

## ELEMEN-ELEMEN PSIKOLOGI DALAM ALQURAN STUDI TENTANG *NAFS*, '*AQL*, *QALB*, *RUH*, DAN *FITRAH*

**Dedi Sahputra Napitupulu**

Dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan  
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara  
[dedisahputra\\_napitupulu@uinsu.ac.id](mailto:dedisahputra_napitupulu@uinsu.ac.id)

### ABSTRAK

Makalah ini akan menjelaskan tentang elemen-elemen psikologi dalam Alquran, term yang akan diteliti adalah *nafs* '*aql*, *qalb*, *ruh* dan *fitrah*. Dengan menggunakan studi pustaka hasil penelitian menunjukkan bahwa *nafs* merupakan sisi yang menunjukkan kepada manusia mengenai potensi baik dan buruk. Sedangkan '*aql* adalah daya untuk memperoleh pengetahuan karenanya akal mempunyai daya untuk mengabstraksikan benda-benda yang ditangkap panca indera. Adapun yang dimaksud dengan *qalb* adalah substansi yang halus dan berfungsi mengenal hakikat segala sesuatu serta memiliki kemampuan untuk merefleksikannya. *Ruh* menjadikan manusia mempunyai sifat rabbaniyah, kesucian. Cenderung pada hal-hal yang kekal abadi, kedamaian dan ketenangan. *Fitrah* adalah naluri manusia untuk beragama dan bertauhid, dengan *fitrah* manusia telah diberikan kecenderungan untuk beriman kepada Allah, akan tetapi seiring dengan berjalannya waktu manusia menjadi ingkar kepada Allah karena lingkungan yang membentuknya. Kelima elemen psikologi tersebut agar dapat berjalan dengan baik dan berfungsi secara maksimal sesuai potensinya masing-masing menghendaki agar senantiasa selalu dibersihkan dan dijaga dari berbagai bentuk kemaksiatan. Konsep ini lah yang menjadikan perbedaan antara psikologi Islami dengan psikologi konvensional.

**Kata kunci:** Elemen, Psikologi, Alquran

### *Elements of Psychology in The Holy Quran (Study of The Nafs, Qalb, 'Aql, Ruh, and Fitrah)*

### ABSTRACT

*This paper describes the elements in the Noble Qur'an, psychology term that will be scrutinized is the nafs ' aql, qalb, ruh and fitrah. By using the library study results showed that nafs was the side that shows human beings concerning the potential good and bad. While 'aql is a power to acquire knowledge therefore has the power to make sense of abstract objects that captured the five senses. As for the definition of a substance is the qalb smooth functioning and getting to know the nature of things as well as have the ability to reflect. Ruh make man has servant of God purity. Tend to things eternal, peace and quiet. Fitrah is innate for religious and believe in God, with an innate human potential has been given more to believe in God, but over time people became disobedient to God because the environment shape it. The fifth element of psychology to be able to walk properly and is functioning to its fullest potential according to their respective wants always always cleaned and maintained from various forms of disobedience. This concept is the one who makes the difference between Islamic psychology with conventional psychology.*

**Keywords:** *Elements, Psychology, Qur'an*

### Pendahuluan

Psikologi merupakan salah satu disiplin ilmu yang sangat berkaitan erat dengan pendidikan. Meskipun lahirnya belakangan, Psikologi sangat berperan dan menentukan dalam

proses belajar dan mengajar. Peran tersebut terlihat ketika siswa memiliki masalah dalam proses belajar yang menuntut jalan keluar secepatnya, pada kondisi seperti ini lah Psikologi memainkan perannya. Memang, secara kasat mata belajar merupakan aktifitas fisik yang melibatkan sejumlah pancaindera. Akan tetapi jika kondisi jiwa tidak stabil maka fisik yang kelihatannya sehat tidak akan maksimal menerima pelajaran dan hal itu terlihat jelas dari perilaku peserta didik. Oleh karena Psikologi merupakan rumpun dari ilmu pendidikan maka tujuan yang hendak dicapai oleh Psikologi juga tidak berbeda dengan tujuan pendidikan secara umum Yaitu menciptakan manusia yang beriman dan bertaqwa, cerdas, sehat jasmani dan rohani serta memiliki akhlakul karimah.

Pelabelan kata Islami pada Psikologi sudah barang tentu harus mengacu kepada ajaran Islam yang *rahmatan lil 'alamin* dan sudah barang tentu erat pula kaitannya dengan Alquran dan hadis sebagai sumber hukum yang utama. Oleh karena itu, integrasi nilai-nilai Alquran dan hadis merupakan sebuah keniscayaan baik dari sisi ontologi, epistemologi dan aksiologinya. Dengan demikian Psikologi Islami yang dimaksud dalam makalah ini berbeda dengan Psikologi konvensional yang berasal dari Barat. Sebagai penggiat pendidikan Islam, rasanya tidak ada orang yang lebih bertanggungjawab dalam mengkampanyekan disiplin ilmu ini. Oleh karena itu maka tidak lah berlebihan jika mata kuliah ini sangat penting untuk dipahami secara serius, terlebih lagi bagi setiap orang yang bergelut di bawah langit pendidikan Islam.

Dengan menggunakan teknik *liberary research* dan analisis deskriptif, uraian berikut ini akan lebih fokus menguraikan tentang elemen-elemen Psikologi dalam Alquran: *an-Nafs*, *al-'Aql*, *al-Qalb*, al-Ruh dan al-Fitrah. Pilihan ini murni didasari oleh tuntutan silabus perkuliahan dan dianggap lebih substantif untuk lebih mendalami mata kuliah yang dimaksud.

### ***Al-Nafs* Sebagai Elemen Dasar Psikis Manusia**

Elemen berarti bagian fundamental, yaitu bagian pokok dari sesuatu (Baharuddin, 2004). Jika ditinjau melalui pendekatan bahasa Arab maka paling tidak ada dua istilah yang cocok sebagai padanan kata Psikologi yaitu *al-Nafs* dan al-Ruh. Tetapi dalam banyak literatur istilah yang paling sering digunakan adalah *al-Nafs*. Secara fungsional *nafs* dipersiapkan untuk dapat menampung dan mendorong manusia untuk melakukan perbuatan baik atau buruk. Dalam definisi yang agak longgar, *nafs* berarti jiwa atau sesuatu yang ada di dalam diri manusia. Sa'id Hawwa menjelaskan bahwa *nafs* berarti istilah yang meliputi kekuatan atau daya marah dan keinginan (syahwat) dalam diri manusia. Pada umumnya definisi ini digunakan oleh sufi, karena mereka memaknai bahwa *al-Nafs* merupakan sumber dari sifat-sifat tercela dalam diri manusia (Hawwa, 2006).

Lebih detail lagi Achmad Mubarak menjelaskan bahwa *nafs* berarti (1) jiwa, (2) dorongan hati yang kuat untuk berbuat kurang baik, (3) sesuatu yang melahirkan sifat tercela dan buruk, (4) sesuatu di dalam diri manusia yang menggerakkan tingkah laku dan (5) sisi dalam manusia yang diciptakan secara sempurna dimana di dalamnya terkandung potensi baik dan buruk (Mubarak, 2002). Dari sekian banyak pengertian tersebut, Rafy Sapuri menggaris bawahi bahwa *nafs* (jiwa) memiliki dua kecenderungan yaitu; (1) baik dan buruk, (2) dorongan dan tingkah laku. Keduanya adalah indikasi manusia yang tidak selamanya baik atau selamanya buruk (Sapuri, 2009).

Muhammad Quraish Shihab berpendapat bahwa *nafs* merupakan sisi yang menunjukkan kepada sisi dalam manusia yang berpotensi baik dan buruk. Namun diperoleh isyarat bahwa potensi positif (baik) manusia lebih kuat dari potensi negatif (buruknya). Hanya saja daya tarik keburukan lebih kuat daripada daya tarik kebaikan. Karena itu manusia dituntut untuk memelihara kesucian *nafs* dan tidak mengotorinya (Shihab, 1998). Potensi baik dan buruk itu dijelaskan dalam ayat Alquran berikut ini:

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ۖ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۘ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ۙ وَقَدْ خَابَ مَن  
دَسَّاهَا ۚ

Artinya:“(7) dan jiwa serta penyempurnaannya ciptaannya. (8) Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu jalan kefasikan dan ketakwaannya. (9) Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu. (10) dan Sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya” (Q.S. Asy-Syams/91: 7-10).

Dari berbagai uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa seseorang tidak bisa berharap agar semua orang berperilaku baik. Sebagai manusia biasa seseorang bisa saja melakukan sebuah kesalahan, pada saat-saat tertentu dia juga dapat melakukan kebaikan. Karena itu, spiritual dan pendidikan seseorang memiliki peranan yang sangat strategis dalam mengarahkan tingkah laku manusia. Lebih dari sekedar itu, adalah merupakan tindakan yang kurang bijak manakala seseorang yang pernah sekali melakukan kesalahan, lalu dengan seketika memusuhinya. Timbang lah dahulu, mana lebih banyak antara kebaikan dan keburukan yang pernah dilakukan. Melalui pemahaman *nafs* secara komprehensif akan menjadikan seseorang lebih bijak memaklumi dan menempatkan manusia sebagai makhluk yang bisa benar bisa juga salah.

Di dalam Alquran *nafs* berulang kali disebutkan sebanyak 325 kali dengan variasi dan ragam perubahan kata (Baqi, t.t.). *Nafs* memiliki arti totalitas manusia secara keseluruhan atau dapat pula berarti perilaku manusia. Sesuai dengan firman Allah swt:

لَهُ مَعْقَبَتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ ۗ يَحْفَظُونَهُ ۗ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ  
حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ ۗ مِنْ وَالٍ

۱۱

Artinya: “*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*” (Q.S. Ar-Ra’d/13:11).

Secara eksplisit Alquran juga menyebutkan tiga tingkatan *nafs* yaitu *nafs al-mutmainnah* (Q.S. Al-Fajr/89:27-28), *nafs al-lawwamah* (Q.S. Al-Qiyamah/75: 1-2), dan *nafs al-ammarah* (Q.S. Yusuf/12: 53). *Nafs* memiliki beberapa sifat dan karakteristik yang berbeda sesuai dengan kondisinya. Jika jiwa merasa tenang dengan taat kepada Allah swt. dan mampu menghindari larangan-Nya serta mengalahkan syahwatnya maka mereka itulah yang disebut sebagai *an-Nafs al-Mutmainnah*:

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ۗ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ۗ ۲۸

Artinya: “(27) Hai jiwa yang tenang. (28) Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya” (Q.S. Al-Fajr/89:27-28).

Adapun *Nafs al-Lawwamah* adalah jiwa yang disinari oleh cahaya hati, disamping juga masih memperlihatkan keburukan. Setiap kali jiwa berbuat keburukan sebagai akibat dari kegelapan hatinya, maka saat itu juga ia meminta ampun dan bertaubat. *Nafs al-Lawwamah* ini kadang-kadang melahirkan kejahatan dan kadang-kadang melahirkan kebaikan (Miswar, 2013). Seperti yang di jelaskan dalam ayat berikut ini:

لَا أُقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ ۗ وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ ۗ ۲

Artinya: “*Aku bersumpah demi hari kiamat, dan aku bersumpah dengan jiwa yang Amat menyesali “dirinya sendiri*” (Q.S. Al-Qiyamah/75: 1-2).

Sedangkan *nafs al-ammarah* adalah jiwa yang mempunyai kecenderungan terhadap tipe kejasmanian, selalu menyuruh kepada kelezatan syahwat, selalu menarik hati agar menghadap ke arah bawah dimana arah bawah itu merupakan sarang keburukan dan sumber dari perilaku tercela. *Nafs* ini lah yang tunduk dan taat kepada godaan-godaan setan. Seperti yang diterangkan dalam Alquran berikut ini:

﴿ وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ ۗ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ ۝٥٣﴾

Artinya: “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 Penyanyang” (Q.S. Yusuf/12: 53).

*Nafs ammarah* akan membawa seseorang manusia kepada kehinaan, jika sedikit saja ia lalai, meski betapa pun sucinya dia. *Nafsu ammarah* selalu mendorong tuannya untuk melakukan perbuatan-perbuatan maksiat. Ketika seorang manusia melakukan suatu keburukan, maka untuk kedua kalinya nafsu ammarah mendorong untuk terus melakukannya. Berikutnya, *nafsu ammarah* akan menjadikan perbuatan maksiat sebagai sesuatu yang dicintai oleh pelakunya, sehingga pelakunya memandang sebagai suatu hal yang biasa dan wajar. Pada saat itulah perbuatan maksiat telah menjadi watak baginya (Mazhariri, 2000).

Oleh karena itu maka memelihara kesucian jiwa menjadi sebuah keharusan. Pensucian jiwa merupakan tahapan awal pencapaian kesempurnaan dengan cara membersihkan jiwa dari berbagai penyakit hati, hingga bentuk-bentuk kemusrikan, seperti sifat egoisme, materialisme, sombong, dengki, hasut, cinta dunia, pamarah dann sebagainya. Dengan kata lain pensucian jiwa merupakan tahap peniadaan atau penghapusan perilaku-perilaku negatif individu (Ghazali, 2012). Karena jiwa merupakan sumber dan *central* ketenangan. Buya Hamka pernah mengomentari masalah ini beliau mengatakan bahwa Jiwa adalah harta yang tiada ternilai mahalnyanya (Hamka, 1983). Kesucian jiwa menyebabkan kejernihan diri lahir dan batin. Itulah kekayaan sejati. Berapa banyak orang yang kaya harta, tetapi mukanya muram, dan beberapa banyak orang yang miskin uang tetapi wajahnya berseri.

## **‘Aql dan Qalb Sebagai Dimensi Insani Psikis Manusia**

### **1. ‘Aql**

Di dalam Alquran kata akal diulang sebanyak 53 kali dengan dengan beragam variasi perubahan kata (Baqi, t.t.). Menurut Quraish Shihab akal adalah tali pengikat atau penghalang. Alquran mengungkapkan bagi “sesuatu” yang mengikat atau menghalangi seseorang terjerumus dalam kesalahan atau dosa. “Sesuatu” disini tidak dijelaskan secara eksplisit, namun secara kontekstual ia dapat dipahami sebagai: (1) Daya untuk memahami dan menggambarkan sesuatu seperti Surah Al-Ankabut/29: 43, (2) Dorongan moral seperti dalam Surah Al-An’am/6: 151, (3) Daya untuk mengambil pelajaran, kesimpulan serta hikmah, seperti dalam Surah Al-Mulk/67: 10 (Shihab, 1998).

Kebanyakan pakar teologi mendefinisikan akal sebagai daya untuk memperoleh pengetahuan. Akal mempunyai daya untuk mengabstraksikan benda-benda yang ditangkap panca indera (Nasution, 1986). Menurut Abdur Rahman Saleh akal merupakan dorongan untuk memahami dan menggambarkan sesuatu, dorongan moral, serta daya untuk mengambil pelajaran dan kesimpulan serta hikmah (Saleh, 2004).

Fungsi akal yang pertama sebagaimana yang telah disinggung di awal adalah sebagai daya untuk memahami dan menggambarkan sesuatu dijelaskan di dalam Alquran:

وَتِلْكَ الْأَمْثَلُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ وَمَا يَعْقِلُهَا إِلَّا الْعَالِمُونَ ٤٣

Artinya: “Dan perumpamaan-perumpamaan ini Kami buat untuk manusia; dan tiada yang memahaminya kecuali orang-orang yang berilmu” (Q.S. Al-‘Ankabut/29: 43).

Sedangkan fungsi akal yang kedua adalah sebagai dorongan moral. Alquran juga menjelaskannya:

﴿ قُلْ تَعَالَوْا أَتْلُ مَا حَرَّمَ رَبِّيَ عَلَيْكُمْ عَلَىٰ شَيْءٍ ءِ ۖ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ مِمَّنْ إِمْلَقْتُمْ نَحْنُ نَرْزُقُكُمْ وَإِيَّاهُمْ وَلَا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَّنَ ۖ وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ ۚ دَالِكُمْ وَصَّيْتُكُمْ بِهٖ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ ١٥١ ﴾

Artinya: “...Dan janganlah kamu membunuh jiwa yang diharamkan Allah (membunuhnya) melainkan dengan sesuatu (sebab) yang benar. Demikian itu yang diperintahkan kepadamu supaya kamu memahaminya” (Q.S. Al-An’am/6: 151).

Fungsi akal yang ketiga adalah daya untuk mengambil pelajaran, kesimpulan serta hikmah. Seperti yang dijelaskan di dalam Alquran:

وَقَالُوا لَوْ كُنَّا نَسْمَعُ أَوْ نَعْقِلُ مَا كُنَّا فِي أَصْحَابِ السَّعِيرِ ۝

Artinya: “Dan mereka berkata: "Sekiranya Kami mendengarkan atau memikirkan (peringatan itu) niscaya tidaklah Kami Termasuk penghuni-penghuni neraka yang menyala-nyala". (Q.S. Al-Mulk/67: 10).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa orang yang menggunakan akal nya pada dasarnya adalah orang yang mampu mengikat hawa nafsunya, sehingga hawa nafsunya tidak dapat menguasai dirinya. Ia mampu mengendalikan dirinya terhadap dorongan nafsu dan juga dapat memahami kebenaran agama, sebab orang yang dapat memahami kebenaran agama hanyalah orang yang tidak dikuasai nafsunya (Baharuddin, 2004).

Ada hal yang sangat menarik, jika kita mengamati secara serius mengenai term akal di dalam Alquran, bahwa tidak satupun kata akal di dalam Alquran yang berbentuk *isim* (kata benda), tetapi semuanya dalam bentuk *fi'il* (kata kerja). Ini membuktikan bahwa akal itu bukan otak, otak hanya sebuah instrumen yang akan benar-benar bekerja manakala ia difungsikan dengan baik. Dalam bahasa yang sedikit rumit, akal bukan merupakan eksistensi substansi melainkan aktivitas dari substansi. Fungsi akal ini lah yang membedakan manusia dengan hewan, secara umum struktur anatomi tubuh manusia dengan hewan tidak jauh berbeda, yang menyebabkan perbedaan itu tampak jelas adalah fungsi dari akal makhluk tersebut.

## 2. *Qalb*

Jika kita melihat terminologi Alquran, paling tidak *qalb* disebut sebanyak 184 kali (Baqi, t.t.). *Al-Qalb* adalah sesuatu rahasia yang halus (latifah), yang bersifat rohaniyah yang sangat berhubungan dengan jasmani. Latifah tersebut adalah hakikat manusia itu sendiri itulah bagian manusia yang dapat memahami, mengetahui dan menyadari (Hawwa, 2006). *Qalb* menurut bahasa berarti “membalik”. Karena ia sering kali berbolak-balik. Kadang senang, kadang susah, kadang kala setuju, kadang menolak. *Qalb* amat berpotensi untuk tidak konsisten. Alquran pun menggambarkan demikian ada yang baik ada pula yang buruk (Saleh, 2004).

Umumnya *qalb* dimaknai dengan hati, jika demikian penjelasan berikut ini akan mengarah kepada term *qalb* dalam artian hati. Hati menurut psikologi sufi menyimpan kecerdasan dan kearifan terdalam. Ia merupakan pengetahuan terdalam. Jika mata hati terbuka, maka akan mampu melihat segala sesuatu yang nampak melalui penampilan luarnya. Jika telinga hati terbuka, akan dapat mendengarkan kebenaran yang tersembunyi di balik kata-kata yang diucapkan (Khalil, 2007).

Hati bagi para sufi bukan hanya mengacu kepada segumpal darah yang terdapat dalam dada. Melainkan substansi yang halus dan berfungsi mengenal hakikat segala sesuatu serta memiliki kemampuan untuk merefleksikannya. Namun demikian kemampuan hati tersebut sangat tergantung kepada sifat hati itu sendiri, karena ia tidak terlepas dari pengaruh pancaindera, syahwat, dan cinta. Sejauh hati itu bersih dari kendala-kendala yang menutupinya, ia akan dapat mengangkat hakikat-hakikat yang ada (Al-Najjar, 2000).

Oleh karena itu maka setiap orang dituntut agar selalu menjaga kesucian hatinya. Karena hati yang suci dan tidak terkontaminasi dengan berbagai macam penyakit hati merupakan sumber ketenangan. Alquran telah memberikan ancaman neraka bagi orang-orang yang tidak dapat memfungsikan hati dengan baik:

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالْإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ ١٧٩

Artinya: “Dan Sesungguhnya Kami jadikan untuk (isi neraka Jahannam) kebanyakan dari jin dan manusia, mereka mempunyai hati, tetapi tidak dipergunakannya untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan mereka mempunyai mata (tetapi) tidak dipergunakannya untuk melihat (tanda-tanda kekuasaan Allah), dan mereka mempunyai telinga (tetapi) tidak dipergunakannya untuk mendengar (ayat-ayat Allah). mereka itu sebagai binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat lagi. mereka Itulah orang-orang yang lalai” (Q.S. Al-A’raf/7: 179).

Hadis Nabi Muhammad saw. juga mengingatkan betapa hati sangat memiliki pengaruh yang amat besar dalam diri seseorang: “Sesungguhnya di dalam tubuh terdapat segumpal daging, apabila ia baik maka akan baiklah seluruh anggota tubuh tersebut, jika ia rusak maka akan rusaklah seluruh tubuh tersebut. Ketauhilah dia adalah hati”.

Seseorang yang memiliki hati yang sakit atau kotor disebut sebagai *qalibun marid* (Lubis, 2017). Ketika berhasil menyembuhkannya dengan cara mengikis sifat-sifat tercela dan menggantikannya dengan sifat-sifat terpuji maka hatinya di kategorikan kepada *qalibun Salim*. Berikut ini beberapa sikap dan aktivitas yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka membersihkan hati:

- a. Tidak memperturutkan hawa nafsu. Hawa nafsu selalu berupaya untuk mengiringi manusia kepada jalan yang tidak benar. Seseorang mesti menyadari ini, dan harus dapat menangkis serangan-serangan tersebut
- b. Melaksanakan ibadah



- c. Zikir, membaca Alquran, memberi nasehat, teguran dan dorongan.
- d. Kepedulian sosial dengan mengeluarkan zakat, sadaqah, hadiah dan sebagainya (Daulay, 2009).

Ketika berbagai aktivitas tersebut bisa dilakukan secara rutin maka hati akan terpelihara dari berbagai penyakit. Biasanya sifat yang tidak mampu mengendalikan dorongan hati karena kurangnya kontrol diri atau disiplin diri (Setiadi, 2016). Dengan demikian maka perlu pembiasaan dalam rangka menjaga agar hati senantiasa terjaga dari pengaruh-pengaruh yang dapat menjerumuskan kepada penyakit-penyakit hati. Jika sesaat saja lalai maka pengaruh dari setan dengan cepatnya akan datang.

### ***Al-Ruh* Sebagai Dimensi Spritual Psikis Manusia**

Di dalam Alquran kata ruh disebut sebanyak 60 kali dengan berbagai perubahan katanya, sedangkan istilah ruh dalam Alquran mempunyai banyak makna yaitu ruh yang ditiupkan kedalam janin, ruh juga berarti Jiibril as, ruh dapat pula berarti wahyu atau Alquran dan ruh mempunyai makna sebagai tanda kebesaran Allah bagi makhluknya (Baqi, t.t).

Ruh dalam pengertian sesuatu yang ditiupkan kedalam janin diterangkan Allah di dalam ayat berikut:

فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ ۝

Artinya: “Maka apabila aku telah menyempurnakan kejadiannya, dan telah meniupkan kedalamnya ruh} (ciptaan)-Ku, Maka tunduklah kamu kepadanya dengan bersujud” (Q.S. Al-Hijr/15: 29).

Sedangkan ruh dalam arti Malaikat Jibril as. dijelaskan pada ayat berikut ini:

أَلْفَ شَهْرٍ تَنْزِلُ الْمَلَكَةُ بِإِذْنِ رَبِّهِمْ مِنْ كُلِّ أَمْرٍ ۝

Artinya: “Pada malam itu turun malaikat-malaikat dan Malaikat Jibril dengan izin Tuhannya untuk mengatur segala urusan” (Q.S. Al-Qadr/97:4).

Adapun ruh} didefinisikan sebagai Alquran juga dijelaskan berikut ini:

يُنزِّلُ الْمَلَكَةَ بِالرُّوحِ مِنْ أَمْرِهِ عَلَى مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ أَنْ أَنْذِرُوا أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاتَّقُونِ ۝

Artinya: “Dia menurunkan Para Malaikat dengan (membawa) wahyu dengan perintah-Nya kepada siapa yang Dia kehendaki di antara hamba-hamba-Nya, Yaitu: "Peringatkanlah olehmu sekalian, bahwasanya tidak ada Tuhan (yang hak) melainkan Aku, Maka hendaklah kamu bertakwa kepada-Ku" (Q.S. An-Nahal/16: 2).

Sedangkan ruh sebagai suatu tanda kebesaran Allah bagi makhluknya dinyatakan dalam Alquran pada ayat berikut:

يَأْهَلْ الْكِتَابِ لَا تَغْلُوا فِي دِينِكُمْ وَلَا تَقُولُوا عَلَى اللَّهِ إِلَّا الْحَقَّ إِنَّمَا الْمَسِيحُ عِيسَى ابْنُ مَرْيَمَ رَسُولُ اللَّهِ وَكَلِمَتُهُ أَلْقَاهَا إِلَى مَرْيَمَ وَرُوحٌ مِنْهُ فَءَامِنُوا بِاللَّهِ وَرُسُلِهِ وَلَا تَقُولُوا ثَلَاثَةٌ أَنْتَهُوا خَيْرًا لَكُمْ إِنَّمَا اللَّهُ إِلَهُ وَاحِدٌ سُبْحَانَهُ أَنْ يَكُونَ لَهُ وَلَدٌ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَكَفَى بِاللَّهِ وَكِيلًا ۝١٧١

Artinya: “...Sesungguhnya Al Masih, Isa putera Maryam itu, adalah utusan Allah dan (yang diciptakan dengan) kalimat-Nya yang disampaikan-Nya kepada Maryam, dan (dengan tiupan) roh dari-Nya...” (Q.S. An-Nisa’/4: 171).

Menurut Al-Farabi sebagaimana yang dikutip oleh Hasimsyah Nasution, ruh bersifat ruhani bukan materi, terwujud setelah adanya badan dan ruh tidak berpindah-pindah dari suatu badan ke badan yang lain. Dengan adanya ruh dalam tubuh manusia dapat bergerak dan berfikir menentukan arah kemana ia harus melangkah (Nasution, 1999).

Ruh bukanlah suatu benda fisik, melainkan suatu potensi yang mengandung energi cahaya, jadi ruh adalah potensi nonfisik yang terdapat dalam tubuh manusia dan dilingkupi olehnya atau tergantung padanya dalam beberapa macam ketergantungan (Ibrahim, 2009). Ruh tidak terbentuk sebagai hasil percampuran aneka tabiat dan lingkungan; ia adalah makhluk yang berdiri sendiri dan memiliki tabiat yang jauh berbeda dari tabiat tubuh. Ruh merupakan ciptaan langsung Allah swt tidak seperti jasmani, ruh bersifat abadi, tidak pernah sakit dan tidak pernah mengalami kematian. Mengikuti hukum mental-spiritual (agama). Menggunakan *qalbu* sebagai medianya. Ruhani menjadikan manusia mempunyai sifat rabbaniyah, kesucian. Cenderung pada hal-hal yang kekal abadi, kedamaian dan ketenangan. Memahami adanya hidup sesudah mati, surga dan neraka (Irham, 2012).

Dengan ditiupkannya ruh ke dalam tubuh manusia maka menyebabkan manusia menjadi makhluk yang unik dan istimewa sekaligus menyebabkannya berbeda dengan ciptaan Allah lainnya (Shihab, 1998). Manusia dalam pandangan psikologi Islam dinilai sebagai makhluk unik dan istimewa dalam bahasa Alquran *khalqan akhara*. Ia adalah makhluk *two in one* atau

makhluk satu wujud dua dimensi, yaitu bahwa manusia adalah makhluk yang terdiri dari dua dimensi, yaitu jasmani dan rohani. Di dalam dirinya tertanam sifat mengakui adanya Tuhan, memiliki kebebasan, amanah, tanggungjawab dan kecenderungan ke arah kebaikan. Eksistensinya dimulai dari keadaan lemah yang kemudian bergerak ke arah kekuatan yang sangat dahsyat (Baharuddin, 2004).

Oleh karena itu maka dimensi al-Ruh tersebut seharusnya terus dielaborasi dan diaplikasikan lebih jauh. Proses elaborasi dapat dilakukan dengan metode yang telah dikembangkan oleh para ulama masa lalu tentunya dengan pendekatan yang lebih modern. Hal ini dapat dilakukan dengan cara *riyadah*, zikir, *tazkiyah al-nufus* (pembersihan jiwa) dan beberapa metode lainnya. Cara ini penting dilakukan agar tidak hanya menyentuh wilayah jasmani dan akal saja akan tetapi juga dimensi *al-Ruh* sebagai nilai yang terdalam dari manusia. Sehingga dengan demikian pendidikan tidak hanya menghasilkan manusia yang cerdas secara intelektual dan emosional tetapi cerdas secara spiritual (Samad, 2015).

Ketika membaca berbagai literatur mengenai ruh, penulis sedikit mengalami kebingungan, oleh karena dari sekian banyak literatur yang ada agaknya kurang memberikan penjelasan yang tuntas. Kebingungan ini ternyata memang menjadi hal yang lumrah dan sangat wajar karena Allah sendiri telah memberikan batasan dalam mengkaji ruh. Hanya sedikit saja ilmu tentang ruh itu diberikan kepada manusia. Sebagaimana firmanNya di dalam Alquran:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا ٨٥

Artinya: “Dan mereka bertanya kepadamu tentang roh. Katakanlah: "Roh itu Termasuk urusan Tuhan-ku, dan tidaklah kamu diberi pengetahuan melainkan sedikit" (Q.S. Al-Isra’/17: 85).

Jika ingin menafsirkan secara bebas, maka ayat ini mempunyai dua kemungkinan, pertama bahwa ruh itu merupakan mutlak urusan Tuhan, tidak ada satu pun manusia yang mengetahui hakikat ruh secara proporsional. Kemungkinan kedua adalah jika ruh merupakan urusan Tuhan maka untuk mengatur, merawat dan menjaga kesucian ruh, harus mengikuti aturan dan kehendak Tuhan.

### **Al-Fitrah Sebagai Identitas Esensial Psikis Manusia**

Kata-kata fitrah diulang sebanyak 20 kali di dalam Alquran (Baqi, t.t.). Secara etimologi fitrah berarti *Al-Khilqah* yang berarti naluri atau pembawaan, fitrah juga mempunyai makna *Al-Tabi’ah* yang berarti tabiat, watak atau karakter yang diciptakan Allah swt kepada manusia (Assegaf, 2015). Fitrah berarti kejadian sejak semula, atau bawaan sejak lahir (Shihab, 1998).

Fitrah juga berarti kebutuhan alamiah manusia (Muthahari, 1996). Manusia pada dasarnya memiliki potensi untuk sehat secara fisik dan secara mental serta sekaligus berpotensi untuk sembuh dari sakit yang dideritanya (fisik dan mental), disamping memiliki potensi untuk berkembang. Pendidikan baginya adalah suatu pengembangan atas potensi-potensi yang ada agar ia semakin dekat dengan Allah dan semakin sadar akan tanggungjawabnya sebagai penganut amanah dan misi khilafah. Disinilah letaknya keterlibatan manusia melalui upaya kreatif mandiri (Lubis, 2017).

Fitrah berarti kondisi penciptaan manusia yang mempunyai kecenderungan untuk menerima kebenaran. Secara fitri, manusia cenderung dan berusaha mencari serta menerima kebenaran walaupun hanya bersemayam dalam hati kecilnya. Adakalanya manusia telah menemukan kebenaran, namun karena faktor eksogen yang mempengaruhinya, ia berpaling dari kebenaran yang diperolehnya (Aziz, 2009). Tentu sangat beragam sekali definisi fitrah jika kita mau menelusuri lebih lanjut.

Di dalam Alquran telah dijelaskan bahwa fitrah yang dimaksud adalah potensi beragama Islam atau bertauhid kepada Allah swt.

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ  
الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ٣٠

Artinya: *“Maka hadapkanlah wajahmu dengan Lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui”* (Q.S. Ar-Rum/30: 30).

Demikian pula dengan Hadis Rasulullah saw. yang menyatakan bahwa setiap anak yang lahir ke dunia ini memiliki potensi untuk beriman kepada Allah swt, hanya saja disebabkan oleh pengaruh lingkungan dan orangtua menyebabkannya lupa terhadap janjinya yang pernah disepakati bersama Allah ketika berada di dalam kandungan ibunya. *“Setiap anak yang lahir dalam keadaan suci maka kedua orang tuanya lah yang menyebabkannya menjadi menjadi Yahudi, Nasrani atau Majusi”*.

Dari hadis dan ayat diatas dapat dianalisa bahwa semua manusia yang lahir terlepas dari apapun agamanya sebenarnya telah diberikan potensi untuk cenderung kepada agama Islam atau bertauhid kepada Allah swt. Akan tetapi potensi tersebut hilang karena pengaruh dari lingkungan. Oleh karena itu Segenap fitrah manusia yang berupa potensi takwa selain diusahakan agar tumbuh dan berkembang, mesti dan perlu untuk juga dididik dan diarahkan. Karena pengaruh orang tua (mewakili lingkungan berupa pergaulan, bacaan, pendidikan, dan

lain sebagainya) dapat mempengaruhi manusia menjadi buruk, jahat dan seterusnya (Pransiska, 2016).

Fitrah yang dimaksud dalam konteks ini adalah naluri manusia untuk beragama dan bertauhid. Dengan kata lain, manusia telah diberikan kecenderungan untuk beriman kepada Allah, akan tetapi seiring dengan berjalannya waktu manusia menjadi ingkar kepada Allah karena lingkungan yang membentuknya. Agar prilakunya selalu terjaga dari perbuatan yang buruk maka ia harus berada pada lingkungan yang baik karena lingkungan sangat mempengaruhi sifat dan karakter seseorang.

### **Simpulan dan Saran**

*Nafs* merupakan sisi yang menunjukkan kepada manusia mengenai berpotensi baik dan buruk. Namun diperoleh isyarat bahwa potensi positif (baik) manusia lebih kuat dari potensi negatif (buruknya). Hanya saja daya tarik keburukan lebih kuat daripada daya tarik kebaikan. Karena itu manusia dituntut untuk memelihara kesucian *nafs* dan tidak mengotorinya. Sedangkan akal adalah daya untuk memperoleh pengetahuan karenanya akal mempunyai daya untuk mengabstraksikan benda-benda yang ditangkap panca indera. Adapun yang dimaksud dengan *qalb* adalah substansi yang halus dan berfungsi mengenal hakikat segala sesuatu serta memiliki kemampuan untuk merefleksikannya.

Ruh merupakan ciptaan langsung Allah swt tidak seperti jasmani, ruh bersifat abadi, tidak pernah sakit dan tidak pernah mengalami kematian. Mengikuti hukum mental-spiritual (agama). Menggunakan *qalbu* sebagai medianya. Ruhani menjadikan manusia mempunyai sifat rabbaniyah, kesucian. Cenderung pada hal-hal yang kekal abadi, kedamaian dan ketenangan. Memahami adanya hidup sesudah mati, surga dan neraka. Ruh ini lah yang kemudian menyebabkan manusia menjadi lebih unik dari makhluk lainnya. Sedangkan Fitrah adalah naluri manusia untuk beragama dan bertauhid. Dengan kata lain, manusia telah diberikan kecenderungan untuk beriman kepada Allah, akan tetapi seiring dengan berjalannya waktu manusia menjadi ingkar kepada Allah karena lingkungan yang membentuknya.

Kelima elemen psikologi tersebut baik *nafs*, akal, ruh, *qalb*, dan Fitrah agar dapat berjalan dengan baik dan berfungsi secara maksimal sesuai potensinya masing-masing menghendaki agar senantiasa selalu dibersihkan dan dijaga dari berbagai bentuk kemaksiatan. Konsep ini lah yang menjadikan perbedaan antara psikologi Islami dengan psikologi konvensional.

## Daftar Pustaka

- Al-Najjar, Amin. (2000). *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf*, Terj. Hasan Abrori. Jakarta: Pustaka Azam.
- Assegaf, Abdurrahman. (2011). *Filsafat Pendidikan Islam*. Jakarta: Rajawali Press.
- Aziz, Abdul. (2009). *Filsafat Pendidikan Islam: Sebuah Gagasan Membangun Pendidikan Islam*. Yogyakarta: Teras.
- Baharuddin. (2004). *Paradigma Psikologi Islami: Studi Tentang Elemen Psikologi Dalam Alquran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baqi, Muhammad Fua'ad Abdul. (t.t.). *Mu'jam Al-Mufah{ras Li al-Faz al-Qur'an al- Karim*. Bandung: Diponegoro.
- Daulay, Haidar Putra. (2009). *Qalibun Salim: Jalan Menuju Pencerahan Rohani*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Ghazali, Ali dan Thobib Al-Asyhar. (2012). *Psikologi Islam: Pesona Tradisi Keilmuan yang Mengintegrasikan Nilai-nilai Ketuhanan dan Sains*. Jakarta: Saadah Cipta Mandiri.
- Hamka, *Tasawuf Modern*. (1983). Jakarta: Pustaka Panjimas.
- Hawwa, Sa'id. (2006). *Pendidikan Spritual*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Ibrahim, Ahmad Syauqi. (2011). *Misteri Potensi Ghaib Manusia*. Jakarta: Qisthi Press.
- Irham, M. Iqbal. (2012). *Rasa Ruhani: Spritualitas di Abad Modern*. Medan: Citapustaka Media Perintis.
- Khalil, Ahmad. (2007). *Merengkuh Bahagia: Dialog Alquran, Tasawuf dan Psikologi*. Malang: UIN-Malang Press.
- Lubis, Saiful Akhyar. (2017). *Konseling Islami dalam Komunitas Psantren*. Medan: Perdana Publishing.
- Mazhariri, Husain. (2000). *Meruntuhkan Hawa Nafsu Membangun Rohani*. Jakarta: Lentera.
- Miswar dan Pangulu Nasution. (2013). *Akhlaq Tasawuf*. Bandung: Citapustaka Media Perintis.
- Mubarok, Achmad. (2002). *al-Irsyad an-nafsy: Konseling Agama Teori dan Kasus*. Jakarta: Bina Rena Pariwara.
- Muthahari, Murtadha. (1996). *Perspektif Al-Qur'an Tentang Manusia dan Agama*. Bandung: Mizan.
- Nasution, Harun. (1986). *Akal dan Wahyu Dalam Islam*. Jakarta: UI Press.
- Nasution, Hasimsyah. (1999). *Filsafat Islam*. Jakarta: Gaya Media Pratama.
- Pransiska, Toni. (2016). "Konsepsi Fitrah Manusia dalam Perspektif Islam dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Islam Kontemporer", dalam *Didaktika*, Vol. XVII.
- Saleh, Abdur Rahman dan Muhib Abdul Wahab. (2004). *Psikologi Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam*. Jakarta: Prenada Media.
- Samad, Sri Astuti A. (2015). "Konsep Ruh dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Barat dan Islam", dalam *Fenomena*, vol. VII.
- Sapuri, Rafy. (2009). *Psikologi Islam: Tuntunan Jiwa Manusia Modern*. Jakarta: Rajawali Press.

- Setiadi, Gunawan. (2016). *Transformasi Jiwa: Mengubah Jiwa Rapuh Menjadi Sehat dan Tahan Banting Melalui Penerapan Psikologi Positif*. Yogyakarta: Andi.
- Shihab, M. Quraish. (1998). *Wawasan Alquran: Tafsir Maudu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat*, Cet. VII. Bandung: Mizan.