

**Konsep Jiwa yang Tenang dalam Surat Al Fajr 27-30
(Perspektif Bimbingan Konseling Islam)**

Anton Widodo

Institut Agama Islam Negeri Metro

Antonwidodo211@gmail.com

Fathur Rohman

Fathurohmanadja619@gmail.com

Universitas Muhammadiyah Metro

Abstract

As has been explained in the Qur'an that there are several levels in the human soul which is better known as the level of anger and lust for lawamah and lust muthmainnah. Q.Susuf verse 53 has explained that there is a lust that always invites evil or evil deeds. Furthermore lust lawwamah has been explained in al-Qu'an surah al-Qiyamah verse 2. In the letter explains that he is a lust that resides in the human soul and it is he who always invites to maintain the wholeness as the most perfect human figure of God. The mutmainah lust has clearly been interpreted in QS al-Fajr verse 27, which most people interpret as lust that always invites goodness. On this basis this paper was born with the focus of his study of the meaning of the muthmainnah soul in the Koran surah al-fajr verses 27-30 and its implementation in mental health. This paper illustrates that konsep al-nafs al-muthmainnah (quiet soul) is the concept of the soul who is a believer, as well as a soul who is devoted to Allah SWT and that the Yaqin is always clean (holy) from impulses. On the four basic piety, faith, holiness and belief will bring the concept of a calm soul and change the mindset of humans in the face of failure. In order for each individual to be able to live in peace the individual needs Islamic guidance and counseling to achieve a calm, harmonious life free from lust of anger so that they can build mental health so they can live in a balanced and peaceful way.

Keyword: Quiet Soul Concept, Surat Al Fajr 27-30, Islamic Counseling Guidance

Abstrak

Jiwa manusia yang mana hal tersebut lebih dikenal dengan tingkatan nafsu *amarah* dan *nafsu lawamah* dan *nafsu muthmainnah*. Q.S surat yusuf ayat 53 telah menjelaskan ada nafsu yang selalu mengajak kejelekan atau perbuatan munkar. Selanjutnya *nafsu lawwamah* telah dijelaskan pada al Qu'an surat al-Qiyamah ayat 2. Dalam surat tersebut menjelaskan bahwa dia adalah nafsu yang bersemayam dalam jiwa manusia dan dialah yang selalu mengajak untuk

menjaga menjaga keutuhan sebagai sosok manusia mahluk Allah yang paling sempurna. Adapun nafsu *mutmainah* dengan jelas telah diuraikan pada QS al-Fajr ayat 27, yang kebanyakan orang diartikan sebagai nafsu yang selalu mengajak kebaikan. Atas dasar tersebut tulisan ini lahir dengan fokus kajiannya mengenai makna jiwa yang *muthmainnah* dalam al-Qur'an surat al-fajr ayat 27-30 dan implementasinya dalam kesehatan mental. Tulisan ini memberikan gambaran bahwa konsep *al-Nafs al-muthmainnah* (Jiwa yang tenang) yaitu konsep jiwa yang beriman, juga jiwa yang bertaqwa pada Allah SWT dan yakin juga selalu bersih (suci) dari dorongan hawa nafsu. Atas empat dasar ketakwaana, keimanan, kesucian dan keyakinan akan mendatangkan konsep jiwa yang tenang dan mengubah pola berfikir manusia dalam menghadapi kegagalan. Agar setiap individu mampu hidup dengan tenang maka individu perlu adanya bimbingan dan konseling Islam untuk mencapai kehidupan yang tenang, harmonis terbebas dari nafsu *ammarah* sehingga dapat membangun kesehatan mental agar bisa hidup secara seimbang dan tentram.

Keyword: Konsep Jiwa Yang Tenang, Surat Al Fajr 27-30, Bimbingan Konseling Islam

A. Pendahuluan

Kehidupan dunia adalah kehidupan yang selalu diisi dengan sesuatu yang disenangi oleh hawa nafsu. Oleh karena itu, dunia bagaikan surga bagi orang-orang yang selalu mengumbar hawa nafsunya, dan bagaikan penjara untuk orang-orang yang beriman karena orang beriman dalam mengarungi kehidupan di dunia akan selalu berusaha menghalangi dan tidak mengumbar hawa nafsunya. Manusia atau yang biasa disebut *Insan* tidak lain adalah hanya diperintahkan oleh Allah SWT untuk beribadah kepadanya dilandasi dalam hati dengan rasa tulus ikhlas, sedangkan keperluan manusia hanya Allah yang memiliki wewenang mencukupi terhadap semuanya. Oleh karena itu, janganlah menuruti kehendak hawa nafsu apalagi hawa nafsu yang Negatif.¹

Fenomena kehidupan sehari-hari seorang *Insan* (Manusia) mendengarkan berbagai macam komentar terhadap orang yang sedang emosi, gelisah, senang, sedih dan lain-lain dalam hidupnya dengan

¹ M Ali Syadzili, Iskandar, *Mutiara Hikmah Menjadi Kekasih Allah (Terjemah Syarah Al-hikam)*, (Surabaya: Al-Miftah, 2009), h. 58.

ungkapan” tidak beriman”. Kelompok orang-orang terpelajar yang kurang mengindahkan Agama (Islam), atau kelompok orang yang sekuler, permasalahan iman tidak menjadi pusat perhatian oleh kelompok, hal itu dikarenakan sebagian besar dari mereka lebih percaya dengan ilmu pengetahuan dan hasil konsep pemikiran seseorang yang dengan konsepnya ingin diakui sebagai seorang yang dengan kemampuan iteleknnya ingin dianggap sebagai seorang rasionalis. Selanjutnya, sebagian besar dari mereka juga kurang begitu mampu memahami berbagai kontradiksi yang ada pada sekelompok masyarakat, atau dengan kata lain adanya orang-orang fakir miskin, serta, kebodohan dan menderita dari segi lahiriah, namun disisi lain kehidupan mereka tenang gembira, dan bahagia.

Sebaliknya dalam kehidupan selalu ada orang-orang yang kaya, serba kecukupan, bodoh, pintar bahkan senang dilihat dari segi lahirinya saja, namun mengalami kegersangan dalam hatinya, kebahagiaan tidak bersemayam di hatinya dan bahkan terkadang mengalami kecemasan dan rasa takut yang tidak jelas.² Berbagai kebutuhan dan naluri mendasar inilah, secara fisiologis, berbagai macam keinginan yang ada dijiwa hingga terkadang munculnya gejala penyakit-penyakit jiwa, hal itu di sebabkan karena suasana hati dan jiwa seorang manusia lebih condong pada persoalan-persoalan atau masalah yang di rasa itu semua melampaui ambang batas dirinya.

Fenomena penyakit kejiwaan hanya akan ditemui pada makhluk Allah (manusia) saja, dan tidak akan di temukan pada makhluk lain. Manusia adalah makhluk Allah yang paling sempurna dengan akal dan fikiran juga telah diberikan kebebasan dalam hal memilih, tidak pada makhluk lainnya yang telah dikendalikan oleh penciptanya. jadi, berbagai makhluk ciptaan Allah SWT, selain individu atau manusia selaku makhluk Allah yang paling sempurna, manusia juga tidak lupu dari rasa kesamaan makna dalam perilakunya dan juga perasaannya, hal itu dengan syarat, tidak dicampuri

² Zakiah, Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1982), h. 10.

oleh tangan manusia yang merusak dalam mengurus perilaku dan kehidupannya.³

(WHO) World Health Organisation telah mengeluarkan statmentnya bahwa kriteria seseorang bisa dikatakan sehat yaitu sehat dari segi dari biologis, psikologis, sosiologis, dan spiritual.(WHO) World Health Organisation menyebutkan adanya 25% masyarakat di berbagai belahan dunia telah mengalami gangguan mental dan perilaku. Selanjutnya WHO mengatakan bahwa hanya 40% yang terdiagnosis. Data dari sumber lain telah menyebutkan bahwa angka bunuh diri di Indonesia adalah 1,6-1,8 per 100.000 penduduk.

Saat ini banyak sekali faktor-faktor yang menyebabkan munculnya penyakit-penyakit berat. Seperti, yang sering dialami oleh orang-orang dengan tekanan-tekanan baik itu tekanan internal yang berasal dari dalam jiwanya dan juga tekanan eksternal yang berasal dari luar seperti lingkungan tempat ia tinggal. Persoalan lain yang sering terlena adalah bagaimana dampak dari gangguan-gangguan jiwa yang muncul setiap saat tanpa mengenal waktu atau lebih mengarah ke hal-hal yang sifatnya *dissability* yang mana *dissability* adalah disebabkan karena faktor ketidakmampuan seseorang yang dalam hal melakukan pekerjaannya seolah-olah ia tidak mampu atau terpaksa melaksanakan pekerjaannya dengan rasa tidak nyaman dan terpaksa. Menurut data dari bank dunia beban yang harus di tanggung olehnya akibat penyakit gangguan kejiwaan dalam diri manusia sebesar 8,1% diatas penyakit *Tuberculosis* (TBC), Kanker, Jantung, persoalan itu yang semestinya mendapat perhatian khusus dan serius. Kendatipun demikian dalam teknis pelayanannya pun belum bisa maksimal.⁴

adapun perguruan tinggi yang menekuni bidang kesehatan yaitu fakultas kedokteran, khususnya jurusan kesehatan jiwa (*mental Health*) dan

³ M, Al-Mighwar, *Psikologi Qur'ani*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2002). h. 122.

⁴ Mokhammad Arifin, "Rancangan Istrumen Deteksi Dini Gangguan Jiwa untuk Kaderan Masyarakat di Kabupaten Pekalongan", dalam *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, (STIKES Muhammadiyah Pekalongan: Vol. V), No.2/September 2012, h. 6.

cabang ilmu dengan bidangnya kedokteran jiwa (psikiatri) merupakan sesuatu cabang ilmu yang sangat dekat dengan agama. Ilmu yang secara spesifik mempelajari tentang jiwa manusia (ilmu Psikologi) juga termasuk yang didalamnya sangat dekat dan sering bersebutuhan langsung dengan persoal-persoalan Agama. Bahkan proses dalam mencapai derajat kesehatan yang mengandung arti keadaan sejahtera (well being) pada jiwa manusia teradapat titik temu (convergence) antara psikiatri, psikologi, dan kesehatan jiwa disatu pihak dan agama di lain pihak⁵

Psikologi Islam dan Tasawuf Islam menyimpulkan berbagai hal tentang nafs:

1. Jiwa (nafs) adalah dorongan yang timbul dari dalam diri seseorang untuk bertindak atau berbuat sebagaimana mestinya manusia.
2. Jiwa (nafs) adalah merupakan sebagai penentu sekaligus profil kepribadian manusia tentang bagaimana karakter atau kepribaidan seseorang tersebut dan seperti apa tampilan yang melekat dalam konsep dirinya maka hal itu adalah sebagai representasi nafs (jiwa) yang melekat dalam dirinya.
3. Jiwa seseorang memiliki dua potensi yaitu potensi positif (taqwa) dan potensi negatif (fujur)
4. nafs-nafs tersebut memiliki kebiasaan tersendiri yang kebanyakan dari kita tidak mengetahuinya.

Jiwa manusia yang melekat dalam diri seseorang terkadang kurang di mengerti oleh seseorang itu sendiri tentang hal apa saja yang menjadi makanan Nafs (jiwa) sehingga, berakibat pada ketidak tahuan tentang *Nafs* (jiwa), yaitu jiwa apa yang tumbuh subur bersemayam dalam diri seseorang dan jiwa yang seperti apa saat ini sedang berkembang. Ketidak tahuan tentang hal itu akan berakibat pada maka sulit di kendalikan jika yang ada dalam diri seseorang adalah jiwa yang negatif seraya fenomena itu sedang dinikmati oleh jiwa tersebut. Misalnya, seorang penceramah(da'i) yang

⁵Dadang, Hawari, *Alqur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, ((edisi III) Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 2004), h. 27.

menu *ammarah* dan *lawwamahnya* tumbuh subur subur dalam dirinya , maka dirinya hanya akan diperbudak oleh syahwat dan menjadi pemuja kenikmatan dunia belaka, meski hal itu terbungkus dengan *framming* pesan-pesan moral dan ayat-ayat allah SWT. Pun sebaliknya dengan kehidupan umat muslim sangatlah dominan dengan persoalan-persoalan *muthma'inah*, hal ini akan dengan leluasanya tumbuh dan berkembang subur menjadi manusia-manusia dengan karakter melankolis. Hal itu di dasari karena dalam mendalami ilmu-ilmu islam masih dangkal, hal itu dikarenakan pendalaman sebuah ilmu hanya akan terjadi jika potensi kecerdasan di pelihara dengan diasah dan diasuh.

Beberapa faktor penyebab penyimpangan dan juga kehilangan, ataupun sedikit adanya sebuah ilmu pengetahuan yang menjadi dasar utama antara pendidikan Formal (sekolah) dan pendidikan Non formal (rumah) dengan baik dan benar sebagai landasan jugatidak dibangun diatas prinsip-prinsip akhlak dan yang tidak disandarkan pada ajaran samawi dengan benar merupakan faktor yang menjadi pemicu penyakit kejiwaan pada generasi muda.

al-Qur'an sebagai hukum Islam yaitu, akan menemukan tentang apa yang menjadi dasar-dasar kebenaran dan kewajiban hingganya dijadikan sebagai pijakan oleh orang tua dan guru dan juga tenaga pendidik lainnya. Jikalau dari awal memman mempunyai kekinginan yang muncul dari dalam diri untuk terlepas dari jeratsan penayikit jiwa yang melandanya juga untuk menjauhkan generasi-generasi muda untuk tidak tergelincir ke lambah atmosfir penyakit jiwa.⁶

Saat ini sejumlah penelitian yang membahas tentang jiwa seseorang sekurang-kurangnya adalah tetang kosep diri yang melekat dalam jiwa manusia secara alami terlebih juga tentang persoalan hukum yang saat ini berlaku pada jiwa seseorang atau jiwa manusia dalam kosep jiwa (*nafs*) yang berlaku pada kejiwaan manusia, dalam hal ini konsep nafs dalam Alqur'an sangat penting.

⁶ M, Al-Mighwar, *Psikologi Qur'ani*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2002). h. 125.

Betapa pentingnya tulisan ini muncul bukan didasarkan pada kebutuhan akademik saja namun juga mengarah pada pentingnya mengurai, menafsirkan, memperkirakan, tentang tingkah laku atau gejala yang muncul dalam diri manusia baik yang berkaitan dengan peroslan dakwah atau pendidikan maupun untuk kepentingan menggerakkan masyarakat dalam pembangunan nasional.

Bahasa dalam Al-Qur'an mengisyaratkan bahwa nafs (jiwa) yang merupakan sisi terdalam dalam diri manusia merupakan serangkaian sistem dan subsistem yang saling terhubung dengan rumit dengan akan menghasilkan tingkah laku dan bukan saja bersifat lahiriyah saja, namun lebih dari itu mempunyai makna yang mempunyai nalar pikir, rasa, kehendak dan nafsu.⁷

Bagi Seorang muslim fenomena yang demikian akan secara otomatis menuntut untuk kembali mengacu pada dua hal yaitu Al-Qur'an dan Hadits yang mana kedua sumber tersebut adalah rujukan utama umat muslim dalam berbagai macam segi kehidupan merupakan sebuah hal keniscayaan.⁸ Al-Qur'an menjelaskan bahwa ada beberapa tingkatan jiwa dalam diri manusia atau biasa dikenal dengan tingkatan nafsu yaitu nafsu *amarah*, nafsu *lawwamah*, dan nafsu *muthmainnah*.

Dalamm nafsu *amarah* telah dijelaskan dalam Q.S Yusuf ayat 53 dalam ayat tersebut telah dijelaskan bahwa nafsu *ammarah* nafsu yang bersemayam dalam diri manusia dengan selalu mengarahkan untuk selalau berbuat keburukan. Sedangkan nafsu *lawamah* adalah Adapun nafsu *ammarah* dijelaskan dalam QS Yusuf ayat 53 yang berarti nafsu yang selalu mengajak kejelekan atau kemungkaran, dan nafsu *muthmainnah* terurai pada QS al-Fajr ayat 27, yang kebanyakan orang diartikan sebagai nafsu yang selalu mengajak kebaikan.⁹ Berangkat dari problema tersebut penulis tertarik untuk mengkaji lebih jauh mengenai makna jiwa yang *muthmainnah*

⁷Ahmad, Mubarak, *Sunnatullah dalam Jiwa Manusia*, (Jakarta: IIT, 2003), h. 18-19

⁸Zakiah, Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1982), h. 13.

⁹Ustman, Najati, *Al-qur'an Ilmu Jiwa*, (Bandung: Penerbit Pustaka, 1985), h. 252.

dalam al-Qur'an surat al-Fajr ayat 27-30 dan implementasinya dalam kesehatan mental.

B. Pembahasan

1. Pengertian Jiwa Yang Tenang

Nafs (jiwa) dalam bahasa arab (*nafs*) (النفس) adalah satu kata yang telah memiliki banyak makna (*lafzh al-Musyarak*). *Lafazh al-Musyarak* sering di gunakan untuk pengertian beberapa makna, di sisi lain terkadang mempunyai makna yang mewakilinya.¹⁰ *Al-nafs* berasal dari kata *na-fa-sa* yang berarti tak ternilai, berharga lebih lanjut juga dimaknai bertanding, menghibur, melepaskan, bernafas atau menghembuskan

Kata lain akar dari istilah tersebut memiliki makna permata (benda yang berharga) gejala hati saat ini (*nafsia*) hati (*nafsi*), kebebasan atau kemerdekaan (*nafas*), melahirkan atau mendapatkan (*nifas*), psikologi (*nafsiyyah*) studi psikologi (*ilm al-nafs*).¹¹ Dalam Al-Qur'an, kata *al-nafs* digunakan dalam berbagai bentuk dan aneka makna. Kata *al-nafs* ini dijumpai sebanyak 297 kali, masing-masing dalam bentuk *mufrad* (singular) sebanyak 140 kali, sedang dalam bentuk jamak terdapat dua versi, yaitu *nufus* sebanyak 2 kali, dan *anfus* sebanyak 153 kali, dan dalam bentuk *fi'il* ada dua kali. Kata *al-nafs* dalam Al-Qur'an memiliki aneka makna, susunan kalimat, klasifikasi, dan objek ayat.¹²

Artinya : Katakanlah: "Kepunyaan siapakah apa yang ada di langit dan di bumi." Katakanlah: "Kepunyaan Allah." Dia telah menetapkan atas Dirinya kasih sayang Dia sungguh akan menghimpun kamu pada hari kiamat yang tidak ada keraguan padanya. orang-orang yang meragukan dirinya mereka itu tidak beriman. (Q.S Al-An'am ayat 12) Sebagian besar ayat-ayat yang lain menggunakan istilah *al-nafs* untuk menunjuk diri manusia.

¹⁰ Muhammad Izzuddin, Taufiq, *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*, (Jakarta: Gema Insani, 2006), h. 70.

¹¹ Mahpur, dkk. *Psikologi Emansipatoris: Spirit Al-qur'an dalam membentuk masyarakat yang sehat*, (Malang: UIN Malang Press, 2006), h. 24.

¹² Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islami: Studi tentang elemen Psikologi dari al-Qur'an*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), h.94.

Dalam menunjuk diri manusia, istilah *al-nafs* juga memiliki aneka makna. Sekali ditujukan untuk totalitas manusia, sebagaimana firman Allah dalam surat Al-Ma'idah Ayat 32:

Ayat di atas telah memberikan penjelasan sedikitnya ada 4 pengertian yang dapat diperoleh. Pertama, bahwa *al-nafs* berhubungan dengan nafsu; kedua, *al-nafs* berhubungan dengan napas kehidupan; ketiga *al-nafs* berhubungan dengan jiwa; dan keempat *al-nafs* berhubungan dengan diri manusia. Dalam pengertian nafsu, seperti dalam ayat berikut:

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. Nafs secara bahasa berarti ruh, jiwa, ego, diri (*self*), kehidupan, person, hati atau ingatan.¹³

Sedangkan dalam Al-Qur'an kata *al-Nafs* memiliki makna sebagai berikut: Jiwa atau sesuatu yang memiliki eksistensi dan hakikat. (QS. al-Maidah: 45) (QS. As-sajdah:13), Nyawa yang memicu adanya kehidupan. (QS. al-An'am: 93), Diri atau suatu tempat dimana hati nurani bersemayam. (QS. Ali Imran:28), Suatu sifat pada diri manusia yang memiliki kecenderungan kepada kebaikan dan juga kejahatan. (QS. al-Maidah:30), Sifat pada diri manusia yang berupa perasaan dan indra yang ditinggalkannya ketika tertidur. (QS. az-Zumar:42), Semua makna inilah yang tersirat dalam Al-Qur'an, yang secara garis besar dapat disimpulkan menjadi 2 makna:

- a) Pertama, satu kata umum mencakup semua yang ada dalam diri manusia. Kebalikan kata ini dalam al-Qur'an adalah semesta.
- b) Kedua, satu kata khusus yang berarti jiwa dan ruh. Kebalikan kata ini dalam al-Qur'an adalah tanah atau fisik.¹⁴

¹³Mahpur, dkk. *Psikologi Emansipatoris: Spirit Al-Qur'an dalam membentuk masyarakat yang sehat*, (Malang: UIN Malang Press, 2006), h. 25.

¹⁴Muhammad Izzuddin, Taufiq, *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*, (Jakarta: Gema Insani, 2006), h. 71-73.

Aristoteles (384-322 SM) menyatakan bahwa jiwa (*the soul*) dibagi menjadi dua bagian, yaitu jiwa irrasional dan jiwarasional. Jiwa irrasional dimiliki bersama oleh tumbuh-tumbuhan, hewan, manusia, dan semua makhluk hidup. Jiwa irrasional mempunyai daya makan, tumbuh, dan berkembang. Sedangkan jiwa rasional, di samping memiliki daya-daya pada jiwa irrasional; juga mempunyai daya berpikir dan memutuskan. Jiwa rasional ini hanya dimiliki manusia. Berbeda dengan filosof yang ingin menggambarkan jiwa manusia secara hierarki, maka para sufi menggambarkan jiwa secara kedudukan atau posisi.

Dalam Lisan al-Arab kata *muthmainnah* berasal dari kata *thamana* atau *tha"mana* yang mendapat tambahan huruf *ziyadah* berupa huruf hamzah menjadi kata *ithma"anna* makna dari kata ini yaitu menenangkan atau mendinginkan sesuatu. Namun dalam arti lain jika di sandarkan pada *qolbun* artinya tenang dan jika di sandarkan pada suatu tempat maka maknanya menjadi berdiam diri.¹⁵ Konsep jiwa yang tenang merupakan jiwa yang mampu memberi respon daya untuk menerima dan menolak. Sekalipun daya tarik antara kejahatan dan nafsu sangatlah besar namun dalam hal penolakan pun sangat besar, dari fenomena yang ada dalam jiwa manusia itulah terhindar dari perbuatan-perbuatan jahat dan selalu berbuat baik. hal itu dikarenakan nafsu ini telah suci (*tazkiyah*) melalui proses *tazkiyatu al-nafs*. Sesungguhnya suci itu mengarah pada terdorong untuk melakukan hal-hal baik (Purwanto, 2007: 59).¹⁶ Menurut al-Kalsyani, Jiwa yang tenang (*al-Nafs al-Muthma"innah*) adalah jiwa yang telah diberikan kesempurnaan nur kalbu, sehingga dapat meninggalkan sifat-sifat tercela dan tumbuh sifat-sifat yang baik.

Jiwa ini selalu berorientasi ke komponen kalbu untuk mendapatkan kesucian dan menghilangkan segala kotoran, sehingga

¹⁵ Muhammad, Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, (Jakarta: HidakaryaAgun, 1989), h.42.

¹⁶Purwanto, Yadi, *Epistemologi Psikologi Islami: DialektikaPendahuluan Psikologiarat dan Psikologi Islam*, (Bandung: PTRefika Aditama, 2007), h. 59.

dirinya menjadi tenang dan tentram.¹⁷ Sedangkan menurut Al-Mahally dan as-Suyuti “Jiwa yang tenang atau yang aman, dimaksud adalah jiwa yang beriman”.¹⁸

Jiwa yang tenang merupakan keadaan tertinggi dari perkembangan spiritual.¹⁹ Mujahid berpendapat bahwa *nafs muthma'innah* adalah jiwa yang kembali, tunduk dan percaya kepada Allah sebagai Tuhanya, merasa tenang dalam menjalankan perintah-Nya, serta memiliki keyakinan akan berjumpa dengan-Nya di akhirat kelak. Menurut Ibn Qoyyim, jiwa ini dimiliki oleh orang-orang yang bersegera meraih kebaikan (*sabiqun bial-khairah*). Mereka yang banyak membekali diri dengan kebaikan-kebaikan. Ia dapat menikmati dengan keuntungannya yang luar biasa. Mereka tergolong orang-orang yang baik (*abrar*) dan orang-orang yang selalu dekat kepada Allah (*muqarrobun*).²⁰

2. Unsur-Unsur Jiwa Yang Tenang

Menurut Najati terwujudnya keseimbangan antara fisik dan ruh pada manusia merupakan syarat penting untuk mencapai kepribadian harmonis yang menikmati kesehatan jiwa, yaitu jiwa yang oleh al-Qur'an dinamakan jiwa yang tenang (*al-nafs al-muthmainnah*). Adapun unsur-unsur jiwa yang tenang sebagai berikut:

- a. Fisik Pemilik jiwa yang tenang selalu memperhatikan kesehatan fisik, memenuhi kebutuhan-kebutuhan fisiologis dengan jalan halal.
- b. Ruh Seseorang yang memiliki jiwa yang tenang selalu memenuhi kebutuhan ruhaniyahnya dengan berpegang teguh pada tauhid, mendekati diri pada Allah SWT dengan melaksanakan ibadah dan

¹⁷Abdul Razzaq, Al-Kalsyani, 1984 *Mu'jam al-Istilahat as-Sufiyyah*. Kairo: Dar al-arif. dalam skripsi 'Arifatul Hikmah, 2010, *Konsep Jiwa Yang Tenang dalam Al-qur'an studi Tafsir Tematik* (UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 1984), h. 116.

¹⁸As-suyuthi, dkk., *Terjemah Tafsir Jalalain Berikut Asbabun Nuzul*, (Bandung: Sinar Baru 1990), h. 558.

¹⁹Hanna, dkk. *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta, 2005), h. 59.

²⁰Abdul, Mujib, 2006, *Kepribadian Dalam Psikologi Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), h. 163.

amal sholeh, serta menjahui perbuatan dosa (Muhyani, 2012: 40).²¹

3. Indikator jiwa yang tenang

Menurut al-Qur'an , jiwa yang tenang ditandaidengan hal-hal sebagaiberikut:

- a) Memiliki keyakinan yang tak tergoyahkan terhadapkebenaran (QS. 16:106), karena telah menyaksikan bukti-bukti kebenaran itu, seperti yang dialami oleh pengikut-pengikut nabi Isa a.s. (Q.S 5:13).
- b) Memiliki rasa aman, terbebas dari rasa takut dan sedih di dunia (QS. 4:13) dan terutama nanti di akhirat (QS. 41:30).
- c) Hatinya tenteram karena selalu ingat kepada Allah (QS. 13:28) (Mubarok, 2003:157)²²

Menurut²³ seseorang yang telah mencapai jiwa yang tenang mempunyaiciri-ciri sebagai berikut:Berpikiranterbuka,Bersyukur,Dapat dipercaya, Penuh kasih sayang.Adapun cirri-ciri jiwa yang tenang menurut Muhammad Mahmud dalam²⁴ terdapat sembilan macam,yaitu;Kemapanan (*sakinah*), ketenangan (*al-thuma''ninah*), dan rileks (*al-rahah*) / keadaan batin yang santai dalam menjalankan kewajiban, baik kewajiban terhadap dirinya, masyarakat maupun Tuhan

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi jiwa yang tenang.

Berasarkan ayat-ayat yang berbicara tentang *nafs al-mutmainnah*, eksistensi kepribadian *mutmainnah* didorong oleh duafaktor:Faktor Internal, berupa daya kalbu manusiayang memiliki sifat*lahiyyah*. Jika kalbu merasa yakin dengan penuh kemantapan akan kebesaran Allah

²¹Muhyani, *Pengaruh Pengasuhan Orang Tua Dan Peran Guru DiSekolah Menurut Persepsi Murid Terhadap Kesadaran ReligiousDan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Kementerian Agama RI, DirektoratJenderal Pendidikan Islam, Direktorat PendidikanTinggi Islam, 2012), h. 40.

²²Ahmad, Mubarak, *Sunnatullah dalam Jiwa Manusia*, (Jakarta: IIIT, 2003), h. 18-19.

²³B Aliah Purwakania,Hassan, *Psikologi Perkembangan Islami*,(Jakarta: RajarafindoPersada, 2006), h. 308-309.

²⁴Muhyani, *Pengaruh Pengasuhan Orang Tua Dan Peran Guru DiSekolah Menurut Persepsi Murid Terhadap Kesadaran ReligiousDan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Kementerian Agama RI, DirektoratJenderal Pendidikan Islam, DirektoratPendidikanTinggi Islam, 2012), h. 36-38.

maka ia mampu memberikan garansi ketenangan dan keimanan, sebagaimana yang tersirat dalam surat al- Baqarah : 260

c. Faktor Psikologis Aspek psikis manusia pada dasarnya merupakan satu kesatuan dengan sistem biologis. Sebagai sub sistem dari eksistensi manusia, aspek psikis senantiasa terlibat dalam dinamika kemanusiaan yang multi aspek. Ada beberapa aspek psikis yang berpengaruh terhadap kesehatan mental, yaitu:

1) Pengalaman awal

Pengalaman awal merupakan keseluruhan pengalaman maupun kejadian yang dialami seseorang yang mempengaruhi perkembangan dan kesehatan mentalnya. Psikolog bahkan menganggap pengalaman awal sebagai bagian penting dari perkembangan fisik dan mental seseorang dan akan sangat menentukan kondisi dan kesehatan mentalnya di kemudian hari.²⁵

5. Proses pembelajaran Perilaku manusia

Sebagian besar adalah merupakan produk dari aktivitas belajar melalui pelatihan dan pengalaman sehari-hari. Terdapat tiga saluran belajar.

6. Belajar dengan asosiasi (*learning by association*) sering diistilahkan dengan *classical conditioning* yang dikemukakan oleh Ivan Pavlov (1849 - 1936). Menurut Pavlov, interaksi antara lingkungan dengan individu sangat penting karena dari interaksi tersebut akan mempengaruhi perkembangan dan kematangan kepribadian seseorang. Lebih lanjut, Pavlov mengemukakan bahwa ada dua hal penting yang perlu mendapat perhatian, yaitu organisme selalu berinteraksi dengan lingkungan dan dalam interaksi itu organisme dilengkapi dengan refleksi.²⁶ Kepenuhan kebutuhan dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang.

²⁵Latipun, Notoedirdjo, *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*, Malang: UMM press, 2005), h. 65.

²⁶Kusuma, Widjaja, (alih Bahasa), tt, *Pengantar Psikologi jilid 1*, (Batam: Inter aksara, tt), h. 420.

7. Individu yang telah mencapai aktualisasi diri (orang yang telah mengeksploitasi segenap kemampuan, bakat, dan keterampilan secara masif) akan mencapai suatu tingkatan yang disebut dengan *peak experience*. Dalam berbagai studi yang dilakukan oleh Abraham Maslow, ditemukan bahwa orang-orang yang mengalami gangguan mental-khususnya yang menderita neurosis disebabkan oleh ketidakmampuan individu dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhannya. Berangkat dari hasil penelitian tersebut Maslow menyimpulkan bahwa gangguan dan penyakit mental psikosis dan neurosis merupakan implikasi dari defisiensi (ketidakmampuan memenuhi dan memuaskan) kebutuhan, baik kebutuhan dasar

8. Strategi Mewujudkan KesehatanMental

a. Sebagaimana yang telah di ungkapkan oleh najati bahwa, Rasulullah SAW telah memeberikan pengarahan tentang bagaimana untuk mewujudkan kesehatan jiwa dengan menggunakan beberapa aspek ruhani Nabi Muhammmad SAW yaitu rasulullah telah menggunakan waktu selama tiga belas tahun untuk berdakwah yang amna dakwah terbut pertama adalah tertuju pada aspek aqidah, memperbaiki akar-kakar keimanan dalam hati agar berfungsi dan mempunyai rasa peka yang sempurna,dan pembersihan jiwa dengan metode *taqarrub* dan ibadah kepada Allah. Iman kepada Allah sungguh memberi pengaruh yang besar dalam mengubah kepribadian bangsa Arab.²⁷ Akal mereka terbebas dari kebodohan dan *khurafat*, sedang jiwa mereka terbebas dari rasa takut terhadap hal-hal yang biasanya ditakuti oleh kebanyakan manusia. Mereka terbebas dari perasaan takut mati, takut fakir, takut musibah, takut manusia. Mereka mampu hidup dengan damai.²⁸ Berkaitan dengan pembinaan keimanan Najati mengutip hadits ketika Rasulullah SAW memberi bimbingan kepada Ibnu 'Abbas, Rasulullah SAW bersabda:

²⁷Ustman, Najati, *Belajar Eq Dan Sq Dari Sunah Nabi*, (Bandung: Pustaka, 2002), h. 7.

b. Mengendalikan Kesadaran Fisiologis Manusia.

Pengendalian kesadaran dalam hal fisiologis manusia berarti menguasai apa yang menjadi motif dasar yang ada dalam jiwa manusia. Dalam persoalan ini agama Islam begitu memerintahkan untuk menyerukan agar supaya dapat mengontrol semuanya dengan baik, memberikan pengarahan-pengarahan dengan menggunakan teknik atau metode bimbingan yang benar dan selalu memperhatikan kemaslahatan semua individu-individu di masyarakat. Al-Qur'an dan Sunnah Nabi telah menyeru adanya dua macam bentuk aturan dalam upaya pemenuhan motif-motif dasar dengan cara pemenuhan motif lewat jalan halal, hal ini bisa dilihat pada kebutuhan seksual, yang mana dalam aturannya adanya peraturan khusus yaitu harus adanya tali pernikahan dan memenuhi kebutuhan fisiologis dan ruhaniah secara tidak berlebihan. Dalam mempraktikkan dua hal ini titik tekan yang diberikan adalah dengan cara mengendalikan kebiasaan-kebiasaan buruk dan mempercantik hidup dengan akhlak al-karimah.²⁹

9. Keterkaitan Jiwa yang Tenang Dengan Kesehatan Mental

Hidup di dunia merupakan sesuatu kegiatan yang setiap harinya harus diisi dengan perbuatan-perbuatan yang positif sehingga perbuatan tersebut membawa hal yang lebih menyenangkan oleh hawa nafsu. Dunia merupakan surga dengan berbagai gemerlapnya bagi orang yang selalu mengumbar hawa nafsunya, dan bagaikan penjara untuk orang-orang beriman yang selalu berupaya untuk memerangi hawa nafsunya. Manusia hidup di dunia tidak lain hanya untuk beribadah kepada Allah SWT dengan rasa tulus ikhlas, sementara segala kepentingan, urusan, dan kebutuhan hanyalah milik Allah SWT hanya orang-orang karena itu manusia dalam bertindak harus hendaknya mengontrol hawa nafsu.³⁰ Keterbatasan pengetahuan seseorang dalam hal

²⁹Ustman, Najati, *Belajar Es dan Sa Dari Sunah Nabi*, (Bandung: Pustaka, 2002), h. 11.

³⁰M Ali Syadzili, Iskandar, *Mutiara Hikmah Menjadi Kekasih Allah (Terjemah Syarah Al-hikmah)*, (Surabaya: Al-Miftah, 2009), h. 58.

memahami bahwa nafs-naf yang bersemayam di dalam jiwanya memiliki makanan dan ada pilihan-pilihan tergantung mana yang lebih di tumbuh dengan subur pada diri kita dan mana yang tidak berkembang. Tahu-tahu diri ini terasa sedang sulit diseimbangkan atau sudah keenakan berada dalam dominasi nafs tertentu yang bisa saja bersifat rendah dan negatif.

C. Kesimpulan

al-Nafs al-muthmainnah (Jiwa yang tenang) adalah jiwa yang beriman, bertaqwa, dan yaqin serta selalu suci (bersih) dari dorongan hawa nafsu. Dekatnya seseorang dengan Allah disebabkan oleh adanya nafsu yang ada pada diri manusia, yaitu *nafsu muthmainnah* (jiwa yang tenang). Penjelasan tentang jiwa yang tenang dalam surat al-Fajr ayat 27-30 diatas, akan membentuk sebuah dasar atau pondasi yang ada pada jiwa yang tenang yaitu keimanan, ketaqwaan, keyakinan dan kesucian. Dengan empat dasar yaitu keimanan, ketaqwaan, keyakinan, dan kesucian akan mendapatkan jiwa yang tenang dan mengubah pola berfikir manusia dalam menghadapi kegagalan. Jika hidup seseorang hanya tersibukkan oleh dunia, pasti sisi ruhani (mental) menjadi resah, gelisah, dan tidak pernah menemukan ketenangan. Semua hal tersebut bila dihadapi dengan jiwa yang tenang akan menjadi pengendali atau obat bagi penyakit-penyakit jiwa.

Daftar Pustaka

- Abdul Razzaq, Al-Kalsyani, 1984 *Mu'jam al-Istilahat as-Sufiyyah*. Kairo: Dar al-arif. dalam skripsi 'Arifatul Hikmah, 2010, *Konsep Jiwa Yang Tenang dalam Al-qur'an studi Tafsir Tematik* (UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta,1984), h. 116.
- Abdul, Mujib, 2006, *Kepribadian Dalam Psikologi Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006)
- Ahmad, Mubarak, *Sunnatullah dalam Jiwa Manusia*, (Jakarta: IIIT, 2003)
- As-suyuthi, dkk., *Terjemah Tafsir Jalalain Berikut Asbabun Nuzul*, (Bandung: Sinar Baru 1990)
- B Aliah Purwakania, Hassan, *Psikologi Perkembangan Islami*, (Jakarta: Raja grafindo Persada, 2006)
- Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islami: Studi tentang elemen Psikologi dari al-Qur'an*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014)
- Dadang, Hawari, *Alqur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, ((edisi III) Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 2004)
- Hanna, dkk. *Intergrasi Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta, 2005)
- Kusuma, Widjaja, (alih Bahasa), tt, *Pengantar Psikologi jilid 1*,(Batam: Inter aksara,tt)
- Latipun, Notosoedirdjo, *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*, Malang: UMM press, 2005)
- M Ali Syadzili, Iskandar, *Mutiara Hikmah Menjadi Kekasih Allah (Terjemah Syarah Al-hikam,)*, (Surabaya: Al-Miftah, 2009).
- M Ali Syadzili, Iskandar, *Mutiara Hikmah Menjadi Kekasih Allah (Terjemah Syarah Al-hikam,)*, (Surabaya: Al-Miftah, 2009)
- M, Al-Mighwar, *Psikologi Qur'ani*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2002)
- Mahpur, dkk. *Psikologi Emansipatoris :Spirit Al-qur'an dalam membentuk masyarakat yang sehat*,(Malang: UIN Malang Press, 2006)
- Mahpur, dkk. *Psikologi Emansipatoris: Spirit Al-qur'an dalam membentuk masyarakat yang sehat*,(Malang: UIN Malang Press, 2006)
- Mokhammad Arifin, "Rancangan Istrumen Deteksi Dini Gangguan Jiwa untuk Kader dan Masyarakat di Kabupaten Pekalongan", dalam *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, (STIKES Muhammadiyah Pekalongan: Vol. V), No.2/September 2012

Muhammad Izzuddin, Taufiq , *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*, (Jakarta: Gema Insani, 2006),

Muhammad Izzuddin, Taufiq , *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*, (Jakarta: Gema Insani, 2006).

Muhammad, Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, (Jakarta: Hidakarya Agun, 1989)

Muhyani, *Pengaruh Pengasuhan Orang Tua Dan Peran Guru Di Sekolah Menurut Persepsi Murid Terhadap Kesadaran Religious Dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Kementerian Agama RI, Direktorat Jenderal Pendidikan Islam, Direktorat PendidikanTinggi Islam, 2012)

Muhyani, *Pengaruh Pengasuhan Orang Tua Dan Peran Guru Di Sekolah Menurut Persepsi Murid Terhadap Kesadaran Religious Dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Kementerian Agama RI, Direktorat Jenderal Pendidikan Islam, Direktorat PendidikanTinggi Islam, 2012)

Purwanto, Yadi, *Epistemologi Psikologi Islami: Dialektika Pendahuluan Psikologi arat dan Psikologi Islam*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2007)

Ustman, Najati, *Al-qur'an Ilmu Jiwa*, (Bandung: Penerbit Pustaka, 1985)

Zakiah, Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1982)