

Konsep Jiwa (Nafs) Dalam Al-Qur'an: Tinjauan Psikologi Islam

Juan Andrian Damanik¹ Rofly Armadhany² Turoh Binti Hajar Pasaribu³ Dwi Anggraini⁴
Kheni Nazwa⁵

Pendidikan Sejarah, Universitas Negeri Medan, Indonesia^{1,2,3,4,5}

Email: juanandrian730@gmail.com¹ rofliarmadani@gmail.com² turohpasaribu68@gmail.com³
dwianggraini1a@gmail.com⁴ kheninazwa560@gmail.com⁵

Abstrak

Konsep nafs (jiwa) dalam Al-Qur'an memiliki posisi yang sangat penting karena mencakup berbagai dimensi esensial manusia, yaitu fisik, psikologis, moral, dan spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan makna serta tingkatan-tingkatan nafs yang terdapat dalam Al-Qur'an. Selain itu, penelitian ini juga menganalisis relevansi konsep nafs dengan bidang psikologi Islam, khususnya dalam konteks kesehatan mental. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan (library research) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Data primer yang digunakan berupa ayat-ayat Al-Qur'an yang secara eksplisit memuat kata nafs. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari enam penelitian ilmiah yang relevan, yang mengkaji berbagai aspek seperti semantik Qur'ani, tazkiyah al-nafs, taswiyah al-nafs, dimensi psikis manusia, serta pandangan filsafat jiwa dalam perspektif Islam. Hasil kajian menunjukkan bahwa nafs memiliki spektrum makna yang sangat luas, meliputi identitas diri, dorongan psikologis yang memengaruhi perilaku, serta potensi spiritual yang dapat dikembangkan. Al-Qur'an menguraikan tiga tahapan perkembangan jiwa yang berbeda, yaitu nafs al-ammārah (jiwa yang cenderung pada perbuatan buruk), nafs al-lawwāmah (jiwa yang senantiasa mencela diri sendiri), dan nafs al-muṭma'innah (jiwa yang telah mencapai ketenangan). Proses perjalanan jiwa dari tingkatan ammārah menuju muṭma'innah mencerminkan upaya untuk melakukan penyucian diri (tazkiyah al-nafs) dan mencapai keseimbangan potensi (taswiyah al-nafs). Kedua konsep ini dapat menjadi fondasi penting bagi pengembangan psikologi Islam serta strategi pembinaan kesehatan mental yang relevan dengan tantangan modern.

Kata Kunci: Nafs, Al-Qur'an, Psikologi Islam, Tazkiyah, Kesehatan Mental

Abstract

The concept of nafs (soul/self) in the Qur'an holds a central position because it encompasses the physical, psychological, moral, and spiritual dimensions of human beings. This research aims to explain the meaning and levels of nafs found in the Qur'an. Furthermore, it analyzes the relevance of the nafs concept to the field of Islamic psychology, particularly in the context of mental health. The method used is library research with a descriptive qualitative approach. The primary data consists of Qur'anic verses that explicitly contain the word nafs. Meanwhile, secondary data was obtained from six relevant scientific studies that examine aspects such as Qur'anic semantics, tazkiyah al-nafs (purification of the soul), taswiyah al-nafs (harmonization of the soul), the psychic dimensions of humans, and the philosophical views of the soul in Islam. The results show that nafs has a broad spectrum of meanings, including self-identity, psychological impulses that influence behavior, and spiritual potential that can be developed. The Qur'an describes three different stages of soul development, namely nafs al-ammārah (the soul inclined to evil), nafs al-lawwāmah (the self-reproaching soul), and nafs al-muṭma'innah (the soul that has achieved tranquility). The process of the soul's journey from the ammārah level to the muṭma'innah reflects efforts to carry out self-purification (tazkiyah al-nafs) and achieve a balance of potential (taswiyah al-nafs). These two concepts can be an important foundation for the development of Islamic psychology and mental health development strategies that are relevant to modern challenges.

Keywords: Nafs, Al-Qur'an, Islamic Psychology, Tazkiyah, Mental Health



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Dalam khazanah keilmuan Islam, studi tentang jiwa (*nafs*) memiliki kedudukan yang sangat sentral. Al-Qur'an sendiri menggunakan kata *nafs* lebih dari 290 kali dalam berbagai konteks, mulai dari identitas diri, motivasi psikologis, hingga potensi spiritual (Zakaria & Nugroho. 2024). Secara etimologis, *nafs* dalam bahasa Arab berarti diri atau esensi manusia. Namun, dalam Al-Qur'an, penggunaannya jauh lebih luas daripada sekadar "jiwa" dalam pemahaman psikologi modern. Istilah ini mencakup seluruh dimensi eksistensi manusia: fisik, mental, moral, dan spiritual. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang konsep *nafs* tidak hanya krusial bagi studi tafsir, tetapi juga bagi pengembangan psikologi Islam yang berupaya mengintegrasikan ilmu kejiwaan dengan nilai-nilai yang bersumber dari wahyu (Izutsu. 1964). Perhatian terhadap *nafs* menjadi semakin relevan seiring dengan meningkatnya masalah kesehatan mental secara global. Data dari WHO (2022) menunjukkan peningkatan signifikan dalam kasus depresi dan kecemasan pascapandemi. Sementara itu, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melaporkan bahwa sekitar 9,8% penduduk mengalami gangguan mental emosional dengan tingkat keparahan yang bervariasi. Fenomena ini menuntut adanya pendekatan psikologis yang tidak hanya berfokus pada gejala empiris, tetapi juga memperhatikan aspek spiritual yang memengaruhi ketenangan batin dan kualitas hidup secara keseluruhan. Meskipun psikologi Barat telah menghasilkan berbagai teori kepribadian yang berpengaruh, seperti psikoanalisis dari Freud, behaviorisme dari Skinner, hingga humanistik dari Maslow, pendekatan-pendekatan tersebut cenderung menekankan aspek material dan pengalaman empiris semata (Zulfatmi. 2020). Sebaliknya, Al-Qur'an menawarkan kerangka yang lebih holistik dengan menempatkan jiwa sebagai pusat moralitas dan kebahagiaan yang sejati (Marzuki & Zulfatmi. 2023).

Berbagai penelitian terkini semakin menegaskan pentingnya perspektif ini. Toshihiko Izutsu, melalui analisis semantik Qur'ani, menekankan bahwa pemahaman terhadap kata-kata kunci seperti *nafs* merupakan cara untuk memahami pandangan dunia (*weltanschauung*) Islam secara komprehensif (Izutsu. 1964). Kajian dari Yusuf Zakaria dan Kharis Nugroho memetakan distribusi makna *nafs* dalam Al-Qur'an ke dalam tiga domain utama: identitas diri, aspek psikologis, dan dimensi spiritual (Zakaria & Nugroho, 2024). Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa *nafs* tidak dapat diterjemahkan secara tunggal karena konteks ayat sangat menentukan maknanya. Sebagai contoh, QS Āli 'Imrān [3]:185 menggunakan *nafs* untuk menegaskan bahwa setiap individu akan mengalami kematian (identitas diri), QS Yūsuf [12]:53 menggambarkan *nafs* sebagai sumber dorongan yang buruk (psikologis), sedangkan QS Asy-Syams [91]:7–10 menekankan potensi penyucian atau pengotoran jiwa (spiritual). Penelitian lain menyoroti dimensi praktis dari *nafs*. Zulfatmi menguraikan *nafs* sebagai instrumen psikis manusia yang menggerakkan gagasan, kemauan, dan tekad untuk melakukan perubahan sosial, serta membagi perkembangan jiwa ke dalam tiga tingkatan: *nafs al-ammārah*, *nafs al-lawwāmah*, dan *nafs al-muṭma'innah* (Zulfatmi. 2020). Penelitian dari Marzuki dan Zulfatmi menekankan nilai *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa) sebagai fondasi pendidikan Islam yang menyeimbangkan aspek intelektual dan spiritual (Marzuki & Zulfatmi. 2023). Sementara itu, kajian tentang *taswiyah al-nafs* menunjukkan pentingnya keseimbangan antara dorongan biologis dan pertimbangan moral dalam proses pembentukan kepribadian (Taswiyah al-Nafs. 2017). Dalam ranah filsafat Islam, perdebatan mengenai asal-usul dan kekekalan jiwa juga memperkaya pemahaman tentang *nafs*. Ibn Sina dan al-Ghazali memiliki kesepahaman bahwa jiwa diciptakan bersamaan dengan kesempurnaan tubuh, namun bersifat immaterial dan kekal setelah kematian (Manawi et al., 2021). Pandangan ini menegaskan bahwa kesehatan jiwa bukan hanya persoalan duniawi, melainkan juga terkait erat dengan tanggung jawab moral dan kehidupan di akhirat kelak.

Berbagai penelitian tersebut memperlihatkan bahwa *nafs* adalah konsep multidimensi yang menghubungkan aspek linguistik, psikologis, dan metafisis. Akan tetapi, hingga saat ini masih relatif sedikit kajian yang mengintegrasikan seluruh dimensi tersebut dalam kerangka psikologi Islam. Sebagian penelitian cenderung berfokus pada analisis semantik, sementara sebagian lainnya menekankan tafsir tematik atau filsafat jiwa. Namun, jarang sekali ada penelitian yang memadukan ketiganya secara komprehensif untuk membangun landasan teori kesehatan mental yang Islami. Padahal, integrasi ini sangat diperlukan agar psikologi Islam dapat memberikan solusi yang relevan terhadap masalah kesehatan mental kontemporer yang semakin kompleks.

METODE PENELITIAN

Dalam artikel ini peneliti menggunakan metode studi kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Dalam penelitian ini, penulis tidak melakukan eksperimen lapangan atau pengumpulan data langsung dari subjek penelitian. Sebaliknya, artikel ini disusun melalui proses pengumpulan, pembacaan, dan analisis kritis terhadap berbagai sumber tertulis yang relevan dengan topik yang dibahas.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Spektrum Makna *Nafs* dalam Al-Qur'an

Kajian semantik menunjukkan bahwa kata *nafs* dalam Al-Qur'an memiliki makna yang berlapis. Yusuf Zakaria dan Kharis Nugroho memetakan tiga domain makna utama: identitas diri, aspek psikologis, dan dimensi spiritual (Zakaria & Nugroho, 2024). Identitas diri tampak dalam QS Āli 'Imrān [3]:185, "*Kullu nafsin dzāiqatu al-maut*" (Setiap jiwa pasti akan merasakan mati), yang menegaskan kepastian eksistensial bahwa setiap individu (*nafs*) akan menghadapi kematian. Aspek psikologis terlihat pada QS Al-An'ām [6]:164, "*Wa lā taziru wāziratun wizra ukhrra*" (Seseorang tidak akan memikul dosa orang lain), di mana *nafs* menunjuk pada entitas personal yang menanggung konsekuensi moral (Izutsu. 1964). Dimensi spiritual ditegaskan dalam QS Asy-Syams [91]:7-8, "*Wa nafsin wa mā sawwāhā. Fa-alhamahā fujūrahā wa taqwāhā*" (Demi jiwa serta penyempurnaannya, lalu Allah mengilhamkan kepadanya jalan kefasikan dan ketakwaan) (Izutsu. 1964). Temuan ini menunjukkan bahwa *nafs* bukan sekadar "jiwa" dalam arti psikologi modern, tetapi mencakup hakikat manusia secara menyeluruh (Zakaria & Nugroho. 2024).

Tiga Tahapan Perkembangan Jiwa

Nafs al-Ammārah (jiwa yang memerintahkan kepada keburukan)

Tahap pertama ditandai oleh dominasi dorongan hawa nafsu. QS Yūsuf [12]:53

وَمَا أَرَىٰ نَفْسِي ۖ إِنَّ النَّفْسَ لَا مَارَةَ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَّحِيمٌ

Artinya: "Dan aku tidak (menyatakan) diriku bebas (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu mendorong kepada kejahatan, kecuali (nafsu) yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun, Maha Penyayang."

Menegaskan, "*Inna al-nafs la-ammāratun bis-sū'i illā mā rahima rabbī*" (Sesungguhnya *nafs* itu selalu menyuruh kepada kejahatan kecuali yang diberi rahmat oleh Tuhanku). Menurut Zulfatmi, *nafs al-ammārah* sejalan dengan dorongan instingtif yang dalam psikologi Barat dapat disejajarkan dengan id dalam teori psikoanalisis Freud (Zulfatmi, 2020). Jiwa pada tahap ini memerlukan proses pengendalian melalui ibadah, dzikir, dan pendidikan moral (Marzuki & Zulfatmi, 2023).

Nafs al-Lawwāmah (jiwa yang mencela diri)

Tahap kedua menggambarkan kondisi jiwa yang mulai sadar moral. QS Al-Qiyāmah [75]:2

وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ

Artinya: "dan Aku bersumpah demi jiwa yang selalu menyesali (dirinya sendiri)."

Menegaskan "*Wa lā uqsimu bi al-nafs al-lawwāmah*" (Dan Aku bersumpah dengan jiwa yang selalu menyesali dirinya). Zakaria dan Nugroho menafsirkan *lawwāmah* sebagai fase transisi, ketika manusia melakukan muhasabah dan kritik diri, namun masih berpotensi jatuh dalam dosa.

Nafs al-Muṭma'innah (jiwa yang tenang)

Puncak perkembangan jiwa adalah ketenangan yang lahir dari kedekatan dengan Allah. QS Al-Fajr [89]:27–30 berbunyi:

إِنِّي أَنَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ۖ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّاتٍ ۖ

Artinya: "Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang rida dan diridai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku."

Arzuki dan Zulfatmi menegaskan bahwa jiwa *mutma'innah* merupakan hasil dari proses *tazkiyah al-nafs* penyucian diri melalui ibadah, dzikir, dan amal saleh yang menghasilkan ketenteraman batin.

Relevansi dengan Psikologi Islam

Perjalanan jiwa dari *ammārah* menuju *mutma'innah* menggambarkan proses perkembangan kepribadian yang menuntut disiplin spiritual. Konsep ini selaras dengan tujuan psikologi Islam, yaitu mencapai *sa'ādah* (kebahagiaan hakiki) melalui penyucian jiwa Zulfatmi, 2020). Nilai *tazkiyah al-nafs* (penyucian) menekankan pembersihan hati dari sifat tercela seperti dengki dan sombong (Marzuki & Zulfatmi, 2023), sedangkan *taswiyah al-nafs* (penyelarasan) mengacu pada keseimbangan antara potensi jasmani, akal, dan ruhani (Taswiyah al-Nafs, 2017). Pandangan filosof Muslim seperti Ibn Sina dan al-Ghazali yang menekankan kekekalan jiwa semakin memperkuat pentingnya pengendalian *nafs* demi kebahagiaan dunia dan akhirat (Manawi et al., 2021).

Perbandingan dengan Psikologi Barat

Struktur tiga tahap *nafs* memiliki kemiripan dengan teori Freud (id-ego-superego). *Ammārah* dapat disandingkan dengan id, *lawwāmah* dengan ego, dan *mutma'innah* dengan superego (Zulfatmi, 2020). Namun Islam menambahkan dimensi transendental yang tidak ditemukan dalam psikologi Barat, yaitu orientasi jiwa kepada Allah sebagai puncak kesehatan mental (Manawi et al., 2021).

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, kajian ini menunjukkan bahwa *nafs* atau jiwa dalam Al-Qur'an adalah konsep yang sangat luas dan mendalam. *Nafs* tidak hanya menunjuk pada "jiwa" dalam arti psikologis, tetapi mencakup seluruh aspek kemanusiaan: tubuh, pikiran, emosi, moral, dan spiritual. Al-Qur'an menggambarkan adanya tiga tahap perkembangan jiwa *nafs al-ammārah*

(jiwa yang cenderung pada keburukan), *nafs al-lawwāmah* (jiwa yang sadar dan menyesali kesalahan), serta *nafs al-muṭma'innah* (jiwa yang tenang dan dekat dengan Allah). Perjalanan jiwa melalui ketiga tahap ini menunjukkan proses penyucian dan pengendalian diri yang menjadi inti pembinaan akhlak dalam Islam. Konsep ini relevan tidak hanya bagi studi tafsir, tetapi juga untuk psikologi Islam modern, karena menawarkan kerangka kesehatan mental yang menekankan keseimbangan antara kebutuhan jasmani, pengendalian dorongan, dan kesadaran spiritual. Dengan memahami *nafs* secara komprehensif, umat Islam dapat menemukan panduan yang jelas dalam membina kepribadian, menjaga kesehatan mental, serta mencapai kebahagiaan sejati yang tidak hanya bersifat duniawi tetapi juga berorientasi pada kehidupan akhirat.

DAFTAR PUSTAKA

- Izutsu, T. (1964). *God and Man in the Qur'an: Semantics of the Qur'anic Weltanschauung*. Tokyo: Keio University.
- Manawi, M., dkk. (2021). Psikologi Islam: Penciptaan al-Nafs dan Kekekalannya menurut Ibn Sina dan al-Ghazali. *Al-Basirah: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Keislaman*, 11(1), 19–31.
- Marzuki, & Zulfatmi. (2023). Nilai spiritual Sufi dalam *tazkiyah al-nafs* sebagai dasar pendidikan Islam. *Ijazul Qur'an: Journal of Islamic Education*, 3(1), 40–57.
- Taswiyah al-Nafs]. (2017). Konsep *taswiyah al-nafs* dalam pengembangan pribadi. *Jurnal Studi Keislaman*, 5(2), 12–20.
- Zakaria, M. Y., & Nugroho, K. (2024). Semantic evolution of the word *nafs* in the Qur'an based on contextual semantics and the Qur'anic worldview. *Journal of Islamic Studies*, 12(3), 842–847.
- Zulfatmi. (2020). Al-Nafs dalam Al-Qur'an: Dimensi psikis manusia. *Mudarrisuna: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 10(2), 40–57