KONSEP JIWA MANUSIA DALAM ALQURAN

Muhammad Dahri
Dosen Sekolah Tinggi Agama Islam Nias (STAI-Nias)
Jl. Pesantren Desa Mudik – Gunungsitoli
e-mail: muhammaddahri19@gmail.com

Abstract: Human totality means that humans have external and internal or physical and physical aspects. This is as implied by Alquran surah al-Ra'd verse 10. The word soul in the Koran is known by the word Nafs. Used in two senses, namely the nafs in terms of life, and the nafs which contains the overall meaning of something and its essence refers to the personal self. The Qur'an divides the levels of the nafs in two major groups, namely the high dignity and the low dignity nafs. A high self-respect is possessed by those who fear, fear Allah, and hold fast to His instructions and avoid His prohibitions. Whereas the low dignity nafs is owned by those who oppose Allah's commands and who disregard His provisions, as well as those who are heretical, who tend to behave in a deviant manner and commit abominations and denials. Human nafs (soul) is explained in the holy qoran there are three levels, from the highest to the lowest in sequence, namely: 1) al-nafs al-muthma'innah, 2) al-nafs al-lawwāmah and 3) al -nafs al-ammārah.

Keywords: Manusia, Jiwa, Alquran

PENDAHULUAN

Makhluk yang paling sempurna diciptakan Allah Swt adalah manusia dibanding makhluk lainnya. Kesempurnaan tersebut telah dijelaskan dalam Alquran baik secara fisik maupun psikis. Alquran tidak memandang manusia sebagai makhluk yang tercipta secara kebetulan, melainkan diciptakan setelah sebelumnya direncanakan untuk mengemban satu tugas. Untuk mengemban tugas tersebut maka manusia dibekali potensi dan kekuatan positif untuk mengubah corak kehidupan kearah lebih baik (potensi kebaikan), serta ditundukkan dan dimudahkan kepadanya alam raya untuk dikelola dan dimanfaatkan, ditetapkan arah yang harus dia tuju, dianugerahkan kepadanya petunjuk untuk menjadi pelita dalam perjalanan ini.

Kajian mengenai jiwa merupakan tema penting dalam studi Islam (Dirāsāt al-Islāmiyyah). Dalam Islam, manusia tidak hanya dipahami sebagai organisme yang tersusun dari anggota tubuh, seperti tangan, kaki, kepala dan lain sebagainya. Namun dalam pandangan Islam, di balik jasad manusia terdapat jiwa yang bersifat

metafisis. Di Barat kajian mengenai jiwa tidak mendapatkan perhatian lebih di kalangan ilmuwan mereka. Hal ini disebabkan karena mereka menganggap keberadaan jiwa masih spekulatif.

Sementara dalam tradisi keilmuan Islam kajian jiwa justru mendapat perhatian penting. Hampir semua ulama, kaum sufi dan filosof muslim ikut berbicara tentangnya dan menganggapnya sebagai bagian yang lebih dahulu diketahui oleh seorang manusia. Karena dimensi jiwa dalam Islam lebih tinggi dari sekedar dimensi fisik. Hal ini dikarenakan jiwa merupakan bagian metafisika. Ia sebagai penggerak dari seluruh aktifitas fisik manusia. Meskipun saling membutuhkan antara jiwa dan jasad tanpa harus dipisahkan, namun peran jiwa akan lebih banyak mempengaruhi jasad.

Di samping itu, Alquran juga menyebut kata nafs ratusan kali dalam berbagai bentuknya. Hal ini tentu menunjukkan jika pembahasan nafs merupakan sesuatu yang penting. Intensitas penyebutan yang begitu banyak kemungkinan menjadi salah penyebab para ilmuwan muslim menaruh perhatian lebih terhadap kajian jiwa. Selain itu, Alquran sebagai petunjuk bagi manusia, dengan penyebutan kata nafs yang begitu banyak sebenarnya telah memberikan konsep jiwa kepada manusia. Meskipun hal tersebut masih dalam bentuk konsep seminal (*seminal concept*). (Najati, 1993)

PEMBAHASAN

1. Pengertian Jiwa

Kata jiwa berasal dari bahasa al-Nafs. Dalam kitab "Lisān al-Arab", Ibnu Manzur menjelaskan bahwa kata nafs dalam bahasa Arab digunakan dalam dua pengertian yakni nafs dalam pengertian nyawa, dan nafs yang mengandung makna keseluruhan dari sesuatu dan hakikatnya menunjuk kepada diri pribadi. Setiap manusia memiliki dua nafs, yaitu nafs akal dan nafs ruh. Hilangnya nafs akal menyebabkan manusia tidak dapat berpikir namun ia tetap hidup, ini terlihat ketika manusia dalam keadaan tidur. Sedangkan hilangnya nafs ruh, menyebabkan hilangnya kehidupan. (Ibnu Manzur , 1968)

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, nafs (nafsu) dipahami sebagai dorongan hati yang kuat untuk berbuat kurang baik, padahal dalam Alquran nafs tidak selalu berkonotasi buruk. Pengertian seperti ini sejalan dengan apa yang dipahami oleh para sufi, menurut al-Ghazali, dalam pandangan sufi, nafs merupakan kumpulan sifat-sifat tercela. Oleh karena itu, bagi para sufi jihad yang paling utama adalah jihat melawan nafsu.

2. Terminologi Manusia Dalam Alquran

Menurut Quraish Shihab, ada tiga kata yang digunakan Alquran

untuk menunjuk kepada manusia, yaitu:

- Menggunakan kata yang terdiri dari huruf alif (أ), nun (ن), dan sin (س) semacam insan (إنسان), ins (إنس), nas (ناس), atau unas (أناس),
- Menggunakan kata basyar (بشر), dan
- Menggunakan kata Bani Adam (بني آدم) dan zuriyat Adam (ذرّيّة آدم). (Shihab, 2007).

Pembagian tersebut lebih rinci dijelaskan sebagaimana di bawah ini:

Al-Basyar (المبشر)

Muhammad Quraish Shihab menyebutkan bahwa kata al-basyar (المبشر) bermakna pokok, yakni tampaknya sesuatu dengan baik dan indah. Dari akar kata yang sama, lahir kata basyarah yang berarti kulit. Manusia dinamai basyar karena kulitnya tampak jelas dan berbeda dengan kulit binatang yang lain. Oleh karena itu, kata basyar dalam Alquran secara khusus merujuk kepada tubuh dan lahiriah manusia. Kata ini tercantum didalam Alquran sebanyak 37 kali, yaitu 36 kali dalam bentuk mufrad (بشر) dan sekali dalam bentuk mutsanna untuk menunjukkan manusia dari sudut lahiriahnya serta persamaannya dengan manusia seluruhnya. (Baharuddin, 2007). Lihat QS. Al-Kahfi [18]: 110.

Quraish Shihab juga menambahkan bahwa pada konteks lain, ayat-ayat Alquran yang menggunakan kata basyar yang mengisyaratkan bahwa proses kejadian manusia melalui tahap-tahap sehingga mencapai tahap kedewasaan. (Shihab, 2007)

Ins (إنس)

Kata ins (إنس) berasal dari kata anasa (أنس). Kata ini sering disandingkan dengan kata al-jinn (الجن). Bintusy Syati' menyebutkan bahwa sisi kemanusiaan pada manusia yang disebut dalam Alquran dengan kata ins berarti "tidak liar" atau "tidak biadab", sehingga jelas bahwa manusia yang nampak itu merupakan kebalikan dari jin yang bersifat metafisik dan identik dengan liar atau bebas. Kedua jenis kata ini (الإنس والجن) tentu sangat bertolak belakang bahwa yang yang pertama bersifat nyata (kasat mata), sedangkan yang kedua bersifat tersembunyi. Ada sebanyak 17 kali Allah menyebutkan kata al-ins yang disandingkan dengan al-jinn atau jan. Dalam pemakaiannya, kata ins dalam Alquran mengarah kepada jenis dan menunjukkan manusia sebagai nomina kolektif. Secara keseluruhan, penyebutan al-Ins dalam Alquran sebanyak 22 kali. (Sahabuddin, 2007)". Baca Al-Quran surah Al-Isra'[17]: 88.

Insan (إنسان)

Sahabuddin menjelaskan dalam Ensiklopedia Alquran bahwa

kata insan (إنسان) terambil dari kata uns (أنس) yang berarti jinak, harmonis, dan tampak. Ada pula yang mengaitkan kata insan dengan nasiya (نسي) yang berarti lupa. Misalnya Ibnu Abbas yang mengungkapkan bahwa manusia itu disebut insan karena ia sering lupa kepada janjinya. Namun dari sudut pandang Alquran, pendapat yang mengatakan Insan terambil dari kata Uns yang berarti jinak, harmonis, dan tampak adalah lebih tepat dari yang berpendapat bahwa ia terambil dari kata nasiya (lupa) dan nasa-yanusu (berguncang).

Kata insan disebutkan dalam Alquran sebanyak 61 kali, dan dalam kebanyakan konteks pembicaraanya lebih mengarah kepada arti manusia dengan sifat psikologisnya.

3. Konsep Jiwa Dalam Al-Quran

Alquran merupakan sumber orisinal pengetahuan Islam tentang jiwa. Alquran memberikan kontribusi yang sangat besar terhadap jiwa manusia di kalangan para ilmuan jiwa (para sufi).

Kata "jiwa" (*nafs*) digunakan dalam berbagai bentuk dan aneka makna. Kata nafs dalam Alquran sebanyak 279 kali. Masing-masing dalam bentuk *mufrad* (singular) sebanyak 140 kali, dalam bentuk jamak terdapat dua versi yaitu *nufus* sebanyak 2 kali, kata *anfus* sebanyak 153 kali, dalam bentuk *fi'il* ada 2 kali. Kata al-nafs dalam Al-quran memiliki aneka makna susunan kalimat, klasifikasi, dan objek ayat. (Baharuddin, 2007) Salah satu contoh ayat yang menunjukan bahwa lafazh *nafs* (jiwa) dalam Al-Quran, bermakna manusia (insan):

وَٱتَّقُواْ يَوۡمٗا لَّا تَجۡزِي نَفۡسٌ عَن نَّفۡسٖ شَيۡـٔٗا وَلَا يُقۡبَلُ مِنۡهَا شَفَٰعَةٞ وَلَا يُؤۡخَذُ مِنۡهَا عَدۡلٞ وَلَا هُمۡ يُنصَرُونَ ٤٨

Artinya: *Dan jagalah dirimu dari (azab) hari (kiamat, yang pada hari itu) seseorang tidak dapat membela orang lain, walau sedikitpun; dan (begitu pula) tidak diterima syafa'at dan tebusan dari padanya, dan tidaklah mereka akan ditolong.* (Q.S Al-Baqarah [2]:48)

مِنۡ أَجۡلِ ذَٰلِكَ كَتَبۡنَا عَلَىٰ بَنِيٓ إِسۡرَٰٓءِيلَ أَنَّهُۥ مَن قَتَلَ نَفۡسَۢا بِغَيۡرِ نَفۡسٍ أَوۡ فَسَادٖ فِي ٱلۡأَرۡضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ ٱلنَّاسَ جَمِيعٗا وَمَنۡ أَحۡيَاهَا فَكَأَنَّمَآ أَحۡيَا ٱلنَّاسَ جَمِيعٗاۚ وَلَقَدۡ جَآءَتۡهُمۡ رُسُلُنَا بِٱلۡبَيِّنَٰتِ ثُمَّ إِنَّ كَثِيرٗا مِّنۡهُم بَعۡدَ ذَٰلِكَ فِي ٱلۡأَرۡضِ لَمُسۡرِفُونَ ٣٢

Artinya: *Oleh karena itu Kami tetapkan (suatu hukum) bagi Bani Israil, bahwa: barangsiapa yang membunuh seorang manusia, bukan karena orang itu (membunuh) orang lain, atau bukan karena membuat kerusakan dimuka bumi, maka seakan-akan dia telah membunuh manusia seluruhnya. Dan barangsiapa yang memelihara*

kehidupan seorang manusia, maka seolah-olah dia telah memelihara kehidupan manusia semuanya. Dan sesungguhnya telah datang kepada mereka rasul-rasul Kami dengan (membawa) keterangan-keterangan yang jelas, kemudian banyak diantara mereka sesudah itu sungguh-sungguh melampaui batas dalam berbuat kerusakan dimuka bumi. (Q.S. Al-Ma'idah [5]:32)

Secara eksplisit Alquran menyebut tiga tingkatan nafs, dari yang tertinggi hingga yang terendah secara berurutan, yaitu: al-nafs al-muthma'innah, al-nafs al-lawwāmah dan al-nafs al-ammārah bi al-sū'. Mengenai pembagian ini dapat dilihat pada QS. al-Fajr [79]: 2730. Yang artinya: "Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridai-Nya. Maka masuklah ke dalam jamaah hamba-hamba-Ku, masuklah ke dalam surga-Ku." Dan QS. al-Qiyamah [75]: 1-2. Yang artinya:"Aku bersumpah demi hari kiamat, Dan Aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali (dirinya sendiri)." Dan QS. Yusuf [12]: 53. Yang artinya: "Dan Aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Seungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang."

Selain tiga tingkatan di atas, Alquran juga menyebut tingkatan nafs pada anak yang belum dewasa. Seperti pada QS. al-Kahf [18]: 74. Yang artinya: "Maka berjalanlah keduanya; hingga tatkala keduanya berjumpa dengan seorang anak, maka Khidr membunuhnya. Musa berkata: "mengapa kamu membunuh jiwa yang bersih, bukan karena dia membunuh orang lain? sesungguhnya kamu telah melakukan suatu yang mungkar."

4. Elemen-Elemen Psikologi Dalam Al-Quran

a. Al-Nafs sebagai Elemen Dasar Psikis Manusia

Elemen dasar yang dimaksud dalam pembahasan ini ialah sesuai dengan yang dijelaskan Baharuddin dalam Disertasi beliau *Paradigma Psikologi Islami* yaitu bagian fundamental yang menjadi pokok dari sesuatu (manusia), yang merupakan prinsip dasar atau prinsip pertama. (Baharuddin, 2007). Maka dapat dipahami bahwa yang menjadi dasar susunan/struktur psikis manusia adalah *al-nafs*.

Dalam Ensiklopedi Alquran dijelaskan bahwa *al-nafs* diartikan sebagai jiwa (*soul*), pribadi (*person*), diri (*self/selves*), hidup (*life*), hati (*heart*) atau pikiran (*mind*). (Rahardjo, 1996).

Dikatakan sebagai elemen dasar karena *al-nafs* mampu mewadahi dimensi-dimensi lainnya seperti *al-'aql, al-qalb, al-ruh* dan *al-fitrah*. Dalam hubungannya dengan stratifikasi jiwa manusia, *al-nafs* dijadikan sebagai sisi jiwa yang menjadi dasar dalam

susunan organisasi jiwa manusia. Lebih lanjut, secara esensial *al-nafs* juga mewadahi potensi-potensi dari masing-masing dimensi psikis berupa dimensi *taqwa* (baik, positif), maupun potensi *fujur* (buruk, negatif). (Baharuddin, 2007). Firman Allah Swt. menjelaskan bahwa *al-nafs* kemungkinan bisa berubah:

۞وَمَآ أُبَرِّئُ نَفۡسِيٓۚ إِنَّ ٱلنَّفۡسَ لَأَمَّارَةُۢ بِٱلسُّوٓءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّيٓۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٞ رَّحِيمٞ

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

Kata *nafs* adakalanya digunakan untuk merujuk kepada/ menunjukkan 'diri Tuhan' (Lihat QS. Al-An'am; 6: 12), ada juga yang merujuk kepada totalitas manusia secara fisik dan psikis (Lihat QS. Al-Maidah; 5: 32), kepada apa yang terdapat dalam diri manusia yang menghasilkan tingkah laku (Lihat QS.Al-Ra'd; 13: 11). Namun dalam konteks diri manusia, setidaknya ada 4 pengertian yang dapat dikemukakan yaitu, *al-nafs* yang berhubungan dengan nafsu (Lihat QS. Yusuf; 12:53), nafas kehidupan (Lihat QS. Ali Imran; 3: 185, Al-Anbiya'; 21: 35, Al-Zumar; 39: 42), jiwa, dan dengan diri manusia. (Baharuddin, 2007).

Dikarenakan *al-nafs* mampu menampung potensi baik dan buruk maka secara fungsional, *al-nafs* juga dipersiapkan untuk dapat mendorong manusia untuk melakukan perbuatan baik dan buruk, hal ini dapat diketahui melalui firman Allah:

وَنَفۡسٖ وَمَا سَوَّىٰهَا ٧ فَأَلۡهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقۡوَىٰهَا ٨

Artinya: *dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya.* (Q.S. As-Syams: 7-8)

Kata *alhamaha* (memberikan ilham) dalam makna luas berarti memberikan potensi. M. Quraish Shihab, seperti yang dikutip oleh Baharuddin menjelaskan bahwa pada hakikatnya potensi positif lebih kuat dari pada potensi negatif dalam diri manusia, hanya saja daya tarik keburukan lebih kuat daripada kebaikan kepada *al-nafs*. Sehingga manusia harus selalu menjaga kesucian *al-nafs*-nya dan jangan sekali-kali mengotorinya.

Penjelasan di atas dapat dipahami dari uraian M. Quraish Shihab berikut ini yang dikutip oleh Baharuddin tentang firman Allah Swt.

لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفۡسًا إِلَّا وُسۡعَهَاۚ لَهَا مَا كَسَبَتۡ وَعَلَيۡهَا مَا ٱكۡتَسَبَتۡۗ

Artinya: *Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan*

kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Q.S. al-Baqarah: 286).

Berdasarkan penggunaan istilah dalam susunan kalimat, dapat dijelaskan bahwa kata *kasabat* digunakan untuk menjelaskan perbuatan baik dan kata *iktasabat* untuk mengiringi perbuatan buruk. Kedua kata itu dari segi arti adalah sama, yaitu melakukan atau mengusahakan, namun keduanya memiliki penekanan makna yang berbeda. Kata *kasabat* setimbangan (*wazan*) dengan *fa'ala* adalah timbangan yang digunakan untuk menggambarkan pekerjaan yang mudah dilakukan. Sedangkan kata *iktasabat* yang setimbangan dengan *ifta'ala* menunjukkan hal-hal yang sulit lagi berat untuk dilaksanakan.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat dipahami bahwa pada dasarnya jiwa manusia di desain condong kepada perbuatan yang baik, hanya saja ia tetap berpotensi ke arah yang buruk. Dengan mengetahui hal tersebut maka kaitannya dengan dunia pendidikan adalah memudahkan kita (sebagai pendidik) dalam memahami jiwa peserta didik, bahwa jika seorang siswa *al-nafs* nya sedang mengarah pada keburukan pastilah ada yang salah dalam jiwanya.

Mengenai tingkatan *al-nafs* ini, Alquran menginformasikan bahwa setidaknya ada 3 tingkatan *al-nafs*, yaitu :

- *Al-nafs al-ammarah*: mengumbar dan tunduk sepenuhnya terhadap hasrat-hasrat rendah (Lihat QS. Yusuf; 12:53).

۞وَمَآ أُبَرِّئُ نَفۡسِيٓۚ إِنَّ ٱلنَّفۡسَ لَأَمَّارَةُۢ بِٱلسُّوٓءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّيٓۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٞ رَّحِيمٞ

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: 53)

Al-Nafs al-Ammārah bi al-Sū'. merupakan nafs yang paling rendah. Al-Ghazali menggambarkan bahwa manusia yang jatuh pada al-Nafs al-Ammārah bi al-Sū' maka sesungguhnya dia telah jatuh tingkatan binatang. Seandainya ada anjing atau keledai yang dapat berbicara maka sebenarnya itulah manusia yang berada dalam tingkatan nafs ini karena kekosongannya dari sifat-sifat utama kemanusiaan dan karena tidak ada kesamaannya dengan manusia lainnya kecuali dalam bentuknya saja. Dengan kata lain, manusia seperti ini adalah hewan dalam bentuk manusia. Namun sebaliknya, jika manusia mampu mengangkat unsur-unsur kemanusiaannya maka dia sebenarnya berada pada tingkatan malaikat. Nafs inilah yang dipahami sufi sebagai kumpulan sifat-sifat tercela.

Di antara karakteristik al-*Nafsal-Ammārah bial-Sū'* sebagaimana di gambarkan oleh Alquran adalah kecenderungan kepada semua hal yang buruk. Diantaranya adalah, hasad, kecenderungan berbuat dosa, dzalim, culas, mesum, sombong dan kikir.

- *Al-nafs al-lawwamah*: dalam diri telah berkembang keinginan berbuat baik, dan menyesal bila berbuat kesalahan (QS. Al-Qiyamah; 75: 2).

وَلَآ أُقۡسِمُ بِٱلنَّفۡسِ ٱللَّوَّامَةِ ۝٢

Artinya: *dan aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali (dirinya sendiri).* (Q.S. Al-Qiyamah: 2)

Kedua, Al-Nafs al-Lawwāmah. Al-nafs al-lawwāmah merupakan nafs tingkatannya berada di bawah al-Nafs al-Mutma'innah. Al-Ghazali, nafs ini belum memiliki ketetapan, masih goyah, satu saat dia berbuat ketaatan namun pada saat yang lain dia turun kepada derajat kebinatangan. Artinya ketenangannya belum sempurna. Mayoritas manusia berada pada tingkatan nafs jenis ini.

- *Al-nafs Al-muthmainnah*: jiwa yang suci, lembut dan tenang, yang diundang-Nya dengan penuh keridhaan ke dalam surga-Nya. (Bastaman, , 2011).

يَٰٓأَيَّتُهَا ٱلنَّفۡسُ ٱلۡمُطۡمَئِنَّةُ ۝٢٧

Artinya: *Hai jiwa yang tenang* (QS. Al-Fajr; 89: 27)

Mutma'innah secara bahasa berarti tenang setelah mengeluh dan gelisah, (*al-sukūn ba'd al-inzi'aj*). Al-nafs mutma'innah dalam hal ini adalah jiwa yang tenang, karena ia mantap dan kuat (*al-Istiqrār wa al-Tsubūt*), setelah mengalami proses interaksi dengan lingkungan yang membuatnya mengeluh dan gelisah. Sementara al-Ghazali menjelaskan bahwa *al-Nafs Muthma'innah* adalah nafsu yang berorientasi kepada kebenaran (al-Shawāb) dan yang dipenuhi oleh ketenangan ilahi (al-Sakināt al-Ilāhiyyah), kemurahan ilahi yang senantiasa mengalir kepadanya, oleh sebab itu dia tenang dengan berdzikir dan mengenal Allah hingga dia terbang jauh ke alam malakiah.

Dari keempat tingkatan tersebut dapat dipahami bahwa pada mulanya, yakni manusia belum mukallaf, disebut dengan al-Nafs alZakiyyah. Ketika sudah mencapai mukallaf dan berinteraksi dengan lingkukangan kehidupan maka nafs dapat meningkat menjadi al--Nafs al-Mutma'innah, setelah sebelumnya berproses dalam tingkat alNafs al-lawwāmah. Setiap al-Nafs al-Mutma'innah pasti ia menyandang al-Nafs al-Zakiyyah. Akan tetapi jika nafs itu merespon lingkungan negatif, maka ia dapat menurun menjadi al-Nafs Ammārah bi al-Sū'. bagian bagi seorang mukmin (the final stage of bless).

b. Al-'Aql dan *Al-Qalb* Sebagai Dimensi Insaniah Psikis Manusia

Dimensi dapat dipahami sebagai kadar dan nilai sesuatu dalam hubungannya dengan bagian-bagian yang lain. Sederhananya, dimensi yaitu sesuatu yang utuh dalam menampilkan karakteristik tertentu. Dalam kaitannya dalam dimensi jiwa manusia, maka dimensi merupakan sisi psikis atau jiwa yang memiliki nilai dan kadar insaniah (kemanusiaan). Kadar dan nilai insaniah pada sisitem organisasi psikis manusia itu bersumber pada *al-'aql* dan *al-qalb*. (Baharuddin, 2007)

Al-'aql dapat diartikan sebagai *al-hijr* atau *al-nuha* yang berarti kecerdasan. Sementara itu kata kerja (*fi'il*) *'aqala* berarti *habasa* yang bermaksud mengikat atau menawan. Sehingga seseorang yang menggunakan akalnya disebut dengan *aqil* yaitu orang yang dapat mengikat dan menawan hawa nafsunya (Lihat QS. Muhammad; 47: 16.). Ibnu Zakariya, mengatakan bahwa semua yang memiliki akar kata yang terdiri dari huruf *'ain, qaf, lam*, merujuk kepada arti kemampuan mengendalikan sesuatu baik berupa perkataan, pikiran maupun perbuatan. (Baharuddin, 2007).

Al-'aql merupakan bagian dari daya *nafsani* manusia yang memiliki dua makna:

1) *Al-'aql* jasmani yaitu salah satu organ tubuh yang terletak di kepala. *Al-'aql* ini lazimnya disebut dengan otak (*al-dimagh*) yang bertempat di kepala.
2) *Al-'aql al-ruh*ani, yaitu cahaya (*al-nur*) ruhani dan daya *nafsani* yang dipersiapkan untuk memperoleh pengetahuan (*al-ma'rifah*) dan kognisi (*al-mudrikat*). (Mujib, 2006).

Menurut Ibrahim Madkur, seperti yang dikutip oleh Baharuddin, *al-al-'aql* juga dapat dipahami sebagai suatu potensi *al-ruh*ani untuk membedakan antara yang hak dan batil. Demikian pula Mahmud Abbas 'Aqqad, menjelaskan bahwa *al-'aql* adalah penahan hawa *al-naf*su. *Al-'aql* adalah pemahaman dan pemikiran, sehingga dengan *al-'aql*-nya manusia dapat mengetahui amanah dan kewajibannya (sebagai '*abdullah* dan *khalifah*), juga dapat membedakan antara hidayah dan kesesatan. (Baharuddin, 2007).

Al-'aql secara psikologis mempunyai fungsi kognisi (daya cipta) yaitu suatu konsep umum yang mencakup semua bentuk pengenalan yang mencakup mengamati, melihat, memperhatikan, memberikan pendapat, mengasumsikan, berimajinasi, memprediksi, berpikir, mempertimbangkan, menduga dan menilai. (Mujib, 2006).

Kata *al-'aql* yang terdapat dalam Al-quran tidak pernah digunakan dalam bentuk kata benda (*isim*) melainkan diungkapkan dalam bentuk kata kerja (*fi'il*), sehingga dapat dipahami bahwa *al-'aql* bukanlah suatu substansi (*jauhar*) yang bereksistensi,

melainkan aktivitas dari suatu substansi. Sekan-akan al-quran mengisyaratkan bahwa berpikir dengan *al-'aql* adalah kerja dan proses yang terus menerus dan bukan hasil perbuatan. Al-quran juga menjelaskan bahwa substansi yang ber*'aql* tersebut adalah *al-qalb*.

أَفَلَمْ يَسِيرُواْ فِي ٱلْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَآ أَوْ ءَاذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَاۖ فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى ٱلْأَبْصَٰرُ وَلَٰكِن تَعْمَى ٱلْقُلُوبُ ٱلَّتِي فِي ٱلصُّدُورِ ﴿٤٦﴾

Artinya: *Maka apakah mereka tidak berjalan di muka bumi, lalu mereka mempunyai hati yang dengan itu mereka dapat memahami atau mempunyai telinga yang dengan itu mereka dapat mendengar? Karena sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta, ialah hati yang di dalam dada.* (Q.S. al-Hajj: 46)

Kata *al-qalb* sendiri merupakan bentuk *masdar* (kata benda dasar) dari kata *qalaba* yang berarti berubah, berpindah, atau berbalik. dalam struktur tubuh manusia bisa diartikan sebagai hati atau jantung, karena memang secara fisik keadaannya terus menerus berdetak dan bolak-balik memompa darah. Namun dalam pengertian psikis, *al-qalb* merupakan suatu keadaan *rohaniyah* yang selalu bulak-balik dalam menentukan suatu ketetapan. (Baharuddin, 2007)

Dalam Al-quran kata *al-qalb* disebutkan sebanyak 122 kali yang tersebar dalam 45 surat dan 112 ayat. Di antara ayat-ayat tersebut ada yang menjelaskan tentang iman (43 ayat), tentang *al-qalb* mampu menampung perasaan takut, gelisah, harapan dan ketenangan, tentang kemampuan menerima dan menyimpan sifat-sifat seperti keteguhan hati, kesucian, kekasaran, kekerasan, dan sifat sombong, dll. Maka secara metafisik dapat dipahami bahwa *al-qalb* adalah suatu dimensi jiwa yang mempunyai kemampuan memahami seperti *al-'aql* namun di samping itu juga ia mempunyai kemampuan lain yaitu penghayatan dan perasaan seperti: rasa takut, benci, rindu, cinta, dan lain sebagainya. Dengan kata lain *al-qalb* mempunyai kecerdasan ganda, yaitu kecerdasan rasional kecerdasan emosional.

Al-qalb secara psikologis memiliki daya-daya emosi (*al-infi'aiiy*), yang menimbulkan daya rasa (*al-syu'ur*), yang berfungsi sebagai daya emosi dan kognisi. Daya emosi *al-qalb* lebih banyak diungkap daripada daya kognisinya, sehingga para ahli sering menganggap *al-qalb* sebagai esensi *al-nafsani* berdaya emosi dan sedikit sekali menganggapnya daya kognisi. Jika terpaksa menyebut *al-qalb* sebagai daya kognisi, maka hanya dibatasi pada kognisi yang diperoleh melalui pendekatan cita rasa bukan

pendekatan nalar *akliah*.[1] (Majid & Andayani, 2011).

Dalam hubungannya dengan kemampuan memahami, maka dimensi *al-'aql* dan *al-qalb* memiliki penekanan objek yang berbeda-beda. *Al-'aql* lebih menekankan sisi rasional empiris (realitas kongkret), yang menggunakan kekuatan fikir. Objek berkisar pada hukum alam, proses sejarah kehidupan umat manusia, hukum-hukum moral kemanusiaan, dll. Sementara itu, *al-qalb* menekankan sisi rasional dan emosional. Ia menggunakan daya zikir dalam proses pemahaman terhadap ayat-ayat Allah dan dengan itu ia mampu memahami realitas spiritual. Di sisi lain ia memiliki daya emosioal yang dapat menampung penyakit-penyakit jiwa, rasa senang, gembira, cinta, sombong. Keduanya merupakan daya jiwa manusia untuk memahami kebenaran. (Baharuddin, 2007).

Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumiddin*, seperti yang dikutip oleh Hanna Djumhana Bastaman, menggolongkan *al-qalb* ke dalam beberapa macam, yaitu:

- Manusia yang *al-qalb*-nya semata-mata tertuju pada dunia,
- Manusia yang *al-qalb*-nya lebih tertuju kepada manusia daripada kepada agama,
- Manusia yang hatinya lebih cenderung kepada agama daripada kepada dunia,
- Manusia yang tenggelam hatinya dalam dzikrullah, (Bastaman, , 2011).

3. *Al-Ruh* sebagai Dimensi Spiritual Psikis Manusia

Defenisi dimensi spiritual bermakna sisi jiwa yang memiliki sifat-sifat *Ilahiyah* (ketuhanan) dan memiliki daya untuk menarik dan mendorong dimensi-dimensi lainnya untuk mewujudkan sifat-sifat Tuhan dalam dirinya. Dimensi ini disebut dengan *al-ruh* yang bersumber langsung dari Allah. Perwujudan dari sifat-sifat dan daya-daya itu pada gilirannya memberikan potensi secara internal di dalam dirinya untuk menjadi *khalifah* di muka bumi. Dikatakan bersumber dari Allah dapat dipahami dari arti ayat berikut: *"Maka apabila aku telah menyempurnakan kejadiannya, dan telah meniup kan kedalamnya ruh (ciptaan)-Ku, Maka tunduklah kamu kepadanya dengan bersujud"*

Dalam hubungannya dengan dimensi jiwa manusia, maka *al-ruh* merupakan dimensi spiritual yang menyebabkan jiwa manusia dapat dan memerlukan hubungan dengan hal-hal yang bersifat spiritual.

Pemahaman tentang hakikat *al-ruh* ini memang sangat misterius (Lihat QS. Al-Isra':85). *Al-ruh* dalam alquran dapat berarti pemberian hidup dari Allah kepada manusia, penciptaan manusia, berarti al-quran, berarti juga

[1]Majid, Abdul dan Dian Andayani, *Pendidikan Karakter Perspektif Islam*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2011), h. 86.

wahyu dan malaikat yang membawanya, berarti kemuliaan malaikat, berarti menghembuskan *al-nafs*, dan juga berarti benih yang dimakan. (Majid & Andayani, 2011). Namun meskipun bersifat misterius bukan berarti manusia tidak boleh mengkajinya, karena jika memang tidak boleh dikaji maka tentu tidak mungkin Allah memberikan informasi dalam Al-quran, hanya saja tentu harus dikaji dengan ilmu agama. Dalam al-quran setidaknya ada 5 ayat yang berhubungan dengan aspek atau dimensi psikis manusia, salah satunya adalah sebagai berikut:

فَإِذَا سَوَّيْتُهُۥ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِن رُّوحِى فَقَعُواْ لَهُۥ سَٰجِدِينَ ﴿٢٩﴾

Artinya: *Maka apabila Aku telah menyempurnakan kejadiannya, dan telah meniup kan kedalamnya ruh (ciptaan)-Ku, maka tunduklah kamu kepadanya dengan bersujud.* (Q.S. al-Hijr: 29).

Dari ayat di atas dapat diketahui bahwa kata *al-ruh* dihubungkan dengan Allah, yang selanjutnya *al-ruh* Allah itu diciptakan kepada manusia melalui proses *al-nafakh* yang secara bahasa berarti tiupan atau hembusan. Ini menjelaskan mengapa *al-ruh* disebut sebagai dimensi spiritual manusia, karena ia mempunyai hubungan langsung dengan sang pencipta. Hubungan tersebut mengisyaratkan bahwa *al-ruh* merupakan dimensi jiwa manusia yang bernuansa *Ilahiyah*. Implikasinya dengan kehidupan manusia ialah aktualisasi potensi luhur batin manusia berupa keinginan mewujudkan nilai-nilai Ilahiyah yang tergambar dalam *asma' al-husna* dan berperilaku agama.

4. ***Al-Fithrah*** **sebagai Identitas Esensial Psikis Manusia**

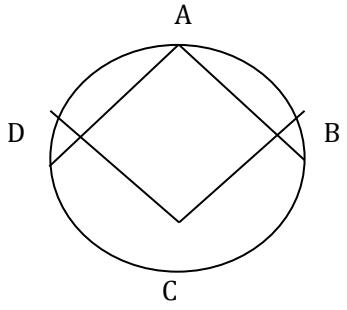
Kata *al-fithrah* berasal dari kata *fathara*, yang arti sebenarnya adalah "membuka" atau membelah. Namun yang dimaksud dalam bahasan ini mengandung pengertian "yang mula-mula diciptakan Allah", yang tidak lain adalah "keadaan mula-mula" yang "asal" atau "asli". (Rahardjo, 1996). Hal ini sesuai dengan penjelasan Al-quran pada Aalquran al-A'raf: 72.

Dimensi *al-fithrah* mempunyai kesamaan dengan dimensi *al-ruh*, yakni sama-sama bersumber dari Allah, dan memiliki perbedaan yaitu *al-ruh* dipandang dari sudut kapasitas hubungannya dengan alam, sementara *al-fithrah* dipandang dari sudut pandang kapasitas hubungan dengan Allah. Sederhananya, dimensi *al-ruh* bermuara pada *khalifah*, sedangkan *al-fithrah* bermuara pada *'abdullah*. (Baharuddin, 2007).

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat dipahami bahwa *al-fithrah* sebagai sistem alamiah yang ada dalam *al-nafs* manusia yang membentuk identitas esensial jiwa manusia. Dalam makna jasmani, *al-fithrah* merupakan ciptaan dasar alamiah yang menjadi sistem keadaan jasmani. Sedangkan dalam arti agamis, *al-fithrah* diartikan

bahwa manusia sejak awal kejadiannya telah mengenal Allah. Dan secara psikis bermakna sebagai bingkai pemelihara '*al-nafs*' untuk menjaganya agar jangan lari dari esensi dan eksistensinya sebagai jiwa manusia. (Baharuddin, 2007).

Dengan demikian, yang menjadi pertanyaan berikutnya adalah apakah manusia masih tetap di dalam bingkai *al-fithrah*-nya atau sudah bergeser dari bingkai *al-fithrah*-nya. Dalam hal ini, Baharuddin membuat ilustrasi kotak dan lingkaran bingkai *al-fithrah*, dimana *al-fithrah* melingkari kotak dimensi *al-'aql*, *al-ruh*, *al-nafs* dan *al-qalb*. Pada saat bersamaan, *al-fithrah* dapat bergeser kesana dan kemari sesuai dengan kekuatan tarikan pengaruh eksternal. Pada saat posisi dimensi-dimensi merapat ke sisi kebaikan, maka bersamaan dengan itu akan lahir tingkah laku yang baik, demikian pula jika merapat ke posisi jahat, maka akan lahir perbuatan buruk. Perhatikan bagan berikut:



Bagan 1. Dimensi Jiwa manusia

Penjelasan Baharuddin dapat dipahami bahwa ruangan yang digambarkan bagan di atas itulah terjadinya dinamika tingkah laku manusia sebagai akibat pergeseran posisi-posisi dimensi-dimensi jiwa. Jika posisi dimensi jiwa merapat ke sisi kebaikan (kanan) maka akan lahir tingkah laku yang baik, demikian sebaliknya jika dimensi tersebut bergeser ke arah (kiri) kejahatan maka akan timbul pula tingkah laku yang buruk.

Sedangkan jika dilihat dari sudut pandang vertikal, maka dapat dijelaskan jika dimensi jiwa manusia tertarik ke sisi sebelah atas yang bersifat spiritual maka akan muncul tingkah laku yang yang bersifat religi dan dekat dengan Allah Swt. dan demikian pula jika dimensi tersebut dibiarkan saja dan bergeser ke arah bawah maka bisa dipastikan sifat dan tingkah laku manusia yang muncul adalah bernuansa kebinatangan. Sehingga semuanya tergantung kepada daya tarik eksternal berupa lingkungan yang dapat mempengaruhinya. Demikianlah dinamika tingkah laku manusia yang terkadang dapat berubah-ubah sesuai kondisi jiwa dan posisi dimensi psikis manusia.

5. Kesehatan Jiwa Dalam Pandangan Alquran

Alquran sebagai sumberr ajaran Islam, kebenarannya bersifat hakiki dan tidak ada keraguan di dalamnya karna ia di turunkan oleh Allah Swt. sebagai kitab suci yang berisi petunjuk dan penjelasan, bagi petunjuk itu sendiri di dalamnya banyak terdapat

ayat-ayat yang berkaitan denghan kesehatan mental dengan berbagai istilah yang digunakan sebagia suatu yang hendak dicapai oleh setiap manusia.

Dadang hawari dalam Al-Quran ilmu kedokteran dan kesehatan jiwa mengemukakan beberapa penyakit mental yang disebabkan oleh seseorang jauh dari Al-Quraan diantaranya adalah sebagai berikut: (Mulyadi, 2017).

a) Riya' yaitu bertingkah laku karna ingin di puji an di perhatikan orang lain.
b) Hasad dan dengki atau iri hati yaitu tidak suka kepada kebahagiaan orang lain.
c) 3. Rakus yaitu hasrat yang berlebih-lebihan dalam makan.
d) Waswas merupakan bisikan hati, akan cita-cita dan angan-angannya dalam nafsu dan kelezatan.
e) Bicara berlebih-lebih yang akan menimbulkan kebohongan .
f) Menyumpahi atau mendoakan hal-hal yang buruk kepada orang lain.
g) Ingkar janji.
h) Mengadukan orang lain(namimah) yaitu menyampaikan hal-hal yang tidak disukai oleh orang tersebut
i) Ghibah membicarakan aib orang lain.
j) Sangat marah (syiddat al-ghadap).
k) Cinta dunia (hub ad dunya).
l) Cinta harta (hub al-mal).
m) Kebakhilan atau pelit menyembunyikan atau menumpukkan harta.
n) Cinta kepada kedudukan atau pangkat (hub al-jah).
o) Kesombongan (kibr) atau bangga (ujub).

PENUTUP

Al-nafs sebagai elemen dasar psikis manusia berfungsi sebagai wadah bagi dimensi-dimensi psikis lainnya seperti *al-'aql, al-qalb, al-ruh* dan *al-fithrah*, dan secara esensial *al-nafs* juga mewadahi potensi-potensi dari masing-masing dimensi psikis berupa dimensi *taqwa* (baik, positif), maupun potensi *fujur* (buruk, negatif). Untuk itulah bagi setiap manusia harus selalu menjaga kebersihan jiwanya, agar tidak terjerumus ke jalan yang salah.

Demikian halnya dengan *al-nafs*, dimensi psikis lainnya seperi *al-'aql* dan *al-qalb* juga harus dapat difungsikan sebagaimana mestinya karena sudah dijelaskan di atas bahwa manusia yang mampu mempertemukan antara *al-'aql* dan *al-qalb* dalam menemukan kebenaran, inilah orang yang dipuji dalam Alquran *ulul albab*.

Dimensi psikis lainnya adalah *al-fithrah* yang mempunyai kesamaan dengan dimensi *al-ruh*, yakni sama-

sama bersumber dari Allah, dan memiliki perbedaan yaitu *al-ruh* dipandang dari sudut kapasitas hubungannya dengan alam, sementara *al-fithrah* dipandang dari sudut pandang kapasitas hubungan dengan Allah. Sederhananya, dimensi -*al-ruh* bermuara pada *khalifah*, sedangkan *al-fithrah* bermuara pada *'abdullah.*

DAFTAR PUSTAKA

Arbi, A. (2012). *Psikologi Komunikasi dan Tabligh.* Jakarta: Amzah.

Baharuddin. (2007). *Paradigma Pradigma Psikologi Islami.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bastaman, , H. D. (2011). *Integrasi Psikologi dengan Islam; Menuju Psikologi Islami.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Ibnu Manzur , M. I.-A. (1968). *Lisān al-'Arab, Juz 8.* Kairo: Dar al-Misriyah li al-Ta'lif wa al-Tarjamah.

Majid, A., & Andayani, D. (2011). *Pendidikan Karakter Perspektif Islam.* Bandung: Remaja Rosdakarya.

Mujib, A. (2006). *Kepribadian dalam Psikologi Islam.* Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Mulyadi. (2017). *Islam dan Kesehatan Mental .* Jakarta: Kalam Mulia.

Najati, M. U. (1993). *Al-Dirāsāt al-Nafsāniyah 'Inda al-'Ulamā' alMuslimīn.* Kairo: Dar Al-Syuruq.

Rahardjo, D. (1996). *Ensiklopedi Al-Quran; Tafsir Sosial Berdasarkan Konsep-Konsep Kunci.* Jakarta: Paramadina.

Sahabuddin. (2007). *Ensiklopedi Al-Quran: Kajian Kosakata .* Jakarta: Lentera Hati.

Shihab, M. Q. (2007). *Wawasan Al-Quran: Tafsir Tematik atas Perbagai Persoalan Umat .* Bandung: Mizan Pustaka.