

BAB III

WAWASAN *AL-NAFS* MENURUT *AL-QUR`AN*

A. Pengertian *al-Nafs*

Dalam pandangan masyarakat luas khususnya Indonesia, kata *al-nafs* lebih dikenal dengan sebutan nafsu. Kata nafsu sendiri tidak jarang dikaitkan penyebutannya dengan istilah jiwa. Definisi nafsu dengan jiwa seperti hampir mengalami tumpang tindih. Namun, jika diselidiki lebih jauh dan lebih dalam lagi, antara jiwa dengan nafsu memiliki pengertian yang berbeda. Sedangkan jiwa dalam bahasa Arab dikenal dengan sebutan *al-nafs*.

Di dalam KBBI, terdapat beberapa definisi tentang jiwa. Pertama, jiwa diartikan sebagai roh manusia (yang ada di dalam tubuh dan menyebabkan seseorang hidup) atau nyawa. Kedua, jiwa dikatakan sebagai seluruh kehidupan batin manusia (yang terjadi dari perasaan, pikiran, angan-angan, dan sebagainya). Ketiga, jiwa diartikan sebagai sesuatu atau orang yang utama dan menjadi sumber tenaga dan semangat. Keempat, isi (maksud) yang sebenarnya, arti (maksud) yang tersirat (dalam perkataan, perjanjian, dan sebagainya). Jiwa juga diartikan sebagai buah hati, kekasih, dan daya hidup orang atau makhluk hidup lainnya.¹

Dari beberapa uraian tersebut dapat sedikit ditarik kesimpulan bahwa jiwa dalam konteks Indonesia memiliki definisi yang tidak jauh berbeda

¹ KBBI Daring, "Jiwa", diakses melalui <https://www.google.com/amp/s/kbbi.web.id/jiwa.html>, pada 02 Oktober 2019 pukul 11.04 WIB.

dengan jiwa dalam pandangan Islam yang dikenal dengan sebutan *al-nafs*. Pengertian *al-nafs* adalah kelembutan (*lathifah*) yang bersifat ketuhanan (*rabbaniyah*). Sebelum bersatu dengan badan/jasmani manusia, *lathifah* ini disebut *al-ruh* (penyebutan *al-ruh* sama dengan definisi jiwa dalam bahasa Indonesia di KBBI Daring).²

Pada prosesnya, jiwa adalah ruh yang telah masuk dan bersatu dengan jasad yang kemudian menimbulkan potensi kesadaran (*al-Idrak*).³ Sebelum bersatu dengan jasad, ruh memiliki sifat suci, bersih, dan cenderung mendekat kepada Allah, serta mengetahui tentang Tuhannya. Tetapi, setelah akhirnya ruh tersebut menyatu dengan jasad, ia mengetahui/melihat yang selain Allah. Oleh karena itu, ia terhalang dari Allah karena telah sibuk dengan yang selain Allah (yang disebut selain Allah dalam hal ini dapat diketahui adalah dunia).

Untuk memperoleh penjelasan yang lebih detail dan komprehensif, di dalam kamus *al-Munjid* dijelaskan secara bahasa, *al-nafs* (dalam bentuk jamak disebut *nufus* dan *anfus*) berarti ruh (roh) dan 'ain (diri sendiri). Kemudian dalam kamus *al-Munawwir*, *al-nafsu* (*anfus dan nufus*) berarti ruh, jiwa; عين لامة (mata yang jahat), *al-jasad* (badan, tubuh), *al-sahsh* (orang), *al-dzat* atau *al-ain* (diri sendiri), *al-himmatu wal irodah* (semangat, hasrat, kehendak)⁴.

Pada hakikatnya, *al-nafs* berasal dari kata *nafasa* yang berarti bernafas. Kata

² Kharisudin Aqib, *An Nafs; Psiko Sufistik Pendidikan Islami*, (Nganjuk: Ulul Albab Press, 2009), hlm. 37.

³ *Ibid.*, lihat juga pada penjelasan KH. Zamroji Saerozi, mursyid Tarekat Qadiriyyah wa Naqsyabandiyah di Kediri Jatim. Wawancara, Kediri tanggal 23 Juli 1996. Muh. Amin al-Kurdi, *ibid.*, Mutawali al-Sya'rani, *Nihayat al-A'lam*, diterjemahkan oleh Amir Hamzah Farudin dengan judul *Rahasia Allah di Balik Hakikat Alam Semesta*, Bandung: Pustaka Hidayah, 1994, hlm. 28.

⁴ Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir; Kamus Arab-Indonesia*, (Surabaya: Pustaka Progressif, 1997), cet. XIV, hlm. 1446.

nafasa sendiri memiliki banyak makna diantaranya menghilangkan, melahirkan, bernafas, jiwa, ruh, darah, diri, manusia, dan hakekat.⁵

Dalam hemat penulis, terdapat kerancuan penyebutan dari istilah *al-nafs* (bahasa Arab) ke dalam bahasa Indonesia menjadi nafsu. Namun tidak dapat disangkal, karena penulisan kata *nafs* sendiri dalam huruf hijaiyah jika dibaca (dengan pembacaan orang awam/tidak memperhatikan kaidah bahasa Arab yang sesungguhnya) menjadi *nafsu*. Bisa dilihat berikut pada Surat al-Fajr ayat 27 dan Surat al-Maidah ayat 30.

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمَطْمَئِنَّةُ

Artinya: "Hai jiwa yang tenang!"(QS. al-Fajr: 27)

فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخٰسِرِينَ

Artinya: "Maka hawa nafsu Qabil menjadikannya menganggap mudah membunuh saudaranya, sebab itu dibunuhnyalah, maka jadilah ia seorang diantara orang-orang yang merugi."(QS. al-Maidah: 30).

Sehingga hal tersebut menyebabkan kata *al-nafs* di Indonesia lebih dikenal dengan sebutan nafsu. Namun, pada keterangan yang lebih lanjut disebutkan tentang dua pengertian *al-nafs*. Pertama adalah yang menggabungkan kekuatan marah dan nafsu syahwat pada manusia. Istilah *al-nafs* yang pertama ini menurut ahli tasawuf adalah nafsu, yang menghimpun sifat-sifat tercela dari manusia sehingga dikatakan dengan hawa nafsu.

⁵ Dyah Muthmainnah Safitri, "Makna Nafs Muthmainnah Dalam Surah al-Fajr Ayat 27 (Studi Komparasi Penafsiran Muhammad Abduh dan Buya Hamka)", *Skripsi* UIN Surabaya, 2019), hlm. 15. Lihat juga pada Louis Makluf al-Jazumi, *al-Munjid fi al-Lughah wa A'lam* (Bairut: Daar alMasyriq, 1986), hlm. 826.

Kemudian pengertian yang kedua dari *al-nafs* adalah lathifah (yang halus) dan inilah hakekat manusia yang membedakannya dari nafsu. Berikut merupakan pengertian tentang istilah nafsu versi Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Pertama diartikan sebagai keinginan (kecenderungan, dorongan) hati yang kuat. Kedua, dorongan hati yang kuat untuk berbuat kurang baik (diartikan pula sebagai hawa nafsu). Ketiga, disebut sebagai selera, gairah atau keinginan (makan). Dan yang keempat disebut juga sebagai panas hati, marah, meradang, berbuat sekehendak hati sendiri.⁶

Selain itu, terdapat beberapa kata yang berkaitan dengan definisi dari nafsu itu sendiri, seperti kata amarah yang dalam KBBI berarti dorongan batin untuk berbuat yang kurang baik, terutama marah (kemarahan, panas hati). Kedua, iblis yang didefinisikan sebagai dorongan batin untuk melakukan tindakan yang mengarah pada kemaksiatan atau kejahatan.

Selanjutnya adalah lawamah, yaitu dorongan batin untuk mengikuti jalan kebaikan dan kebenaran. Kemudian mutmainah, dorongan batin untuk mempertahankan diri dari segala kejahatan karena selalu ingat kepada Allah. Lalu radiah berarti dorongan batin yang diridai Allah SWT. Setan diartikan nafsu iblis dan tabiat berarti naluri, insting.⁷

Tujuh kata tersebut diderivasikan oleh KBBI memiliki hubungan khusus dengan pengertian nafsu. Pengertian antara nafsu dengan jiwa dapat dikatakan berbeda. Karena, KBBI mengartikan jiwa adalah ruh, sedangkan nafsu

⁶ KBBI Daring, "Nafsu", diakses melalui <https://www.google.com/amp/s/kbbi.web.id/nafsu.html>, pada 02 Oktober 2019 pukul 10.07 WIB.

⁷ *Ibid.*

diartikan sebagai keinginan (kecenderungan, dorongan) hati yang kuat. Kata jiwa dengan *al-nafs* cenderung memiliki arti yang sama. Daripada kata nafsu dengan *al-nafs*.

Dalam bahasa Indonesia sendiri, kata nafsu sering dipadukan dengan kata hawa, yaitu hawa nafsu. Sementara dalam bahasa Arab, kecenderungan dua kata tersebut digunakan secara terpisah. Hawa nafsu memiliki arti yang mengarah kepada sifat buruk. Sedangkan jika dalam bahasa Arab, kata *al-hawa* saja yang memiliki kecenderungan buruk, ia diartikan sebagai hal yang mendorong jiwa kepada keburukan. Sementara kata *al-nafs* lebih berkonotasi makna jiwa yang baik dan bersih. Allah menciptakan jiwa sebagai suatu elemen yang dapat mengarahkan kepada potensi baik (*al-taqwa*) dan potensi buruk (*al-fujur*).⁸

B. Kajian Tentang Ayat-Ayat *al-Nafs*

Di dalam al-Qur`an, kata *al-nafs* digunakan dalam berbagai bentuk redaksi ayat yang memiliki beragam makna. Kata *al-nafs* ditemukan sebanyak 297 di dalam kitab suci, yang berbentuk *mufrad* (tunggal) berjumlah 141 ayat,⁹ sedangkan dengan bentuk jamak terdapat dua macam. Yang pertama, *nufus*, ditemukan 2 kali dan *anfus* lebih banyak, yaitu 153 kali.¹⁰

⁸ Islamiyah Islamiyah, "Nafsu dalam al-Quran: Studi Tematik tentang Nafsu dalam al-Quran dan Pengendaliannya Menurut Pandangan M. Quraish Shihab dalam Tafsir al-Miṣbah", *Skripsi* UIN Surabaya, 2016, hlm. 40.

⁹ *Ibid.*, hlm. 41.

¹⁰ *Ibid.*

Berikut beberapa ayat al-Qur`an yang di dalamnya ditemukan kata *al-nafs* berbentuk *mufrad* (tunggal):

1. Surat al-Maidah ayat 45

وَكَتَبْنَا عَلَيْهِمْ فِيهَا أَنَّ النَّفْسَ بِالنَّفْسِ وَالْعَيْنَ بِالْعَيْنِ وَالْأَنْفَ بِالْأَنْفِ وَالْأُذُنَ بِالْأُذُنِ وَالسِّنَّ
بِالسِّنِّ وَالْجُرُوحَ قِصَاصًا فَمَن تَصَدَّقَ بِهِ فَهُوَ كَفَّارَةٌ لَّهُ وَمَن لَّمْ يَحْكَمْ بِمَا أَنزَلَ اللَّهُ فَأُولَئِكَ
هُمُ الظَّالِمُونَ

Artinya: "Dan Kami telah tetapkan terhadap mereka di dalamnya (al-Taurat) bahwasanya jiwa (dibalas) dengan jiwa, mata dengan mata, hidung dengan hidung, telinga dengan telinga, gigi dengan gigi, dan luka-luka (pun) ada qishaashnya. Barangsiapa yang melepaskan (hak qishaash)nya, maka melepaskan hak itu (menjadi) penebus dosa baginya. Barangsiapa tidak memutuskan perkara menurut apa yang diturunkan Allah, maka mereka itu adalah orang-orang yang zalim."

Dalam Tafsir Ibnu Katsir dijelaskan tentang ayat sebelumnya (44), bahwa ayat tersebut diturunkan berkenaan dengan orang yang hendak menuju kekafiran, mereka keluar dari ketaatan kepada Allah dan Rasul-Nya. Mereka adalah orang-orang yang mengutamakan pendapat mereka sendiri dan hawa nafsunya di atas syari`at Allah.¹¹ Sedangkan ayat ini menceritakan tentang cercaan dan celaan terhadap orang-orang Yahudi. Seperti yang tertera dalam Kitab Taurat, bahwa jiwa dibalas dengan jiwa. Sedangkan mereka melanggar ketentuan hukum tersebut dengan penuh keingkaran dan kesengajaan.¹² Jiwa pada ayat ini dapat diartikan sebagai bentuk eksistensi

¹¹ Abdullah bin Muhammad bin Abdurahman bin Ishaq Al-Sheikh, *Tafsir Ibnu katsir Jilid 3*, terj. M. Abdul Ghoffar E.M (Bogor: Pustaka Imam asy-Syafi`i, 2003), hlm. 90.

¹² *Ibid.*, hlm. 94-95.

diri. Menunjukkan sebuah kehadiran seseorang yang dapat mewakili tubuh manusia pada suatu peristiwa.

2. Surat al-An'am ayat 151

فَلْ تَعَالَوْا أَتْلُ مَا حَرَّمَ رَبُّكُمْ عَلَيْكُمْ أَلَّا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَلَا تَقْتُلُوا
أَوْلَادَكُمْ مِمَّنْ أَمْلَقَ نَحْنُ نَرزُقُكُمْ وَإِيَّاهُمْ وَلَا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَّنَ وَلَا
تَفْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ ذَلِكُمْ وَصَلَّيْنَاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ

Artinya: "Katakanlah: "Marilah kubacakan apa yang diharamkan atas kamu oleh Tuhanmu yaitu: janganlah kamu mempersekutukan sesuatu dengan Dia, berbuat baiklah terhadap kedua orang ibu bapa, dan janganlah kamu membunuh anak-anak kamu karena takut kemiskinan, Kami akan memberi rezeki kepadamu dan kepada mereka, dan janganlah kamu mendekati perbuatan-perbuatan yang keji, baik yang nampak di antaranya maupun yang tersembunyi, dan janganlah kamu membunuh jiwa yang diharamkan Allah (membunuhnya) melainkan dengan sesuatu (sebab) yang benar". Demikian itu yang diperintahkan kepadamu supaya kamu memahaminya(nya)."

3. Surat ali-Imran ayat 145

وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كِتَابًا مُؤَجَّلًا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَنْ
يُرِدْ ثَوَابَ الآخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا وَسَنَجْزِي الشَّاكِرِينَ

Artinya: "Sesuatu yang bernyawa tidak akan mati melainkan dengan izin Allah, sebagai ketetapan yang telah ditentukan waktunya. Barang siapa menghendaki pahala dunia, niscaya Kami berikan kepadanya pahala dunia itu, dan barang siapa menghendaki pahala akhirat, Kami berikan (pula) kepadanya pahala akhirat itu. Dan kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang bersyukur."

4. Surat ali-Imran ayat 161

وَمَا كَانَ لِنَبِيٍّ أَنْ يَغْلُ وَمَنْ يَغْلُلْ يَأْتِ بِمَا غَلَّ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ثُمَّ تُوَفَّى كُلُّ نَفْسٍ مَّا كَسَبَتْ
وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ

Artinya: “Tidak mungkin seorang nabi berkhianat dalam urusan harta rampasan perang. Barangsiapa yang berkhianat dalam urusan rampasan perang itu, maka pada hari kiamat ia akan datang membawa apa yang dikhianatkannya itu, kemudian tiap-tiap diri akan diberi pembalasan tentang apa yang ia kerjakan dengan (pembalasan) setimpal, sedang mereka tidak dianiaya.”

5. Surat ali-Imran ayat 168

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّوْنَ أُجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَمَنْ زُحِرَ حَ عَنْ النَّارِ وَأُدْخِلَ
الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْعُرُورِ

Artinya: “Tiap-tiap yang berjiwa akan merasakan mati. Dan sesungguhnya pada hari kiamat sajalah disempurnakan pahalamu. Barangsiapa dijauhkan dari neraka dan dimasukkan ke dalam surga, maka sungguh ia telah beruntung. Kehidupan dunia itu tidak lain hanyalah kesenangan yang memperdayakan.”

Kemudian, di bawah ini merupakan contoh ayat yang di dalamnya terdapat kata *nafs* namun berarti jamak (*nufus*):

1. Surat at-Takwir ayat 7

وَإِذَا النُّفُوسُ رُؤِجَتْ

Artinya: “Dan apabila ruh-ruh dipertemukan dengan tubuh.”

2. Surat al-Isra’ ayat 25

رَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَا فِي نُفُوسِكُمْ إِن تَكُونُوا صَالِحِينَ فَإِنَّهُ كَانَ لِلأُولَئِينَ غَفُورًا

Artinya: “Tuhanmu lebih mengetahui apa yang ada dalam hatimu; jika kamu orang-orang yang baik, maka sesungguhnya Dia Maha Pengampun bagi orang-orang yang bertaubat.”

Selanjutnya adalah kata *nafs* yang berarti jamak namun dengan redaksi yang berbeda dengan sebelumnya, yaitu *anfus* terdapat pada 63 surat, berikut diantaranya:

1. Surat al-Baqarah ayat 44

أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنْسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ وَأَنْتُمْ تَتْلُونَ الْكِتَابَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ

Artinya: “Mengapa kamu suruh orang lain (mengerjakan) kebaktian, sedang kamu melupakan diri (kewajiban)mu sendiri, padahal kamu membaca Al Kitab (Taurat)? Maka tidaklah kamu berpikir.”

2. Surat an-Nisa’ ayat 29

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجَارَةً عَنْ تَرَاضٍ مِّنْكُمْ وَلَا

تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu saling memakan harta sesamamu dengan jalan yang batil, kecuali dengan jalan perniagaan yang berlaku dengan suka sama-suka di antara kamu. Dan janganlah kamu membunuh dirimu; sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu.”

3. Surat Yunus ayat 44

أَوَلَيْسَ لِلنَّاسِ أَنْفُسُهُمْ يَظْلِمُونَ إِنَّا لِلَّهِ لَظَالِمٌ لِّمَا نَاسَتْنِي

Artinya: “Sesungguhnya Allah tidak berbuat zalim kepada manusia sedikitpun, akan tetapi manusia itulah yang berbuat zalim kepada diri mereka sendiri.”

C. Tingkatan *al-Nafs*

Menurut al-Ghazali, kata *al-nafs* mempunyai dua makna. Yang pertama, *al-nafs* merupakan kekuatan rasa amarah dan rasa syahwat untuk melakukan perbuatan-perbuatan tercela. Sedangkan yang kedua adalah kebalikannya, yaitu perasaan halus yang merupakan jiwa manusia itu sendiri. Jiwa dengan makna yang kedua ini memiliki sifat yang mengikuti atau sesuai dengan keadaan.

Apabila ia dikendalikan oleh akal dengan cahaya keilmuan dan senantiasa berjuang melawan hawa nafsu, maka ia disebut dengan *nafs al-mutma'inah* (jiwa yang tenang). Namun jika jiwa tersebut belum sempurna dan senantiasa bergejolak antara kebaikan dengan keburukan, berarti disebut sebagai *al-nafs lawwamah* (jiwa yang menyesali dirinya). Sedangkan jiwa yang telah dijelaskan di awal, bahwa jiwa tersebut selalu mengikuti amarah, syahwat dan tidak mau melawan hawa nafsu, adalah *al-nafs al-ammārah*.¹³

Di dalam al-Qur`an secara umum, *al-nafs* dibagi menjadi tiga bagian atau bisa disebut tiga tingkatan yang berbeda, yaitu diantaranya:¹⁴

1. *Al-Nafs al-Ammārah*

Jiwa ini adalah kesadaran yang cenderung pada tabi'at jasmaniyah dan merupakan lawan dari *al-Nafs al-muthmainnah*.¹⁵ Dengan kata lain, nafsu ini membawa *qalb (lathifat al-qalbi)* ke arah yang lebih rendah. Yang dimaksud lebih rendah yaitu menuruti keinginan-keinginan duniawi yang dilarang oleh syariat. Jiwa ini adalah sumber segala kejahatan dan akhlak yang tercela.¹⁶ Allah telah menciptakan nafsu ini dengan keadaan yang bodoh dan zalim.

Tanpa rahmat serta ilham kebenaran dariNya, maka ia akan tetap pada keadaan yang zalim dan bodoh. Kalau bukan karena karunia Allah pula atas

¹³ Suriani Sudi, dkk., "Spiritual Di Dalam al-Quran: Konsep Dan Konstruk", *Al-Irsyad*, Vol. 2, No. 1, Juni 2017, hlm. 69.

¹⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah; Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Quran Volume 6*, (Ciputat: Lentera Hati, 2017), hlm. 123.

¹⁵ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Thibbul Qulub: Klinik Penyakit Hati*, terj. Fib Bawaan Arif Topan, (Jakarta Timur: Pustaka Al-Kautsar, 2018), hlm. 54.

¹⁶ Kharisudin Aqib, *An Nafs; Psiko Sufistik Pendidikan Islami*, (Nganjuk: Ulul Albab Press, 2009), hlm. 41.

orang-orang yang beriman, niscaya tidak seorangpun memiliki jiwa yang bersih. Apabila Allah menghendaki seseorang untuk baik atau menghendaki jiwanya baik, maka Ia akan menjadikan segala sesuatu di dalamnya bersih serta tertata. Namun sebaliknya, apabila Allah tidak menghendaki bersihnya jiwa, maka dibiarkannya jiwa tersebut seperti keadaan awal penciptaannya, yaitu bodoh dan zalim.¹⁷

Al-Qur`an telah menjelaskan tentang sifat dan keadaan *al-nafs al-ammārah* ini yaitu pada Surat Yūsuf ayat 53, sebagai berikut:

وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَجِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ

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 Penyayang."

Dalam Tafsir al-Mishbah, Quraish Shihab mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan pendapat antar ulama terkait dengan ayat 52. Apakah ayat tersebut merupakan gambaran dari ucapan Yūsuf as. Atau wanita yang pernah merayunya, yakni istri al-‘Aziz. Sedangkan menurut al-Biqā’i, ayat ini merupakan ucapan Yūsuf yang melanjutkan ayat sebelumnya. Adapun pendapat Ibn Katsir berseberangan dengan al-Biqā’i. Menurutnya, ayat ini merupakan lanjutan dari ucapan istri al-‘Aziz yang menggoda Yūsuf saat itu.

Setelah pengakuannya pada ayat yang lalu, ia melanjutkan bahwa, “Aku tidak membebaskan diriku dari kesalahan dan dosa karena nafsu selalu

¹⁷ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Thibbul Qulub...*, hlm. 55.

berbisik dan mengidam-idami. Karena nafsu demikian itu halnya, aku menggodanya. Memang, nafsu selalu menyuruh kepada keburukan, kecuali yang dipelihara Allah. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”¹⁸ Sependapat dengan Ibn Katsir, Muhammad Sayyid Thanthawi juga memahami ayat tersebut dan sebelumnya sebagai gambaran dari ucapan istri al-‘Aziz.

Pemimpin Tertinggi al-Azhar itu menulis bahwa wanita itu seakan-akan berkata: “Walaupun aku mengakui bahwa dia termasuk kelompok orang-orang yang benar dan mengakui pula bahwa aku mengkhianatnya di belakangnya, kendati semua itu, aku tidak membebaskan diriku atau menyucikannya dari kecenderungan dan hawa nafsu serta upaya menuduhnya dengan tuduhan yang tidak benar.

Akulah yang menyampaikan kepada suamiku pada saat aku terperanjat (bertemu di pintu) dan ketika emosiku memuncak bahwa, Apakah pembalasan terhadap orang yang bermaksud buruk terhadap istrimu, selain dipenjarakan atau siksa yang pedih? Sebenarnya tidak ada yang mendorong aku mengucapkannya kecuali hawa nafsu dan syahwatku. Sesungguhnya nafsu manusia sangat banyak mendorong pemiliknya kepada keburukan kecuali jiwa yang dirahmati Allah dan dipelihara dari ketergelinciran dan penyimpangan seperti halnya Jiwa Yūsuf .” Demikian Thanthawi.¹⁹

¹⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah; Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Quran Volume 6*, (Ciputat: Lentera Hati, 2017), hlm. 122.

¹⁹ *Ibid.*, hlm. 123.

2. *Al-Nafs al-Lawwamah*

Keberadaan *al-nafs al-lawwāmah* dijelaskan di dalam al-Qur`an Surat al-Qiyamah ayat 2, sebagai berikut:

وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ

Artinya: “Dan aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali (dirinya sendiri).”

Menurut penjelasan M. Quraish Shihab, kata (لَوَّامَةٌ) *lawwāmah* terambil dari kata *lāma* yang memiliki arti mengecam, berawal dari penyesalan yang kemudian mengecam diri sendiri. Jiwa yang bersifat *lawwāmah* ini berada di antara *al-nafs al-muṭmainnah* (jiwa yang tenang, selalu patuh kepada tuntunan illahi) dan *al-nafs al-ammārah* (jiwa yang selalu durhaka, mengikuti hawa nafsu, serta mendorong pemiliknya untuk melanggar/membangkang perintah Allah SWT).

Al-Biqā’i menyampaikan bahwa penyesalan dan kecaman itu bisa dilakukan oleh orang yang taat maupun durhaka. Apabila yang bersangkutan menyesali dan mengecam dirinya kedurhakaan yang telah ia lakukan, maka ia akan selamat. Sebaliknya, jika yang dikecam dan disesali adalah perbuatan baiknya, justru ia akan celaka. Penyesalan dan kecaman tersebut akan sampai pada puncaknya nanti ketika hari kiamat.

Diriwayatkan oleh Hasan al-Bashri, “Mukmin –demi Allah– engkau tidak menemukannya kecuali mengecam dirinya (dan selalu berkata: Apa yang kukehendaki dari ucapanku? Apa yang kumaksud dengan makananku?)

Apa yang kutuju dari bisikan hatiku? Sedangkan pendurhaka berlalu tanpa pernah mengecam dan menyesali dirinya.”²⁰

Terdapat perbedaan pendapat mengenai akar kata dari *lawwāmah*. Ada yang mengatakan, *lawwāmah* berasal dari kata *talawwum* yang berarti berubah-ubah dan ragu-ragu. Sebagian ulama salaf yang lain berpendapat bahwa *lawwāmah* berasal dari kata *al-laum* (tercela). Berikut merupakan beberapa pendapat ulama yang mengatakan bahwa akar kata dari *lawwāmah* adalah *al-laum*. Sa’id bin Jubair berkata, “Aku bertanya kepada Ibnu Abbas, “Apakah *al-lawwāmah* itu?” Ia menjawab, “Yaitu nafsu yang tercela.”²¹ Mujahid juga berkata, “Ia adalah nafsu yang menyesali apa yang telah lalu dan mencela dirinya sendiri.”

Menurut Ikrimah, *lawwāmah* adalah nafsu yang mencela kepada kebaikan dan keburukan. Sedangkan Qatadah mengatakan, “Ia adalah nafsu yang hanyut dalam kemaksiatan.” Atha’ bin Abbas mengutarakan pendapatnya bahwa setiap orang mencela nafsunya pada hari kiamat. Orang yang berbuat baik mencela nafsunya sendiri mengapa ia tidak menambah kebaikannya. Sedangkan orang yang berbuat buruk juga mencela nafsunya mengapa ia tidak berhenti dari kemaksiatan.

Menurut al-Hasan, sesungguhnya seorang mukmin itu tidak akan didapati kecuali mencela nafsunya pada setiap keadaan. Ia selalu merasa kurang dengan apa yang ia kerjakan, sehingga ia selalu menyesal dan

²⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah; Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Quran Volume 14*, (Ciputat: Lentera Hati, 2017), hlm. 528-529.

²¹ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Thibbul Qulub...*, hlm. 55.

mencela nafsunya. Adapun orang yang tenggelam dalam maksiat, ia tetap melenggang terus dengan tidak mencela dirinya.²²

Jiwa ini adalah jiwa yang cenderung sadar kepada kebaikan dan kejahatan. Diartikan sadar, ia telah mampu membedakan antara kebaikan dan keburukan tersebut. Namun, ia suka mencela diri sendiri maupun orang lain jika menurutnya tidak sesuai dengan ukuran kebaikan yang dia anut. Sehingga terkadang, jiwa ini menimbulkan semangat untuk berbuat baik, tetapi terkadang juga cenderung tidak bersemangat/malas untuk berbuat baik. Akhirnya timbulah keinginan untuk maksiat kepada Allah SWT atau berbuat jahat.

Akibat dari bentuk kesadarannya yang cenderung masih labil seperti itu, maka muncul penyesalan dan akhirnya ia mencela diri sendiri. Karena pengaruh jiwa ini, manusia akan cenderung memiliki tabiat dan sifat-sifat jelek seperti berikut ini:²³

- a. *Al-Laum* (suka mencela)
- b. *Al-Hawa* (senang hawa nafsu)
- c. *Al-Makru* (menipu)
- d. *Al-Ujubu* (membanggakan diri)

²² *Ibid.*, hlm. 56. Kemudian, mereka yang berpendapat bahwa *al-lawwamah* berasal dari *talawwum* dikarenakan nafsu yang selalu ragu-ragu dan sering berubah-ubah (tidak tetap dalam satu keadaan). Pendapat yang mengatakan bahwa *al-lawwamah* berakar kata dari *al-laum* lebih unggul, karena kalau makna kedua yang dimaksud, niscaya menjadi *al-mutalawwimah*. Seperti kata *al-mutalawwimah wal mutaraddidah* (yang berubah-ubah dan selalu ragu-ragu). Meskipun begitu, pendapat kedua tersebut merupakan kelaziman pendapat yang pertama. Jadi, *at-talawwum* (selalu berubah-ubah dan ragu-ragu) merupakan sesuatu yang tidak bisa dipisahkan dari *al-laum* (mencela).

²³ Kharisudin Aqib, *An Nafs; Psiko Sufistik Pendidikan Islami*, (Nganjuk: Ulul Albab Press, 2009), hlm. 43.

- e. *Al-Ghibatu* (menggunjing)
- f. *Al-Riya'u* (pamer amal/prestasi)
- g. *Al-Dlulmu* (menganiaya/tidak adil)
- h. *Al-Kizbu* (berbohong)
- i. *Al-Ghaflatu* (lupa dari mengingat Allah SWT)

3. *Al-Nafs al-Muthmainnah*

Al-Muthmainnah adalah jiwa yang tenang, yaitu jiwa yang diterangi oleh cahaya hati dan nurani. Jiwa ini bersih dari sifat-sifat tercela, dan stabil dalam kesempurnaan. Seseorang yang telah mencapai tingkatan ini, maka ia berarti telah memasuki tingkatan tarekat menuju kepada tingkatan hakikat. Dia mampu berkomunikasi dengan orang lain sementara hatinya berkomunikasi (*nyambung*) dengan Allah. Di dalam al-Qur`an dijelaskan di dalam Surat al-Fajr ayat 27-30, yaitu:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمَطْمَئِنَّةُ ۚ ٢٧ ارجعي إلى ربك راضيةً مرضيةً ٢٨ فادخلي في عبادي
 ٢٩ وادخلي جنتي ٣٠

Artinya: “Hai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama’ah hamba-hamba-Ku. Masuklah ke dalam surga-Ku.”

Sayyid Quthb menjelaskan dalam tafsir Fi Zhilalil Quran bahwa ayat-ayat sebelumnya menceritakan tentang siksa dan azab Tuhan yang mengerikan kepada orang-orang yang membuat kerusakan di bumi. Sedangkan ayat di atas membahas mengenai “jiwa” yang beriman dipanggil dari alam tertinggi. Kemudian disebutkan keadaan bebas dan lapang bagi

jiwa *mutmainnah*, “Kembalilah kepada Tuhanmu...”, kembalilah kepada sumber asalmu setelah kau terasing dari bumi dan terlepas dari buaian.

Kata Sayyid Quthb, kembalilah kepada Tuhanmu karena antara kau dan Dia terdapat hubungan, jalinan, dan saling mengenal. Redaksi selanjutnya mengatakan, “...dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya.” Digambarkan dengan keteduhan yang melimpah yang memenuhi seluruh angkasanya dengan kelembahlembutan serta keridhaan. Ini adalah kelembahlembutan yang menyenangkan ahli-ahli surga sejak panggilan pertama. Yang tenang menmpuh jalannya dan qadar Allah. Definisi tenang, juga meliputi waktu senang maupun sedih, waktu lapang maupun sempit, bahkan di waktu yang terhalang ataupun ketika mendapatkan pemberian.

Disebut tenang yaitu tidak ada keraguan. Tanpa menyimpang, tanpa bergoncang di tengah jalan, dan tidak takut menghadapi hari yang dikatakan sangat mengerikan kelak. Selanjutnya ayat tersebut menggambarkan tentang suasana yang aman, ridha, puas, dan yang paling utama adalah tenang. Itulah uraian singkat tentang surga yang tidak mungkin dapat dilukiskan melalui kata-kata. Akhirnya, tampak padanya tempat pengawasan Tuhan yang agung dan indah.

Di dalam penafsiran lain yang disampaikan oleh Quraish Shihab bahwa ayat 27-30 Surat al-Fajr ini menggambarkan keadaan manusia yang taat. Allah seakan menyerunya ketika ruhnya akan meninggalkan badannya atau ketika ia bangkit dari kuburnya: *Hai jiwa yang tenang* lagi merasa aman dan tenteram karena banyak berdzikir dan mengingat Allah

kembalilah, yakni wafat dan kembalilah di hari kemudian, *kepada Tuhan Pemelihara dan Pembimbing-mu dengan hati rela*, yakni puas dengan ganjaran Ilahi, *lagi diridhai* Allah bahkan seluruh makhluk, *maka* karena itu *masuklah ke dalam* kelompok *hamba-hamba-Ku* yang taat lagi memperoleh kehormatan dari-Ku, *dan masuklah ke dalam surga-Ku* yang telah Ku persiapkan bagi mereka yang taat.²⁴

Jiwa ini dihiasi oleh sifat-sifat dan tabiat yang baik, sebagai berikut:

1. *Al-Judu* (tidak kikir terhadap harta demi untuk ketaatan kepada Allah)
2. *Al-Tawakkalu* (bertawakal kepada Allah seperti anak kecil yang berpasrah pada ibunya)
3. *Al-'Ibadatu* (beribadah dengan ikhlas kepada Allah)
4. *Al-Syukru* (bersyukur karena merasa menerima nikmat dari Allah)
5. *Al-Ridla* (rela terhadap hukum dan ketentuan Allah)
6. *Al-Khaswatu* (takut mengerjakan maksiat kepada Allah).²⁵

Selain didominasi oleh sifat-sifat baik tersebut, di dalam jiwa ini juga bersemayam sifat yang jahat dan sangat berbahaya. Yaitu sifat kebinatangan yang buas (sabu'iyah), apabila jiwa muthmainnah tidak dihidupkan maka yang muncul adalah sifat nafsu binatang tersebut. Yaitu kecenderungan hati untuk bersikap rakus, ambisius, menghalalkan segala cara, suka bermusuhan dan bertengkar.²⁶

²⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah; Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Quran Volume 15*, (Ciputat: Lentera Hati, 2017), hlm. 299.

²⁵ Kharisudin, *An Nafs; Psiko Sufistik Pendidikan Islami*, (Nganjuk: Ulul Albab Press, 2009), hlm. 45.

²⁶ *Ibid.*

D. Cara Mengelola *al-Nafs*

Berbicara mengenai *al-nafs*/jiwa, erat kaitannya dengan hawa nafsu. Merujuk pada salah satu riwayat ulama kontemporer bahwa hawa nafsu adalah keinginan nafsu yang bertentangan dengan tuntunan agama. Al-Qur`an melukiskan nafsu sebagai sesuatu yang selalu mendorong kepada hal-hal yang bersifat buruk kecuali mereka yang dipelihara Allah (QS Yūsuf [12]: 53) dan mendorong manusia menuju kebinasaan. Apabila seseorang telah berhasil menahan diri dari nafsunya, maka upanyanya tersebut dapat dikatakan sebagai penangkal sekaligus obat dari penyakit hati yang ditimbulkan oleh nafsunya.²⁷

Jika diibaratkan, nafsu itu seperti anak kecil, apabila dibiarkan, ia akan menyusu terus-menerus. Namun jika dipaksa berhenti atau disapih, lama-kelamaan akan terbiasa dengan hal tersebut. Secara tersirat, di dalam al-Qur`an dijelaskan mengenai beberapa cara mengelola jiwa, khususnya mengendalikan nafsu. Salah satunya pada Surat an-Nāzi`at ayat 40 yang berbunyi sebagai berikut:

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ

Artinya: “Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya.” (QS an-Nazi`at: 40)

Mengutip penafsiran dari Sayyid Quthb, bahwa Allah tidak menugaskan manusia berselisih dengan nafsunya. Tetapi manusia ditugaskan untuk mengendalikannya dengan cara memahami apa yang dikehendaki nafsu

²⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah; Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Quran Volume 15*, (Ciputat: Lentera Hati, 2017), hlm. 59.

tersebut dan mengerti untuk mengikutinya atau tidak (bisa membedakan antara baik dan buruk yang dibisikkan oleh jiwa/nafsu tersebut).

Ayat di atas mengandung pesan bahwa, hendaknya para manusia tidak takut dengan hawa nafsunya sendiri, tetapi justru menjadikan rasa takut kepada maqam (kebesaran) Tuhannya sebagai cara untuk pengendalian nafsu tersebut. Karena pada dasarnya, Allah menciptakan manusia dengan potensi hawa nafsu yang dimilikinya. Tentu Allah juga menciptakan potensi untuk mengendalikannya pula.²⁸

Quraish Shihab melanjutkan, bahwa Allah memang sama sekali tidak menuntut manusia untuk menghilangkan atau membunuh hawa nafsunya. Karena jiwa/nafsu sesungguhnya sangat dibutuhkan manusia untuk melangsungkan kehidupan di bumi. *Al-Nafs al-Ammarah* misalnya, dibutuhkan manusia untuk mengarahkan sesuatu yang dianggap buruk agar menjadi lebih baik.

Seperti memarahi seorang anak yang tidak patuh kepada perintah orang tua, tidak mau makan atau tidak mau pergi ke sekolah. Pasti cara mengatasinya dengan memarahinya. Namun, tentu harus dikendalikan dan menggunakan cara. Agar anak tersebut tidak merasa dianiaya atau justru takut karena sebagai orang tua sangat kasar bahkan sampai memukulinya. Uraian yang terakhir merupakan contoh seseorang yang belum bisa mengendalikan *al-nafs al-ammarahnya* dengan baik.

²⁸ Islamiyah Islamiyah, "Nafsu dalam al-Quran: Studi Tematik tentang Nafsu dalam al-Quran dan Pengendaliannya Menurut Pandangan M. Quraish Shihab dalam Tafsir al-Miṣbah", *Skripsi UIN Surabaya*, 2016), hlm. 72.

Contoh yang lain, nafsu makan berfungsi agar manusia sehat karena jasmaninya terpelihara dengan kebutuhan gizi makanan yang terpenuhi. Bukan justru makan dengan berlebihan, sehingga menimbulkan penyakit. Nafsu birahi dimaksudkan agar manusia memiliki ketertarikan satu sama lain sehingga dapat melanjutkan keturunan. Dan lain sebagainya, oleh karena itu penggunaan jiwa/*al-nafs* pada tempatnya adalah sebagai bentuk ibadah kepada Allah SWT.

Kemudian dalam Surat al-Ankabut ayat 69, dijelaskan bahwa selain takut dan takwa kepada Allah, pengendalian hawa nafsu juga bisa dilakukan dengan jihad dan bermujahadah.

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: “Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari keridhaan) Kami, benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Dan sesungguhnya Allah benar-benar beserta orang-orang yang berbuat baik.”

Dalam tafsirnya, Shihab menjelaskan, bahwa orang-orang yang diuji oleh Allah tetapi enggan untuk berjihad dan mujahadah, justru mengikuti hawa nafsu mereka untuk berfoya-foya pada dunia, mereka akan mendapatkan siksa yang pedih.

Sedangkan orang yang mampu berjihad yaitu dalam hal ini dapat dipahami sebagai orang yang mampu melawan hawa nafsunya dari perbuatan buruk dan mengarahkan kemampuannya dengan sungguh-sungguh untuk menghadapi suatu kesulitan. Sehingga jihad tersebut mengarah kepada kebaikan yang dapat mendekatkan diri kepada Tuhan.

Karena mereka melakukan jihad tersebut demi Allah, maka pasti akan ditunjukkan jalan yang lurus, yang dapat mengantarkan mereka menuju kedamaian dan kebahagiaan. Dan sesungguhnya, Allah benar-benar menyertai orang yang berbuat kebaikan. Allah akan menunjukkan jalan kepada mereka dan mengantarnya pada *al-shirat al-mustaqim*.

Jihad yang dimaksud pada redaksi ayat tersebut bukanlah perang. Melainkan bisa dipahami sebagai hal-hal yang lebih sederhana seperti belajar dengan tekun dan juga puasa. Puasa adalah salah satu cara untuk melawan hawa nafsu dengan terus menjaga kesucian jiwa, diri, dan muamalah antar manusia. Sehingga dengan puasa tersebut, seseorang dapat mendekatkan diri kepada Allah dan memperoleh ridho-Nya.

Sehingga secara luas, pengendalian nafsu tidak hanya dapat dilakukan dengan berpuasa, namun melakukan perbuatan atau amal-amal baik lainnya seperti mencari ilmu (bersekolah dengan sungguh-sungguh), menggunakan sebagian harta untuk sedekah, berhaji, dan sebagainya.

Surat ketiga di dalam al-Qur`an yang menceritakan tentang hawa nafsu adalah al-Maidah ayat 30. Di dalamnya dijelaskan mengenai Qabil yang telah membunuh saudara kandungnya sendiri yaitu Habil. Qabil telah dikuasai oleh hawa nafsu amarahnya, sehingga nasihat-nasihat yang disampaikan oleh saudaranya tersebut sama sekali tidak berbekas di hati dan pikiran Qabil.

فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخٰسِرِينَ ﴿٣٠﴾

Artinya: “Maka hawa nafsu Qabil menjadikan ia rela membunuh saudaranya, maka dibunuhnyalah, maka jadilah ia seorang diantara orang-orang yang merugi.”

Kata فَطَوَّعَتْ (*fa thawwa'at*) yang artinya menjadikan ia rela, terambil

dari kata yang seakar dengan kata *tha'ah*/taat dalam arti tunduk dalam keadaan rela. Kata ini (*fa thawwa'at*), mengandung makna lebih dari kata taat, yaitu ketaatan dan kerelaan hati yang muncul sedikit demi sedikit, dan yang lahir dari upaya nafsu untuk mempengaruhi dan meyakinkan seseorang dalam melakukan suatu tindakan atau keputusan (dalam hal ini dikisahkan oleh Qabil membunuh Habil).²⁹

Secara nalar, seseorang yang menyadari bahwa melanggar ketentuan yang telah ditetapkan oleh Allah adalah suatu dosa dan dapat dikenai hukuman, maka ia tidak akan melanggarnya walaupun didorong oleh kemauan nafsu yang sangat kuat. Keberhasilan untuk menolak dorongan nafsu merupakan bentuk dari pelanggaran atau kedurhakaan terhadap nafsu itu sendiri, namun berarti hal tersebut merupakan sikap ketaatan kepada Allah SWT.³⁰

Sebaliknya, apabila nafsu memperindah larangan itu, menolak segala bisikan hati nurani, serta mendorongnya untuk melakukan apa yang dilarang, pada hakikatnya, ia telah taat kepada nafsunya. Ketaatan terhadap dorongan nafsu tersebut bisa cepat, bisa juga lambat. Sedangkan dalam

²⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah; Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Quran Volume 3*, (Ciputat: Lentera Hati, 2017), hlm. 95.

³⁰ *Ibid.*, hlm. 96.

kisah yang digambarkan ayat ini, ketaatan Qabil (si pembunuh) lahir sedikit demi sedikit disebabkan karena terjadi pergolakan batin dalam diri Qabil. Antara dorongan kebaikan yang melarangnya untuk membunuh dengan dorongan nafsu yang menyuruhnya untuk membunuh.³¹

Pada intinya, hikmah yang dapat diambil dari kisah Qabil dan Habil dalam Surat al-Maidah ayat 30 tersebut adalah perintah sebagai manusia untuk mengenali jiwanya atau keberadaan dirinya sendiri agar tidak mudah terpengaruh oleh dorongan hawa nafsu sehingga melakukan keburukan yang pada akhirnya merugikan diri sendiri, bahkan orang lain.

Bambang Q. Anees³² mengutip Surat Asy-Syams ayat 9 yang berbunyi,

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۖ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ۖ

Artinya: “*Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu. Dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.*”

Ia menjelaskan bahwa untuk melepaskan diri dari dorongan/keinginan hawa nafsu diperlukan sebuah keputusan untuk melakukan pembersihan

³¹ *Ibid.*

³² Bambang Q. Anees ialah seorang dosen di UIN Sunan Kalijaga, Bandung. Pendidikan S1-S3nya diselesaikan di UIN Sunan Kalijaga dan Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung. Sedangkan pendidikan dasar dan menengahnya diselesaikan di Serang (tempat kelahirannya). Bambang pernah belajar di dua pesantren yakni Ponpes al-Qur'an Sholeh Makmun, Serang (1986-1990) dan di Ponpes Nurul Amal Munjul, Cirebon (1999-2005). Beberapa karyanya yaitu Al-Qur'an Keren (10 buku, 2003-2007), Islam is Beautiful (2004), Islam Save Our Life (2005), Istikharah for Muslimah (2008), Pendidikan Karakter Berbasis Al-Qur'an (2008) dan lain-lain. Ia merupakan Direktur Rumah Cerdas Indonesia (RCI) yang merupakan sebuah lembaga pelatihan dan pengembangan pendidikan Indonesia, juga aktif di Komisis Penelitian dan Pengembangan MUI Jawa Barat. Lihat pada Rosihon Anwar, dkk, *The Wisdom; Al-Qur'an Disertai Tafsir Tematis yang Memudahkan Siapa Saja untuk Memahami Al-Qur'an*, (Bandung: Al-Mizan Publishing House, 2014), hlm. 1213.

jiwa atau *tazkiyah al-nafs*. *Tazkiyah al-nafs* berarti mengeluarkan sifat jiwa yang dipenuhi al-hawa agar jiwa menjadi murni dan suci. Para sufi menyistematiskan *tazkiyah al-nafs* ini dengan dua metode dasar yaitu yang pertama membersihkan jiwa dari sifat-sifat tercela dan membuang seluruh penyakit hati. Kedua adalah menghiasi jiwa dengan sifat-sifat yang terpuji.

Sedangkan dalam dunia tasawuf, proses *tazkiyah al-nafs* dibagi menjadi tiga tahap, yakni *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*. *Takhalli* berarti membersihkan diri dari sifat-sifat tercela seperti maksiat lahir dan batin. Menurut Imam al-Ghazali, sifat-sifat tercela itu diantaranya pemaarah, dendam, hasad, takabur, kikir, ria, dan lain-lain. *Takhalli* dapat juga diartikan mengosongkan diri dari ketergantungan dan kenikmatan duniawi.

Hal tersebut dapat dicapai dengan cara menjauhkan diri dari segala bentuk kemaksiatan dan berusaha melenyapkan dorongan hawa nafsu jahat. Kedua adalah *tahalli*, yaitu upaya untuk mengisi hati yang telah dikosongkan dengan zikir dan selalu mengingat Allah SWT. Kemudian tahap yang ketiga adalah *tajalli*, yakni “penampakan diri Tuhan” dalam kesadaran. Akar kata *tajalli* berasal dari *tajalla* atau *yatajalla* yang berarti “menyatakan diri”. Ketika Tuhan telah dominan dalam kesadaran jiwa manusia, maka ia akan mengalami keadaan yang tenang dan tenteram (*al-nafs al-muthmainnah*) sehingga tindakannyapun menjadi serba bakti dan selalu mengarah kepada Allah SWT.³³

³³ Rosihon Anwar, dkk, *The Wisdom; Al-Qur'an Disertai Tafsir Tematis yang Memudahkan Siapa Saja untuk Memahami Al-Qur'an*, (Bandung: Al-Mizan Publishing House, 2014), hlm. 1191.

Dalam perspektif lain, ayat tersebut jika ditinjau dari segi bahasa, kata *دَسَّهَا* (dassaha) diambil dari lafaz *dassa*, yang berarti memasukkan sesuatu secara tersembunyi ke dalam sesuatu yang lain, seperti misalnya racun ke dalam makanan. Penggunaan kata ini memberikan kesan bahwa sebenarnya Allah menciptakan manusia disertai potensi yang besar untuk meraih kebajikan, yaitu dengan pengilhaman kepada dirinya sendiri. Potensi tersebut dapat mengantar manusia kepada kebahagiaan selama hal tersebut tidak dipendamnya.³⁴

Dengan demikian, dapat sedikit ditarik kesimpulan bahwa sebenarnya kedurhakaan yang terjadi semata-mata tidak lain karena ulah manusia sendiri. Tanpa seringkali disadari, manusia telah diberikan potensi untuk mampu membedakan antara yang baik dan buruk. Ia juga diberi kecenderungan untuk melakukan yang baik karena adanya potensi yang bersifat positif tersebut. Namun, tanpa sadar ia sendiri yang memendam potensi positif tersebut sehingga akhirnya terjerumus dalam kedurhakaan.

Beberapa ulama memahami ayat di atas dengan arti “telah beruntunglah manusia yang disucikan jiwanya oleh Allah dan merugilah dia yang dibiarkan Allah berlarut-larut dalam pengotoran jiwanya.” Namun makna kedua yang diungkapkan oleh ulama tersebut terkesan kurang

³⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah; Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Quran Volume 15*, (Ciputat: Lentera Hati, 2017), hlm. 348.

memberikan pengaruh positif karena seakan-akan baik-buruk yang dilakukan manusia selalu telah ditentukan/digariskan oleh Allah.³⁵

Padahal jika merujuk pada makna lafaz yang pertama, memberikan pengertian kepada manusia bahwa setiap orang telah diberikan potensi baik dan buruk, tinggal bagaimana cara/sudut pandang untuk menilai keduanya. Sehingga pemahaman tersebut dapat mendorong seseorang untuk berupaya melakukan penyucian jiwa/*tazkiyatun nafs* dan peningkatan kapasitas diri, baik secara lahir maupun batin.

Al-Biqā'i mengungkapkan dengan sambil mengaitkan antara penyucian dan pengotoran jiwa serta keberuntungan dan kerugian yang telah dibicarakan di atas dengan hal-hal yang digunakan oleh Allah bersumpah, bahwa “penyucian adalah upaya sungguh-sungguh manusia agar matahari kalbunya tidak mengalami gerhana dan bulannya pun tidak mengalami hal serupa. Ia harus berusaha agar siangnya tidak keruh dan tidak pula kegelapannya berkesinambungan.³⁶

Cara untuk meraih hal tersebut adalah dengan memperhatikan hal-hal spiritual yang serupa dengan hal-hal material yang digunakan oleh Allah untuk bersumpah itu. Hal spiritual yang serupa dengan matahari adalah tuntunan kenabian. Semua yang berkaitan dengan kenabian adalah cahaya benderang serta kesucian yang mantap. Berbicara tentang Dhuha, yakni

³⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah...*, hlm. 348.

³⁶ *Ibid.*

cahaya matahari naik sepenggalahan, adalah risalah kenabian itu, bulannya adalah kewaliannya.³⁷

Jadi, dapat ditarik kesimpulan dari beberapa ayat di atas bahwa mengelola jiwa/*al-nafs* diperlukan kesadaran diri terhadap potensi baik dan buruk yang sesungguhnya dimiliki oleh semua manusia (QS As-Syams[91]: 9-10). Kemudian bisa membedakan dan mengendalikan keduanya dengan baik disertai mujahadah yaitu melawan hawa nafsunya dari perbuatan buruk dan mengarahkan kemampuannya dengan sungguh-sungguh untuk menghadapi suatu kesulitan. Sehingga jihad tersebut mengarah kepada kebaikan yang dapat mendekatkan diri kepada Tuhan (QS al-Ankabut[29]: 69).

Setelah mengetahui potensi kebaikan yang ada di dalam diri, selanjutnya adalah memaksa jiwa untuk melakukan kebaikan tersebut dengan porsi sedikit demi sedikit semakin meningkat dan terus berkelanjutan. Sehingga jiwa menjadi terbiasa dan tidak kaget atau merasa kapok untuk menuruti potensi yang dianggap positif tersebut secara terus menerus (QS an-Nāzi'āt[79]: 40). Kemudian untuk memasuki tahapan berikutnya adalah *tazkiyatun nafs* atau penyucian jiwa, yang menurut dunia tasawuf terdapat tiga proses bertingkat yaitu *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*.

³⁷ Sedangkan siang adalah *'irfan* (pengetahuan suci), lalu malamnya adalah ketiadaan ketenangan akibat terabaikannya zikir dan tiadanya perhatian terhadap tuntunan Ilahi serta berpalingnya diri dari menerima tuntunan kenabian dan kewalian Allah SWT. Kewalian yang dimaksud adalah tuntunan para ulama yang mengamalkan tuntunan Allah karena merekalah hakikatnya wali-wali Allah. Karena 'Kalau bukan mereka siapa lagi' tanya Imam Abu Hanifah dan Syafi'i." Demikian kurang lebih al-Biqā'i. Lihat pada M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah; Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Quran Volume 15*, (Ciputat: Lentera Hati, 2017), hlm. 348-349.