

AL-NAFS DALAM AL-QUR'AN (Analisis Terma *al-Nafs* sebagai Dimensi Psikis Manusia)

Zulfatmi

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Aceh, Indonesia
email: zulfatmi.budiman@ar-raniry.ac.id

Abstrak

Istilah-istilah dalam al Qur'an memiliki makna yang kaya dan konteks yang beragam, termasuk istilah yang digunakan untuk menunjukkan instrumen psikis manusia. Al Nafs sebagai salah satu instrumen psikis manusia memiliki makna yang bervariasi sesuai objek dan konteks ayat, antara lain bermakna: nyawa, nafsu, diri dan hakikat diri manusia dan jiwa. Secara fungsional *al-nafs* juga dipersiapkan untuk dapat menampung dan mendorong manusia untuk melakukan perbuatan baik dan buruk. Dalam beberapa ayat dijelaskan kepada *al-nafs* telah diilhamkan jalan kebaikan dan jalan keburukan. Selain itu, ditemukan isyarat juga bahwa *al-nafs* merupakan tempat yang dapat menampung gagasan dan kemauan. Isyarat ini dipahami dari firman Allah dalam surat *al-Ra'd* ayat 11, bahwa suatu kaum tidak akan berubah keadaannya sebelum mereka mengubah terlebih dahulu apa yang ada di dalam *nafs* mereka. Apa yang ada di dalam *nafs* itu dapat berupa gagasan, pikiran, kemauan, dan tekad untuk berubah. Dilihat dari tingkatannya al nafs terbagi menjadi tiga tingkatan: *al-nafs al-'ammarah*; *al-nafs lawwamah* ;dan *al-nafs al-mutmainnah*.

Kata Kunci: *al-Nafs*, Psikis, Manusia

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk ciptaan Allah yang paling sempurna dan seimbang, sehingga ia menduduki posisi sentral dibanding ciptaan Allah yang lainnya. Makhluk-makhluk lain yang ada seperti

hewan dan tumbuh-tumbuhan diciptakan Allah untuk kepentingannya, baik secara langsung maupun tidak langsung.¹ Hak pemakmuran dan pengelolaan bumi beserta isinya diberikan Allah kepada manusia sebagai konsekuensi logis kesediaannya memikul amanah yang ditawarkan Allah kepadanya.² Sebagai pemikul amanah, wajar apabila manusia diberi keistimewaan hidup, dilengkapi berbagai instrumen kepadanya untuk memudahkannya dalam bertugas, seperti indra, aqal, qalbu, dan nafs. Dengan pemanfaatan yang baik instrumen-instrumen itu dan sesuai dengan tuntunan Allah, maka peran manusia sebagai *khalifah fi al ard* dapat dilaksanakan dengan baik.

Sebagai makhluk yang diciptakan paling sempurna dan paling baik struktur fisiknya maka manusia mesti mengupayakan penggunaan secara maksimal setiap instrumen psikis yang dianugerahkan kepadanya agar dapat dimanfaatkan untuk merealisasikan tujuan penciptaannya di muka bumi. Diantara instrumen psikis yang mesti diberdayakan dan dikontrol dengan baik penggunaannya adalah *nafs*. Hal ini sebagaimana ditegaskan dalam berbagai ayat al Qur'an. Terma *nafs* itu sendiri dalam al Quran memiliki makna yang beragam. Selain menunjukkan diri Tuhan *al nafs* juga menunjukkan diri manusia secara totalitas fisik dan psikis. Secara psikis, istilah *al- nafs* memiliki beragam arti pula, diantaranya: nafsu, nafas, nyawa, jiwa dan diri manusia. Tulisan ini berupaya menghadirkan penjelasan al Qur'an seputar terma *al nafs* dan kedudukannya dengan instrumen-instrumen lain dalam dimensi psikis manusia.

1. Al Nafs dalam al Qur'an

Dalam menjelaskan makna *al-nafs* Ibn Manzur (630-711H) mengutip berbagai pendapat, diantaranya adalah pendapat Ibn Ishaq (85-151 H) yang mengatakan bahwa kata *al-nafs* mengandung dua pengertian; pertama nafas atau nyawa. Seperti dalam kalimat telah keluar

¹ QS. At-Tin/95:4 dan al-Baqarah /2:29.

² QS al Ahzab/33:72.

nafs seseorang artinya nyawanya. Kedua, bermakna diri atau hakikat dirinya, seperti dalam kalimat “seseorang telah membunuh nafsunya”, berarti ia telah membunuh seluruh diri seseorang atau hakikat dirinya.³ Menurut Ibn ‘Abd Bar (w 463 H), *nafs* bisa bermakna *ruh* dan bisa juga bermakna sesuatu yang membedakannya dari yang lain. Sedangkan menurut Ibn ‘Abbas (w.68 H), dalam setiap diri manusia terdapat dua unsur *nafs*, yaitu *nafs ‘aqliyyah* yang bisa membedakan sesuatu, dan *nafs ruhiyyah* yang menjadi unsur kehidupan.⁴

Menurut M. Quraish Shihab, *nafs* dalam konteks pembicaraan al-Qur’an tentang manusia menunjuk kepada sisi-dalam diri manusia yang memiliki potensi baik dan buruk, serta dapat mendorongnya untuk dapat melakukan kebaikan dan keburukan.⁵ Namun harus diingat, bahwa al-Qur’an dalam membicarakan sisi-dalam diri manusia juga menggunakan istilah lain, seperti *al-‘aql*, *al-qalb*, *al-ruh*, dan *al-fitrah*.⁶ Masing-masing istilah itu memiliki penekanan makna yang menggambarkan sisi tertentu dari jiwa manusia itu. Sekaligus istilah-istilah itu merupakan suatu susunan yang proporsional dalam sistem stratifikasi psikis manusia.

Dalam kaitan ini, maka *al-nafs* yang menjadi pokok kajian dalam tulisan ini adalah dalam pengertian aspek dan dimensi psikis manusia, yang meliputi nafsu, jiwa, diri atau hakikat diri dan daya-daya pendorong untuk berbuat baik dan buruk. Secara hierarkis, menurut Baharuddin, *al-nafs* dalam sistem organisasi jiwa menempati elemen dasar yang dapat mewadahi dan menampung dimensi-dimensi jiwa lainnya. Sedangkan secara proporsional, *al-nafs* merupakan dimensi jiwa yang menempati posisi di antara *ruh* dan *jism*.⁷ *Ruh* karena berasal dari Tuhan, maka ia mengajak *al-nafs* menuju Tuhan, sedangkan *jism* berasal dari benda

³Ibn Fadil Jamal al Din Muhammad ibn Mukrim ibn Manzur al Afriqi al Misri, *Lisan al ‘Arab*, juz.6. Beirut : Dar Sadir,1997), hlm. 233.

⁴Ken Wilber, *The Eye of Spirit: An Integral Vision for World Gone Slightly Mad*, (Boston, London: Shambala,1998), hlm. 80-95.

⁵M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur’an :Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan Pustaka, 1996), hlm. 378

⁶M. Quraish Shihab, *Wawasan al Qur’an:...*,hlm.374.

⁷Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islami: Studi tentang Elemen Psikologi dari Al Quran*, cet.2, (Yogyakarta; Pustaka Pelajar, 2007), hlm.93.

(materi), maka ia cenderung mengarahkan *nafs* untuk menikmati kenikmatan yang bersifat material.

Dalam al-Qur'an, kata *al-nafs* digunakan dalam berbagai bentuk dan aneka makna. Kata *al-nafs* ini dijumpai sebanyak 297 kali, masing-masing dalam bentuk *mufrad* (singular) sebanyak 140 kali. Sedangkan dalam bentuk jamak terdapat dua versi yaitu, *nufus* sebanyak 2 kali, dan *anfus* sebanyak 153 kali, dan dalam bentuk *fi'il* ada dua kali.⁸ Kata *al-nafs* dalam Al-Qur'an memiliki ragam makna, susunan kalimat, klasifikasi, dan objek ayat⁹. Kata *al-nafs* yang digunakan untuk menunjukkan "diri Tuhan" seperti dalam ayat berikut: (QS. *al-An'am*/6:12), Artinya: "*Katakanlah: siapakah pemilik langit dan bumi? Katakanlah: "milik Allah". Allah mewajibkan atas diri-Nya untuk menganugrah rahmat..."*.

Sebagian besar ayat-ayat lain menggunakan istilah *al-nafs* untuk menunjuk diri manusia. Dalam menunjuk diri manusia, istilah *al-nafs* juga memiliki aneka makna. Sekali ditujukan untuk totalitas manusia, seperti dalam (QS. *al-Ma'idah*/5: 32), Artinya: "*Oleh karena itu kami tetapkan (suatu kaum bagi) Bani Israil bahwa barangsiapa yang membunuh seorang manusia, bukan karena orang itu membunuh orang lain atau bukan karena membuat kerusakan di muka bumi, maka seakan-akan dia telah membunuh manusia seluruhnya. Dan barangsiapa yang memelihara kehidupan seorang manusia, maka seolah-olah telah memelihara kehidupan manusia seluruhnya."*.

Kata *al-nafs* dalam ayat tersebut menunjukkan totalitas manusia secara fisik dan psikis. Di kali lain kata *al-nafs* menunjuk kepada apa yang terdapat dalam diri manusia yang menghasilkan tingkah laku, seperti QS.*al-Ra'd*/13:11. Artinya:... *Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri (nafs) mereka sendiri...*

⁸Muhammad Fu`ad `Abd al Baqi, *al-Mu'jam al- Mufahras li Alfad al- Qur'an al-Karim*, (Kairo: Dar al Hadits, 1996), hlm. Lihat juga Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islam...*, hlm. 94.

⁹Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islam:...*,hlm. 94. Lihat juga Rafy Sapuri, *Psikologi Islam: Tuntutan Jiwa Manusia Modern* (Jakarta: Rajawali Pers,2009),hlm.43.Bandingkan dengan Lajnah Pentashihan Mushaf al Quran, *Tafsir Al Qur'an Tematik*, jilid 5, (Jakarta: Kamil Pustaka, 2014), hlm.38.

Kalimat *ma bi'anfusihim* (apa yang ada dalam diri mereka) menunjukkan bahwa ada sesuatu di dalam *al-nafs* yang dapat berubah yang pada gilirannya akan menghasilkan perubahan tingkah laku.¹⁰ Secara umum dapat dikatakan bahwa *al-nafs* dalam konteks pembicaraan tentang manusia menunjuk kepada sisi dalam diri manusia. Al-Qur'an dalam menggunakan kata *al-nafs* untuk menunjuk sisi dalam diri manusia itu, sedikitnya ada 4 pengertian yang dapat diperoleh. Pertama, bahwa *al-nafs* berhubungan dengan nafsu; kedua, *al-nafs* berhubungan dengan nafas kehidupan; ketiga, *al-nafs* berhubungan dengan jiwa; dan keempat *al-nafs* berhubungan dengan diri manusia.¹¹ Dalam pengertian nafsu, seperti dalam QS.Yusuf/12:53. 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.*

Dalam pengertian napas atau kehidupan nyawa, seperti pada QS. Ali 'Imran/3:185, Artinya: *Tiap-tiap yang berjiwa akan merasakan mati.* Tentang makna *al-nafs* dalam ayat di atas, ahli tafsir berbeda pendapat. Sayyid Qutub (1324-1386H) mengatakan bahwa ayat ini berkaitan dengan *nafs* yang mengalami hidup dan mati.¹² Sedangkan al-Razi (543-606 H) menjelaskan bahwa kematian hanya berhubungan dengan tubuh, karena jiwa tidak mengalami kematian, dan oleh karena pernyataan dalam ayat tersebut *nafs* berkaitan dengan kematian, maka *nafs* di sini adalah *nafs* yang berkaitan dengan tubuh.¹³ Namun, sayangnya al-Razi tidak menjelaskan lebih rinci bagaimana *nafs* yang berkaitan dengan jiwa. Kesulitan semacam itu, sebenarnya dapat diselesaikan dengan pemahaman bahwa yang dimaksud dengan *nafs* dalam ayat tersebut

¹⁰M. Quraish Shihab, *Tafsir al Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al Quran*, vol.6, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 231-234. Bandingkan dengan Lajnah Pentashihan Mushaf al Quran, *Tafsir Al Qur'an Tematik...*, hlm.38.

¹¹Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islam...*, hlm.94.

¹²Sayyid Qutub, *Fi Zilal Al-Qur'an*, jilid vii, (Beirut- Lubnan: Ihya al-Turath al-'Arabi, 1967), hlm. 177.

¹³Fakhr al-Din Muhammad al-Razi, *Tafsir al-Fakhr al-Razi*, cet. III, jilid IX, (Beirut: Dar al-Fikr, 1985), hlm. 129

adalah napas kehidupan, jadi pengertian ayat tersebut adalah setiap yang bernapas atau yang bernyawa pasti akan mengalami kematian. Bukan dalam pengertian jiwa, karena jiwa tidak mengalami kematian, jiwa itu abadi. Pendapat semacam ini merupakan pendapat yang didukung oleh para filosof, di antaranya adalah Ibnu Sina (370-429 H) dan Al-Kindi (185-256 H).¹⁴

Sedangkan *al-nafs* dalam pengertian pribadi dapat dilihat pada ayat berikut: QS: *al-'An'am*/6:93. Artinya: *Katakanlah: "Apakah Aku akan mencari Tuhan selain Allah, padahal dia adalah Tuhan bagi segala sesuatu. dan tidaklah seorang membuat dosa melainkan kemudharatannya kembali kepada dirinya sendiri; dan seorang yang berdosa tidak akan memikul dosa orang lain. Kemudian kepada Tuhanmulah kamu kembali, dan akan diberitakan-Nya kepadamu apa yang kamu perselisihkan."*

Demikianlah beraneka ragam makna kata *al-nafs* yang digunakan al-Qur'an, yang kesemuanya merupakan informasi berharga untuk memperoleh kejelasan *al nafs*. Semua makna itu-yaitu makna nafsu, napas atau nyawa, dan diri-,bersatu membentuk pengertian yang utuh tentang jiwa manusia.

Secara fungsional *al-nafs* juga dipersiapkan untuk dapat menampung dan mendorong manusia untuk melakukan perbuatan baik dan buruk. Dalam satu ayat dijelaskan kepada *al-nafs* telah diilhamkan jalan kebaikan dan jalan keburukan. Kata *alhamaha* (memberikan ilham) dalam makna luas berarti memberikan potensi. M.Quraish Shihab menjelaskan bahwa pada hakikatnya potensi positif lebih kuat dari pada potensi negatif. Hanya saja daya tarik keburukan lebih kuat dari pada kebaikan kepada *al-nafs*.¹⁵ Untuk itu manusia senantiasa dituntut memelihara kesucian nafsunya dan jangan sekali-kali mengotorinya. Ayat berikut ini QS. *al- Syams*/91:9-10 menjelaskan, yang Artinya: *Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, Dan*

¹⁴Rafy Sapuri, *Psikologi Islam: Tuntutan Jiwa Manusia Modern* (Jakarta: Rajawali Pers, 2009), hlm. 317.

¹⁵M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an...*, hlm. 378.

Sesungguhnya merugikan orang yang mengotorinya.

Kecuali itu, juga ditemukan isyarat bahwa *al-nafs* merupakan tempat yang dapat menampung gagasan dan kemauan. Isyarat ini dipahami dari firman Allah dalam surat *al-Ra'd* ayat 11 yang telah disebutkan di atas, bahwa suatu kaum tidak akan berubah keadaannya sebelum mereka mengubah terlebih dahulu apa yang ada di dalam *nafs* mereka. Apa yang ada di dalam *nafs* itu dapat berupa gagasan, pikiran, kemauan, dan tekad untuk berubah. Gagasan yang benar disertai dengan kemauan dan tekad untuk mengubah nasib, niscaya akan dapat mengubah nasib, tetapi gagasan saja tanpa kemauan, atau kemauan saja tanpa gagasan dan tekad yang kuat, maka tidak akan menghasilkan perubahan. Oleh karena itu dapatlah dipahami bahwa *nafs* mewadahi gagasan, kemauan (*iradah*) dan tekad (*'azam*).

Di sisi lain, Al-Qur'an juga mengisyaratkan keanekaragaman *nafs* dari segi tingkatan-tingkatan. Tingkatan tersebut adalah *al-nafs al-'ammarah*, *al-nafs al-lawwamah*, dan *al-nafs al-mutmainnah*. Berdasarkan susunan kalimat dalam ayat yang menyebutkan istilah *al-nafs al-'ammarah*, dapat dipahami bahwa ada dua kemungkinan yang terjadi pada *nafs*. Kemungkinan pertama bahwa *nafs* mendorong kepada perbuatan rendah dan kemungkinan kedua *nafs* yang mendapat rahmat. Kemungkinan pertama bahwa *nafs* mendorong kepada perbuatan rendah ini yang disebut dengan nafsu, dan kedua *nafs* ada yang mendapat rahmat, ini yang disebut sufi dengan *nafs marhamah*.¹⁶

Berdasarkan itu, maka *al-nafs al-'ammarah* dapat dipahami sebagai nafsu. Mengenai nafsu ini, Al-Qur'an juga menggunakan istilah lain yaitu, *hawa*, atau *ahwa* yang berarti hasrat (*desire*), hawa nafsu (*lust*), dan kecenderungan seseorang untuk bersikap *inclination*¹⁷. Istilah lain lagi yang menunjukkan makna nafsu adalah *syahwah* yaitu kenikmatan

¹⁶Imam Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum al Din*, juz 1, (Kairo: Maktabah al Safa, 2003), hlm.92-94.

¹⁷John M. Echols dan Hassan Shadily, *Kamus Inggris-Indonesia*, (Jakarta: Gramedia,tt), hlm.177,316, dan 368.

duniawi, seperti kecenderungan senang kepada lawan jenis, sesama jenis, menumpuk-numpuk kekayaan, dan lain-lain. Dari sini dapat disimpulkan bahwa *al-nafs al-'ammarah* adalah nafsu biologis yang mendorong manusia untuk melakukan pemuasan kebutuhan biologisnya. Pada aspek ini, manusia sama persis seperti binatang, sehingga *al-nafs al-'ammarah* disebut juga dengan *al-nafs al-hayawaniyyah*.¹⁸

Mengenai *al-nafs al-lawwamah*, secara eksplisit memang hanya disebutkan satu kali dalam al-Qur'an, yaitu ayat berikut: QS. Al-Qiyamah/75:2, Artinya: *Dan Aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali (dirinya sendiri)*. Namun demikian, pemahaman terhadap *al-nafs al-lawwamah* tidak hanya terbatas pada ayat tersebut. Makna *al-nafs al-lawwamah* secara implisit ditemukan pada ayat-ayat lain. Secara bahasa kata *lawwamah* adalah bentuk *musyabbahah bi ism al-fa'il* (kata benda yang disejajarkan dengan bentuk *isim fa'il*). Asal kata *mujarradnya* adalah *lawama* yang terdiri dari huruf lam, waw, dan mim.¹⁹ Menurut Ibnu Zakariya (w. 395H), semua kata yang huruf aslinya terdiri dari *lam, waw, mim* mempunyai kemungkinan dua arti, yaitu: pertama *al-atab* artinya mencela dan kedua *al-ibta'* artinya merasa tidak enak terhadap dirinya.²⁰ Berdasarkan itu, maka *al-nafs al-lawwamah* berarti *nafs* yang mencela dirinya. Maksudnya *nafs* yang mencela dirinya karena melakukan perbuatan yang secara rasional tidak baik.

Pada *nafs lawwamah* sifat rasional telah berfungsi. Ia telah menyadari kesalahannya dan mencela kesalahan itu, karena memang sifat dasarnya adalah cenderung kepada kebaikan. Namun daya tarik keburukan lebih kuat, sehingga *nafs* pada taraf ini masih mudah terkecoh dengan daya tarik keburukan tersebut. Walaupun pada akhirnya nanti, ia

¹⁸Dalam istilah sufi *al-nafs al-hayawaniyyah* adalah jiwa hewani, yaitu jiwa yang paling rendah. Inilah manusia yang dicampakkan ke tataran yang paling rendah, *asfal al-safilin*. Jiwa hewani sepenuhnya patuh dan taat pada dorongan-dorongan alami rendah. Orang yang didominasi oleh *al-nafs al-'ammarah* berdiri pada posisi kekafiran. Lihat Amatullah Armstrong, *Khazanah Istilah Sufi, Kunci memasuki Dunia Tasawuf...*, hlm. 207.

¹⁹Al-Matba'ah al-Kathulikiyah, *Al-Munjid fi al-Lughah wa al-'Alam*, cet. 29, (Libanon: Dar al-Masyriq, 2002), hlm.740.

²⁰Abu al-Husayn Ahmad Ibn Faris ibn Zakariyya (W.395 H), *Maqayis al-Lughah*, (Qahirah: Dar al Hadith, 2008), hlm. 943.

sendiri akan menyesali dan mencela dirinya. Dalam al-Qur'an hanya ada satu ayat saja yang menjelaskan *nafs lawwamah*, yaitu pada surat al-Qiyamah ayat 2 seperti yang telah dikutip di atas. Namun berdasarkan pemaknaan yang dijelaskan di atas, bahwa ia bersifat netral dan potensial untuk melakukan perbuatan baik dan buruk-, juga dipahami dari ayat-ayat lain, seperti ayat berikut: QS. *al-Syams*/91:7-8. Artinya: *Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaanannya), maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya.*

Dalam ayat tersebut, secara eksplisit dijelaskan bahwa *nafs* telah menerima ilham tentang keburukan dan kebaikan. Ilham dalam ayat tersebut menurut M. Quraish Shihab bermakna potensi. Dengan demikian sejak semula *nafs* telah memiliki potensi dasar untuk menerima dan melakukan perbuatan baik dan buruk.²¹ Ini secara potensial ia bersifat netral terhadap perbuatan baik dan buruk

Berbeda dengan *nafs ammarah* yang cenderung agresif mendorong untuk memuaskan keinginan-keinginan rendah, dan menggerakkan pemiliknya untuk melakukan hal-hal yang negatif, maka *nafs lawwamah* telah memiliki sikap rasional dan mendorong untuk melakukan perbuatan baik. Namun daya tarik kejahatan lebih kuat kepadanya dibandingkan dengan daya tarik kebaikan. Jika suatu perbuatan tercela terlanjur dilakukan, maka ia mencela pelakunya dan menyesali perbuatannya itu. Di sini jelas sikap rasional dan netral, namun cenderung kepada kebaikan sangatlah kentara.

Menurut Baharuddin, pada *nafs lawwamah* kualitas insaniyah telah mulai muncul, walaupun belum dapat berfungsi dalam mengarahkan tingkah laku manusia, karena sifatnya masih rasional netral. Telah bergeser sedikit dari *nafs ammarah* yang hanya dipenuhi oleh naluri-naluri kebinatangan dan nafsu biologis, sedangkan kualitas insaniyah sama sekali tidak terlihat. Sebaliknya, dalam *nafs lawwamah* kualitas insaniyah

²¹M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran*, vol.6, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm.344-346.

sudah mulai muncul, seperti rasional, introspeksi diri, mengakui kesalahan, dan cenderung kepada kebaikan. Walaupun belum dapat berfungsi maksimal.²² Di sini dapat dijelaskan bahwa kualitas insaniyah masih pada taraf potensial, belum menjadi aktual. M. Dawam Raharjo menjelaskan bahwa ketiga nafsu itu menunjukkan tingkatan perkembangan jiwa manusia. Pada tahap pertama manusia berada pada tahap kebinatangan, ketika manusia cenderung untuk hanyut dalam naluri rendahnya, inilah *nafs ammarah*. Pada tahap kedua, manusia sudah mulai menyadari kesalahan dan dosanya, ketika telah berkenalan dengan petunjuk ilahi, di sini telah terjadi apa yang disebut “ kebangkitan rohaniyah” dalam diri manusia. Pada waktu itu manusia telah memasuki jiwa kemanusiaan, inilah *al-nafs al-lawwamah*. Sedangkan pada tingkat ketiga, adalah ketika jiwa ketuhanan telah merasuk ke dalam pribadi seseorang yang telah mengalami kematangan jiwa.²³ Tingkatan ketiga adalah *al-nafs al-mutmainnah*.

Istilah *al- mutmainnah* berasal dari kata *tamana* yang berarti tenteram.²⁴ Raghīb al Ashfahany menjelaskan bahwa ketika kata *tamana* dengan berbagai bentuknya dihubungkan dengan kata *qalb* atau nafs, maka maknanya adalah jiwa yang senantiasa terhindar dari keraguan dan perbuatan jahat.²⁵ Pengertian ini mirip dengan pengertian dalam tasawuf yaitu jiwa yang tenang. Jiwa ini tenang karena beristirahat dalam keyakinan kepada Allah. Jika ditelaah kepada Al-Qur’an, maka kata *al- mutmainnah* dijumpai dalam al-Qur’an sebanyak 13 kali, dalam berbagai bentuk kata pecahannya.²⁶ Berdasarkan konteks pembicaraannya, maka ayat-ayat tersebut dapat dikelompokkan kepada beberapa kelompok. Terdapat 7 kali kata *al- mutmainnah* dihubungkan

²² Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islam...*, hlm.109.

²³ M. Dawam Raharjo, *Eksiklopedi Al-Qur’an, Tafsir sosial Berdasarkan Konsep-konsep Kunci*, (Jakarta: Paramadina, 1996), h. 247

²⁴ Ibn Fadil Jamal a-Din Muhammad ibn Mukrim ibn Manzur al-Afriqi al Misri, *Lisan al-‘Arab*, juz.13,...., hlm.268.

²⁵ Al-Raghīb al-Asfahani, *Mufradt Alfad al-Qur’an*, tahqiq Safwan Adnan dawudi (tp: Dar al Qalam,2009),hlm.317.

²⁶ Muhammad Fu’ad ‘Abd al-Baqi, *al-Mu’jam al-Mufahras li Alfad al Qur’an al-Karim*, (Qahirah: Dar al- Hadith, 1996),hlm 543-544.

dengan kata *qalb*. Di antaranya ayat berikut (QS: *al-Ra'd/13:28*) *Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.*

Pada ayat tersebut di atas, dijelaskan bahwa *qalb* menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Sedangkan pada ayat yang lain terlihat bahwa kata *al-mutmainnah* dihubungkan dengan perbuatan baik. Bahwa perbuatan baik dapat mendatangkan ketenteraman kepada pelakunya seperti dalam (QS. *al Hajj/22:11*) *Artinya: Dan di antara manusia ada orang yang menyembah Allah dengan berada di tepi, Maka jika ia memperoleh kebajikan, tetaplah ia dalam keadaan itu, dan jika ia ditimpa oleh suatu bencana, berbaliklah ia ke belakang. Rugilah ia di dunia dan di akhirat. yang demikian itu adalah kerugian yang nyata.*

Dalam ayat tersebut di atas, kata *itma'anna* dihubungkan dengan perbuatan yang mendatangkan kebaikan. Bahwa jika seseorang melakukan perbuatan baik, maka dia merasa tenteram dengan perbuatan itu. Memang harus diakui bahwa perbuatan baik akan memberikan ketenangan kepada pelakunya, karena dia tidak merasakan adanya beban psikologis yang dapat mengganggu jiwanya. Pemaknaan seperti ini merupakan ciri *al-nafs al-mutma'innah*, karena *nafs* pada kategori ini sudah terhindar dari perbuatan buruk. Ia hanya berisikan perbuatan baik. Maka *nafs* seperti inilah yang telah bebas dari sifat-sifat buruk. Inilah jiwa yang suci dan pemiliknya disebut dengan orang yang menang dan beruntung, seperti yang dinyatakan dalam QS. *al Syams/91:9-10*. *Artinya: Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, Dan Sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.*

Dalam ayat tersebut di atas, dinyatakan bahwa jiwa itu dapat dibersihkan. Pembersihannya melalui proses yang disebut dengan *tazkiyah*. Ayat ini masih dalam rangka penjelasan tentang *al-nafs* yang memiliki potensi untuk berbuat baik dan buruk. Dari kedua ayat belakangan ini dapat dipahami bahwa *al-nafs* telah memiliki potensi baik

dan buruk, maka potensi itu dapat dibersihkan dengan proses *tazkiyyah*. Maka *al-nafs* yang suci adalah *al-nafs* bersih dari dorongan buruk, baik pada tingkatan *lawwamah*, maupun pada tingkat *mutmai'nnah*.

2. Tazkiyatun Nafs

Tazkiyah secara bahasa berarti suci, berkembang dan bertambah.²⁷ Secara istilah menurut al Tabari adalah memperbaiki jiwa dan mensucikannya melalui jalan ilmu yang bermanfaat dan beramal salih, mengerjakan segala yang diperintah Allah dan Rasul-Nya dan meninggalkan segala yang dilarang.²⁸ Dalam redaksi yang lain, *tazkiyatun al nafs* adalah penyucian diri dari perbuatan syirik dan padanannya seperti riya, sombong, dan sifat-sifat tercela lainnya, untuk selanjutnya mengisi dengan nilai-nilai ketauhidan beserta sifat-sifat positif yang dilahirkannya seperti ikhlas, sabar, syukur, takut dan mengharap kepada Allah, tawakkal dan rida dan lain-lain.

Dalam al-Qur'an kata *zaka* dan derivasinya disebut sebanyak 60 kali,²⁹ digunakan antara lain untuk makna penyucian diri, yang sebagiannya secara tersurat disandingkan dengan kata *al nafs*. Nabi sendiri telah menggunakan istilah ini (*tazkiyat al-nafs*), bahkan beliau menjelaskan maknanya sebagai suatu bentuk keyakinan dan penghayatan bahwa Allah selalu bersamanya dimanapun ia berada. Arti dari hadis tersebut: " Tiga perkara barang siapa mengerjakannya maka ia pasti merasakan lezatnya iman, yaitu: pertama, seseorang yang menyembah Allah semata, bahwa tidak ada sesembahan yang hak, kecuali hanya Dia; kedua, ia membayarkan zakat malnya setiap tahun dengan jiwa yang rela, ia tidak membayarkan (hewan) yang sudah tua, tidak kurus, dan tidak pula yang sakit, tetapi ia membayarnya dari pertengahan harta kalian, karena Allah tidak meminta kepada mu harta yang terbaik dan tidak memerintahkan dari harta yang jelek; dan ketiga, ia menyucikan dirinya. Maka seseorang bertanya, " apa *tazkiyatun nafs* itu?" Beliau menjawab, " Ia mengetahui (meyakini) bahwa Allah selalu bersamanya di manapun ia

²⁷ Ibnu mandzur, *Lisanul Arab*,... hlm.14/358.

²⁸ Al Tabari, *Jami' al Bayan fi Ta'wil al Quran*,... hlm.24/456.

²⁹ Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi, *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfad*...

berada" (Riwayat al Baihaqi dari Abdullah bin Mua'wiyah al Gadiri).³⁰

Berdasarkan hadits ini Nabi menjadikan *tazkiyatun al-nafs* sebagai salah satu dari tiga perkara yang dapat menghadirkan rasa lezatnya iman. Beliau menafsirkannya dengan salah satu martabat *ihsan*, yaitu menyembah Allah berdasarkan keyakinan, bahwa Allah selalu melihatnya, mengetahui rahasia dan kenyataannya, mengetahui zahir dan batinnya. Tidak ada satupun yang tersembunyi dari Allah.

Menurut Sa'id Hawa, *tazkiyatun al-nafs* merupakan salah satu diantara tugas pokok para rasul dan sekaligus menjadi target dan capaian orang-orang yang bertakwa. *Tazkiyatun al-nafs* menjadi penting karena keselamatan dan kebinasaan manusia sangat tergantung bagaimana ia dapat menyucikan jiwa dan kalbunya.

Menurut Ziauddin Sardar, proses *tazkiyyah* itu dapat dilakukan melalui 6 instrumen, yaitu *dhikr* (ingat kepada Allah), *'ibadah* (pemujaan kepada Allah), *tawbat* (mencari pengampunan Allah), *sabr* (semangat ketekunan), *muhasabah* (kritik diri), dan *du'a`* (permohonan).³¹ Menurut Abu 'Abd al-Barra' Sa'ad ibn Muhammad al-Takhisi³², proses *tazkiyyah al-nafs* dilakukan melalui proses yang disebutnya dengan *wasilah*, yaitu hubungan personal dengan Allah. Proses itu mencakup lima hal. Pertama, melalui pintu *'ubudiyah mahdah* secara ikhlas. Hal ini tercermin melalui ketundukan, kepatuhan, dan merasa butuh kepada Allah. Kedua, memperbagus ibadah, ini merupakan wasilah terpenting dalam *tazkiyyah al-nafs* dalam meningkatkan *nafs* di sisi Allah. Ketiga, menerima kitab Allah dengan menghafal, membaca, *tadabbur*, memahami, memegang teguh apa yang dihalalkan dan diharamkannya. Mengambil pelajaran dari kisah-kisahnyanya untuk bekal kehidupan sehari-hari. Keempat, memahami sejarah Nabi dan mengikuti petunjuknya. Kelima, *muhasabah* (instrospeksi) dengan segala kekurangan dan kelebihannya.

³⁰ Hadits riwayat at-Tabrani dalam *Musnad al-Syamiyin*, no.1839, h.5/447.

³¹Ziauddin Sardar, *Rekayasa Masa Depan Peradaban Islam*, diterjemahkan oleh Rahmat Astuti, (Bandung: Pustaka, 1987), hlm. 279.

³²Abu 'Abd al-Barra' Sa'ad ibn Muhammad al-Takhisi, *Tazkiyah al-Nafs*, diterjemahkan oleh Muqimuddin Saleh, (Solo: Pustaka Mantiq, 1996), hlm. 106.

Sementara itu, al-Ghazali (451-505 H) lebih memusatkan pada zikir sebagai sarana proses *tazkiyyah al-nafs*. Menurutnya zikir dapat dikelompokkan kepada empat macam. Pertama, menyatakan keesaan Allah (*tahlil*), kedua, mengagungkan nama-Nya (*tasbih*), ketiga, memohon ampunannya (*istighfar*), dan keempat, memuja zat Allah (*tahmid*). Dari kesemuanya ini, yang pertama adalah yang paling baik. Lebih lanjut ia menguraikan ada 4 macam tingkatan zikir. Pertama, memuja Allah dengan lidah sementara pikiran melayang-layang. Ini adalah zikir yang paling rendah, sebab zikir seperti ini tidak memberikan pengaruh apa-apa pada jiwa. Kedua, zikir yang dibarengi dengan upaya, tetapi tetap menemukan kesukaran, jika upaya tidak dilakukan, maka perhatian (konsentrasi) akan hilang. Ketiga, pikiran tetap terpaku pada zikir, sehingga tidak mudah teralihkan. Keempat, adalah zikir yang ditandai dengan yang dipuja yaitu Allah telah menguasai *nafs* seluruhnya, sehingga pikiran tidak menyadari lagi perbuatan zikir tersebut.³³ Dengan proses *tazkiyyah al-nafs*, diharapkan *nafs* menjadi bersih dan suci. Selanjutnya ia akan memperoleh keberuntungan dan ia akan disapa oleh Allah dengan sapaan yang lembut untuk datang keharibaan-Nya. Dan inilah *nafs* yang dipanggil dengan sebutan *al-nafs al-mutma'innah*.

3. Al Nafs sebagai Dimensi Psikis Manusia

Terma *nafs* dalam al Qur'an yang memiliki keterkaitan langsung dengan psikis manusia, memiliki makna yang beragam. Diantaranya adalah *nafs* dalam arti nafsu, nafas kehidupan atau nyawa, jiwa, dan diri manusia. Secara fungsional *al-nafs* juga dipersiapkan untuk dapat menampung dan mendorong manusia untuk melakukan perbuatan baik dan buruk, karena *al-nafs* telah diilhamkan jalan kebaikan dan jalan keburukan. Namun, hakikatnya potensi positif lebih kuat dari pada potensi negatif, hanya saja daya tarik keburukan lebih kuat dari pada kebaikan kepada *al-nafs*. Selain itu juga ditemukan isyarat bahwa *al-nafs*

³³M. Abi al-Qasim, *Etika al-Gazali*, diterjemahkan oleh J. Mahyuddin, (Bandung: Pustaka, 1988), hlm. 236.

merupakan tempat yang dapat menampung gagasan dan kemauan. Isyarat ini dipahami dari firman Allah dalam surat *al-Ra'd* ayat 11 yang telah disebutkan di atas, bahwa suatu kaum tidak akan berubah keadaannya sebelum mereka mengubah terlebih dahulu apa yang ada di dalam *nafs* mereka. Apa yang ada di dalam *nafs* itu dapat berupa gagasan, pikiran, kemauan, dan tekad untuk berubah. Gagasan yang benar disertai dengan kemauan dan tekad untuk mengubah nasib, niscaya akan dapat mengubah nasib, tetapi gagasan saja tanpa kemauan, atau kemauan saja tanpa gagasan dan tekad yang kuat, maka tidak akan menghasilkan perubahan. Oleh karena itu dapatlah dipahami bahwa *nafs* mewadahi gagasan, kemauan (*iradah*) dan tekad (*'azam*).

Di sisi lain, Al-Qur'an juga mengisyaratkan keanekaragaman *nafs* dari segi tingkatan-tingkatan. Tingkatan tersebut adalah *al-nafs al-'ammarah*, *al-nafs al-lawwamah*, dan *al-nafs al-mutma'innah*. Berbeda dengan *nafs ammarah* yang cenderung agresif mendorong untuk memuaskan keinginan-keinginan rendah, dan menggerakkan pemiliknya untuk melakukan hal-hal yang negatif, maka *nafs lawwamah* telah memiliki sikap rasional dan mendorong untuk melakukan perbuatan baik. Namun daya tarik kejahatan lebih kuat kepadanya dibandingkan dengan daya tarik kebaikan. Jika suatu perbuatan tercela terlanjur dilakukan, maka ia mencela pelakunya dan menyesali perbuatannya itu. Di sini jelas sikap rasional dan netral, namun cenderung kepada kebaikan sangatlah kentara. Sementara *al-nafs al-mutmainnah* adalah *nafs* yang sudah terhindar dari perbuatan buruk. Ia hanya berisikan perbuatan baik. Maka *nafs* seperti inilah yang telah bebas dari sifat-sifat buruk. Inilah jiwa yang suci dan pemiliknya disebut dengan orang yang menang dan beruntung, karena jiwanya terus menerus berbuat kebaikan sehingga mendatangkan ketentraman dan kedamaian. Bahkan ada yang berpendapat jiwa *mutmainnah* ini adalah jiwa yang mendapat rahmat dari Allah swt.

PENUTUP

Manusia adalah makhluk yang memiliki dua dimensi fisik dan psikis. *Al-Nafs* merupakan salah satu instrumen psikis manusia yang memiliki ragam makna dalam al Qur'an. Secara umum, istilah *al nafs* dalam al Qur'an ada yang menunjuk kepada makna diri Tuhan, dan ada pula yang menunjuk kepada diri manusia secara totalitas. *Al-Nafs* yang menunjuk kepada diri manusia yang terkait dengan dimensi psikis memiliki beberapa makna, diantaranya: nafsu; nyawa; nafas; diri atau hakikat diri dan jiwa. Terkait dengan makna nafsu, bahwa manusia memiliki *al hawa* (hawa nafsu)-keinginan-keinginan rendah yang menyimpang dari martabat manusia- dan *syahwah* (kenikmatan duniawi), seperti kecendrungan senang kepada lawan jenis, sesama jenis, menumpuk-numpuk kekayaan, dan lain-lain. Terkait makna nyawa atau nafas adalah sesuatu yang keluar dari tubuh manusia disaat terjadi proses kematian. Sementara terkait makna diri adalah diri manusia sebagai totalitas fisik dan psikis. Terakhir terkait makna jiwa adalah jiwa manusia sebagai salah satu instrumen psikis manusia dan menjadi elemen dasar bagi instrumen psikis lainnya.

Secara fungsional *al-nafs* juga dipersiapkan untuk dapat menampung dan mendorong manusia untuk melakukan perbuatan baik dan buruk, karena *al-nafs* telah diilhamkan jalan kebaikan dan jalan keburukan. Namun, hakikatnya potensi positif lebih kuat dari pada potensi negatif, hanya saja daya tarik keburukan lebih kuat dari pada kebaikan kepada *al-nafs*. Selain itu juga ditemukan isyarat bahwa *al-nafs* merupakan tempat yang dapat menampung gagasan dan kemauan. Dilihat dari segi tingkatannya *al nafs* terdiri dari tiga tingkatan:pertama, *al-nafs al-'ammarah* yaitu *nafs* yang cenderung mendorong untuk berbuat keburukan; kedua, *al-nafs al-lawwamah*, yaitu *nafs* yang telah memiliki fungsi kontrol namun sesekali masih cenderung kepada keburukan, jika telah terjerumus kepada keburukan maka ia mencela dirinya; dan ketiga, *al-nafs al-mutma'innah*, yaitu *nafs* yang telah mendapat rahmat dari Allah

sehingga karakternya adalah tenang (*mutma'innah*) dan senantiasa ridha dengan segala ketetapan Allah atas dirinya. *Wallahu 'alam bi al shawab*.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Abu 'Abd al-Barra' Sa'ad ibn Muhammad al-Takhisi, *Tazkiyah al-Nafs*, diterjemahkan oleh Muqimuddin Saleh, Solo: Pustaka Mantiq, 1996.
- Abu al-Husayn Ahmad Ibn Faris ibn Zakariyya (W.395 H), *Maqayis al-Lughah*, Qahirah: Dar al Hadith, 2008.
- Al-Matba'ah al-Kathulikiyyah, *Al-Munjid fi al- Lughah wa al-'Alam*, cet. 29, (Libanon: Dar al- Masyriq, 2002.
- Al-Raghib al-Asfahani, *Mufradt Alfad al-Qur'an*, tahqiq Safwan Adnan dawudi,ttp: Dar al Qalam,2009.
- Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islami: Studi tentang Elemen Psikologi dari Al Quran*, cet.2, Yogyakarta; Pustaka Pelajar, 2007.
- Fakhr al-Din Muhammad al-Razi, *Tafsir al-Fakhr al-Razi*, cet. III, jilid IX, (Beirut: Dar al-Fikr, 1985.
- Ibn Fadil Jamal al Din Muhammad ibn Mukrim ibn Manzur al Afriqi al Misri, *Lisan al 'Arab*, juz.6. Beirut : Dar Sadir,1997.
- Imam Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya` 'Ulum al Din*, juz 1, (Kairo: Maktabah al Safa, 2003.
- John M. Echols dan Hassan Shadily, *Kamus Inggris-Indonesia*,Jakarta: Gramedia,tt.
- Ken Wilber, *The Eye of Spirit: An Integral Vision for World Gone Slightly Mad*, Boston, London: Shambala,1998.
- Lajnah Pentashihan Mushaf al Quran, *Tafsir Al Qur'an Tematik*, jilid 5, Jakarta: Kamil Pustaka, 2014.
- M. Abi al-Qasim, *Etika al-Gazali*, diterjemahkan oleh J. Mahyuddin, Bandung: Pustaka, 1988.
- M. Dawam Raharjo, *Eksiklopedi Al-Qur'an, Tafsir sosial Berdasarkan Konsep-konsep Kunci*, Jakarta: Paramadina, 1996.
- M. Quraish Shihab, *Tafsir al Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al Quran*, vol.6, Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an :Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat*, Bandung: Mizan Pustaka, 1996.
- Muhammad Fu`ad 'Abd al Baqi, *al-Mu'jam al- Mufahras li Alfad al- Qur'an al-Karim*, Kairo: Dar al Hadits, 1996.
- Rafy Sapuri, *Psikologi Islam: Tuntutan Jiwa Manusia Modern* (Jakarta: Rajawali Pers,2009.

Sayyid Qutub, *Fi Zilal Al-Qur'an*, jilid vii, Beirut- Lubnan: Ihya al-Turath al-'Arabi, 1967.

Ziauddin Sardar, *Rekayasa Masa Depan Peradaban Islam*, diterjemahkan oleh Rahmat Astuti, Bandung: Pustaka, 1987.