

KONSEP AL-NAFS DALAM KAJIAN TASAWUF AL-GHAZĀLĪ

Paisol Burlian

Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Raden Fatah Palembang
e-mail: faisol_burlian@yahoo.co.id

Abstract: *This article will elaborate on al-nafs (soul) which is an essential part of human nature. The Sufis divide understanding al-nafs in three senses. First, al-nafs is a substance that distinguishes human qualities with other creatures. Second, al-nafs is the cause of man to be creative and dynamic, through the process of inspiration and contemplation. Therefore, the level of quality of the nafs is different. In the literature of Sufism, the nafs can be transformed from a trend that is closest to the bad action to the level of closeness to the divine tenderness. Third, the nafs is the impulse of anger and lust, and urge all reprehensible nature, and immoral in mind. Sufi Sunni, al-Ghazālī calls nafs as the center of the potential upset, and the base of the despicable nature. Therefore, al-nafs need to be purified so that the properties of self perverted man disappeared. Road purification al-nafs is riyāḍah and mujāhadah who constantly so al-nafs is ultimately up to the level of the nafs al-muṭmainnah.*

Abstrak: Artikel ini akan mengelaborasi tentang *al-nafs* (jiwa) yang merupakan bagian yang penting dari hakikat manusia. Para sufi membagi pengertian *al-nafs* ini dalam tiga pengertian. *Pertama*, *al-nafs* merupakan substansi yang membedakan kualitas manusia dengan makhluk yang lain. *Kedua*, *al-nafs* merupakan penyebab manusia menjadi kreatif dan dinamik, melalui proses inspirasi dan *tafakur*. Karena itu, tingkatan kualitas *nafs* orang berbeda-beda. Dalam literatur tasawuf, *nafs* ini dapat ditransformasikan dari kecenderungan yang paling dekat pada tindakan buruk sampai ke tingkat kedekatan pada kelembutan ilahi. *Ketiga*, *nafs* ialah dorongan amarah dan syahwat, serta dorongan segala sifat tercela, dan maksiat dalam batin. Seorang sufi Sunni, al-Ghazālī menyebut *nafs* sebagai pusat potensi marah, dan pangkal dari sifat tercela. Karena itu, *al-nafs* ini perlu disucikan agar sifat-sifat tercela itu lenyap dari diri manusia. Jalan penyucian *al-nafs* adalah *riyāḍah* dan *mujāhadah* yang terus-menerus sehingga *al-nafs* pada akhirnya sampai pada tingkat *nafs al-muṭmainnah*.

Keywords: *al Nafs, latifah al-rabbānīyah*, sufi, al-Quran, dan al-Sunnah.

A. Pendahuluan

Secara umum ajaran Islam menyatu dengan kehidupan yang bersifat lahiriah dan batiniah. Pada unsur yang bersifat batiniah inilah kemudian lahir tasawuf. Unsur kehidupan tasawuf ini mendapat perhatian yang cukup besar dari sumber ajaran Islam al-Quran dan al-Sunnah serta praktik kehidupan Nabi saw, dan sahabat.¹

Berdasarkan pernyataan di atas, tasawuf merupakan suatu peroses batiniah yang kemudian membentuk suatu perbuatan yang mengacu kepada kehidupan sehari-hari nabi dan para sahabatnya, perbuatan seperti ini menjadi cikal bakal tasawuf. Hal ini oleh para peneliti di bidang ilmu tasawuf dianggap sebagai perilaku Sufi. Abudin Nata, misalnya, mengatakan bahwa kehidupan Rasulullah saw; juga terdapat petunjuk yang menggambarkan beliau sebagai seorang sufi. Rasulullah telah mengasingkan diri di Gua Hira, menjelang datangnya wahyu dari Allah. Beliau menjauhi tata cara kehidupan yang bersandar kepada kebendaan dan materi, di mana pada waktu itu bangsa Arab telah mentradisikan hal itu, seperti dalam peraktek perdagangan yang menghalalkan segala cara. Selama berada di Gua Hira beliau hanyalah ber-*tafakur*, beribadah dan hidup sebagai seorang *zāhid*.²

Dari pernyataan Abudin Nata, di atas dapat dipahami bahwa perilaku Rasulullah saw. yang mengasingkan diri sudah cukup menjadi alasan untuk menyatakan bahwa tasawuf sudah tercermin dengan sikap beliau tersebut. Sedangkan dalil-dalil mengenai adanya ajaran dasar dalam *mistisisme* atau tasawuf terdapat di dalam al-Quran dan hadis, seperti dalam QS. al-Baqarah [2]: 186: "*Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku. Maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila berdoa kepada-Ku; maka hendaklah mereka itu*

memenuhi (segala perintah)-Ku dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran”; QS. al-Nūr [24]: 35: “Allah (pemberi) cahaya (kepada) langit dan bumi, perumpamaan cahaya Allah, adalah seperti sebuah lubang yang tak tembus, yang di dalamnya ada pelita besar. Pelita itu dalam kaca (dan) kaca itu seakan-akan bintang (yang bercahaya) seperti mutiara, yang dinyalakan dengan minyak dari pohon yang banyak berkahnya, (yaitu) pohon zaitun yang tidak tumbuh disebelah timur (sesuatu) dan tidak pula di sebelah baratnya, yang minyaknya (saja) hampir-hampir menerangi, walaupun tidak disentuh api. Cahaya di atas cahaya (berlapis-lapis), Allah membimbing kepada cahaya-Nya siapa yang Dia kehendaki; dan Allah membuat perumpamaan-perumpamaan bagi manusia, dan Allah MahaMengetahui segala sesuatu.”

Dari keterangan di atas dapat dipahami bahwa munculnya tasawuf di kalangan umat Islam bersumber dari dorongan ajaran-ajaran Islam dan faktor situasi sosial serta sejarah kehidupan masyarakat pada umumnya. Bersamaan dengan itu timbul juga aliran-aliran keagamaan pada masa itu, seperti lahirnya aliran Khawarij, Jabariah, Mu'tazilah dan lain-lain, yang menggunakan rasio dalam mendukung ide-idenya. Untuk membendung aliran ini, maka timbullah kelompok yang tak mau terlibat dalam penggunaan akal untuk membahas soal-soal tasawuf.

Dalam sejarah pemikiran Islam, pandangan yang mendasar tentang manusia ditemukan pada filsafat dan tasawuf. Filsafat Islam dan tasawuf pada umumnya, memandang manusia terdiri dari dua substansi, substansi yang bersifat materi (badan) dan substansi yang bersifat immateri (jiwa), dan bahwa hakikat dari manusia adalah substansi immaterialnya.³

Kajian tentang jiwa (*al-nafs*) merupakan bagian yang penting tentang hakikat manusia, karena manusia adalah makhluk yang mampu menempatkan dirinya menjadi subjek atau objek sekaligus. Hal ini menarik, karena kajian tentang manusia terus berkembang, baik ilmu murni maupun ilmu terapan. Di kalangan ahli tasawuf

(*Sufi*), *nafs* diartikan sesuatu yang melahirkan sifat tercela. Al-Ghazālī menyebutkan bahwa *nafs* sebagai pusat potensi marah, dan *syahwat* pada manusia, dan sebagai pangkal dari sifat tercela.⁴ Ia menambahkan bahwa manusia mempunyai identitas esensial yang tetap, tidak berubah-ubah yaitu *al-nafs* (jiwanya). Yang dimaksud dengan *al-nafs* adalah substansi yang berdiri sendiri, tidak bertempat dan merupakan tempat pengetahuan intelektual (*al-ma'qūlat*) yang berasal dari alam *al-malakūt* atau alam *al-amr*.⁵

B. Pengertian dan Hakikat Jiwa (*al-Nafs*) secara umum.

Nafs adalah kata yang disebut berulang-ulang kali dalam al-Quran dan Hadish. Kata ini memiliki pengertian yang bermacam-macam sesuai dengan tempat penyebutannya. Dari sisi bahasa, kata *nafs* memiliki beberapa arti, yaitu jiwa, darah, badan, tubuh, dan orang. Sedangkan dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, *nafs* (nafsu) juga dipahami sebagai dorongan hati yang kuat untuk berbuat jelek.⁶ Istilah *nafs* yang dimaksud di sini adalah istilah bahasa Arab yang dipakai dalam al-Quran. Secara bahasa dalam kamus *al-Munjid*, *nafs* (jamaknya *nufus* dan *anfus*) berarti *rūḥ* (roh) dan *'ain* (diri sendiri).⁷ Sedangkan dalam kamus *Lisān al-'Arab*, Ibn Manzūr menjelaskan bahwa kata *nafs* dalam bahasa Arab digunakan dalam dua pengertian yakni *nafs* dalam pengertian nyawa, dan *nafs* yang mengandung makna keseluruhan dari sesuatu dan hakikatnya menunjuk kepada diri pribadi. Setiap manusia memiliki dua *nafs*, *nafs* akal dan *nafs* ruh. Hilangnya *nafs* akal menyebabkan manusia tidak dapat berpikir namun ia tetap hidup, ini terlihat ketika manusia dalam keadaan tidur, sedangkan hilangnya *nafs* ruh, menyebabkan hilangnya kehidupan.⁸

Dalam Kamus *al-Munawir* disebutkan bahwa kata *nafs* berarti roh dan jiwa, juga berarti *al-jasad* (badan, tubuh), *al-sahṣ* (orang), *al-sahṣ al-insān* (diri orang), *al-zāt* atau *al-'ain* (diri sendiri).⁹ Dalam terminologi tasawuf, *nafs* juga diartikan sebagai sesuatu yang melahirkan sifat tercela dan perilaku buruk, tetapi jika kembali

kepada al-Quran, *nafs* tidak semata-mata berkonotasi buruk. *Nafs* digunakan dalam al-Quran untuk menyebut totalitas manusia, sesuai dalam diri manusia yang dicipta secara sempurna di mana di dalamnya terkandung potensi baik dan buruk.¹⁰

Quraish Shihab berpendapat, bahwa kata *nafs* dalam al-Quran mempunyai aneka makna, sekali diartikan sebagai totalitas manusia, tetapi ditempat lain *nafs* menunjuk kepada apa yang terdapat dalam diri manusia yang menghasilkan tingkah laku. Namun, secara umum dapat dikatakan bahwa *nafs* dalam konteks pembicaraan manusia, menunjuk kepada sisi dalam manusia yang berpotensi baik dan buruk.¹¹

Dalam pandangan al-Quran, *nafs* diciptakan Allah, dalam keadaan sempurna untuk berfungsi menampung serta mendorong manusia berbuat kebaikan dan keburukan. Oleh karena itu, sisi dalam manusia, oleh al-Quran dianjurkan untuk memberi perhatian lebih besar, sebagaimana disebutkan QS. al-Syams [91]:7-8: "*Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya*" Kata mengilhamkan pada ayat ini berarti memberi potensi agar manusia melalui *nafs* dapat menangkap makna baik dan buruk, serta dapat mendorongnya untuk mendapatkan kebaikan dan keburukan.¹²

Hakikat Jiwa (*nafs*).

Berdasarkan hal inilah, maka perlu dibahas tentang hakikat *al-nafs*. Pembahasan tentang jiwa (*nafs*) sangat menarik untuk dikaji, karena *nafs* telah menjadi wacana dalam pemikiran Islam. Di dalam al-Quran cukup banyak menyebutnya, hal ini menandakan bahwa *nafs* itu sangat penting untuk dibahas dan dianalisis

Secara umum dapat dikatakan bahwa jiwa (*nafs*) dalam konteks pembicaraan manusia. menunjuk pada sisi dalam manusia yang berpotensi baik dan buruk. Jiwa (*nafs*) adalah satu kekuatan dalam diri manusia yang diciptakan Allah. Dalam keadaan sempurna. Ia berfungsi menampung serta mendorong manusia berbuat baik atau

buruk. Karena itulah sisi dalam manusia inilah yang perlu mendapat perhatian lebih besar.

Nafs merupakan substansi yang membedakan kualitas manusia dengan makhluk yang lain. Dalam pemaknaan lain, *nafs* merupakan penyebab manusia menjadi kreatif dan dinamik melalui proses inspirasi dan *tafakur*. *Nafs* adalah sebuah aspek fisik yang pertama sebagai musuh terburuk kita. Namun, ia dapat tumbuh menjadi alat yang tak terhingga nilainya. Tingkat terendah adalah *nafs* tirani (*amarah bi al-su'* (mengajak kepada kejahatan). Ia adalah seluruh kekuatan dalam diri yang menjauhkan kita dari jalan spiritual.¹³

Kekuatan-kekuatan ini yang disebabkan *nafs* tirani mengakibatkan rasa sakit dan penderitaan yang dahsyat. Dan mendorong kita untuk menyakiti orang-orang yang kita cintai. Di sisi lain, tingkat tertinggi *nafs* dikenal sebagai *nafs* yang suci. Pada tingkat ini, keperibadian bagaikan kristal murni dan sempurna yang memantulkan cahaya ilahi, hampir tanpa cacat dan penyimpangan.¹⁴ *Nafs* ini adalah pencapayan yang sangat langka, yang hanya dapat ditemukan pada diri para nabi dan orang suci lainnya. Begitulah jiwa (*nafs*) ini mempunyai potensi negatif dan potensi positif. Allah telah menyiapkan keduanya dengan adil. *Nafs* sebagai proses yang dihasilkan oleh intraksi roh dan jasad, bukanlah struktur psikologis yang bersifat statis. Sama sekali tidak ada yang salah dengan roh maupun jasad. Namun, proses yang dihasilkan oleh keduanya dapat saja menyimpang. Ketika roh memasuki jasad, ia terbuang dari asalnya yang bersifat immateri, kemudian *nafs* pun mulai terbentuk dengan demikian, roh pun menjadi terpenjara di dalam benda materi dan mulai menyerap aspek-aspeknya.¹⁵

Karena *nafs* berakar di dalam jasad dan roh, ia mencakup kecenderungan material dan spiritual. Pada mulanya, aspek material mendominasi, *nafs* tertarik kepada kesenangan dan keuntungan duniawi. Dan ketika *nafs bertransformasi*, ia menjadi lebih tertarik kepada tuhan dan kurang pada dunia.

Pembagian dan Tingkatan *al-Nafs*

Jiwa (*Nafs*) merupakan penyebab manusia menjadi kreatif dan dinamik, melalui proses inspirasi dan *tafakur*. Karena itu, tingkatan kualitas *nafs* orang berbeda-beda. Dan perbedaan ini ditentukan oleh bagaimana usaha manusia menjaga hawa nafsunya yang cenderung kearah sahwat dalam berbagai aktivitasnya.

Nafs memiliki peran yang sangat positif dan konstruktif bagi kehidupan manusia. Tanpanya spesies manusia akan punah. Dengan itu manusia bisa melejit keharibaan ilahi mengungguli segala makhluk lainnya, dengan syarat bila akal menjadi sopir jiwa. Sebaliknya, bila *nafs* sudah memegang kendali jiwa, semua akan berbalik, manusia akan menjadi lebih keji dan sesat dari segala macam setan.¹⁶ Oleh sebab itu, penting bagi kita untuk mengenali hawa nafsu ini dengan baik dan sempurna. Dengan demikian kita akan mampu memelihara kesucian *nafs* dan tidak mengotorinya, sebagaimana Allah berfirman: "*Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, dan Sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.*" (QS. Al-Syams [91]: 9-10).

Berbagai kekuatan-kekuatan *nafs* itu membentuk bagian terpenting dan berperan luar biasa dalam keperibadian manusia. Ia adalah faktor utama dalam menggerakkan dan mengatur diri manusia. Bahkan sebagai kunci yang paling efektif untuk mengatur aksi dan reaksi. *Nafs* selalu mengajak pada pelanggaran dan lebih mengutamakan kehidupan dunia, sedang Allah menyeru hamba-Nya untuk takut kepada-Nya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsu. Maka hati manusia berada diantara dua penyeru, suatu saat ia cenderung kepa penyeru yang ini, dan pada kesempatan lain, ia cenderung ke penyeru yang itu, dan disinilah letak ujian dan cobaan. Allah telah mensifati *nafs* dalam al-Quran dengan tiga sifat: yaitu *mutmainnah* (tenang), *lawwamah* (pencaci), dan *amarah Bissu'* (mengajak kepada kejahatan).¹⁷ Sedangkan dalam literatur tasawuf, jiwa (*nafs*) dikenal memiliki delapan kata ganti, dari kecenderungan

yang paling dekat pada tindakan buruk sampai ketinggian kedekatan pada kelembutan ilahi (Depertemen Agama R.I, 1995: 343). Ibn Hasan Bisry At-Tijani Suprayitno, di dalam buku *Hamba-Hamba yang Selamat Dari Tipu Daya Musuhnya*, mengatakan tingkatan jiwa (*nafs*) ada empat tingkatan: *Nafs ammarah bi al-su'*, yang sering kali mendorong seseorang melakukan dosa dan mengajak kejahatan. *Nafs Lawwāmah*, yaitu jiwa (*nafs*) yang sering menyesali diri. *Nafs Sawwālah*, jiwa (*nafs*) yang sering kali menggambarkan dan menghias sesuatu kemungkarannya atau maksiat menjadi indah dalam pandangan manusia. *Nafs Mulhamah*, jiwa (*nafs*) yang sering mendorong manusia bertingkah durhaka dan ketakwaan.¹⁸

Dr. Ahmad Farid, dalam buku *16 Langkah Menuju Puncak Kedamaian Jiwa*, menyebutkan tingkatan *Nafs* sebagai berikut: *Nafs Muṭmainnah*, yaitu jiwa (*nafs*) cenderung kepada Allah swt, dan merasa tenang bila mengingat-Nya. *Nafs Lawwāmah*, yaitu *Nafs* yang labil. Ḥasan Baṣrī berkata, "Sesungguhnya seorang mukmin akan selalu melihat mencela nafsunya dengan mengatakan, 'apa tujuanmu memilih ini? Mengapa kamu melakukan ini? Sebenarnya ini lebih baik dari itu? Atau dia bertanya dengan pertanyaan-pertanyaan serupa." Ibn al-Qayyim, "*Nafs Lawwāmah* ada dua, yaitu *Lawwāmah Mulāwwamah* (mencela dan di cela), dan *Lawwāmah Ghairu Mulāwwamah* (mencela tetapi tidak di cela). *Lawwāmah Mulāwwamah* adalah *nafs* yang bodoh dan dzalim yang di cela Allah dan para malaikat-Nya, sedang *Lawwāmah Ghairu Mulāwwamah* adalah *nafs* yang terus menerus mencela pemiliknya atas keteledorannya dalam mentaati Allah. *Nafs Amarah bi al-su'i*, yaitu jiwa (*Nafs*) yang tercela, karena ia selalu mengajak kepada semua bentuk kejahatan.¹⁹

Adapun di dalam buku *Ensiklopedia Tasawuf Imam al-Ghazālī*, karangan Abdul Mujieb dkk, disebutkan tujuh tingkatan jiwa (*nafs*). *Nafs Amarah*. Yakni *nafs* yang suka mengajak dan mendorong kepada kejahatan. *Nafs* ini dimiliki oleh setiap orang, baik orang mukmin yang awam maupun orang kafir. *Nafs Lawwāmah*. Yakni *nafs* yang suka mencela, atau menyesali diri nya sendiri. *Nafs* ini masih dimiliki

oleh setiap orang mukmin pada tingkatan awam (kebanyakan). *Nafs Musawwalah*. Yaitu *nafs* yang telah dapat membedakan mana yang lebih baik dan mana yang buruk, tetapi lebih memilih yang buruk dan belum mampu memilih yang baik. *Nafs Mulhimah*. Yakni *nafs* yang telah mendapat bimbingan ilham dari Allah, *nafs* ini dimiliki oleh orang mukmin pada tingkatan awam hakikat atau telah sampai di depan pintu *khawash* (orang khusus). *Nafs Muṭma'innah*. Yakni *nafs* yang tenang, tenteram, dan damai. *Nafs* ini dimiliki oleh orang mukmin pada tingkatan *khawāṣ* (orang khusus). *Nafs Rāḍiyah*. Yakni *nafs* yang rida atau senang berada di dekat Allah, mencintai, atau merasa puas bersamanya. *Nafs* ini hanya dimiliki oleh *khawāṣ al-khawāṣ* (orang khususnya khusus), mereka ini sudah sampai ke derajat waliyullah. *Nafs Marḍiyah*, yakni *nafs* yang diridai, yaitu dia merasa senang atau cinta kepada Allah, dan Allah pun senang dan puas kepadanya. *Nafs* ini hanya dimiliki oleh *khawāṣ khawāṣ* (orang khususnya khusus) mereka ini telah sampai derajat waliyullah (kekasih Allah) yaitu para Nabi dan wali. *Nafs Kāmilah* (insān kāmil), yakni *nafs* yang sempurna. *Nafs* ini hanya dimiliki oleh para rasul dan khususnya Rasulullah.²⁰

M. Hamdani Bakran adz-Dzaky dalam bukunya, *Konseling dan Psikoterapi Islam* menjelaskan tingkatan Nafs ada delapan tingkatan. Nafs Amarah bi al-su', Nafs Lawwāmah, Nafs Musawwalah, Nafs Mulhimah, Nafs Muṭmainnah, Nafs Rāḍiyah, Nafs Marḍiyah, Nafs Kāmilah.²¹

Setiap tindakan manusia tidak terlepas dari dorongan *nafs* nya yang mempunyai delapan kekuatan penggerak, yang berlainan antara satu dengan yang lainnya. Ke delapan kekuatan *nafs* itu senantiasa saling menarik dan mempengaruhi. Kedelapan kekuatan *nafs* itu ialah:

1. Nafs Amarah bi al-Su'

Nafs amarah bi al-su', yaitu kekuatan pendorong naluri sejalan dengan *nafs* yang cenderung kepada keburukan. *Nafs* ini biasanya

terlihat dengan tanda-tandanya, antara lain, bakhil, hasad dengki, dan hiyanat. *Nafs* ini apabila dapat menguasai watak yang jujur dan dapat memerintah tabiat yang berdasarkan fitrahnya, ia dapat mengalahkan kesucian yang murni dan asli. *Nafs* yang tercela, karena ia selalu mengajak kepada semua bentuk kejahatan, dan inilah tabiatnya, siapa pun tak akan selamat dari kejahatannya, melainkan dengan taufiq dari Allah²² sebagaimana yang disebutkan dalam QS. Yūṣuf [12]: 53: "*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.*"

Kejahatan tersembunyi di jiwa, dan ia akan menimbulkan amal-amal yang tidak baik, bila Allah membiarkan seorang hamba bertarung sendiri melawan *nafs*nya, maka ia pasti akan binasa dibuai dan dipermainkan oleh kejahatannya. Dan jika Allah memberinya taufiq dan menolongnya, maka ia akan selamat dari semua itu.

2. *Nafs Lawwāmah*

Nafs lawwāmah ada dua, *lawwāmah mulāwwamah* (mencela dan dicela), dan *lawwāmah ghairu mulāwwamah* (mencela tetapi tidak dicela).²³ *Lawwāmah mulāwwamah*, adalah *nafs* yang bodoh, dan zalim yang dicela Allah Swt, dan para malaikat-Nya. *Lawwāmah ghairu mulāwwamah*, adalah *nafs* yang terus menerus mencela pemiliknya atas keteledorannya dalam mentaati Allah, padahal dia sudah berusaha keras, *nafs* seperti ini tidaklah tercela, dan *nafs* yang paling mulia adalah *nafs* yang mencela dirinya karena keteledorannya dalam mentaati Allah dan menanggung celaan pencela untuk mendapatkan *rida*-Nya, sehingga dia tidak peduli dengan celaan pencela, dan *nafs* inilah yang bebas dari celaan Allah. Sedang *nafs* yang merasa puas dengan amal-amalnya dan tidak mencela dirinya, serta tidak mampu menanggung celaan para pencelanya di jalan Allah, maka dialah *nafs* yang dicela oleh Allah.²⁴

Yang dimaksud dengan *nafs lawwāmah* adalah *nafs* yang labil, sering berbolak-balik dan berubah, ingat dan dalam waktu yang tidak lama kembali lalai, datang dan pergi, cinta dan benci, senang dan marah, serta taat dan bermaksiat. Selalu datang silih berganti, ia adalah *nafs* yang tidak konsisten pada suatu keadaan. Ia banyak bergerak (membolak-balik) dan banyak warnanya, ia ingat kemudian lupa, menerima kemudian menolak, mencintai kemudian membenci, merasa senang dan rela, marah, patuh dan bertaqwa. Atau didalam *nafs* tersebut terdapat kekuatan jahat, terdapat hembusan-hembusan iman dan bisikan-bisikan setan.²⁵ *Nafs* yang telah mempunyai rasa insaf dan menyesal sesudah melakukan pelanggaran. Ia tidak berani melakukan pelanggaran secara terang-terangan dan tidak pula mencari-cari secara gelap untuk melakukan sesuatu, karena ia telah menyadari akibat dari perbuatannya, namun ia belum mampu mengekanginya.²⁶ Ini dinyatakan dalam QS. Al-Qiyāmah [75]: “Dan Aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali (dirinya sendiri)”.

Kecenderungan hati manusia memang berbolak balik, ada yang mengajak pada kebaikan dan keburukan, itu semua tergantung pada kesungguhan manusia taat pada Allah dan rasun-Nya. *Nafsu lawwamah* menurut Sayid Sabiq, adalah jika *nafs* itu sudah mencapai tingkat sebagai peneliti, pemeriksa, dan selalu membuat perhitungan pada amal yang dilakuka, yang baik atau yang buruk, kemudian merasa tenang dengan adanya kebaikan dan merasa berduka cita dengan keburukan. *Nafs lawwamah* ini suka mencela diri jika melakukan kesalahan dan merasa gembira dengan kebaikan.

Boleh jadi *nafs lawwāmah* ini mewakili kebanyakan orang pada umumnya, karna *nafs* ini tergolong lumayan baik karna ia telah memproses dirinya untuk menolak kejahatan. Ia pun terus membersihkan dirinya dari sifat-sifat buruk di dalam hati hingga menjadi orang yang baik. Tidak segan-segan *nafs* ini juga mencela pada dirinya sendiri. Dinamai *nafs lawwāmah* karena dia mencela manusia atas keburukannya, dan tidak senang kalau manusia

bertingkahtaku sewenang-wenang, dalam memenuhi keinginan-keinginan *tabi'i*-nya dan menjalani hidup layaknya hewan. Bahkan ia menghendaki supaya manusia menghayati keadaan-keadaan yang baik serta memiliki budi pekerti luhur.

Walaupun *nafs lawwāmah* tidak menyukai dorongan-dorongan *tabi'i*, bahkan selalu menyesali dirinya sendiri, akan tetapi dalam melaksanakan kebaikan ia belum dapat menguasai diri sepenuhnya. Kadang dorongan *tabi'i* mengalahkannya kemudian tergelincir dan jatuh.

3. Nafs Sawwalah

Nafs Sawwalah, yaitu *nafs* yang telah dapat membedakan mana yang lebih baik dan mana yang buruk, tetapi lebih memilih yang buruk dan belum mampu memilih yang baik, bahkan memcampur adukkan antara yang baik dan yang buruk. Allah berfirman: "*Dan janganlah kamu mencampuradukkan yang haq dengan yang bathil, dan janganlah kamu sembunyikan yang haq itu, sedangkan kamu mengetahu.*" (QS. Al-Baqarah [2]: 42).

4. Nafs Mulhimah

Yaitu jiwa (*nafs*) yang memperoleh ilham dari Allah SWT. Dikaruniai ilmu pengetahuan. Ia telah dihiasi akhlak mahmudah (akhlak yang terpuji), dan ia merupakan sumber kesabaran, ketabahan, dan keuletan. Allah berfirman: "*Dan jiwa serta penyempurnaan-annya (ciptaan-nya), maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaan-nya. sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, Dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.*" (QS. al-Syams [91]: 7-10).

Ilham yang dimaksud ayat di atas yaitu ilham dari Tuhan melalui bisikan, berupa ide atau gagasan yang baik untuk diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, tanda-tanda dari *nafs* ini, antara lain suka bersedekah, pemurah, bersifat qanaah (merasa cukup karunia dari Allah), sering mendapat intuisi atau ilham, tawaduk, bertaubat,

dan berlaku sabar, meskipun masih pemula golongan *nafs* ini bisa dikatakan memiliki sifat-sifat ahli surga.

Pada tingkatan *nafs* ini *mulhimah* ini masih belum mencapai tingkatan hati yang jernih dan memiliki keteguhan jiwa. Ia masih berproses untuk menuju ketinggian yang lebih tinggi lagi.

5. *Nafs Muṭmainnah*

Yaitu *nafs* yang telah mendapat tuntunan dan pemeliharaan yang baik sehingga jiwa menjadi tenteram, bersikap baik dapat, dapat menolak perbuatan jahat dan keji serta dapat menjauhkan diri dari godaan manusia, syetan, jin, maupun iblis, dan dapat mendorong untuk melakukan kebajikan dan mencegah kejahatan. Ibn Abbas berkata ketika menjelaskan pengertian *nafs muṭmainnah*. *Nafs* yang tenang *muṭmainnah* adalah *nafs* yang membenarkan.²⁷ Ini dinyatakan dalam al-Quran: "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram." (QS. al-Ra'd [13]: 28).

Nafs muṭmainnah adalah *nafs* yang pemiliknya merasakan bahwa dirinya berada dalam kebersamaan dan kedamaian Allah. *Nafs* yang menaruh kepercayaan kepada Allah SWT, merasa tenang dengan menyebutnya, kembali kepadanya dan merasa rindu untuk bertemu dengan-Nya.

Lebih lanjut Ibn 'Arabī menafsirkan jiwa *muṭmainnah* sebagai jiwa yang tenang, karena ia telah tersinari oleh cahaya keyakinan, lalu ia merasa tenang dari kegoncangan ketika datang kepada Allah. Kembali kepada Tuhanmu, adalah kembali dalam keadaan lapang dada, yaitu ketika dia telah menyempurnakan bagi jiwa itu dengan kesempurnaan sifat-sifat dan kembalilah kepada zat dalam keadaan ridha, itulah kesempurnaan maqam sifat-sifat lalu masuklah kedalam golongan hamba-hamba-Ku.²⁸ Hadirnya jiwa *muṭmainnah* pada diri seseorang bisanya terlihat pada perilaku, sikap dan gerak geriknya yang tenang tidak tergesa-gesa, penuh pertimbangan dan perhitungan

yang matang. *Nafs* yang merasa lemah dan hina di hadapan Allah SWT. Zuhud didalam kehidupan dunia yang rusak ini. Para malaikat berkata kepada orang-orang yang memiliki *nafs muṭmainnah* ini ketika meninggal dunia.

Nafs muṭmainnah merupakan *nafs* yang sadar, kesadaran ini membuat manusia dapat melihat kekurangan dirinya, kesalahan amalnya, kejahatan maupun keengganan untuk menunaikan hak-hak dan kewajiban-kewajiban. Jiwa nya menjadi lemah. Dengan kesadaran itu dia juga melihat kemuliaan dan urgensi waktunya. Waktu merupakan modal bagi kebahagiaan, sehingga enggan memberikan waktu untuk sesuatu yang tidak mendekatkan diri kepada Allah. Inilah pengaruh-pengaruh mawas diri dan efek positifnya, dan ini adalah *nafs muṭmainnah* tingkat pertama yang merupakan titik awal perjalanannya menuju Allah. Tingkatan ini mencapai kebenaran dengan hati berlaku lemah lembut dan penuh kebijaksanaan, dalam kehidupan sehari-hari. Jika sudah sampai tingkatan ini, *nafs* tadi kecenderungannya tetap atau bahkan naik lagi ke *nafs* yang lebih tinggi.

6. *Nafs Rāḍiyah*

Nafs yang rida kepada Allah, yang mempunyai peranan yang penting dalam mewujudkan kesejahteraan. Dalam al-Quran disebutkan: "Allah berfirman: Ini adalah suatu hari yang bermanfaat bagi orang-orang yang benar kebenaran mereka. bagi mereka surga yang dibawahnya mengalir sungai-sungai; mereka kekal di dalamnya selama-lamanya; Allah ridha terhadapNya. Itulah keberuntungan yang paling besar." (QS. al-Mā'idah [5]: 119).

Nafs rāḍiyah adalah jiwa yang tulus, bening dan lapang dada terhadap Allah SWT. Terhadap kebijaksanaan qudrat dan iradat-Nya. Jiwa inilah yang mendorong diri bersikap lapang dada, tawakkal, tulus ikhlas dan sabar dalam mengaplikasikan seluruh perintah Allah. Menjauhi larangan-Nya dan menerima dengan lapang dada segala ujian dan cobaan yang datang dalam hidup dan kehidupannya.

Biasanya dalam diri seseorang hamba yang telah mencapai tingkat kejiwaan atau mental *rāḍiyah*, hampir-hampir ia tidak pernah mengeluh, merasa susah, sedih, dan takut dalam menjalani kehidupan ini.

Nafs yang rida atau senang berada di dekat Allah, mencintai, atau merasa puas bersamanya. *Nafs* ini hanya dimiliki oleh *khawāṣ khawāṣ* (orang khususnya khusus), mereka ini sudah sampai ke derajat *waliyullah*.²⁹ *Nafs* yang ridha terhadap segala keputusan dan kehendaknya, yang menimpa pada dirinya. Semuanya dikembalikan pada kekuasaan dan keagungan Allah semata. Tingkatan *nafs* ini sungguh luar biasa karena ia sudah mencapai *maqām* (kedudukan) kekasih Allah (wali), sebagaimana firman Allah: “*Ingatlah, Sesungguhnya wali-wali Allah itu, tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati. (yaitu) orang-orang yang beriman dan mereka selalu bertakwa.*” (QS. Yūnus [10]: 62-63).

Orang yang *nafs*-nya pada tingkat ini, lupa pada dirinya dan mahluk sekaliannya. Kesadarannya hanya kepada Allah, suasana batin yang tidak putus ingatannya kepada Allah, jiwa ini rida dengan dirinya sendiri karena keseimbangan harmonis dari berbagai karakter mulianya.

7. **Nafs Marḍiyah**

Yaitu *nafs* yang telah mencapai ridha kepada Allah, keredhaan tersebut terlihat apada anugrah yang telah diberikannya berupa, senantiasa dapat dengan tulus melakukan dzikir, mendapatkan kemuliaan serta akhlak yang mulia dan agung.

Nafs yang diridai, yaitu dia merasa senang atau cinta kepada Allah, dan Allah pun senang dan puas kepadanya. *Nafs* ini hanya dimiliki oleh *khawāṣ al-khawāṣ* (orang khususnya khusus) mereka ini telah sampai derajat *waliyullah* (kekasih Allah) yaitu para nabi dan wali. Ini ditegaskan dalam al-Quran: “*Balasan mereka di sisi tuhan mereka ialah syurga 'Adn yang mengalir di bawahnya sungai-sungai; mereka kekal di dalamnya selama-lamanya. Allah ridha*

terhadap mereka dan merekapun ridha kepadanya. yang demikian itu adalah (balasan) bagi orang yang takut kepada tuhanNya.” (QS. al-Bayyinah [98]: 8).

Nafs marḍiyah adalah jiwa yang telah memperoleh titel dan gelar kehormatan dari Allah. Dan dengan gelar itu keimanan, keislaman, keihisanan dan ketauhidannya tidak akan pernah mengalami erosi, dekadensi dan distorsi. Akan tetapi jiwa terus mendaki dan naik ke hadirat Allah, dalam ruang dan waktu yang tiada berwaktu dan tiada ber-ruang.

8. Nafs Kāmilah

Yaitu *nafs* yang telah sempurna bentuk dan dasarnya. *Nafs* yang di duduki oleh para nabi, rasul, dan para wali sebagai pengejawantahan dari seorang insan kamil. mereka adalah teladan sejati dalam mengemban ibadah lahir dan batin, (syariat dan hakikat). *Nafs kāmilah* adalah *nafs* yang telah menyatunya *nafs muṭmainnah*, *rāḍiyah*, dan *marḍiyah* secara sempurna. Jiwa atau *nafs* yang telah menggerakkan seluruh aktivitas jasmaniah dan rohaniah, dalam bimbingan dan pimpinan Allah karena ia telah *fanā* (lebur) dalam *aḥāl* (perbuatan-perbuatan), *asmā'* (nama-nama), sifat dan zat-Nya, bahkan telah *baqā* (kekal), dengan *aḥāl*, *asmā'*, sifat, dan dzat-Nya. Perkataan, tingkah laku, sikap dan gerak-geriknya dalam mengaplikasikan setiap perintah-Nya, menjauhi larangan-Nya dan rida menerima ujian-Nya semuanya senantiasa berada dalam habitat ketuhanan dan esensi kebenaran. Ia dapat menjaga hak-hak-Nya dan iapun dijaga oleh Allah hak-hak-nya.³⁰

Setiap jiwa (*nafs*) kamilah terdapat dalam diri Rasulullah saw, para rasul, nabi dan ahli waris mereka yang bertitel auliya. Uama billah dan orang-orang yang sangat salih di hadapan-Nya. Mereka dijaga dan terjaga dari perbuatan-perbuatan yang mengandung kedurhakaan, kejahatan dan dosa terhadap Allah dan makhluknya.

Indikasi-indikasi potensi *nafs ilāhiyah* yang telah mencapai tingkat kesempurnaan adalah terimplementasi pada etos kerja dan

kinerja sebagai seorang khalifah dan hamba Allah, seperti hadirnya sikap kesempurnaan dalam mengalami ketaatan melaksanakan perintah, menjauhkan diri sejauh-jauhnya dari apa yang dibenci dan di murkai Allah, serta ketabahan dalam menanti dan mengkaji hikmah-hikmah yang tersembunyi dibalik pahit getirnya ujian dan cobaan.

Syeikh Nuruddin al-Raniry, mengatakan jiwa yang sempurna itu adalah jiwa yang telah mendapat cahaya yang menenbus *qalb*, sehingga hilanglah segala sifat-sifat yang jahat, dan bersifatliah ia dengan segala sifat yang terpuji, dan jiwa akan semata-mata menghadap kepada *qalb*, lalu jiwa selalu kembali ke kehadiran Allah. Sucilah jiwa dari segala kejahatan yang menggelisahkan hati, dan kekallah jiwa dalam ketaatan kepada Allah.³¹ Potensi *nafs ilāhiyah* yang utama adalah:

- a) Menggerakkan dan mendorong jasad dan seluruh anggota jasad melaksanakan dan mengimplementasikan segala bentuk kebenaran yang telah mantap dianalisa oleh akal pikira, dirasakan oleh *qalb* dan disaksiakan oleh indrawi secara nyata dan integritas.
- b) Aplikasi dan implementasinya berupa perkataan, sikap, gerak-gerik dan tingkah laku yang bersifat *rahmatan li al-'ālamīn*.
- c) Integritas itu adalah terpadunya secara utuh dan kokoh antara pemikiran, ucapan, i'tikad, hati dan perilaku dalam aktifitas hidup dan kehidupan yang baik dan benar.

Kesempurnaan jiwa adalah menyatunya jiwa yang selalu ingin dan mahir kepada fitrah tuhaninya dengan penuh kemampuan bersikap tulus dan lapang dada bersama kehormatan dan titel ketuhanan yang memberikan otoritas penuh kepada jiwa untuk berbuat, berkarya dan beribadah di dalam rung dan waktu.

C. Konsep Jiwa (*al-Nafs*) Menurut al-Ghazālī

Menurut al-Ghazālī, tasawuf adalah menyucikan hati dari apa saja selain Allah. Kaum sufi adalah para pencari di Jalan Allah, dan

perilaku mereka adalah perilaku yang terbaik, jalan mereka adalah jalan yang terbaik, dan pola hidup mereka adalah pola hidup yang paling tersucikan. Mereka telah membersihkan hati mereka dari berbagai hal selain Allah dan menjadikannya sebagai saluran tempat mengalirnya sungai-sungai yang membawa ilmu-ilmu dari Allah.³² Seperti disebutkan oleh Ibn Ajibah dalam kitabnya, *Īqāz al-Himam*, al-Ghazālī menyatakan secara terbuka bahwa tasawuf merupakan *fardu a'in* atas setiap muslim dan muslimah yang telah *mukalaf*, karena, selain para nabi, tak ada seorang pun yang sama sekali terbebas dari kerusakan dan penyakit rohani.³³ Tasawuf al-Ghazālī menghimpun akidah, syariat dan akhlak dalam satu sistematika yang kuat dan amat berbobot.³⁴ Berbobotnya tasawuf al-Ghazālī itu karena teori-teori tasawufnya itu lahir dari kajian dan pengalaman pribadi.

Al-Ghazālī menjelaskan bahwa kata *nafs* (yang diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia dengan kata nafsu atau jiwa) itu mengandung dua makna, makna pertama, ialah dorongan amarah dan syahwat, serta dorongan segala sifat tercela, dan maksiat dalam batin. Dan makna kedua, yang dimaksud dengan *nafs* itu ialah *latīfah al-rabbānīyah*.

Latīfah al-rabbānīyah yakni jisim yang halus yang di nisbatkan kepada perbuatan Allah.³⁵ Kata *latīfah al-rabbānīyah* sering ditemukan dalam buku-buku tasawuf, dan mengandung arti sesuatu yang sangat rahasia. Al-Kalabadzi misalnya menggunakan kata *latīfah* untuk rahasia di balik mimpi atau rahasia-rahasia lain diluar mimpi.³⁶

Al-Ghazālī menggunakan berbagai term untuk esensi manusia. Selain *nafs*, ia juga menyebutnya *al-qalb*, *al-rūh*, *al-'aql*. Ia menyebut keempat term itu sebagai *al-alfazh al-mutaradifat* (kata-kata yang mempunyai arti yang sama).³⁷

Dari uraian-uraian di atas dapat disimpulkan bahwa menurut al-Ghazālī, esensi manusia adalah substansi immaterial yang berdiri

sendiri, bersifat ilahi (berasal dari *alam al-amr*), tidak bertempat di dalam badan, bersifat sederhana, mempunyai kemampuan mengetahui dan menggerakkan badan, diciptakan (tidak qadim), dan bersifat kekal pada dirinya. Ia berusaha menunjukkan bahwa keberadaan jiwa dan sifat-sifat dasarnya tidak dapat diperoleh melalui akal saja, tetapi akal bersama *syara'*.

Selanjutnya al-Ghazālī berkata, *nafs* juga bersekutu diantara arti-arti, dan berkaitan dengan maksud Kami daripada *nafs* itu dua arti, yaitu:

1. Bahwa yang dimaksud dengannya adalah arti yang menghimpun kekuatan, marah dan nafsu syahwat pada manusia. Dan pemakaian ini adalah yang biasa menurut para ahli tasawuf karena sesungguhnya mereka maksudkan dengan *nafs* adalah pokok yang menghimpun sifat-sifat yang tercela dari manusia, lalu mereka mengatakan bahwa tidak boleh tidak melawan *nafs* (hawa nafsu) dan memecahkannya³⁸, kepadanya di isyaratkan dengan Hadis Rasulullah riwayat al-Baihaqī dari hadis Ibn 'Abbās: "*Paling berat musuhmu adalah nafsumu yang berada di antara kedua lambungmu.*"³⁹
2. Yang halus (*latīfah al-rabbaniyyah*), yang telah kami sebutkan, dimana pada hakikatnya dialah manusia. Yaitu: diri manusia dan dzatnya. Tetapi *nafs* itu disifati dengan sifat-sifat yang bermacam-macam menurut keadaannya. Apabila *nafs* itu tenang dibawah perintah dan kegoncangan berpisah daripadanya disebutkan menentang nafsu syahwat, maka disebut *nafs mutmainnah* (jiwa yang tenang). Allah SWT, berfirman tentang contohnya dalam surat al-Fajr ayat 27-28 : "*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 syurga-Ku.*"

Nafs dengan arti yang pertama tidak dapat digambarkan kembalinya pada Allah. Sesungguhnya dia itu menjauh dari Allah, dan dia adalah tentara setan; dan apabila tidak sempurna ketenangannya, tetapi dia menjadi pendorong bagi nafsu syahwat dan penentang atasnya, maka di sebut *nafs lawwāmah* karena dia

(*nafs*) mencaci pemiliknya, ketika ia dalam beribadah pada Tuhannya.⁴⁰ Apabila *nafs* itu meninggalkan tantangan, tunduk dan taat kepada tuntunan nafsu dan syahwat dan dorongan-dorongan setan maka dinamakan *nafs 'amarah* (yang mendorong) kepada kejahatan (lihat: QS. Yūsuf [12]: 53).

D. Penutup

Dari uraian-uraian di atas dapat disimpulkan. *Pertama*, secara umum dapat dikatakan bahwa jiwa (*nafs*) dalam konteks pembicaraan manusia menunjuk pada sisi dalam manusia yang berpotensi baik dan buruk. *Nafs* adalah satu kekuatan dalam diri manusia yang diciptakan Allah. Dalam terminologi tasawuf, *nafs* juga diartikan sebagai sesuatu yang melahirkan sifat tercela dan perilaku buruk. *Nafs* pada tahap paling rendah disebut *nafs amarah*, yakni *nafs* yang terus-menerus mendorong kepada hal-hal yang buruk dan rendah. Setelah melalui latihan spiritual, jiwa meningkat menjadi *nafs lawwāmah*, yakni jiwa yang mampu mencecah kekurangan-kekurangan dirinya sendiri. Bila di tingkatkan lagi, jiwa itu akah sampai kepada puncak kesempurnaannya, itulah *nafs muṭmainnah*, yakni jiwa yang tentram, damai, dan bahagia. Manusia yang memiliki jiwa yang sempurna itu disebut juga manusia sempurna atau insan kamil.

Kedua, al-Ghazālī mengatakan, tasawuf adalah menyucikan hati dari apa saja selain Allah. Ia menjelaskan bahwa kata *nafs* itu mengandung dua makna, makna pertama, ialah dorongan amarah dan syahwat, serta dorongan segala sifat tercela, dan maksiat dalam bathin. Makna kedua, yang dimaksud dengan *nafs* itu ialah *latīfah al-rabbaniyyah*. []

Catatan Akhir

¹Abudin Nata, *Akhlak Tasawuf*, Jakarta: Raja Grafindo, 2002, h. 181.

²*Ibid.*

³Muhammad Yasir Naution, *Manusia Menurut Al-Ghazali*, Jakarta: Grafindo Persada, 2002, h. 2.

⁴ Kusnadi, *Esensi Al-Qur'an*, Palembang: IAIN Raden Fatah Press, 2006, h. 69-70.

⁵Al-Ghazālī, *Ma'ārij al-Quds fī Madarij Ma'rifat*, tt: tp, tth., h. 83.

⁶ Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Bandung: Balai Pustaka, 1996, h. 679.

⁷Louis Ma'luf, *al-Munjid fī al-Lughah wa A'lam*, Beirut: Dār al-Masyriq, 1986, h. 826.

⁸Muhammad Fuad 'Abdul Baqi, *Al-Lu'lu' Wal Marjan*, terj. H. Salim Bahreisy, Surabaya: Bina Ilmu, 1996, h. 881-885.

⁹Ahmad Warson Munawir, *Kamus al-Munawir*, Yogyakarta: Pesantren Krapyak, 1984, h. 145.

¹⁰Aminullah Cik Sohar, *Teori Bimbingan dan konsling Islam*, Palembang: IAIN RF Press, 2006, h. 21.

¹¹M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Berbagai Persoalan Umat*, Bandung: Mizan, 1996, h. 285-286.

¹²*Ibid.*, h. 286.

¹³Syekh Ragib al-Jerahi, *Heart, Self, & Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance and Harmony*. terj. Hasmiyah Rouf dkk, *Hati, Diri & Jiwa*, Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2003, h. 31.

¹⁴*Ibid.*, h. 32.

¹⁵*Ibid.*, h. 86.

¹⁶A. M. Zamry Khadimullah, *Keajaiban Manusia, (Menyingkap Misteri Ruh, Management Of Soul, Mengenal Diri Allah*, Bandung: Marja, 2007, h. 135.

¹⁷Ibn Qayyim Al-Jauziyah, *16 Langkah Menuju Puncak Kedamaian Jiwa*, terj. Abdul Majid, Jakarta: Gadika Pustaka, 2006, h. 116.

¹⁸ Ibnu Hasan Bisry at-Turjani,, *Hamba-Hamba Yang Selamat Dari Tipu Daya Musuhnya*, Tangerang: Pustaka Rosul, t.th., h. 11-12.

¹⁹Ibn Qayyim Al-Jauziyah, *16 Langkah*, h. 119-123.

²⁰M. Abdul Mujieb dkk, *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*, Jakarta:Mizan Publika, 2009, h. 326-328.

²¹M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi dan Konseling Islam: Penerapan Metode Sufistik*, Yogyakarta Fajar Pustaka Baru, 2002, h. 42-45.

²²Ibn Qayyim al-Jauziyah, *16 Langkah*, h. 132.

²³*Ibid.*, h. 138.

²⁴*Ibid.*, h. 139.

²⁵Husein Syahatah, *Membersihkan Jiwa Dengan Muhasabah: Kitab Introspeksi Untuk Menuai Kesucian Diri*, terj. Nuroddin Usman, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2003, h. 33.

- ²⁶ M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi*, h. 42.
- ²⁷ Husein Syahatah, *Membersihkan Jiwa*, h. 52.
- ²⁸ Muḥyi al-Dīn Ibn 'Arabī, *Tafsīr al-Qur'ān al-Karīm*, Jil. II, Beirut: Dār al-Yaqzāh al-Sakīyah, 1969, h. 806.
- ²⁹ M. Abdul Mujieb dkk, *Ensiklopedia Tasawuf*, h. 326.
- ³⁰ M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi*, h. 45-36.
- ³¹ Nuruddin al-Raniry, *Asrār al-Insān fī Ma'rifah al-Rūḥ wa al-Raḥmān*, terj, Rusdi, Balikpapan: tp, tth, h. 119.
- ³² Abū Ḥāmid al-Ghazālī, *al-Munqiz Min al-Ḍalāl*, Kairo: Silsilah al-Ṣaqafah al-Islāmiyah, 1961, h. 13.
- ³³ <http://www.gagakmas.org/qolbu/bblog/trackback.php/223>.
- ³⁴ M. Laily Mansur, *Ajaran dan Teladan Para Sufi*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002, h. 159-160.
- ³⁵ A. M. Zamry Khadimullah, *Keajaiban Manusia*, h. 136.
- ³⁶ Al-Kalābāzī, *al-Ta'arruf Li Mazhab Ahl al-Taṣawwuf*, Kairo: Maktabah al-Kulliyat al-Azhariyah, 1988, h. 181.
- ³⁷ Abū Ḥāmid al-Ghazālī, *Ringkasan Ihya' Ulumuddin*, terj, Bahrūn Abu Bakar, Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2009, h. 251.
- ³⁸ Abū Ḥāmid al-Ghazālī, *Ihya' Ulumuddin*, terj, H. Moh Zuhri dkk, *Terjemah Ihya' Ulumuddin*, jilid IV, (Semarang: Asy Syifa', 2003, h.584.
- ³⁹ Muhammad Fuad 'Abdul Baqī, 1996, h. 204.
- ⁴⁰ Abū Ḥāmid al-Ghazālī, *Ihya' Ulumuddin*, h. 585.

DAFTAR PUSTAKA

- 'Abdul Baqi, Muhammad Fuad, *Al-Lu'lu' Wal Marjan*, terj, H. Salim Bahreisy, Surabaya: Bina Ilmu, 1996.
- Bakran Adz-Dzaky, M. Hamdani, *Psikoterapi dan Konseling Islam: Penerapan Metode Sufistik*, Yogyakarta Fajar Pustaka Baru, 2002.
- Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Bandung: Balai Pustaka, 1996.
- Ghazālī, Abū Ḥāmid, *Ihya' 'Ulumuddin*, terj, H. Moh Zuhri dkk, *Terjemah Ihya' 'Ulumuddin*, jilid IV, (Semarang: Asy Syifa', 2003.
- Ghazālī, Abū Ḥāmid, *Ringkasan Ihya' 'Ulumuddin*, terj, Bahrūn Abu Bakar, Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2009.
- Ghazālī, Abū Ḥāmid, *al-Munqiz Min al-Ḍalāl*, Kairo: Silsilah al-Ṣaqafah al-Islāmiyah, 1961.
- Ghazālī, Abū Ḥāmid, *Ma'ārij al-Quds fī Madarij Ma'rifat*, tt: tp, tth.
<http://www.gagakmas.org/qolbu/bblog/trackback.php/223>.
- Ibn 'Arabī, Muḥyi al-Dīn, *Tafsīr al-Qur'ān al-Karīm*, Jil. II, Beirut: Dār al-Yaqzah al-Sakīyah, 1969.
- Ibn Qayyim Al-Jauziyah, *16 Langkah Menuju Puncak Kedamaian Jiwa*, terj, Abdul Majid, Jakarta: Gadika Pustaka, 2006.
- Jerahi, Syekh Raghīb, *Hati, Diri, dan Jiwa*, terj, Hasmiyah Rouf dkk, Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2003.
- Kalābāzī, *al-Ta'arruf Li Mazhab Ahl al-Taṣawwuf*, Kairo: Maktabah al-Kulliyat al-Azhariyah, 1988.
- Khadimullah, A. M. Zamry, *Keajaiban Manusia: Menyingkap Misteri Ruh, Mengenal Diri Allah*, Bandung: Marja, 2007.
- Kusnadi, *Eseni Al-Qur'an*, Palembang: IAIN Raden Fatah Press, 2006.
- Ma'luf, Louis *al-Munjid fī al-Lughah wa A'lam*, Beirut: Dār al-Masyriq, 1986.

PETUNJUK PENULISAN ARTIKEL

- Mansur, M. Laily, *Ajaran dan Teladan Para Sufi*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002.
- Mujieb, M. Abdul, dkk, *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*, Jakarta: Mizan Publika, 2009.
- Munawir, Ahmad Warson, *Kamus al-Munawir*, Yogyakarta: Pesantren Krapyak, 1984.
- Nasution, Muhammad Yasir, *Manusia Menurut Al-Ghazālī*, Jakarta: Grafindo Persada, 2002.
- Nata, Abudin, *Akhlaq Tasawuf*, Jakarta: Raja Grafindo, 2002.
- Raniry, Nuruddin *Asrār al Insān fī Ma'rifah al-Rūḥ wa al-Raḥmān*, terj, Rusdi, Balikpapan: tp, tth.
- Shihab, M. Quraish, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Berbagai Persoalan Umat*, Bandung: Mizan, 1996.
- Sohar, Aminullah Cik, *Teori Bimbingan dan konsling Islam*, Palembang: IAIN RF Press, 2006.
- Syahatah, Husein, *Membersihkan Jiwa Dengan Muhasabah: Kitab Introspeksi Untuk Menuai Kesucian Diri*, terj, Nuroddin Usman, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2003.
- Turjani, Ibnu Hasan Bisry, *Hamba-Hamba Yang Selamat Dari Tipu Daya Musuhnya*, Tangerang: Pustaka Rosul, t.th.