaannya terhadap semua ketetapan Allah SWT, keimanan yang teguh kepada Allah, dan kepercayaan terhadap janji-janji yang digariskan dalam kitab suci-Nya. *Al-nafs al-muthmainnah* merupakan puncak perkembangan jiwa, yang mencerminkan tingkat dan kualitas tertinggi yang dapat dicapai oleh manusia.

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ۖ وَنَبَلُوكُم بِالشَّرِّ وَالْأَخْيَرِ فِتْنَةً ۖ وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ

Artinya: “Tiap-tiap yang berjiwa akan merasakan mati. Kami akan menguji kamu dengan keburukan dan kebaikan sebagai cobaan (yang sebenar-benarnya). Dan hanya kepada Kamilah kamu dikembalikan”. (Q.S. al-Anbiya’: 35.)

Ayat ini menjelaskan bahwa setiap jiwa pasti akan mengalami proses kematian. Kematian didefinisikan sebagai pemisahan roh dari tubuh manusia. Oleh karena itu, roh pada dasarnya sama dengan jiwa atau merupakan nama lain bagi jiwa itu sendiri.

Namun, terdapat perbedaan dalam penggunaan antara "ruh" dan "jiwa." Istilah "ruh" digunakan ketika belum bersatu dengan tubuh atau setelah terpisah dari tubuh pasca kematian. Hal ini bisa dilihat dalam surat al-Sajadah:

ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِن رُّوحِهِ ۖ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ ۗ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ

Artinya: “Kemudian dia menyempurnakan dan meniupkan ke dalam (tubuh)nya roh (ciptaan)-Nya dan dia menjadikan bagi kamu pendengaran,

penglihatan, dan hati. (Tetapi) kamu sedikit sekali bersyukur". (QS. al-Sajadah: 9)

Sesuai dengan perspektif penulis, istilah "jiwa" digunakan setelah penyatuan roh dan tubuh. Jiwa ini berfungsi sebagai energi yang memotivasi keberadaan manusia. Hal ini terbukti dalam bagian sebelumnya, di mana, setelah penyatuan roh dengan tubuh (berubah menjadi "jiwa"), kemampuan manusia seperti mendengar, melihat, dan merasakan menjadi nyata.

Adnan Sharif, seorang spesialis psikologi Islam modern, menyoroti perbedaan antara jiwa dan roh dalam penelitiannya, menafsirkan ayat-ayat Al-Quran. Dia menekankan bahwa jiwa tidak boleh disamakan dengan roh. Hal ini menimbulkan pertanyaan tentang apa yang terjadi di alam barzah setelah kematian manusia jika jiwa dianggap sebagai roh. Selain itu, ia merefleksikan penyebutan dalam Alquran tentang orang-orang yang memohon kepada Allah SWT untuk mengembalikan mereka ke kehidupan duniawi setelah kematian¹⁰⁵, seperti yang ditunjukkan dalam Surat al-Mu'minun:

حَتَّىٰ إِذَا جَاءَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ رَبِّ ارْجِعُونِ (99) لَعَلِّي أَعْمَلُ صَالِحًا فِيمَا تَرَكْتُ ۚ كَلَّا ۚ إِنَّهَا كَلِمَةٌ هُوَ قَائِلُهَا وَمِن وَرَائِهِم بَرْزَخٌ إِلَىٰ يَوْمِ يُبْعَثُونَ (100)

Artinya: *"(Demikianlah keadaan orang-orang kafir itu), hingga apabila datang kematian kepada seseorang dari mereka, dia berkata: "Ya Tuhanku kembalikanlah aku (ke dunia), agar aku berbuat amal yang saleh terhadap yang telah aku tinggalkan. Sekali-kali tidak. Sesungguhnya itu adalah perkataan yang diucapkannya saja. Dan di hadapan mereka ada dinding sampai hari mereka dibangkitkan". (QS. al-Mu'minun: 99-100)*

Dengan demikian, Sharif menjelaskan bahwa roh atau semangat adalah substansi yang menjadi penyebab dan pendorong utama di balik semua

¹⁰⁵ Teuku Wildan, *KONSEP NAFS (JIWA) DALAM ALQURAN*. Jurnal At-Tibyan Volume 2 No.2, Desember 2017, hlm, 252

proses kehidupan. Pusat dari semangat ini terletak di dalam hati dan berperan sebagai inisiator utama. Dari hati, semangat menyebar ke seluruh tubuh melalui peredaran darah, menciptakan kehidupan di setiap sel. Oleh karena itu, hati berfungsi sebagai stasiun transmisi utama. Jika hati dalam keadaan baik, seluruh tubuh manusia akan mengikuti, dan sebaliknya jika dalam keadaan buruk. Oleh karena itu, semangat berada di inti, berinteraksi erat dengan pikiran dan jiwa. Jiwa menjadi sumber dari semua emosi, manifestasi psikis, dan respons fisik dalam tubuh. Sementara itu, pikiran, yang memiliki kemampuan untuk berpikir dan menggunakan otak sebagai alatnya, diberi tugas kepemimpinan oleh Allah untuk menunjukkan jalan kebenaran dan mewujudkan berbagai keinginan serta dorongan psikologis.¹⁰⁶

Penggunaan istilah "*nafs*" di sini merujuk pada istilah bahasa Arab yang terdapat dalam Al-Qur'an. Secara leksikal, menurut kamus *al-Munjid*, "*nafs*" (jamak: *nufus* dan *anfus*) memiliki makna roh dan 'ain (diri). Sementara itu, kamus al-Munawir menyatakan bahwa kata "*nafs*" (jamak: *anfus* dan *nufus*) dapat merujuk kepada makna seperti roh dan jiwa, juga mencakup al-jasad (tubuh), *al-sahsh* (individu), *al-sahsh al-insan* (diri individu), serta *al-dzat* atau *al-'ain* (diri).¹⁰⁷

Menurut Dawan Raharjo dalam Ensiklopedia al-Qur'an, disebutkan bahwa dalam al-Qur'an, istilah "*nafs*" yang memiliki bentuk jamak *anfus* dan *nufus* dapat diartikan sebagai jiwa (*soul*), pribadi (*person*), diri (*self* atau *selves*), kehidupan (*life*), hati (*heart*), atau pikiran (*mind*). Selain itu, istilah ini juga digunakan untuk beberapa arti lainnya.¹⁰⁸

Seseorang yang telah mencapai keadaan di mana hatinya dikuasai oleh nafsu yang tenang dan memuaskan, bukan lagi oleh hawa nafsu atau keinginan yang buruk, maka nafsu yang tenang tersebut menjadi pemimpin bagi seluruh

¹⁰⁶ Adnan As-Syarif, *Min Ulum An-Nafs Al-Qur'ani*, Cet. 1 (Beirut: Dar Al-Ilm li Al-Malayin, 1987), h.24

¹⁰⁷ Ahmad Warson Munair, *Al-munawir Kamus Arab Indonesia*, (Yogyakarta: Pustaka 4 Progresif, 1984), cet ke 14, h.1545.

¹⁰⁸ M. Dawam Rahardjo, *Ensiklopedia al-Qur'an: Tafsir Sosial Berdasarkan KonsepKonsep Kunci*, (Jakarta:Paramadina, 1996). hal 250

tubuh dan dirinya. Sesungguhnya, nafsu yang tenang inilah yang disebut sebagai hakikat atau identitas sejati manusia, sebagaimana Allah menyatakan dalam surat Al-A'raf ayat 172.

b. Kumpulan Ayat Jiwa Dalam Al-Qur'an

1. QS.Al-Fajr ayat 27-30

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (27) ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (28) فَادْخُلِي فِي عِبَادِي (29)
وَادْخُلِي جَنَّتِي (30)

“Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan rida dan diridai. Lalu, masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku. dan masuklah ke dalam surga-Ku!”

2. Q.S.Yusuf : 53

وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ (53)

“Aku tidak (menyatakan) diriku bebas (dari kesalahan) karena sesungguhnya nafsu itu selalu mendorong kepada kejahatan, kecuali (nafsu) yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”

3. Q.S.Al-Qiyamah : 1-2

لَا أَقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ (1) وَلَا أَقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ (2)

“Aku bersumpah demi hari Kiamat. Aku bersumpah demi jiwa yang sangat menyesali (dirinya sendiri).”

4. Q.S. Asy-Syams: 7-10

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (7) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (8) قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا (9) وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا (10)

Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya, sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mensucikan jiwa itu. (QS.Asy-syams : 7-10).

5. Q.S. Al-Infithaar : 6-7

يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ مَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ (6) الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ (7)

“Wahai manusia! Apakah yang telah memperdayakan kamu (berbuat durhaka) terhadap Tuhanmu Yang Maha Pengasih. Yang telah menciptakanmu lalu menyempurnakan kejadianmu dan menjadikan (susunan tubuh)mu seimbang,”

6. Q.S. Al-Maidah : 32

مِنْ أَجْلِ ذَٰلِكَ كَتَبْنَا عَلَىٰ بَنِي إِسْرَائِيلَ أَنَّهُ مَن قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا ۖ وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا ۗ وَلَقَدْ جَاءَهُمْ رَسُولُنَا بِالْبَيِّنَاتِ ثُمَّ إِنَّ كَثِيرًا مِّنْهُمْ بَعَدَ ذَٰلِكَ فِي الْأَرْضِ لَمُسْرِفُونَ (32)

"Oleh karena itu Kami tetapkan (suatu hukum) bagi Bani Israil, bahwa barang siapa membunuh seseorang, bukan karena orang itu membunuh orang lain,1 atau bukan karena berbuat kerusakan di bumi, maka seakan-akan dia telah membunuh semua manusia.2 Barang siapa memelihara kehidupan seorang manusia, maka seakan-akan dia telah memelihara kehidupan semua manusia. Sesungguhnya Rasul Kami telah datang kepada mereka dengan (membawa) keterangan-keterangan yang jelas. Tetapi kemudian banyak di antara mereka setelah itu melampaui batas di bumi."

7. QS. Al-Baqarah : 286

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ (286)

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari kebajikan yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir."

8. Q.S. Ar-Ra'du Ayat 11

هَٰؤُلَاءِ مَعْقِبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ ۗ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوهُ ۗ
مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا هُمْ مِنْ دُونِهِ ۗ مِنْ وَّالٍ

Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri, dan apabila Allah menghendaki keburukan suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain dia. (QS. Ar-Ra'd: 11)

9. QS. Al-An'am: 93

وَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنِ افْتَرَىٰ عَلَى اللَّهِ كَذِبًا أَوْ قَالَ أُوحِيَ إِلَيَّ وَلَمْ يُوحَ إِلَيْهِ شَيْءٌ وَمَنْ قَالَ سَأُنزِلُ مِثْلَ مَا أَنْزَلَ اللَّهُ وَلَوْ تَرَىٰ إِذِ الظَّالِمُونَ فِي غَمْرَاتِ الْمَوْتِ وَالْمَلَائِكَةُ بَاسِطُوا أَيْدِيهِمْ أَخْرِجُوا أَنفُسَكُمُ ۗ
أَلْيَوْمَ تُجْرُونَ ۗ عَذَابَ أَلِيمٍ ۗ مَا كُنْتُمْ تَقُولُونَ عَلَى اللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ وَكُنْتُمْ عَنْ آيَاتِهِ تَسْتَكْبِرُونَ

Dan siapakah yang lebih zalim dari orang yang membuat kedustaan terhadap Allah atau yang berkata: " telah di wahyukan kepada saya

"padahal tidak ada yang di wahyukan sesuatupun kepadanya,dan orang yang berkata:" saya akan menurunkan seperti apa yang di turunkan Allah",Alangkah dahsyatnya sekiranya kamu melihat di waktu orang-orang yang zalim (berada) dalam tekanan-tekanan sakratul maut,sedang para malaikat memukul dengan tangannya,(sambil berkata) : " keluarkan nyawamu " di hari ini kamu di balas dengan siksaan yang sangat menghinakan, karena kamu selalu mengatakan terhadap Allah (perkataan) yang tidak benar dan (karena) kamu selalu menyombongkan diri terhadap ayat-ayatnya. (QS. Al-An'am : 93).

B. Penafsiran Ayat-Ayat tentang Jiwa Dalam Al-Qur'an ditinjau dalam Teori Psikoanalisa Sigmund Freud

Al-Qur'an secara eksplisit menguraikan tiga tingkatan nafs, yang disusun dari yang paling tinggi ke yang paling rendah: nafs yang tenang (*mutmainnah*), nafs yang penuh penyesalan (*lawwamah*), dan nafs yang selalu mendorong kepada keburukan (*ammārah bi al-sū'*). Klasifikasi ini dapat dilihat dalam Surat Al-Fajr [79]: 27-30, di mana dinyatakan, "Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas dan diridhai-Nya. Kemudian masuklah ke dalam jamaah hamba-hamba-Ku, masuklah ke dalam surga-Ku." Selain itu, Surat Al-Qiyamah [75]: 1-2 menekankan, "Aku bersumpah demi hari kiamat, dan Aku bersumpah demi jiwa yang menyesali dirinya sendiri." Surat Yusuf [12]: 53 lebih lanjut menjelaskan, "Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang."

Pertama, *al-Nafs al-Mutma'innah*. *Mutma'innah* dalam bahasa berarti merasa tenang setelah mengeluh dan gelisah (*al-sukūn ba'd al-inzi'aj*). Jiwa *mutma'innah* pada konteks ini mengacu pada jiwa yang merasa tenang karena sudah mantap dan kokoh dalam keteguhan dan kestabilan (*al-Istiqrār wa al-*

Tsubūt),¹⁰⁹ *nafs mutma'innah* berarti jiwa yang merasa tenang, yang telah melalui proses interaksi dengan lingkungan yang membuatnya merasa resah dan gelisah. Al-Ghazali menjelaskan bahwa *nafs mutma'innah* adalah nafsu yang cenderung kepada kebenaran (*al-Shawāb*) dan dipenuhi oleh ketenangan ilahi (*al-Sakināt al-Ilāhiyyah*), yaitu kemurahan ilahi yang selalu mengalir kepadanya. Oleh karena itu, jiwa ini dapat merasakan ketenangan melalui dzikir dan pengenalan terhadap Allah, sehingga mampu terangkat ke alam *malakiah*.¹¹⁰

Ciri-ciri *nafs mutma'innah*, sebagaimana dicontohkan oleh al-Qur'an, adalah memiliki keyakinan yang kokoh dan tidak tergoyahkan terhadap kebenaran (hatinya mantap dengan iman),¹¹¹ karena telah menyaksikan bukti kebenaran itu. Kedua, Memiliki rasa aman, terbebas dari rasa takut dan sedih di dunia (*Faidzā 'itma'nantum fa aqīmu al-salāh*)¹¹² dan terlebih di akhirat.¹¹³ Ketiga, Hatinya tenteram karena selalu ingat kepada Allah.¹¹⁴

Jadi, karakteristik seseorang yang jiwa dan nafsnya telah mencapai tingkat *mutma'innah* adalah hatinya senantiasa tenang karena selalu mengingat Allah, memiliki keyakinan yang kuat terhadap kebenaran yang diyakininya, sehingga tidak mengalami konflik batin, rasa cemas, atau ketakutan. Abdullah Yusuf Ali menyebut sifat atau kondisi ini sebagai puncak kebahagiaan bagi seorang mukmin (*the final stage of bless*).¹¹⁵

Kedua, *Al-Nafs al-Lawwāmah*. *Al-nafs al-Lawwāmah* merujuk pada tingkatan *nafs* yang berada di bawah *al-Nafs al-Mutma'innah*. Al-Ghazali menjelaskan bahwa pada tingkatan ini, *nafs* belum mencapai ketetapan yang mantap, masih goyah, di mana pada satu waktu dapat melakukan ketaatan, namun pada waktu lain turun ke tingkat kebinatangan. Ini berarti tingkat

¹⁰⁹ Al-Raghib al-Ishfahani, *Mu'jam Mufradāt Alfāz al-Qur'ān*, (Beirut: Dar al-Fikr, T.Th), 317. Lihat juga Fakhruddin al-Razi, *Maḥāṭib*..., 176.

¹¹⁰ Abu Hamid al-Ghazali, *Ihyā' ulūm al-Dīn*, Juz 4, 4.

¹¹¹ QS. al-Nahl [16]: 106.

¹¹² QS. al-Nisa' [4]: 103.

¹¹³ QS. Fushshilat [41]: 30.

¹¹⁴ QS. al-Ra'd [13]: 28.

¹¹⁵ Abdullah Yusuf Ali, *The meaning of Glorious Qur'an*, (Beirut: Dar al-Kutub al-Lubnan, T.Th), 1735.

ketenangannya belum sepenuhnya tercapai. Sebagian besar manusia berada pada tingkatan nafs ini.¹¹⁶

Ketiga, *Al-Nafs al-Ammārah bi al-Sū'*. *Al-nafs al-Ammārah bi al-Sū'* menggambarkan tingkatan *nafs* yang paling rendah. Al-Ghazali menjelaskan bahwa seseorang yang terjerumus ke dalam *al-Nafs al-Ammārah bi al-Sū'* sebenarnya telah menurun ke tingkat kebinitangan. Dalam pandangan ini, jika ada hewan seperti anjing atau keledai yang bisa berbicara, maka sebenarnya itulah manusia yang berada pada tingkatan nafs ini karena kehilangan sifat-sifat utama kemanusiaan dan tidak memiliki kesamaan dengan manusia lainnya kecuali dalam bentuk fisiknya saja. Dengan kata lain, individu seperti ini dapat dianggap sebagai hewan yang memiliki wujud manusia. Namun, sebaliknya, jika seseorang mampu mengembangkan unsur-unsur kemanusiaannya, maka dia sebenarnya berada pada tingkat yang setara dengan malaikat. Nafs ini dipahami oleh sufi sebagai kumpulan sifat-sifat tercela.¹¹⁷ Di antara karakteristik *al-Nafs al-Ammārah bi al-Sū'* sebagaimana digambarkan oleh al-Qur'an adalah kecenderungan kepada semua hal yang buruk. Di antaranya adalah, hasad,¹¹⁸ kecenderungan berbuat dosa,¹¹⁹ dzalim,¹²⁰ culas,¹²¹ dan lainnya.

Selanjutnya, Al-Qur'an memaparkan jiwa secara konseptual kepribadian manusia, yakni jiwa maka ada keseimbangan Spiritual dan Psikologis Menurut Freud dan al-Qur'an. Penelusuran terhadap hubungan antara pandangan psikoanalisis Sigmund Freud dan konsep tingkatan nafs dalam al-Qur'an membawa kita pada pemahaman yang lebih mendalam tentang perjalanan spiritual dan psikologis manusia. Eksplorasi lanjutan ini akan memerinci bagaimana konsep-konsep ini saling terkait, membentuk landasan bagi

¹¹⁶ Abu Hamid al-Ghazali, *Ihyā' ulūm al-Dīn*, Juz 4, 4.

¹¹⁷ Abu Hamid al-Ghazali, *Ihyā' ulūm al-Dīn*, Juz 4, 4.

¹¹⁸ QS. al-Baqarah [2]: 109, QS. al-Fath [48]: 15. QS. al-Nisa' [4]: 54 dan QS. al-Falaq [113]: 5.

¹¹⁹ QS. al-Ma'idah [5]: 30.

¹²⁰ QS. Yunus [10]: 54.

¹²¹ QS. Yusuf [12]: 18.

pertumbuhan holistik individu, dalam pembahasan yang merentang hingga seribu kata.

a. Q.S.Al-Fajr ayat 27-30 (*Al-Nafs al-Mutma'innah*: Keseimbangan Puncak)

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (27) ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (28) فَادْخُلِي فِي عِبَادِي (29) وَادْخُلِي
جَنَّتِي (30)

Wahai jiwa yang tenang (27) kembalilah kepada tuhanmu dengan hati yang ridha dan di ridhai-nya(28).maka masuklah kedalam golongan hamba-hambaku (29) dan masuklah kedalam surgaku(30)."(Al-Fajr:27-30)

Dalam tafsir Imam Ibnu Katsir, dijelaskan bahwa maksud Allah SWT dengan pernyataan "*Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hambaku*" adalah agar mereka masuk ke dalam kelompok yang disebut sebagai golongan hamba-hamba Allah. Firman Allah SWT, "Dan masuklah ke dalam Surgaku," diucapkan kepada jiwa ketika dihadirkan pada hari kiamat, sebagaimana para malaikat memberikan kabar gembira kepada orang-orang yang beriman ketika mereka dibangkitkan dari kubur. Terkait dengan firman Allah SWT, "Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridhai-Nya," Ibnu Abas meriwayatkan bahwa Ibn Abbas berkata, "Ayat ini turun ketika Abu Bakar sedang duduk, kemudian ia bertanya kepada Rasulullah, 'Wahai Rasulullah, apa maksud itu?' Rasulullah menjawab, 'Ayat ini akan dikatakan kepadamu.'" ¹²²

Dalam tafsir Imam At-Tabari, ¹²³ dijelaskan bahwa dalam ayat ini Allah SWT menjelaskan perkataan malaikat kepada para wali-Nya di hari kiamat, "Wahai jiwa yang tenang." Artinya, jiwa yang yakin dan percaya pada janji Allah SWT yang telah dijanjikan-Nya bagi orang-orang beriman

¹²² M.Nasib Ar-Rifa'i. Tafsir ibnu katsir , (Jakarta:Gema insani-Press,1999) h.1192

¹²³ Ibnu Jarir At-Tabari, *Jami'ul bayan Anta'wili Qur'an*,(Darul Fikri: Bairutlibnan).1995.h.237-241

di dunia, berupa kemuliaan di akhirat. Ditegaskan pula bahwa ruh-ruh yang tenang itu akan kembali pada hari kiamat ke dalam jasad-jasadnya. Pemaknaan ini sejalan dengan penafsiran Qatadah, bahwa yang dimaksud dengan ayat "Wahai jiwa yang tenang" adalah seorang mukmin yang memiliki keyakinan dalam janji Allah SWT. Dalam riwayat lain, disebutkan bahwa jiwa tersebut "merasa yakin dan percaya pada apa yang di firmankan Allah." Selanjutnya, malaikat berkata, "Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas dan diridhai-Nya."¹²⁴. Imam At-Thabari menyatakan bahwa ungkapan ini diucapkan pada saat roh-roh dikembalikan ke jasadnya pada hari kebangkitan, sebagaimana ditunjukkan oleh firman Allah SWT, "Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hambaku, dan masuklah ke dalam surga-Ku." Hal ini menegaskan bahwa jiwa-jiwa yang tenang akan dimasukkan ke dalam surga pada hari itu, bukan sebelumnya. Ayat ini berfungsi sebagai penjelasan dari Allah SWT mengenai tempat kembali bagi jiwa-jiwa yang tenang, yaitu bagi mereka yang beriman kepada Allah SWT, melaksanakan segala perintah-Nya, menjauhi segala larangan-Nya, dan meyakini ayat-ayat yang datang dari Tuhannya.

Dalam pandangan M. Quraish Shihab, ayat sebelumnya menjelaskan penyesalan yang dirasakan oleh manusia yang durhaka serta siksa atau rasa takut yang dialaminya. Ayat di atas menggambarkan keadaan manusia yang taat. Allah berfirman menyerunya ketika ruhnya akan meninggalkan badannya atau ketika ia bangkit dari kuburnya: "Hai jiwa yang tenang, merasa aman, dan tenteram karena banyak berzikir dan mengingat Allah, kembalilah, yakni wafat, dan bangkitlah di hari kemudian, kepada Tuhan pemelihara dan pembimbingmu dengan hati rela, yakni puas dengan ganjaran ilahi, lagi diridhai oleh Allah dan seluruh makhluk. Maka, masuklah ke dalam kelompok hamba-hambaku yang taat,

¹²⁴ M.Nasib Ar-Rifa'i. *Tafsir ibnu katsir* , h.238

yang memperoleh kehormatan dari-Ku, dan masuklah ke dalam Surga-Ku yang telah Ku persiapkan bagi mereka yang taat." ¹²⁵

Sementara para ulama memahami (النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ) *an-nafs al-muthmainnah* sebagai jiwa yang tenang, yakin akan keberadaan Allah atau janji-Nya, yang juga disertai dengan keikhlasan dalam beramal. Awal surah ini dimulai dengan sumpah Allah untuk membuktikan kepastian kebangkitan, dan pada akhirnya, surah ini berbicara tentang kebangkitan. Manusia yang durhaka akan bangkit dan menyesali hidupnya, sementara orang yang taat akan bangkit dalam keadaan ridha, diterima, dan diberi izin untuk memasuki surga.

Al-Nafs al-Mutma'innah, sebagai puncak perjalanan, mencerminkan keseimbangan yang harmonis antara kematangan *ego* dan spiritualitas. Freud menafsirkan ini sebagai perkembangan *ego* yang matang, mampu berfungsi sebagai mediator antara dorongan tak sadar dan norma-norma moral internal. Dari perspektif al-Qur'an, ciri-ciri seperti keyakinan yang kokoh dan ketenangan hati melalui pengingat kepada Allah menggambarkan perpaduan antara dimensi psikologis dan spiritual yang mencapai puncaknya. Pada tingkatan ini, individu memiliki kemampuan untuk menyeimbangkan keinginan batin dengan norma-norma spiritual, mencapai puncak keseimbangan dan ketenangan.

1. Ketenangan dan Ketentraman Hasil dari Perkembangan *Ego* yang Matang

Al-Qur'an memaparkan bahwa nafsu (jiwa) tenang bersama Allah, tenteram mengingat-Nya, selalu merindukan-Nya dan senang ada di dekat-Nya ialah *Al-Nafs al-Mutma'innah*, hal tersebut tersirat dalam Surat Al-Fajr ayat 27-30,

¹²⁵ M.Quraish sihab, Tafsir Al-Misbah, (Lentera Hati Cet.1 januari,2009).h.299- 300

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (27) ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (28) فَادْخُلِي فِي عِبَادِي (29)
وَادْخُلِي جَنَّتِي (30)

“Wahai jiwa yang tenang (27) kembalilah kepada tuhanmu dengan hati yang ridha dan di ridhai-nya(28).maka masuklah kedalam golongan hamba-hambaku (29) dan masuklah kedalam surgaku(30).”(Al-Fajr:27-30).

Bahwa jiwa yang tenang didapat dari proses pengelolaan Hasrat yang cenderung pada keburukan menjadi seimbang, dimana kekhawatiran dan kesedihan sudah tak lagi hadir pada individu yang merasakan substansi dari *Al-Nafs al-Mutma'innah* , yakni yang seperti apa yang disampaikan oleh Allah SWT,

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (62) الَّذِينَ ءَامَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ (63)

“Ingatlah, sesungguhnya wali-wali Allah itu, tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati. (Yaitu) orang-orang yang beriman dan mereka selalu bertakwa.”

Individu yang teguh keyakinannya pada Allah SWT dan melakukan kebajikan sesuai dengan norma-norma agama ialah mereka yang jiwa nya sudah pada tingkatan *al-Nafs al-Mutma'innah*.

Dengan pandangan Freud, ia menekankan bahwa *ego* yang matang memiliki kemampuan untuk menyeimbangkan keinginan tak sadar (*id*) dengan norma-norma moral internal (*Super Ego*).¹²⁶ Sejatinya bahwa norma-norma internal ialah apa yang diyakininya yakni doktrin agama bagi umat muslim, Keimanan dan Ketaqwaan. Keinginan tak sadar atau *Id* diseimbangkan panduan spiritual dengan napa yang mesti menjadi Batasan. Analoginya dapat ditemukan dalam konsep al-Qur'an tentang individu yang, pada tingkatan ini, mampu mengelola dorongan-

¹²⁶ Sigmund Freud, *Memperkenalkan Psikoanalisa*, hlm. xii

dorongan internalnya dengan bijaksana. Ini bukan hanya tentang penguasaan diri, tetapi juga tentang memahami dan mengarahkan energi batin dengan seimbang.

Dimensi Psikologis dan Spiritual yang Bersatu dalam sudut pandang al-Qur'an, pencapaian *al-Nafs al-Mutma'innah* bukanlah sekadar keseimbangan psikologis semata, tetapi juga pencapaian spiritual tertinggi. Keyakinan yang kuat dan ketenangan batin yang diperoleh melalui pengingat kepada Allah menjadi bukti integrasi sempurna antara dimensi psikologis dan spiritual. Individu pada tingkatan ini hidup dalam keseimbangan yang tidak hanya membawa ketenangan jiwa tetapi juga harmoni dengan lingkungan dan penciptaan-Nya.

Namun, mencapai *al-Nafs al-Mutma'innah* bukanlah akhir perjalanan tanpa rintangan. Individu pada tingkatan ini tetap diuji oleh kehidupan dan harus menjaga keseimbangan yang dicapai. Tantangan eksternal dan ujian internal dapat mempengaruhi ketenangan jiwa, dan menjaga keseimbangan ini memerlukan ketekunan dan kebijaksanaan.

Dengan menggunakan pandangan Freud tentang *ego* yang matang dengan sebagai tinjauan terhadap konsep al-Qur'an tentang *al-Nafs al-Mutma'innah*, kita melihat bahwa puncak keseimbangan bukanlah sekadar pencapaian pribadi. Ini adalah pencapaian spiritual tertinggi, di mana individu hidup dalam harmoni dengan diri mereka, sesama, dan Sang Pencipta. *Al-Nafs al-Mutma'innah* menjadi landasan untuk pengembangan pribadi yang sejati, sebuah perjalanan yang melampaui batas-batas dunia material menuju kedalaman batin yang abadi.

- b. Q.S.Al-Qiyamah : 1-2 (*Al-Nafs al-Lawwāmah*: Dinamika Tantangan dan Ketenangan)

Dalam pandangan M. Quraish Shihab¹²⁷, surah sebelumnya, yaitu al-Muddatsir, telah menjelaskan secara rinci tentang kejadian kiamat dan

¹²⁷ M. Sari dan Titi Lusyati, *NAFS (JIWA) DALAM AL-QUR'AN (Studi Dalam Tafsir Al-Alusi)*. Jurnal al-Fath, Vol. 08. No. 02 (Juli-Desember) 2014 ISSN: 1978-2845. Hlm. 198.

betapa mengerikannya peristiwa tersebut. Di sana juga disebutkan tentang pentingnya takwa sebagai kunci keberhasilan dan ampunan sebagai pintu menuju kebahagiaan. Orang-orang yang mendustakan hal-hal ini juga termasuk yang mendustakan hari kiamat, padahal sudah banyak argumentasi yang dijelaskan, termasuk dengan berbagai sumpah untuk memperkuat informasi yang disampaikan dalam kitab suci ini. Di sini, Allah SWT mengisyaratkan bahwa persoalan tersebut sudah begitu jelas sehingga tidak memerlukan argumentasi atau sumpah tambahan. Oleh karena itu, Allah menyatakan di awal surah ini bahwa, "Aku tidak bersumpah dengan kepastian adanya hari kiamat, dan aku juga tidak bersumpah dengan jiwa yang sangat menyesali dirinya sendiri. Sungguh, kalian pasti akan dibangkitkan."

Kata (لَا) La pada awal ayat di atas dapat dipahami oleh beberapa orang sebagai sisipan yang berfungsi untuk menguatkan kata yang mengikutinya, yaitu "Aku bersumpah." Ada juga yang memahami kata tersebut sebagai pengingkaran, sehingga maknanya menjadi "Aku tidak bersumpah." Dalam konteks ini, ada pendapat yang menyatakan bahwa kata "tidak" tidak berkaitan dengan kata yang menyusulnya, sehingga maknanya menjadi, "Aku tidak bersumpah." Namun, ada juga yang memahami kata tersebut sebagai penafian terhadap kata-kata yang tersirat dalam pikiran. Seolah-olah menyatakan, "Tidak! Bukan seperti yang kamu duga. Aku bersumpah demi hari kiamat." Kata (اللَّوَامَةَ) al-lawwamah berasal dari kata "lama," yang berarti mengecam. Dalam konteks ini, yang dimaksud adalah penyesalan yang begitu mendalam sehingga mencela diri sendiri.¹²⁸

Jiwa yang memiliki sifat ini berada di antara dua jenis jiwa lainnya, yaitu jiwa *muthmainnah* yang selalu tunduk pada petunjuk Ilahi dan merasa damai dengan-Nya, dan *al-ammarah* yang selalu melakukan durhaka serta

¹²⁸ M. Sari dan Titi Lusiyati, *NAFS (JIWA) DALAM AL-QUR'AN (Studi Dalam Tafsir Al-Alusi)*. Hlm. 199.

mendorong pemiliknya untuk menentang perintah-Nya dan mengikuti hawa nafsunya. Al-lawwamah adalah jiwa yang menyesal dan mengecam dirinya sendiri jika melakukan kesalahan. Al-Biq'a'i berpendapat bahwa penyesalan dan kecaman bisa dilakukan oleh individu yang taat atau yang durhaka. Jika seseorang menyesali dan mengecam dirinya karena perbuatannya yang durhaka, maka ia akan selamat. Namun, jika sebaliknya, ia mengecam dan menyesali perbuatannya yang baik, maka ia akan celaka. Penyesalan dan kecaman ini akan mencapai puncaknya di hari kemudian. Oleh karena itu, setiap orang, meskipun telah berusaha berbuat baik, masih akan merasa penyesalan di hari kemudian jika pada saatnya ia menyadari bahwa selama hidup di dunia, ia memiliki kesempatan untuk menambah kebajikan, namun tidak memanfaatkannya.¹²⁹

Di riwayatkan bahwa Al-Hasan Al-Bashri berkata: "*Mukmin demi Allah engkau tidak menemukannya kecuali mengecam dirinya (dan selalu berkata: Apa yang kau kehendaki dari ucapanku? Apa yang ku maksud dengan makananku? Apa yang kutuju dari bisikan hatiku? sedangkan, pendurhaka berlalu tanpa pernah mengecam dan menyesali dirinya)*"¹³⁰."

Ibnu Katsir berpendapat bahwa sudah dijelaskan berkali-kali bahwa jika suatu pernyataan dihapuskan atau dilepas, diperbolehkan menambahkan huruf "Laa" sebelum sumpah, untuk memperkuat pernyataan yang telah dilepas. Pada konteks ini, pernyataan yang dilepas adalah penetapan tentang hari kiamat dan penolakan terhadap klaim hamba-hamba Allah yang bodoh yang menyatakan bahwa hari kiamat sebenarnya tidak akan terjadi. Oleh karena itu, Allah Swt bersumpah dengan menyatakan, "Tidak, Aku bersumpah dengan hari kiamat. Dan aku tidak bersumpah dengan jiwa yang menyesali," Tujuannya adalah untuk menyoroti dan menegaskan kritikan terhadap orang yang berpendapat bahwa Allah hanya bersumpah dengan hari kiamat, tanpa bersumpah

¹²⁹ M. Sari dan Titi Lusyati, *NAFS (JIWA) DALAM AL-QUR'AN (Studi Dalam Tafsir Al-Alusi)*. Hlm. 199

¹³⁰ M. Quraish sihab, *Tafsir Al-misbah*, (lentera hati Cet.1 Januari 2009), h.529

dengan jiwa yang menyesali. Tentang hari kiamat, sudah jelas dikenal. Namun, terkait dengan jiwa yang menyesali, para mufassir memiliki perbedaan pendapat. Ada yang berpendapat bahwa orang beriman akan mencaci diri mereka sendiri. Sementara itu, orang kafir, meskipun hidup dalam dosa, tidak akan pernah mencaci diri mereka sendiri. Pendapat lain menyatakan beberapa interpretasi yang hampir sejalan. Namun, penafsiran yang lebih sesuai dengan teks Al-Qur'an adalah bahwa orang tersebut mencari pertanggungjawaban atas perbuatan baik dan buruknya.¹³¹

Telah berfirman Allah Ta'ala, "Bahkan manusia cenderung untuk terus-menerus melakukan maksiat." Ini disebutkan oleh Ibnu Abbas, dan inilah alasan mengapa Allah Swt kemudian mengatakan, "Dia bertanya, Bilakah hari kiamat itu?" yaitu, kapan hari kiamat itu terjadi. Pertanyaan ini diajukan karena orang kafir meragukan kemungkinan terjadinya hari kiamat dan berusaha mendustakannya. Dalam Firman-Nya, "Dan mereka mengatakan, Kapankah hari yang telah dijanjikan itu, jika kalian adalah orang-orang yang benar?" Allah menyuruh untuk menjawab, bahwa bagi kalian, ada ketentuan hari kiamat yang tidak bisa ditunda atau dihindarkan, dan tidak mungkin pula kalian dapat mendahuluinya. Mereka heran karena melihat kekengerian yang luar biasa pada hari kiamat, sehingga mereka tidak dapat melihat apa pun karena ketakutan dan ngerinya.¹³²

Al-Nafs al-Lawwāmah, melibatkan dinamika kompleks antara ketidakstabilan *ego* dan upaya mencapai keseimbangan batin. Freud menyoroti fluktuasi antara perilaku baik dan buruk sebagai cerminan konflik internal. Dalam konteks al-Qur'an, tingkatan ini mengajarkan bahwa perjalanan keseimbangan tidaklah selalu mudah; individu mungkin menghadapi tantangan moral dan psikologis yang memerlukan refleksi mendalam dan pertimbangan. Al-Qur'an menegaskan bahwa di sini individu menghadapi ujian untuk mempertahankan keseimbangan di

¹³¹ M. Sari dan Titi Lusyati, *NAFS (JIWA) DALAM AL-QUR'AN (Studi Dalam Tafsir Al-Alusi)*. Hlm. 200

¹³² M. Sari dan Titi Lusyati, *NAFS (JIWA) DALAM AL-QUR'AN (Studi Dalam Tafsir Al-Alusi)*. Hlm. 201

tengah godaan dan tekanan eksternal. Pada tingkatan ini, usaha untuk mencapai keseimbangan batin menjadi semakin penting, dan kemampuan untuk merespons tantangan internal dan eksternal menjadi kunci keberhasilan.

1. Dinamika Kompleks dalam Psikoanalisis

Dalam Al-Qur'an surat Asy-Syam ayat 8 Allah Berfirman:

فَأَهْمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا

Artinya: "Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya."

Ini merupakan fokus pada segmen ayat-ayat yang menyebutkan فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا "(jalan)" jalan kefasikan dan ketakwaannya." Fasik berbeda dengan takwa, di mana takwa melibatkan ketaatan kepada Allah, sementara fasik mencakup ketidaktaatan kepada Allah. Siapa pun yang terlibat dalam ketidaktaatan dianggap fajir (fasik) dalam konteks Syariah, melampaui pemahaman tradisional yang mengaitkannya semata-mata dengan kurangnya perlindungan kehormatan.

Membimbing seseorang menuju ketakwaan berarti mengarahkannya kepada tindakan yang sesuai dengan watak bawaannya (fitrah), karena ketidaktaatan (kejahatan) bertentangan dengan fitrah. Namun, ada kalanya Allah mengilhami jiwa-jiwa tertentu untuk melakukan penyimpangan, seperti yang disebutkan dalam ayat Al-Quran:

فَلَمَّا رَاغُوا أَزَاغَ اللَّهُ قُلُوبَهُمْ

"Maka tatkala mereka berpaling (dari kebenaran), Allah memalingkan hati mereka;"(Ash-Shaf: 5)

Dari sini, dapat dipahami bahwa setelah Allah SWT memberikan kesempurnaan pada keinginan manusia, individu diberikan kebebasan untuk bertindak sesuai dengan kekuatan fitrah atau kekuatan keinginannya. Jika seseorang terbukti mampu memprioritaskan fitrahnya, maka hal itu menandakan kemampuannya untuk mengatasi hawa nafsunya. Sebaliknya, jika mereka terlibat dalam tindakan negatif, itu menunjukkan ketidakmampuan mereka untuk mengendalikan keinginan mereka karena mereka telah menyerah pada keinginan mereka alih-alih melawannya.

Lebih jauh lagi, ketika keinginan dipandu oleh niat positif dan secara konsisten mengalami penyucian melalui penghapusan sifat-sifat negatif dari hati, digantikan dengan sifat-sifat terpuji, jiwa akan meningkatkan kualitas atau derajat kebaikannya. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam Al-Quran:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا

“*Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu*”(QS. Asy-Syam [91]:9).

Memakai pandangan Freud, individu pada tingkatan *al-Nafs al-Lawwāmah* mungkin mengalami perubahan perilaku yang signifikan. Saat satu waktu, mereka mungkin mampu bertindak sesuai dengan norma moral internal, tetapi pada saat lain, mereka dapat tergelincir ke dalam perilaku yang tidak diinginkan. Hal ini mencerminkan ketidakstabilan *ego*, yang berjuang untuk menjaga keseimbangan antara dorongan-dorongan internal dan tuntutan moral.¹³³

2. Tantangan Moral dan Psikologis dalam Konteks al-Qur'an

Dalam perspektif al-Qur'an, *al-Nafs al-Lawwāmah* mengajarkan bahwa perjalanan mencapai keseimbangan batin tidaklah selalu terjadi dengan lancar. Individu pada tingkatan ini mungkin

¹³³ Sumadi Suryabrata, *Psikologi Pendidikan*, hlm. 137

menghadapi tantangan moral dan psikologis yang memerlukan refleksi mendalam dan pertimbangan. Al-Qur'an memberikan pemahaman mendalam tentang kondisi manusia yang, meskipun berusaha menuju kebaikan, terkadang tergoda oleh godaan dan tekanan lingkungan.

Maka dalam upaya penyeimbangan pasti dipertemukan dengan suatu ujian untuk Mempertahankan Keseimbangan.¹³⁴ Al-Qur'an menegaskan bahwa di tingkatan *al-Nafs al-Lawwāmah*, individu diuji untuk mempertahankan keseimbangan di tengah godaan dan tekanan eksternal. Ini menjadi panggung di mana refleksi dan perjuangan batin menjadi kunci keberhasilan. Kemampuan untuk mengenali ketidakstabilan batin, merespons tantangan internal dan eksternal, dan tetap teguh pada nilai-nilai moral menjadi esensial dalam perjalanan menuju keseimbangan yang lebih tinggi. Pada tingkatan ini, usaha untuk mencapai keseimbangan batin menjadi semakin penting. Individu dihadapkan pada kenyataan bahwa menjaga harmoni internal membutuhkan pengorbanan dan kebijaksanaan. Mereka harus belajar untuk mengenali pola perilaku yang tidak sehat dan mengupayakan perubahan positif dalam respons terhadap berbagai situasi kehidupan.¹³⁵

Al-Nafs al-Lawwāmah adalah panggung di mana manusia menyadari dinamika ketidakstabilan batin dan tantangan moral. Dalam integrasi antara psikodinamika Freud dan ajaran al-Qur'an, kita menyaksikan bahwa keberhasilan dalam mencapai keseimbangan pada tingkatan ini bukanlah pencapaian statis, melainkan perjalanan penuh tantangan yang memerlukan kesadaran diri, refleksi, dan usaha berkelanjutan.

c. Q.S. Yusuf: 53 (*Al-Nafs al-Ammārah bi al-Sū'*: Dorongan Primal)

Menurut M. Quraish Shihab¹³⁶, terdapat perbedaan pendapat di antara para ulama mengenai ayat 53 dari surat Yusuf. Pertanyaan muncul

¹³⁴ Sumadi Suryabrata, *Psikologi Pendidikan*, hlm. 137

¹³⁵ Sumadi Suryabrata, *Psikologi Pendidikan*, hlm. 125

¹³⁶ Muhammad Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an*, (Bandung: Mizan, 1998), cet ke 1, h. 283-286.

apakah ayat ini mencerminkan perkataan Yusuf sendiri atautkah wanita yang pernah merayunya, yakni istri Al-Aziz. Ayat ini dianggap sebagai kelanjutan dari ayat sebelumnya. Al-Biq'a'i, yang menilai ayat sebelumnya sebagai ucapan Yusuf, berpendapat bahwa Yusuf melanjutkan dengan mengatakan, "*Dan aku tidak membebaskan diriku dari kesalahan apapun. Namun demikian, aku bersyukur karena Allah telah menjaga dan memberi petunjuk kepadaku. Aku tidak menginginkan pembebasan dari kesalahan semata-mata untuk membersihkan nama baikku, karena sejatinya salah satu jenis nafsu manusia selalu mendorong kepada perbuatan jahat, kecuali pada saat yang dirahmati oleh Tuhanku dengan menahan nafsu itu. Atau, kecuali untuk apa yang diberi rahmat oleh Allah dari jenis-jenis nafsu sehingga nafsu itu tidak memerintahkan kepada kejahatan. Sesungguhnya Tuhan yang selalu berlaku baik kepadaku adalah Maha Pengampun atas segala dosa dan Maha Penyayang bagi siapa yang dikehendaki-Nya.*"¹³⁷

Menurut Ibnu Katsir, ayat ini merupakan kelanjutan dari ucapannya istri Al-Aziz yang sebelumnya menggoda Yusuf. Dalam konteks ini, setelah mengakui kesalahannya sebelumnya, dia melanjutkan dengan mengatakan bahwa, "*Aku tidak bisa membebaskan diriku dari kesalahan dan dosa karena nafsu selalu memberikan godaan dan keinginan. Karena itulah nafsu yang mendorong saya untuk menggodanya. Memang, nafsu selalu mendorong kepada perbuatan buruk kecuali yang dijaga oleh Allah. Sesungguhnya, Allah Maha Pengampun dan Maha Penyayang.*"¹³⁸

Muhammad Sayyid Thanthawi juga menginterpretasikan ayat ini dan ayat sebelumnya sebagai gambaran dari perkataan istri Al-Aziz. Ulama kontemporer ini, yang juga merupakan pemimpin tertinggi Al-Azhar, menulis bahwa wanita itu seolah-olah mengatakan, "*Meskipun saya mengakui bahwa dia termasuk golongan orang yang jujur, saya tidak*

¹³⁷ Muhammad Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an*, (Bandung: Mizan, 1998), cet ke 1, h. 283-286.

¹³⁸ M. Sari dan Titi Lusiyati, *NAFS (JIWA) DALAM AL-QUR'AN (Studi Dalam Tafsir Al-Alusi)*. Hlm. 195

membela diri atau menyucikan diri dari kecenderungan dan hawa nafsu, serta usaha menuduhnya dengan tuduhan yang tidak benar." Saya yang menyampaikan kepada suami saya pada saat saya terkejut (bertemu di pintu) dan ketika emosi saya mencapai puncak bahwa, "*Apakah balasan bagi orang yang berbuat jahat terhadap istrimu, selain dari dipenjarakan atau mendapat siksa yang pedih?"* Sebenarnya, yang mendorong saya mengucapkannya hanyalah hawa nafsu dan syahwat saya. Sungguh, nafsu manusia cenderung banyak mendorong pemiliknya ke arah keburukan, kecuali jiwa yang dirahmati Allah dan dijaga dari tergelincir dan penyimpangan, sebagaimana jiwa Yusuf As.¹³⁹

Ibnu Katsir berpendapat bahwa Allah Ta'ala menyampaikan kisah Raja, di mana utusan-utusan kembali membawa tabir mimpi yang sangat mengesankan dan meyakinkannya. Raja menjadi menyadari keunggulan Yusuf, baik dari segi pandangan maupun perilakunya terhadap warga negaranya. Raja kemudian menyuruh, "*Bawa dia kepadaku.*" Setelah utusan menyampaikan pesan Raja, Yusuf menolak untuk keluar dari penjara sebelum Raja dan rakyatnya tahu secara jelas tentang kebebasannya dan kesucian perilakunya, serta memastikan bahwa tuduhan yang diajukan oleh istri Aziz tidak benar. Yusuf menyatakan, "*Kembalilah kepada tuanmu.*"¹⁴⁰

Beberapa hadits mengulas dan mencatat keutamaan serta kesabaran Nabi Yusuf (alaih salam). Dalam kitab Shahihain dan Musnad, terdapat riwayat dari Abi Hurairah yang menyebutkan bahwa Rasulullah SAW pernah menyatakan, "(621) Hakim kami, Ibrahim, pernah merasa ragu ketika berdoa, 'Ya Tuhanku, perlihatkanlah kepadaku bagaimana Engkau menghidupkan orang yang mati.' Allah memberikan rahmat kepada Luth yang mencari perlindungan pada pilar yang kokoh. Jika saya berada dalam situasi penahanan seperti Yusuf, pastilah saya akan meminta hal yang

¹³⁹ M. Sari dan Titi Lusiyati, *NAFS (JIWA) DALAM AL-QUR'AN (Studi Dalam Tafsir Al-Alusi)*. Hlm. 195

¹⁴⁰ M. Sari dan Titi Lusiyati, *NAFS (JIWA) DALAM AL-QUR'AN (Studi Dalam Tafsir Al-Alusi)*. Hlm. 196

serupa." Terkait dengan ayat Allah Ta'ala, "Maka tanyakanlah kepada mereka (wahai penduduk kota) tentang kejadian ini, ketika para wanita memotong tangan mereka. Sesungguhnya Tuhanku Maha Mengetahui tipu daya mereka," dalam riwayat Ahmad dari Abi Hurairah, Rasulullah SAW menjelaskan, "(622)

" jika yang di penjara itu aku, niscaya aku akan bergegas memenuhi ajakan utusan itu dan tidak akan meminta alasan."

Allah Ta'ala berfirman: "Raja bertanya mengenai kejadian ketika kalian merayu Yusuf untuk menaklukkan dirinya." Kisah ini menceritakan ketika Raja mengumpulkan para wanita yang sebelumnya telah melukai tangannya di rumah istri Aziz. Meskipun Raja berbicara kepada semua wanita, inti pembicaraannya sebenarnya ditujukan kepada istri Aziz, terkait dengan peristiwa saat jamuan makan." Para wanita itu menjawab, "Allah Maha Sempurna. Kami tidak mengetahui adanya keburukan pada diri Yusuf." Pada saat itu, istri Aziz mengakui, "Kini kebenaran terungkap, saya yang merayu Yusuf untuk menaklukkan dirinya. Saya termasuk orang yang jujur." Yusuf juga menyampaikan, "Istri Aziz yang mengajak saya, namun saya menolak," agar dia memahami bahwa saya tidak berkhianat saat kita tidak berada dalam situasi yang sama, dan tidak melanggar larangan apa pun. Saya menolak tawaran dari pemuda ini. Saya menyampaikan hal ini agar suami saya tahu bahwa dia tidak bersalah, dan Allah tidak merestui tipu daya dari orang-orang yang berkhianat. Saya tidak mampu melepaskan diri dari hawa nafsu, karena nafsu selalu menggoda dan membujuk saya. Oleh karena itu, saya merayu Yusuf, karena hawa nafsu cenderung kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Kecuali bagi orang yang dilindungi oleh Allah Ta'ala. Sesungguhnya Tuhan saya Maha Pengampun dan Maha Penyayang." Ini adalah penafsiran yang paling umum, sejalan, dan sesuai dengan konteks kisah serta makna firman Allah.

Penafsiran ini juga disetujui oleh Al-Mawardi dalam tafsirnya, dan Imam Abu Abbas Ibnu Taimiyah mendukung penafsiran tersebut.¹⁴¹

Al-Nafs al-Ammārah bi al-Sū', ialah proses menyoroti ketidakmampuan individu untuk mengendalikan dorongan primal. Dalam bahasa Freud, ini mencerminkan dominasi *id* yang penuh dengan dorongan primal.¹⁴² Integrasi dengan al-Qur'an menggambarkan bahwa pada tingkatan ini, individu dapat tergoda ke arah yang tidak diinginkan. Pentingnya panduan spiritual untuk mengatasi dorongan negatif menjadi sangat nyata, menunjukkan bahwa harmoni dalam hidup dapat ditemukan melalui pemahaman dan kendali diri. Al-Qur'an menunjukkan bahwa di sini individu diuji oleh dorongan-dorongan yang muncul dari naluri primitifnya, dan keberhasilan dalam meredam dan mengarahkannya menuju kebaikan menjadi landasan untuk mencapai keseimbangan spiritual dan psikologis yang lebih tinggi.

1. Dominasi Hasrat

Allah SWT berfirman dalam Surat Asy Syams ayat 10,

وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّهَا

Artinya: *Dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.*

Bahwasannya Nafs yang selalu dikotori atau terdominasi dengan perbuatan buruk maksiat serta tidak pernah disucikan, maka nafs itu akan turun derajat kualitasnya.

Al-Qur'an menegaskan bahwa di tingkatan *al-Nafs al-Ammārah bi al-Sū'*, individu diuji oleh dorongan-dorongan yang muncul dari naluri primitifnya. Hal ini dijelaskan dalam Qs Al Kahf ayat 28,

¹⁴¹ Muhammad Nasib Ar-Rifai, *Ringkasan tafsir Ibnu Katsir*, (gema insani.jakarta 1999).h.863

¹⁴² Akyas Azhari, *Psikologi Umum dan Perkembangan*, hlm. 14

وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا

“Janganlah engkau mengikuti orang yang hatinya telah Kami lalaikan dari ingat kepada Allah serta menuruti hawa nafsunya. Mengikuti hawa nafsu akan menghalangi seseorang untuk berbuat adil bahkan menjadi awal kerusakan,”.

Mengikuti hawa nafsu merupakan sumber kekafiran dan kebinaan. Dijelaskan dalam Qs Thoha ayat 16,

فَلَا يَصُدُّكَ عَنْهَا مَن لَّا يُؤْمِنُ بِهَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ فَتَرْدَى

”Maka janganlah engkau dipalingkan dari (urusan kiamat) oleh orang yang tidak beriman kepada-Nya dan oleh orang yang mengikuti pada hawa nafsunya sehingga menyebabkan engkau binasa,”

Al-Qur'an juga menggambarkan mengenai ujian terhadap jiwa setiap individu, dalam surat Al Baqarah ayat 155,

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمْرِتِ ۚ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”.

Bahwa tantangan ini tidak hanya bersumber dari luar, tetapi juga dari dalam diri manusia. Keberhasilan dalam meredam dan mengarahkan dorongan-dorongan negatif ini menjadi kunci untuk mencapai keseimbangan spiritual dan psikologis yang lebih tinggi.

Tingkatan *al-Nafs al-Ammārah bi al-Sū'* adalah panggung ujian yang menantang. Individu diuji untuk memahami dan meredam dorongan primal mereka, mengarahkannya pada jalur yang positif. Kesuksesan dalam mengelola tantangan ini membentuk dasar untuk

mencapai keseimbangan spiritual dan psikologis yang lebih tinggi, serta menciptakan hubungan yang lebih harmonis dengan diri sendiri dan lingkungan.

Dengan menggunakan pandangan Freud, tingkatan *al-Nafs al-Ammārah bi al-Sū'* mencerminkan dominasi *id*, bagian tak sadar yang dipenuhi oleh dorongan-dorongan primal dan keinginan tidak sadar.¹⁴³ Pada tingkatan ini, individu mungkin mengalami kesulitan mengendalikan impuls-impuls negatif dan cenderung tergoda oleh keinginan primitifnya.

Melalui integrasi antara psikoanalisis Freud dan ajaran al-Qur'an, tingkatan *al-Nafs al-Ammārah bi al-Sū'* mengajarkan bahwa perjalanan mencapai keseimbangan tidaklah mudah. Ini melibatkan perjuangan melawan dorongan-dorongan negatif internal, dengan panduan spiritual sebagai kunci utama. Kesadaran diri, kontrol diri, dan penerapan nilai-nilai spiritual menjadi fondasi untuk mencapai keseimbangan hakiki dalam hidup.

Dengan menyelami lebih dalam ke dalam konsep ini, kita memahami bahwa perjalanan ini tidak sekadar tentang mencapai puncak, tetapi juga merangkul dinamika kompleks yang membentuk manusia. Sintesis antara dimensi psikologis dan spiritual menciptakan pemahaman yang kaya akan pengalaman manusia, memberikan pandangan yang holistik dan mendalam tentang perjalanan menuju keseimbangan dan kematangan. Pemahaman ini menjadi pijakan bagi individu untuk memahami tantangan internal dan eksternal, mencapai pertumbuhan holistik, dan membangun keseimbangan spiritual dan psikologis yang kokoh. Dengan demikian, perjalanan ini melampaui sekadar pencarian diri, menjadi refleksi mendalam tentang esensi manusia dan keberadaannya di dunia ini.

Konsep *id* dan *Nafsu amarah bi su'*, seperti yang diajukan oleh Sigmund Freud dalam teori psikoanalisis, memiliki dampak yang

¹⁴³ Akyas Azhari, *Psikologi Umum dan Perkembangan*, hlm. 14

signifikan pada pemahaman konsep jiwa atau kehidupan batin manusia. Berikut adalah beberapa pengaruh dari *id* dan *Nafsu amarah bi su'* terhadap konsep jiwa dalam kehidupan.

Id adalah aspek kepribadian yang mewakili naluri dan dorongan dasar manusia. Ini bekerja berdasarkan prinsip kenikmatan tanpa memedulikan norma atau nilai sosial. Pengaruh *id* pada konsep jiwa menciptakan dorongan-dorongan dasar seperti kelaparan, nafsu seksual, dan kebutuhan dasar lainnya.¹⁴⁴

Nafsu amarah bi su', yang juga disebut sebagai "nafsu amarah bisu yang buta," melibatkan dorongan agresif dan destruktif. Ini mencakup keinginan untuk merusak atau menghancurkan. Pengaruh nafsu amarah bisu pada konsep jiwa melibatkan perasaan amarah, ketidakpuasan, dan ketegangan yang bila tidak diatasi dengan baik, dapat membawa dampak negatif pada kesejahteraan jiwa.

C. Implikasi Konsep Jiwa dalam Al-Qur'an Perspektif Psikoanalisa Sigmund Freud Terhadap Kehidupan

a. Konflik Dalam Jiwa:

Al-Qur'an dalam Surah Al-A'raf (7:19)

وَيَادُمْ اسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ فَكُلَا مِنْ حَيْثُ شِئْتُمَا وَلَا تَقْرَبَا هَذِهِ الشَّجَرَةَ فَتَكُونَا مِنَ الظَّالِمِينَ

"Dan wahai Adam, tinggallah engkau dan istrimu di dalam surga, dan makanlah di mana saja yang kamu sukai, tetapi janganlah kamu berdua mendekati pohon ini, karena niscaya kamu berdua termasuk orang-orang yang zalim."

Bahwa panduan spiritual yakni larangan dari Allah SWT untuk tidak mendekati satu pohon kepada nabi Adam AS. Fenomena ini, mencerminkan bahwa dalam individu Nabi Adam mengalami konflik internal jiwa antara

¹⁴⁴ Sigmund Freud, *Memperkenalkan Psikoanalisa*, hlm. xii

keinginan Hasrat atau nafsu amarah yang mendominasi menjadi satu keinginan dan mengarah pada keburukan.

Dalam pandangan Freud, sejatinya kecenderungan nafsu demikian ialah dominasi *id*. Hal ini lah yang menjadi suatu konflik pada jiwa, yang jika tidak terkelola dengan maksimal maka akan masuk pada jurang keburukan.¹⁴⁵

b. Pengaruh pada Perilaku:

Al-Qur'an menjelaskan dalam Surah Al-Hujurat ayat 12,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا أَجِبُوا
أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

"Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan dari prasangka, karena sebagian dari prasangka itu adalah dosa. Dan janganlah kamu mencari-cari keburukan orang dan janganlah sebagian kamu menggunjing sebagian yang lain. Adakah di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertaqwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang."

Sejatinya bahwa dominasi Hasrat dapat mempengaruhi perilaku dan sikap individu seseorang, dalam hal ini ialah *Nafsu Amarah Bi Su'*. Bahwa *Nafsu Amarah Bi Su'* berimplikasi pada sikap yang buruk, menjerumuskan manusia pada jurang kejahatan.

Dalam ayat diatas pun bahwa prasangka buruk dan menggunjing merupakan pengaruh dari bisikan *Nafsu Amarah bi Su'* yang mendominasi pada jiwa seseorang.

Dalam pandangan Freud pun selaras, karena *Id* yang mendominasi pada individu manusia. Maka menjaga keseimbangan psikologis antara *Id* dan *Super Ego* menjadi kunci atau solusi atas dominasi *Id*.¹⁴⁶

c. Introspeksi dan Perbaikan Diri:

¹⁴⁵ Sumadi Suryabrata, *Psikologi Pendidikan.*, hlm. 127

¹⁴⁶ Sigmund Freud, *Memperkenalkan Psikoanalisa*, hlm. xii

Nafsu lawwamah mendorong individu untuk melakukan introspeksi diri, mengevaluasi tindakan-tindakan masa lalu, dan berkomitmen untuk perbaikan diri. Ini menciptakan kesadaran spiritual dan moral dalam konsep jiwa. Al-Qur'an menjelaskan dalam Surah Al-Hashr:18-19,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ (18) وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنفُسَهُمْ ۚ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ (19)

"Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan."

Sigmund Freud, dalam pandangannya tentang psikoanalisa mengakui pentingnya proses seperti ini dalam perkembangan kepribadian yang sehat. Introspeksi sebagai upaya untuk mengevaluasi tindakan-tindakan masa lalu sejalan dengan konsep *ego* yang bertanggung jawab untuk refleksi dan penyesuaian terhadap pengalaman.¹⁴⁷

Dengan merangkul pandangan introspektif dan komitmen untuk perbaikan diri sebagaimana dijelaskan dalam *Nafsu Lawwamah*, individu dapat mengembangkan keseimbangan antara keinginan-keinginan pribadi dan norma-norma moral internal, yang sesuai dengan pemahaman Freud tentang peran *ego*. Ini menunjukkan potensi untuk integrasi antara pandangan Islam dan psikoanalisis dalam pemahaman jiwa dan pertumbuhan pribadi.

d. Kesehatan Mental dan Spiritual

Dalam Surah Ar Ra'd ayat 28, menekankan bahwa hati yang tenteram dapat dicapai melalui mengingat Allah. Ini mencerminkan pandangan Islam tentang kesehatan mental dan spiritual yang saling terkait, di mana ketenangan jiwa dapat diperoleh melalui ketaatan dan pengingat kepada Allah.

¹⁴⁷ Sigmund Freud, *Memperkenalkan Psikoanalisa*, hlm. xii

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”

Pandangan Sigmund Freud dalam perspektif psikoanalisis, mungkin akan melihat hubungan antara kesehatan mental dan spiritual sebagai hasil dari interaksi kompleks antara komponen psikologis, termasuk *id*, *ego*, dan *superego*.¹⁴⁸

Pertemuan antara pandangan Freud dan perspektif Islam di sini terletak pada pemahaman bahwa faktor psikologis dan spiritual saling terkait, dan keadaan pikiran yang sehat dapat dipengaruhi oleh kegiatan introspeksi, termasuk mengingat kepada nilai-nilai spiritual. Meskipun pendekatan metodologis keduanya berbeda, konsep ketenangan batin dan keseimbangan dapat dianggap sebagai titik temu antara pandangan psikoanalisis dan ajaran Islam.

e. Ketaatan Terhadap Ajaran Allah:

Al-Qur'an pada surat Al-Fajr :27-28,

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمَطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً

“Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya.”

Dalam perspektif Al-Qur'an, jiwa yang terpengaruh oleh *Nafsu Muthmainnah* cenderung memiliki kesadaran moral yang tinggi. Kesadaran ini mencakup pemahaman akan benar dan salah, serta tanggung jawab moral individu terhadap Allah. Pengaruh ini menciptakan jiwa yang dipandu oleh prinsip-prinsip etika dan moral yang diberikan oleh ajaran agama.

¹⁴⁸ Sumadi Suryabrata, *Psikologi Pendidikan.*, hlm. 127

Nilai-nilai moral dan etika yang diajarkan dalam Al-Qur'an, seperti kejujuran, keadilan, belas kasihan, dan keramahan, menciptakan pedoman bagi perilaku manusia. Konsep ini memberikan pengaruh positif pada kehidupan sosial dan moral masyarakat.

Nafsu Muthmainnah, atau jiwa yang tenang dan damai, menciptakan dampak positif pada kehidupan jiwa. Al-Qur'an mengajarkan bahwa dengan mencari keridhaan Allah, jiwa manusia dapat mencapai ketenangan dan kedamaian batin. Pengaruh ini membantu mengatasi ketegangan dan kecemasan dalam kehidupan.

Dalam Al-Qur'an pun dijelaskan bahwa menjaga hubungan sosial yang baik dan sehat juga diperlukan. Allah berfirman,

إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ

“Sesungguhnya Allah menyuruh berlaku adil, berbuat kebajikan, dan memberikan bantuan kepada kerabat. Dia (juga) melarang perbuatan keji, kemungkaran, dan permusuhan. Dia memberi pelajaran kepadamu agar kamu selalu ingat.”

Bahwasannya hubungan sosial yang sehat dapat mencerminkan keseimbangan antara dorongan-dorongan dasar (Id), realitas (Ego), dan prinsip moral (Super Ego) dalam pandangan Freud. Ego berperan dalam menyeimbangkan kebutuhan individu dengan tuntutan social.. Pengendalian diri terhadap dorongan-dorongan negatif, sejalan dengan konsep kendali diri dalam Al-Qur'an.

Al-Qur'an dan Psikoanalisis Freud: Keduanya menekankan pentingnya moral, etika, dan keseimbangan dalam hubungan social, Introspeksi diri dan kendali diri sebagai elemen kunci dalam membangun hubungan yang sehat. Melalui pandangan Al-Qur'an dan psikoanalisis Freud, hubungan sosial yang sehat dapat dicapai melalui keseimbangan antara kebutuhan individu, tuntutan

sosial, dan prinsip moral, serta melalui pengembangan introspeksi diri dan kendali diri.



BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kajian konsep jiwa dalam Al-Qur'an dengan perspektif psikoanalisis Sigmund Freud memberikan wawasan yang mendalam mengenai dimensi manusia dari sudut pandang spiritual dan psikologis. Penelitian ini mengungkapkan keselarasan antara konsep tingkatan nafs dalam Al-Qur'an dan teori psikoanalisis Freud, terutama dalam hal pengembangan ego, ketidakstabilan ego, dan dominasi dorongan primal. Integrasi antara ajaran agama dan psikoanalisa memberikan pemahaman holistik tentang perjalanan manusia menuju keseimbangan jiwa.

Penelitian ini juga menyoroti pentingnya pandangan positif terhadap diri sendiri dalam Islam, yang dapat menjadi landasan bagi pengembangan ego yang sehat. Selain itu, konflik batin dan tantangan moral yang dihadapi manusia, sebagaimana dijelaskan dalam konsep tingkatan nafs, sejalan dengan pandangan Freud mengenai konflik antara id, ego, dan *Super Ego*. Oleh karena itu, pemahaman mengenai konsep jiwa dalam Al-Qur'an dapat menjadi sumber inspirasi dan pedoman dalam pengembangan teori psikologis modern.

Dalam penelitian ini dengan merangkul konsep jiwa dalam Al-Qur'an, menggambarkan tiga tingkatan nafs yang sejalan dengan perkembangan psikologis manusia, sebagaimana dijelaskan dalam pandangan Sigmund Freud. Tiga tingkatan nafs tersebut, yaitu al-nafs al-mutma'innah, al-nafs al-lawwāmah, dan al-nafs al-ammārah bi al-sū', menjadi landasan untuk memahami perjalanan manusia dalam mencapai keseimbangan jiwa dan ketenangan batin.

Tingkatan pertama, al-nafs al-mutma'innah, mencerminkan puncak perjalanan yang menggambarkan harmoni antara kematangan ego dan spiritualitas. Konsep ini sesuai dengan Freud yang menekankan perkembangan ego yang matang sebagai mediator antara dorongan tak sadar dan norma moral internal. Dalam konteks Al-Qur'an, al-nafs al-mutma'innah ditandai dengan

keyakinan yang kuat dan ketenangan batin melalui pengingat kepada Allah. Ini menciptakan keseimbangan antara dimensi psikologis dan spiritual yang mencapai puncaknya, membentuk dasar bagi pertumbuhan holistik individu.

Tingkatan kedua, *al-nafs al-lawwāmah*, membawa kita ke dalam dinamika kompleks antara ketidakstabilan ego dan usaha mencapai keseimbangan batin. Sejalan dengan teori Freud tentang fluktuasi antara perilaku baik dan buruk sebagai hasil dari konflik internal, konsep ini dalam Al-Qur'an mengajarkan bahwa perjalanan keseimbangan tidaklah selalu mudah. Individu pada tingkatan ini menghadapi tantangan moral dan psikologis yang memerlukan refleksi mendalam dan pertimbangan. Al-Qur'an menegaskan bahwa di sini individu diuji untuk mempertahankan keseimbangan di tengah godaan dan tekanan eksternal, menunjukkan pentingnya usaha untuk mencapai keseimbangan batin.

Tingkatan terakhir, *al-nafs al-ammārah bi al-sū'*, menyoroti ketidakmampuan individu untuk mengendalikan dorongan primal. Sejalan dengan konsep Freud tentang dominasi id yang penuh dengan dorongan primal, dalam Al-Qur'an, tingkatan ini menunjukkan bahwa individu dapat tergoda ke arah yang tidak diinginkan. Pentingnya panduan spiritual untuk mengatasi dorongan negatif menjadi sangat nyata, menunjukkan bahwa harmoni dalam hidup dapat ditemukan melalui pemahaman dan kendali diri. Al-Qur'an menegaskan bahwa di sini individu diuji oleh dorongan-dorongan yang muncul dari naluri primitifnya, dan keberhasilan dalam meredam dan mengarahkannya menuju kebaikan menjadi landasan untuk mencapai keseimbangan spiritual dan psikologis yang lebih tinggi.

Dengan demikian, integrasi antara konsep jiwa dalam Al-Qur'an, khususnya tiga tingkatan nafs, dengan perspektif psikoanalisis Freud memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang kompleksitas perjalanan manusia dalam mencapai keseimbangan jiwa. Konsep-konsep ini bukan hanya memberikan wawasan teoretis, tetapi juga implikasi praktis dalam pengembangan diri dan pendekatan holistik terhadap kesehatan mental dan spiritual manusia.

Penelitian ini memberikan kontribusi pada literatur keislaman dan psikologi dengan menyajikan analisis mendalam tentang bagaimana konsep jiwa dalam Al-Qur'an dapat dilihat dari perspektif psikoanalisis Freud. Implikasi praktis dari penelitian ini melibatkan pengembangan pendekatan holistik dalam pemahaman terhadap kesehatan mental dan spiritual manusia, dengan mempertimbangkan aspek-aspek yang diungkapkan baik dalam ajaran agama maupun teori psikologis.

Dalam konteks praktis, pemahaman ini dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang intervensi psikologis yang lebih holistik dan sesuai dengan nilai-nilai keislaman. Terapi yang memadukan aspek-aspek spiritualitas dan psikologi dapat memberikan pendekatan yang lebih komprehensif dalam menangani masalah kesehatan mental. Selain itu, penelitian ini memberikan dasar bagi pendekatan yang lebih inklusif dalam pendidikan keislaman, di mana pemahaman tentang jiwa dan konflik batin dapat diintegrasikan dalam kurikulum untuk membentuk generasi yang lebih seimbang secara psikospiritual.

Namun, penelitian ini juga mengidentifikasi beberapa batasan, seperti keterbatasan dalam generalisasi hasil penelitian karena fokus pada teks tertentu dalam Al-Qur'an dan keterbatasan dalam menerapkan konsep psikoanalisis secara universal. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dapat dilakukan untuk mendalami aspek-aspek lain dari Al-Qur'an dan mengintegrasikannya dengan teori-teori psikologis yang berbeda. Kesimpulannya, penelitian ini membuka pintu bagi eksplorasi lebih lanjut yang dapat memperkaya pemahaman kita tentang kompleksitas jiwa manusia melalui perspektif keislaman dan psikologi modern.

B. Saran

Dalam menjalankan penelitian ini, peneliti menyadari bahwa terdapat beberapa kekurangan di dalamnya. Oleh karena itu, peneliti berharap agar penelitian ini dapat diperbaharui dengan mempertimbangkan perkembangan zaman. Kajian tafsir, karena sifatnya yang dinamis, perlu terus dikembangkan untuk dapat merangkum esensi dan petunjuk-petunjuk yang terkandung dalam

Al-Qur'an. Selain itu, skripsi ini hanya membahas konsep jiwa dalam Al-Qur'an dari perspektif Psikoanalisis Sigmund Freud, namun belum mencapai kesempurnaan. Untuk penelitian selanjutnya, peneliti merekomendasikan:

- a. Pengembangan Konsep Jiwa dalam Al-Qur'an, mendalami kajian terhadap konsep jiwa dalam Al-Qur'an dengan melibatkan perspektif-perspektif lain dari ilmu tafsir dan disiplin ilmu terkait. Hal ini dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif dan holistik mengenai konsep jiwa.
- b. Analisis Lebih Mendalam terhadap Konsep Psikoanalisis Freud, melakukan analisis yang lebih mendalam terhadap konsep-konsep psikoanalisis Freud yang terkait dengan jiwa manusia. Hal ini dapat memberikan pemahaman yang lebih kaya mengenai perspektif psikologis terhadap konsep jiwa.
- c. Studi Komparatif dengan Teori Psikologis Lainnya, melakukan studi komparatif dengan teori-teori psikologis lainnya selain psikoanalisis Freud untuk membandingkan pandangan-pandangan berbeda mengenai aspek-aspek jiwa manusia.
- d. Pengembangan Model Terintegrasi, mengembangkan model terintegrasi yang menggabungkan konsep-konsep psikoanalisis Freud dengan ajaran-ajaran agama lainnya, menciptakan pendekatan holistik yang dapat diterapkan dalam praktik kesehatan mental dan pendidikan.
- e. Studi Kasus dan Aplikasi Praktis, melakukan studi kasus konkret untuk mengaplikasikan temuan penelitian dalam konteks kehidupan nyata. Hal ini dapat memberikan pemahaman lebih lanjut tentang relevansi dan aplikasi praktis dari konsep-konsep yang dibahas.
- f. Pengembangan Sumber Ajar, mengembangkan sumber ajar atau materi edukatif yang dapat digunakan dalam konteks pendidikan keislaman dan psikologi, memfasilitasi pemahaman yang lebih baik terhadap hubungan antara konsep jiwa dalam Al-Qur'an dan psikoanalisis Freud.
- g. Partisipasi dalam Diskusi Ilmiah, aktif berpartisipasi dalam forum-forum diskusi ilmiah, seminar, atau konferensi untuk membagikan temuan

penelitian dan mendapatkan masukan serta perspektif berbeda dari para ahli di bidang terkait.

- h. Penelitian Interdisipliner, Mendorong penelitian interdisipliner dengan melibatkan ahli-ahli dari berbagai bidang seperti teologi, psikologi, dan ilmu sosial. Ini dapat memperkaya analisis dan memberikan wawasan dari berbagai perspektif.

Semua rekomendasi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam pengembangan pemahaman konsep jiwa dalam perspektif Al-Qur'an dan psikoanalisis Freud, serta aplikasinya dalam konteks kehidupan sehari-hari.



DAFTAR PUSTAKA

- Abd al-Hayy Farmawi dan Suryan, *Al-Bidayah fi Tafsir al-Maudhu'i*, terj (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1994).
- Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir. *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001.
- Abidin, Zainal. *Filsafat Manusia, Memahami Manusia Melalui Filsafat*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2011.
- Alwisol. *Psikologi Kepribadian*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2005.
- Al-Ahwany, Ahmmad Fu'ad. *Al-Falsafat al-Islamiyyat*, Kairoh: Dar al Qolam, 1962.
- Al-Ishfahani, Al-Raghib. T.Th. *Mu'jam Mufradāt Alfāz al-Qur'ān*, Beirut: Dar al-Fikr.
- Al-Ghazali, Abu Hamid. T.Th. *Ihyā' ulūm al-Dīn*, Juz 4, Beirut: Dar al-Ma'rifah
- Ali, Abdullah Yusuf. T.Th. *The Meaning of Glorious Qur'an*, Beirut: Dar al-Kutub al-Lubanan.
- Ar-Razi, Imam. *Ruh dan Jiwa, Tinjauan Filosofis dalam Perspektif Islam*, Terj. H. Mochtar Zoerni Joko S. Khhar, cet ke II Surabaya, 2000.
- Ar-Rifai, Muhammad Nasib, *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir*, Gema Insani. Jakarta 1999.
- Ardiansyah, Sarinah, Susilawati dan Juanda, *Kajian Psikoanalisa Sigmund Freud*, (Jurnal Kependidikan Vol. 7 No. 1. 2022).
- Ariyanto, M. Darajat. *Al-Quran dan Hadis Sebagai Sumber Psikologi*. Jurnal SUHUF Vol. 32 No. 1. Mei, 2020.
- At-Tabari, Ibnu Jarir. *Jami'ul bayan Anta'wili Qur'an*, Bairutlibnan: Darul Fikri, 1995.
- Azhari, Akyas. *Psikologi Umum dan Perkembangan*. Penerbit Teraju: Jakarta. 2004
- Bertens, Kees. *Sejarah dan Filsafat Yunani*, Trj. Hilmi Hidayat, Yogyakarta: Kanisius, Edisi Revisi, 1999

- Daudy, Ahmmad. *Allah dan Manusia Dalam Konsepsi Syekh Nuruddin ar-Raniry*.
Jakarat: Rajawali, 1983.
- Dirgagunarsa, Singgih. *Pengantar Psikologi*. Mutiara: Jakarta. 1978
- Eagleton, Terry. 2010. *Teori Sastra, Sebuah Pengantar Komprehensif* (Edisi
Terbaru). Yogyakarta: Jalasutra
- Faizah, Lalu Muchsin. *Psikologi Dakwah*. Jakarta: Prenada Media Group, 2006
- Freud, Sigmund. *Kenangan Masa Kecil Leonardo da Vinci*. Terj, Yuli Minamo.
Jendela: Yogyakarta, 2002. Cet.1
- Freud, Sigmund. *Memperkenalkan Psikoanalisa, Lima Ceramah*. Terj. K Bertens.
Gramedia: Jakarta: 1984. Cet. 5.
- Hadiwijono, Harun. *Sari Sejarah Filsafat Barat*. Kanisius: Yogyakarta. 1980
- Hanafi, Ahmad. *Pengantar Filsafat Islam*. Bulan Bintang: Jakarta. 1996
- Hanafi, Hasan. *Dialog, Agama, dan Revolusi*. Jakarta : Pustaka firdaus, 1994.
- Hall, Calvin S. dan Gardner Lindzey. 1993. *Teori-Teori Psikodinamik*
(Klinis).Yogyakarta: Kanisius
- Hasyimsyah, Nasution. *Filsafat Islam*. Gaya Media Pratama: 2002
- Husnul, Abdul Halim Ilim, dan Busro. *Pedoman Penulisan Skripsi Fakultas*
Ushuluddin. Bandung: Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati
Bandung, 2018.
- In, Tri Rahayu. *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*. Malang:
Sukses Offset, 2009.
- Irawan, Eka Nova. *Pemikiran Tokoh-tokoh Psikologi Dari Klasik Sampai Modern*.
Diva Press: Yogyakarta. 2015
- Kementrian Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Solo: Tiga Serangkai Pustaka
Mandiri, 2013.
- Kattsoff, Louis O. *Pengantar Filsafat*. Yogyakarta: Tiara Wacana Yogya, 2004.
- Leahy, Louis. *Esai Filsafat Untuk Masakini*. Jakarta: Pustaka Utama Grafika, cet
ke I, 1991.
- Magnis, Suseno. *13 Tokoh Etika*. Kanisius: Yogyakarta. 1997
- Maimunah, Nur Siti. *Konsep Jiwa Menurut Teori Psikoanalisis Ditinjau Dari*
Perspektif Islam. Banda Aceh: UIN Ar-Raniry, 2018.

- Masyhudi Ahmad. *Psikologi Islam*. Surabaya: Revka Putra media, 2009.
- Minderop, Albertine. 2013. *Psikologi Sastra. "Karya Sastra, Metode, Teori, dan Contoh Kasus"*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Munawir, Ahmad Warson. *Al-Munawir Kamus Arab Indonesia*. Yogyakarta: Pustaka 4 Progresif, 1984.
- Najati, Muhammad Utsman. *Jiwa Dalam Pandangan Para Filosof Muslim*. Bandung: Pustaka Hidayah, 1993.
- Rahardjo, M. Dawam. *Ensiklopedia al-Qur'an: Tafsir Sosial Berdasarkan Konsep-Konsep Kunci*. Jakarta: Paramadina, 1996.
- Shafi'i, Mohammad. *Psikoanalisis dan Sufisme*. Terj. MA. Subandik, dkk. Campus Press: Yogyakarta. 2004
- Shihab, Muhammad Quraish. *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: PT Mizan Pustaka, 2005.
- Sobur, Alex. *Psikologi Umum, dalam Lintasan Sejarah*, cet ke I. Pustaka setia Bandung, 2003
- Sulaiman, Asep. *Mengenal Filsafat Islam*. Yrama Widya: 2016
- Surajiyo, *Ilmu Filsafat Suatu Pengantar*. Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2008
- Suryabrata, Sumadi. *Psikologi Pendidikan*. Raja Grafindo Persada: Jakarta. 2011
- Susanto, Dwi. 2012. *Pengantar Teori Sastra*. Yogyakarta: CAPS.
- Sofyan, Ayi. *Kapita Slekta Filsafat*, cet ke I. Bandung: CV. Pustaka Setia, 2010.
- Tafsir, Ahmad. *Filsafat Umum*. Rosda: Bandung: 1999
- Taufiq, Muhammad Izzuddin. *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*. Jakarta: Gema Insani Press, 2006.
- Yusuf, M. Jamil. *Model Konseling Islami*. Arraniry Press: Darussalam Banda Aceh, 2012
- Yusuf, Syamsu dan Juntika Nurihsan. *Teori Kepribadian*. Remaja Rosda Karya: Bandung. 2011