

## Konsep *Nafs* dan Terapinya dalam Perspektif Al-Qur'an

Risma Nailul Amaliya<sup>1</sup>, Achmad Khudori Soleh<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Magister Psikologi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

<sup>2</sup> UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

---

### Corresponding Author:

Risma Nailul Amaliya, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

Email: [rismaamaliya.ra@gmail.com](mailto:rismaamaliya.ra@gmail.com)

### Abstract.

Humans were created by God with attitudes and character. Nafs in Arabic means soul and refers to the inner side of humans that has good potential, produces good behavior, and can always control oneself towards goodness. The aim of this research is to analyze the concept of Nafs (soul) and its therapy from the perspective of the Qur'an. This research method is the concept and therapy of the nafs from the perspective of the Al-Qur'an. The primary source in this discussion is the holy book Al-Qur'an. The results of this research are (1) the word Nafs in the Qur'an is mentioned 295 times and in total it means human beings, (2) in the Qur'an there are three divisions of nafs, namely nafs ammarah bi al-suu', nafs lawwamah, nafs mutma'innah. (3) the impact of mental disorders in the Qur'an is very dangerous, it can reach far from Allah, so that you don't get guidance from Him. So there are several nafs therapies according to the Qur'an that can be used, including: amar makruf wa nahi munkar, dhikr, patience, self-motivation, purifying the soul, prayer, repentance, introspection.

**Keywords:** Nafs, Al-Qur'an, Division of Nafs, Nafs Therapy

### Abstrak.

Manusia di ciptakan oleh Allah dengan mempunyai sikap dan karakter. Nafs dalam arti Bahasa arab yang berarti jiwa dan merujuk kepada sisi dalam manusia yang berpotensi baik, menghasilkan perilaku yang baik pula, selalu dapat mengendalikan diri untuk menuju kebaikan. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis konsep Nafs (jiwa) dan terapi nya dalam perspektif Al-Qur'an. Metode penelitian ini adalah konsep dan terapi nafs dalam perspektif Al-Qur'an. Sumber primer dalam pembahasan ini berupa kitab suci Al-Qur'an. Hasil penelitian ini adalah (1) kata Nafs dalam Al- Qur'an di sebutkan sebanyak 295 kali dan secara totalitas bermakna manusia (insan), (2) dalam Al- Qur'an pembagian nafs ada tiga yaitu nafs ammarah bi al- suu', nafs lawwamah, nafs mutma'innah. (3) dampak gangguan jiwa dalam Al- qur'an sangat berbahaya bisa sampai jauh kepada Allah, sehingga tidak mendapatkan hidayah dari Nya. Sehingga ada beberapa terapi nafs menurut Al- Qur'an yang bisa di gunakan antara lain: amar makruf wa nahi munkar, dzikir, sabar, motivasi diri, mensucikan jiwa, sholat, taubat, mawas diri.

**Kata kunci:** Nafs, Al-qur'an, Pembagian Nafs, Terapi Nafs

## PENDAHULUAN

Isitilah jiwa dalam Bahasa Arab disebut dengan nafs yang secara kebahasaan dapat diterjemahkan menjadi jiwa atau diri. Nafs menjadi satu kesatuan yang menjadi penggerak tingkah laku. Nafs merupakan sesuatu yang ghoib dimana manusia tidak bisa

melihatnya secara langsung, namun bisa merasakannya, keberadaanya bisa diketahui melalui petunjuk dari Allah dan bisa dipelajari dari Al-Quran dan Sunnah. Secara umum, nafs dalam konteks pembicaraan tentang manusia merujuk pada sisi dalam manusia yang berpotensi baik dan buruk. Karena itulah, hendaknya ia mendapat perhatian yang besar pengolahannya. Seperti yang tertuang dalam (QS.91.7&8):

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا

Banyak penelitian terdahulu berupa artikel jurnal yang mengkaji terkait konsep Nafs, diantaranya yaitu konsep nafs dalam penelitian Prilakusuma (2018) yang menurut Ibnu Sina dan Al-ghozali. Ainiyah (2022) dalam risetnya membahas tentang konsep nafs menurut Imam Ghozali dan Ibn Qoyyim. Kusuma (2022) tentang konsep nafs menurut Aristoteles. Wildan (2017) tentang konsep nafs dalam Al-qur'an. Buku pengantar psikologi agama oleh Rosyad (2021). Mahadzir, dkk (2019) Pembangunan jiwa berdasarkan konsep nafs menurut Ibn Bajjah.

Studi komparatif oleh Dody (2022) konsep al-nafs (jiwa) perspektif Hamka dan sa'id hawwa. Rahman (2022) konsep jiwa menurut Mulla Shadra. Rahman (2022) konsep jiwa menurut Ibnu Sina. Nunu (2020) dalam risetnya membahas tentang tazkiyatun nafs/ penyucian jiwa menurut para sufi. Ibrahim (2020) rekonstruksi tazkiyah al nafs menurut Abu Hasan Al-Nadwi. Diyana (2021) penyakit hati dan terpinnya dalam Al-Qur'an menurut Ibn-Qoyyim al-Jauziyah.

Tujuan dari penulisan ini adalah untuk memahami konsep nafs dan terapi nya dalam perspektif Al-Qur'an, sedangkan uraian di atas menunjukkan bahwa telah banyak artikel yang membahas mengenai konsep nafs dalam perspektif Al-Qur'an. Manfaat dari memahami memahami konsep nafs dan terapi nya dalam al-quran dan, setidaknya kita bisa memahami sisi dalam yang tercermin melalui tingkah laku yang muncul dari masing-masing individu, dan bagaimana terapi penanganannya dalam perspektif Al-qur'an yang di implementasikan pada kehidupan sehari-hari banyak artikel yang membahas mengenai konsep nafs dalam perspektif Al-Qur'an. Manfaat dari memahami memahami konsep nafs dan terapi nya dalam al-quran dan, setidaknya kita bisa memahami sisi dalam yang tercermin melalui tingkah laku yang muncul dari masing-masing individu, dan bagaimana terapi penanganannya dalam perspektif Al-qur'an yang di implementasikan pada kehidupan sehari-hari.

## METODE PENELITIAN

Objek penelitian ini adalah konsep nafs dan terapinya dalam perspektif Al-Qur'an, dan jenis penelitian yang di lakukan oleh peneliti adalah analisis deskriptif kualitatif, yaitu peneliti berusaha menganalisis, meringkas dari berbagai data yang dikumpulkan. Sumber data primer

dalam penelitian ini adalah Al-Quran, dan sumber data sekunder penelitian ini adalah konsep nafs. Analisis yang dilakukan oleh peneliti yaitu dengan melakukan kontens analisis, analisis wacana, analisis interpretative. Teknik analisis data penelitian ini mengacu pada studi kepustakaan, yaitu berkaitan dengan kajian teoritis dan referensi lain yang berkaitan dengan nilai, budaya dan norma yang berkembang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Nafs dalam Al- Qur'an

Kata Nafs dalam Al-qur'an yaitu berbentuk isim mufrod, nafsun yang mempunyai arti “yang di terapi”. Istilah jiwa berasal dari bahasa arab adalah Nafs. Dalam Al- Qur'an, kata nafs sangat besar apresiasinya, hal ini bisa dilihat ada sekitar 295 kali, Kata ini terdapat dalam 63 surat, yang terbanyak dimuat dalam surat al-Baqarah (35 kali), Ali Imran (21 kali), alNisa' (19 kali), al-An'am dan al-Taubah (masing-masing 17 kali, serta al-A'raf dan Yusuf (masing-masing 13 kali) masing-masing dalam bentuk mufrad 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. Kata nafs dalam Al-Qur'an memiliki ragam makna, susunan kalimat, klasifikasi, dan objek ayat.

Di dalam Al- Qur'an, ada 2 klasifikasi nafs yaitu:

1. Sebagai tatolitas manusia

Sebagaimana telah tercantum dalam (QS. Al maidah .32)

مِنْ أَجْلِ ذَلِكَ كَتَبْنَا عَلَىٰ بَنِي إِسْرَءِيلَ 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 مِنْهُمْ بَعْدَ  
ذَلِكَ فِي الْأَرْضِ لَمُسْرِفُونَ

2. Sebagai penggerak tingkah laku

Tercantum dalam (QS. Ar- Ra'd.13)

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِمَّنْ أَمَرِ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ  
وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَّالٍ

Secara umum, nafs dalam konteks pembicaraan tentang manusia merujuk pada sisi di dalam manusia yang berpotensi baik dan buruk. Karena potensi inilah, hendaknya ia mendapat perhatian yang besar dalam perkembangannya. Sebagaimana telah dijelaskan dalam ayat Al- Qur'an (As- syams. 7-8)

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا

Pembagian sifat- sifat nafs dalam Al-Qur'an yang dititipkan Allah kepada kita diantaranya: (1) menyuruh kepada kejahatan, (2) menyesali, (3) tenang, (4) berubah- ubah, (5) mampu melaksanakan tugas, (6) mempermudah untuk melakukan kesalahan, (7) membisikkan perbuatan baik atau buruk, (8) menghiiasi perbuatan buruk.

## Pembagian Nafs

Dalam Al-Qur'an, terdapat berbagai macam nafs, yaitu:

1. Nafs al-Amarah bi al-Su' (jiwa yang memerintahkan kepada kejahatan). Nafs jenis ini menggambarkan sisi jelek dari manusia, terdapat di dalam (Q.S Yusuf.53).

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

Nafsu itu bergantung pada keadaan jiwa seseorang, maka dari itu hendaklah kita menundukkan jiwa kita pada ketetapan Allah untuk kita yang sudah dicontohkan oleh nabi Muhammad SAW. Salah satu cara utama untuk melawan hawa nafsu yaitu dengan mengenal Allah dengan mencintai Nya menggunakan ilmu yang sudah ada dengan benar, sehingga titah Nya lebih di uatamakan dari pada kehendak hafsu kita sendiri.

2. Nafs al-Lawwamah (jiwa yang mencela) Maksud dari nafs ini adalah nafs yang menyesali kejadian-kejadian yang sudah lewat dan mencelanya. Nafs ini berjalan sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan oleh Allah sebagaimana firman Allah dalam surat al-Qiyamah (75) ayat 1-2

لَا أَقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَمَةِ وَلَا أَقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ

Menurut penelitian, nafs lawwamah adalah nafsu yang mengajak kepada keburukan, kemudian orang yang melakukan hal buruk sadar akan kelakuannya, dan menyesali perbuatannya dan bertaubat, akan tetapi kesadaran manusia hanyalah bersifat sementara, jika jiwanya mengajak keburukan, maka dia akan mengulanginya kembali.

3. Nafs al-Mutmainnah (jiwa yang tenang). Nafs Mutmainnah adalah jiwa yang tenang yang selalu menyandarkan dirinya kepada Allah Swt dengan berdzikir. Inti dalam jiwanya adalah keimanan dan rindu berjumpa dengan-Nya, sebagaimana firman Allah dalam surat al-Fajr (89) ayat 27- 30 berikut ini:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ۖ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّاتِي

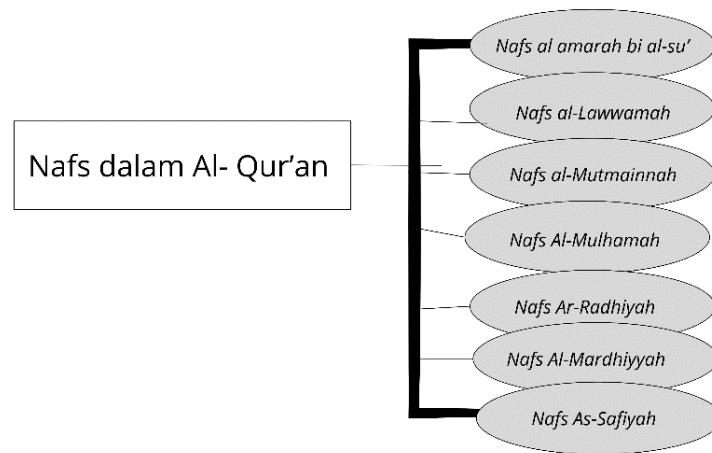
4. Nafs Al-Mulhamah atau nafs yang terilhami. Ini adalah tingkat nafs yang memiliki tindakan dan kehendak yang tinggi. Nafs ini lebih selektif dalam menyerap bergabagai prinsip-prinsip. Ketika nafs ini merasa terpuruk kedalam keburukan, makai ia akan segera terilhami untuk mensucikan amal dan niatnya. Sebagaimana firman Allh dalam Q.S Asy-Syams.8

5. Nafs Ar-Radhiyah atau nafs yang ridha. Pada tingkatan ini nafs telah ikhlas menerima keadaan dirinya. Jiwa yang tulus dan bersih, lapang dada terhadap ketentuan Allah. Rasa hajatnya kepada Allah begitu besar. Nafs inilah yang diibaratkan dalam doa illahi anta maqsudi wa ridhaka matlubi, dan berikut firman Alloh tentang nafs radhiyah Q.S Fajr.27-30.

ء يَايْتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ۖ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ۖ وَادْخُلِي جَنَّاتِي

6. Nafs Al-Mardhiyyah adalah nafs yang berbahagia dan diridhai, yaitu manusia yang mempunyai jiwa ini merasa senang atau cinta kepada Allah sebaliknya Allahpun senang dan puas terhdapnya, nafs jenis ini biasanya dimiliki oleh orang- orang yang khawas atau orang yang khusus seperti para wali dan nabi. Tidak ada lagi keluhan, kemarahan, kekesalan. Prilakunya tenang, dorongan perut dan syahwatnya tidak lagi bergejolak dominan, sebagaimana ayat nya sama dengan dia atas.
7. Nafs As-Safiyah adalah nafs yang tulus murni. Pada tingkat ini seseorang dapat disifati sebagai Insan Kamil atau manusia sempurna bentuk dasarnya. Nafs nya pasrah pada Allah dan mendapat petunjukNya. Nafs nya sejalan dengan kehendak- Nya. Pada hal ini biasa nya di duduki oleh para nabi, rasul, dan para wali sebagai perwujudan dari insan kamil.

Imam Al- Qurthubi (Priyatnya 2017) menjelaskan bahwa jiwa yang tenang adalah jiwa yang yakin akan kebesaran Allah dan tunduk atau mengimani Allah sebagai Tuhannya. Sedangkan Abd Al- Qadir Jailaani menjelaskan bahwa orang yang mempunyai ketenangan jiwa adalah orang yang selalu membekali diri nya di dunia dengan amal untuk dirinya di akhirat kelak yaitu dengan menjauhi larangan yang Allah perintahkan. Mereka selalu ridha dengan ketetapan yang Allah berikan, saat susah maupun senang karena mereka tidak akan tergiur dengan kemewahan dunia yang penuh dengan kekuasaan dan kemewahaan, karena mereka selalu mendekatkan diri pada Allah dan mengutamakan kekekalan akhirat daripada dunia. Sehingga mereka nantinya bisa memperoleh ketenangan jiwa dan derajat yang tinggi dan terhindar dari siksa akhirat.



Gambar 1. Bagan Pembagian Nafs dalam Qur'an

## Terapi Nafs

Al-Qur'an sebagai sumber ajaran Islam, kebenarannya bersifat hakiki dan tidak ada keraguan didalamnya karena ia diturunkan oleh Allah SWT, sebagai kitab suci yang berisi petunjuk dan penjelasan, bagi petunjuk itu sendiri di dalamnya banyak terdapat ayat-ayat yang berkaitan dengan kesehatan mental dengan berbagai istilah yang digunakannya sebagai sesuatu yang hendak dicapai oleh setiap manusia.

Setiap manusia menginginkan dirinya sehat baik secara jasmani maupun rohani. Sehat secara jasmani akan terwujud apabila manusia tidak mengeluhkan sakit terkait kondisi fisiknya. Sedangkan kondisi rohani yang sehat akan terjadi apabila manusia tersebut merasakan keadaan aman, nyaman, serta tentram dalam dirinya. Orang yang tidak sehat dalam kedua aspek tersebut tentunya akan mempengaruhi pola kehidupan dirinya serta akan berdampak terhadap aktivitas sosial maupun rohani dalam hidupnya.

Macam-macam terapi nafs dalam Al-Qur'an

### 1. Amar Makruf wa Nahi Munkar

Ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan hubungan manusia dengan dirinya serta pengembangan dan memanfaatkan potensinya dalam bentuk amr ma'ruf wa nahi munkar atau sebaliknya mengutamakan hawa nafsu yang ada pada dirinya. Firman Allah SWT: dalam Q.S Al-Imran (3): 110.

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ ۚ وَلَوْ آمَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَّهُمْ ۚ مِنْهُمْ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ

Pada ayat di tersebut bisa dijeaskan bahwa kita sebagai umat manusia di ajarkan untuk berbuat kebaikan dan menjauhi segala larangan, dan beriman kepada Allah, tetapi banyak di antara kita yang masih berbuat kemungkaran, sehingga dlam hidupnya tiada menemukan ketenangan.

## 2. Dzikir

Dalam kasus di atas sudah jelas, bahwasannya salah satu terapi jiwa yang bisa digunakan yaitu iman dan mengingat Allah. Al- Qur'an menyebutkan mengenai ketenangan hati berada pada surah Ar- Ra'd ayat 28.

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

Dapat disimpulkan dari ayat di atas, bahwasannya dengan mengingat Allah dengan berdzikir yaitu mengucapkan dengan lisan dan mengingatNya, maka hati kita akan menjadi tenang. Diantara manfaat dzikir adalah: mengusir dan menghancurkan syetan, menjadikan pelakunya diridhai oleh Allah, menghilangkan kegundahan dan kegelisahan, mendatangkan kebahagiaan, ketenangan, ketenteraman dan kegembiraan, membuat hati dan wajah pelakunya menjadi terang dan bersinar, orang yang berdzikir akan dikaruniai kewibawaan dan kesumringahan, di cintai Allah, senantiasa berada dalam pengawasan Allah.

## 3. Mensucikan jiwa

Dalam Al- Qur'an sudah di isyaratkan bahwa upaya untuk mensucikan jiwa atau membersihkan diri masih bisa dilakukan sendiri maupun dengan mendapatkan anugerah dari Allah. Bisa dilakukan sendiri atau melalui bantuan orang lain dengan cara menambah ilmu di pesantren atau mendekati orang-orang yang ahli dalam bidang ilmu agama, dan mengeluarkan infaq untuk di niatkan sebagai upaya pembersihan diri. Sebagaimana tercantum dalam Al- Qur'an (QS. Ali Imran. 154)

﴿ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُم مِّن بَعْدِ الْغَمِّ أَمَنَةً نُّعَاسًا يَغْشَى طَافِقَةً مِّنكُمْ، وَطَافِقَةٌ قَدْ أَهَمَّتْهُمْ أَنْفُسُهُمْ يَظُنُّونَ بِاللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ ظَنَّ الْجَاهِلِيَّةِ يَقُولُونَ هَل لَّنَا مِنَ الْأَمْرِ مِنْ شَيْءٍ ۚ قُلْ إِنَّ الْأَمْرَ كُلَّهُ لِلَّهِ ۚ يُخَفُّونَ فِي أَنْفُسِهِمْ مَا لَا يُبْدُونَ لَكَ يَقُولُونَ لَوْ كَانَ لَنَا مِنَ الْأَمْرِ شَيْءٌ مَا قُتِلْنَا هُنَا ۚ قُلْ لَوْ كُنْتُمْ فِي بُيُوتِكُمْ لَبَرَزَ الَّذِينَ كُتِبَ عَلَيْهِمُ الْقَتْلُ إِلَى مَضَاجِعِهِمْ ۚ وَلِيَبْتَلِيَ اللَّهُ مَا فِي صُدُورِكُمْ وَلِيُمَحِّصَ مَا فِي قُلُوبِكُمْ ۚ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ﴾

## 4. Sholat

﴿أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ﴾

Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Sungguh, mengingat Allah (salat) itu lebih besar (keutamaannya daripada ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.



## 5. Sabar

Ayat al-Qur'an tentang kesehatan mental yang diterapkan dalam kesabaran dalam menghadapi cobaan, Allah Q.S. al-Baqarah (2): 155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Pada ayat di atas, bisa di gambarkan yaitu, Allah akan menguji setiap manusia dengan kelaparan, kemiskinan, kekurangan pangan, ketakutan, dan kegelisahan, tetapi, barang siapa yang bersabar akan ujian Allah, niscaya akan mendapat kebahagiaan.

## 6. Taubat

Manusia tidak terlepas dari salah dan juga lupa, manusia sering berubah- ubah karena terdorong hawa nafsu nya serta mudah terpengaruh, dan pengetahuannya terbatas sekali, maka dari itu di anjurkan untuk bertaubat. Yang tertuang dalam (Q.S At- Tahrim.8)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تُوبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَن يُكَفِّرَ عَنْكُم سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُم جَنَّاتٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ يَوْمَ لَا يُخْزَىٰ اللَّهُ النَّبِيَّ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ نُورُهُمْ يَسْعَىٰ بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَانِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا آتِنَا لَنَا نُورَنَا وَاغْفِرْ لَنَا إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

## 7. Mawas Diri

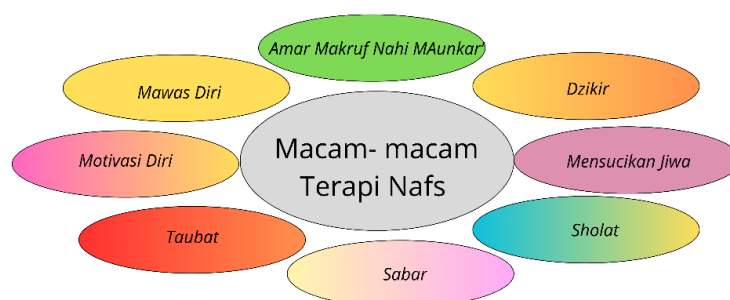
Orang yang selalu waspada terhadap dirinya untuk tidak melakukan perbuatan yang tercela, dan akan selalu tampak perbuatan yang telah dilakukannya meskipun itu kecil.

## 8. Motifasi Diri

Ayat Al- Qur'an tentang motivasi, Q.S. Asy-Syarah (94): 6

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Dan keterangan ayat tersebut ialah sesungguhnya selagi ada kesulitan pasti di satu pula lah ada kemudahan juga.



Gambar 2. Bagan Macam- macam terapi nafs dalam Al- Qur'an

Kata Nafs dalam Al-qur'an yaitu berbentuk isim mufrod, nafsun yang mempunyai arti “yang di terapi”. Istilah jiwa berasal dari bahasa arab adalah Nafs. Dalam Al- Qur'an kata nafs di ulang sebanyak 295 kali, terdapat dalam 63 surat yang terbanyak si muat dalam surah Al-



Baqarah (35 kali), Ali imran (21 kali), Al nisa (19 kali), Al- an'am dan Al- taubah masing-masing sebanyak (17 kali) serta di surah Al- a'raf dan Yusuf masing- masing (13 kali).

Nafs secara umum berbicara tentang manusia yang merujuk pada sisi dalam manusia itu sendiri yang berpotensi baik ataupun buruk, maka dari itu dengan potensi inilah hendak nya ia mendapatkan perhatian yang besar dalam hal perkembangannya. Dalam Al- Qur'an terdapat dua klasifikasi nafs yaitu nafs sebagai totalitas manusia, dan sebagai penggerak tingkah laku. Pembagian nafs dalam al- quran ada tiga, yaitu nafs amarah bi al- suu', nafs lawwamah, dan nafs mutma'innah. Di kalangan para ahli tasawuf konsep nafs diartikan sebagai pabrik dari sifat tercela. Al-Ghazali menyebutkan bahwa nafs sebagai pusat potensi marah, dan syahwat pada manusia, dan sebagai pangkal dari sifat tercela. Ia menambahkan bahwa manusia mempunyai identitas esensial yang tetap, tidak berubah-ubah yaitu nafs (jiwanya). Yang dimaksud dengan nafs adalah substansi yang berdiri sendiri, tidak bertempat dan merupakan tempat pengetahuan intelektual (al-ma'qulat) yang berasal dari alam al-malakut atau alam al-amr.

M. Hamdani Bakran adz-Dzaky dalam bukunya, *Konseling dan Psikoterapi Islam* menjelaskan tingkatan Nafs ada delapan tingkatan: Nafs Amarah bi al-su' (yaitu kekuatan pendorong naluri sejalan dengan nafs yang cenderung kepada keburukan, terlihat dengan tandatandanya, antara lain, bakhil, hasad dengki, dan hiyanat), Nafs Lawwamah (adalah nafs yang bodoh, dan zalim yang dicela Allah Swt) , Nafs Sawwalah (telah dapat membedakan mana yang lebih baik dan mana yang buruk, tetapi lebih memilih yang buruk dan belum mampu memilih yang baik, bahkan mencampur adukkan antara yang baik dan yang buruk.), Nafs Mulhimah (jiwa yang memperoleh ilham dari Allah SWT. Dikaruniai ilmu pengetahuan. Ia telah dihiasi akhlak mahmudah atau akhlak yang terpuji, dan ia merupakan sumber kesabaran, ketabahan, dan keuletan), Nafs Mutmainnah (nafs yang telah mendapat tuntunan dan pemeliharaan yang baik sehingga jiwa menjadi tenteram, bersikap baik dapat, dapat menolak perbuatan jahat dan keji serta dapat menjauhkan diri dari godaan manusia, syetan, jin, maupun iblis, dan dapat mendorong untuk melakukan kebajikan dan mencegah kejahatan), Nafs Raḍiyah (adalah jiwa yang tulus, bening dan lapang dada terhadap ketetapan Allah dan termasuk jiwa inilah yang mendorong diri bersikap lapang dada, tawakkal, tulus ikhlas dan sabar dalam mengaplikasikan seluruh perintah Allah. Menjauhi larangan-Nya dan menerima dengan lapang dada segala ujian dan cobaan yang datang dalam hidup dan kehidupannya), Nafs Mardiyah (nafs yang diridhai, yaitu dia merasa senang atau cinta kepada Allah, dan Allah pun senang dan puas kepadanya. Nafs ini hanya dimiliki oleh khawash al-khawash (orang khususnya khusus) mereka ini telah sampai derajat waliyullah (kekasih Allah) yaitu para nabi dan wali), Nafs Kamilah (yaitu nafs yang telah sempurna bentuk dan dasarnya. Nafs yang di duduki oleh para nabi, rasul, dan para wali sebagai perwujudan dari seorang insan kamil).

Dampak dari gangguan nafs sangat berbahaya, salah satu nya bisa jauh dai Allah sehingga tidak akan mendapat Rahmat dan maghfirah dari Nya. Adanya permasalahan mental seperti kecewa, rakus, tamak, was- was, pemarah, pendendam, dengki, kegelisahan, tertekan dan lain sebagainya terjadi pada masyarakat modern yang hedonis dan materialis yang selalu disibukkan dengan hal duniawi, sehingga ahirnya tidak tersentuh dengan keimanan sama sekali dan jauh dari Tuhannya. Maka dari itu sangat di perlukannya terapi Nafs yang tertuang dalam Al- Qur'an antara lain adalah: amar makruf wa nahi munkar, dzikir, mensucikan jiwa, sholat, sabar, taubat, mawas diri, motivasi diri.

Menurut WHO (*World Health Organization*), banyak sekali kasus bunuh diri seperti lebih dari 800.000 orang meninggal dunia dan bisa di katakan kurang lebih sekitar 1 orang dalam 40 detik karena disebabkan oleh bunuh diri. Peristiwa semacam ini menurut praktisi kesehatan mental disebabkan karena kecemasan, tertekan, serta kegelisahan yang akut yang terjadi pada diri individu. Seorang filsuf Amerika, Carl Gustaf Jung mengatakan bahwa terapi terbaik pada kesehatan dan kecemasan adalah beriman terhadap Tuhan “tidak kudapatkan sorang pasien yang problem esensialnya adalah kebutuhan akan wawasan agama dan dekat dengan Tuhannya”. Sungguh tidak ada seorang yang sembuh dari penyakit jiwa nya kecuali dia kembali kepada pengetahuan agama tentang kehidupan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan uraian diatas, disampaikan kesimpulan sebagai berikut, 1). kata nafs dalam Al-qur'an di sebutkan sebanyak 295 kali dan secara totalitas bermakna (insan), dan terbagi atas 3 bagian dalam Al-Qur'an, yaitu nafs ammarah bi al- Suu, nafs lawwamah, nafs mutmainnah. Sedangkan dalam kalangan tokoh sufi konsep nafs diartikan sebagai sesuatu yang melahirkan sifat tercela dan mempunyai sifat yang tidak berubah- ubah (jiwanya), dan yang di maksud dengan nafs adalah substansi yang berdiri sendiri. Menurut para ulama pembagian nafs ada 8 yaitu: nafs ammarah bi al-suu, nafs lawwamah, nafs musawwalah, nafs mulhimah, nafs mutmainnah, nafs radhiyah, nafs mardhiyah, nafs Kamilah; 2). Terapi nafs dalam al-Qur'an terdiri dari delapan, diantaranya amar makruf wa nahi munkar, dzikir, mensucikan jiwa, sholat, sabar, taubat, mawas diri, dan motivasi diri. Sedangkan menurut para filsuf barat terapi nafs dapat dilakukan melalui self-healing yaitu terapi untuk diri sendiri dengan melakukan tindakan yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing; 3). Penelitian ini hanya berfokus pada ayat nafs yang berkaitan dengan variable yang diteliti dan bagaimana terapi nya dalam Al-Qur'an, sedangkan dari 295 kai yang di ulang pada Al-Qur'an dan masih banyak yang bisa di kaji dan di teliti dari nafs yang di komparasikan pada qoul ulama' dan para filsuf Yunani. Selain itu

terapi nafs bukan hanya bisa melalui al- Qur'an, bisa dari hadis pendukung dengan cara digabungkan atau di komparasikan dengan lebih detail dengan ilmu psikologi.

## REFERENSI

- Ainiyah, R. Q. (2022). *Konsep An-Nafs menurut Imam Al-Ghazali Dan Ibnu Qayyim Al Jauziyyah: Studi komparatif* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Diyana, D. P. (2021). *Penyakit Hati dan Terapinya dalam Al-Qur'an Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Dody M. P. D. (2022). *Konsep Al-Nafs (Jiwa) Perspektif Hamka Dan Sa'id Hawwa (Studi Komparatif)* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Ibrahim, M. (2020). Rekontruksi Tazkiyah al-Nafs Menurut Abu Hasan al-Nadwi. *At-Tafkir*, 13(1), 50-79. <https://doi.org/10.32505/at.v13i1.1570>
- Kusuma, A. R. (2022). Konsep Jiwa Menurut Ibnu Sina dan Aristoteles. *Tasamuh: Jurnal Studi Islam*, 14(1), 61-89.
- Mahadzir, M. L., Mydin, S. A. H., Mohamad, M. A., Ramya, R., & Rahim, A. (2019). Pembangunan Jiwa Berasaskan Konsep al-Nafs Menurut Perspektif Ibn Bajjah. *Jurnal Usuluddin*, 47, 1-24. <https://doi.org/10.22452/usuluddin.sp2019no1.1>
- Nunu, B. (2020). Prinsip Epistimologi Makrifat dalam Tasawuf bagi Penguatan Karakter. *FUADUNA: Jurnal Kajian Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 4(2), 114-125. <https://doi.org/10.30983/fuaduna.v4i2.3593>
- Prilakusuma, A. (2018). *Konsep Nafs Menurut Ibn Sina Dan Al-Ghazali* (Doctoral dissertation, Tesis, Uinsa, Surabaya).
- Rahman, A. R. (2022). *Konsep Jiwa Menurut Mulla Shadra*. <https://osf.io/preprints/uwyxa/>
- Rosyad, R. (2021). *Pengantar Psikologi Agama dalam Konteks Terapi*. Prodi S2 Studi Agama-Agama UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Wildan, T. (2017). Konsep Nafs (Jiwa) Dalam Alquran. *Jurnal At-Tibyan: Jurnal Ilmu Alqur'an dan Tafsir*, 2(2), 246-260. <https://doi.org/10.32505/AT-TIBYAN.V2I2.393>