

## HAKIKAT MANUSIA DALAM AL-QUR'AN

**Masrohan**

STIQ Islamic Centre Demak

The Qur'an is the Book of Allah revealed to the Prophet Muhammad to all men. In it God greets sense and human feelings, teaches monotheism to man, to purify man with a variety of worship, showing man the things that can bring good and welfare of the individual and social life of man, guiding people to the religion of the sublime that manifest themselves, develop personality humans, as well as increasing the level of human beings to human perfection. Thus, man can realize the happiness in the world and the hereafter. The Qur'an also encourages people to reflect about himself, the wonders of creation and the accuracy of its creation. Therefore, the introduction of man against himself can deliver to *ma'rifaatillah*. The Qur'an also contains clues about human nature and the nature of the psychological state associated with the formation of a true picture of human personality, the main motivation that drives human behavior, and the factors which underlying harmony and perfection of the human personality and the realization of human mental health.

**Kata Kunci:** hakikat, manusia, al-Qur'an, *insān*, *al-nās*, *bashar*

## A. Pendahuluan

Al-Qur'an adalah *kitabullah* yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW untuk segenap manusia. Di dalamnya Allah menyapa akal dan perasaan manusia, mengajarkan tauhid kepada manusia, menyucikan manusia dengan berbagai ibadah, menunjukkan manusia kepada hal-hal yang dapat membawa kebaikan serta kemashlahatan dalam kehidupan individual dan sosial manusia, membimbing manusia kepada agama yang luhur agar mewujudkan diri, mengembangkan kepribadian manusia, serta meningkatkan diri manusia ke taraf kesempurnaan insani. Sehingga, manusia dapat mewujudkan kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Al-Qur'an juga mendorong manusia untuk merenungkan perihal dirinya, keajaiban penciptaannya serta keakuratan pembentukannya. Sebab, pengenalan manusia terhadap dirinya dapat mengantarkannya kepada *ma'rifatillah*. Sebagaimana tersirat dalam Surah al-Taariq [86] ayat 5-7 yang artinya:

“Maka hendaklah manusia merenungkan dari apa ia diciptakan. Ia diciptakan dari air yang terpancar yang keluar dari antara tulang sulbi dan tulang dada” (QS. al-Thariq [86]: 5-7).

Berkaitan dengan hal ini, terdapat sebuah atsar yang menyebutkan bahwa “Barang siapa mengenal dirinya, niscaya ia mengenal Tuhan-Nya”.

Di samping itu, al-Qur'an juga memuat petunjuk mengenai manusia, sifat-sifat dan keadaan psikologisnya yang berkaitan dengan pembentukan gambaran yang benar tentang kepribadian manusia, motivasi utama yang menggerakkan perilaku manusia, serta faktor-faktor yang mendasari keseluruhan dan kesempurnaan kepribadian manusia dan terwujudnya kesehatan jiwa manusia.

Ketika berbicara tentang manusia, al-Qur'an menggunakan tiga istilah pokok.

*Pertama*, menggunakan kata yang terdiri atas huruf *alif, nun*, dan *sin*, seperti kata *insān*, *ins*, *naas*, dan *unaas*. *Kedua*, menggunakan kata *bashar*. *Ketiga*, menggunakan kata *Bani Adam* dan *dzurriyat Adam*.

Menurut M. Quraish Shibab, kata *bashar* terambil dari akar kata yang bermakna *penampakan sesuatu dengan baik dan indah*. Dari akar kata yang sama lahir kata *basharah* yang berarti *kulit*. al-Qur'an menggunakan kata *bashar* sebanyak 36 kali dalam bentuk tunggal dan sekali dalam bentuk *mitsanna* untuk menunjuk manusia dari sudut lahiriahnya serta persamaannya dengan manusia seluruhnya. Dengan demikian, kata *bashar* dalam al-Qur'an menunjuk pada dimensi material manusia yang suka makan, minum, tidur dan jalan-jalan. Dari makna ini lantas lahir makna-makna lain yang lebih memperkaya definisi manusia. Dari akar kata *bashar* lahir makna bahwa proses penciptaan manusia terjadi secara bertahap sehingga mencapai tahap kedewasaan.

Allah SWT berfirman dalam Surat al-Rum [30] ayat 20 yang artinya: “Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah dia menciptakan kamu dari tanah, kemudian tiba-tiba kamu (menjadi) manusia yang berkembang biak” (QS. al-Rum [30]: 20).

Selain itu, kata *bashar* juga dikaitkan dengan kedewasaan manusia yang menjadikannya mampu memikul tanggung jawab. Akibat kemampuan mengemban tanggung jawab inilah, maka pantas tugas kekhalifahan dibebankan kepada manusia. Hal ini sebagaimana firman Allah berikut ini.

Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat, “Sesungguhnya Aku akan menciptakan seorang manusia dari tanah liat kering (yang berasal) dari lumpur hitam yang diberi bentuk. Maka, apabila Aku telah menyempurnakan kejadiannya, dan telah meniupkan ke dalamnya ruh (ciptaan)-Ku, maka tunduklah kamu kepadanya dengan bersujud”. (QS. al-Hijr [15]: 28-29).

(Ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat, “Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi”. Mereka berkata, “Mengapa Engkau hendak menjadikan (khalifah) di bumi itu orang yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan darah, padahal kami senantiasa bertasbih dengan memuji Engkau dan mensucikan Engkau?” Tuhan berfirman, “Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui”. (QS. al-Baqarah [2]: 30)

Sementara itu, kata *insān* terambil dari kata *ins* yang berarti *jinak*, *harmonis*, dan *tampak*. Musa Asy'arie menambahkan bahwa kata *insān* berasal dari tiga kata: *anasa* yang berarti melihat, meminta izin, dan mengetahui; *nasiya* yang berarti lupa; dan *al-uns* yang berarti jinak. Menurut M. Quraish Shihab, maka *jinak*, *harmonis*, dan *tampak* lebih tepat dari pada pendapat yang mengatakan bahwa kata *insān* terambil dari kata *nasiya* (lupa) dan kata *naasa-yanuusu* (berguncang). Dalam al-Qur'an, kata *insān* disebut sebanyak 65 kali. Kata *insān* digunakan al-Qur'an untuk menunjuk kepada manusia dengan seluruh totalitasnya, jiwa dan raga. Bahkan, lebih jauh Bintusy Syathi' menegaskan bahwa makna kata *insān* inilah yang membawa manusia sampai pada derajat yang membuatnya pantas menjadi khalifah di muka bumi, menerima beban *taklif* dan amanat kekuasaan.

Dua kata ini, yakni *bashar* dan *insān*, sudah cukup menggambarkan hakikat manusia dalam al-Qur'an. Dari dua kata ini, kami menyimpulkan bahwa definisi manusia adalah makhluk Allah yang paling sempurna, yang diciptakan secara bertahap, yang terdiri atas dimensi jiwa dan raga, jasmani dan rohani, sehingga memungkinkannya untuk menjadi wakil Allah di muka bumi (*khalīfah Allah fi l-ard*).

## B. Asal Usul Manusia

Al-Qur'an telah memberikan informasi kepada kita mengenai *proses* penciptaan manusia melalui beberapa fase: dari tanah menjadi lumpur, menjadi tanah liat yang dibentuk, menjadi tanah kering, kemudian Allah SWT meniupkan ruh kepadanya, lalu terciptalah Adam A.S. Hal ini diisyaratkan Allah dalam Surah Shaad [38] ayat: 71-72 yang artinya:

(Ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman kepada malaikat, “Sesungguhnya Aku akan menciptakan manusia dari tanah. Maka, apabila telah Kusempurnakan kejadiannya dan Kutuipkan kepadanya ruh (ciptaan,-)Ku, maka hendaklah kamu menyungkur dengan bersujud kepadanya”. (QS. Shaad [38]: 71-72).

Perhatikan juga firman Allah dalam Surah al-Hijr [15] ayat: 28-29 yang artinya:

Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat, “Sesungguhnya Aku akan menciptakan seorang manusia dari tanah liat kering (yang berasal) dari lumpur hitam yang diberi bentuk. Maka, apabila Aku telah menyempurnakan kejadiannya, dan telah meniupkan ke dalamnya ruh (ciptaan,-)Ku, maka tunduklah kamu kepadanya dengan bersujud”. (QS. al-Hijr [15]:28-29).

Dalam al-Qur’an, kata ruh (*al-rūh*) mempunyai beberapa arti. Pengertian ruh yang disebutkan dalam ayat-ayat yang menjelaskan penciptaan Adam as. adalah ruh dari Allah SWT yang menjadikan manusia memiliki kecenderungan pada sifat-sifat luhur dan mengikuti kebenaran. Hal ini yang kemudian menjadikan manusia lebih unggul dibanding seluruh makhluk yang lain. Karakteristik ruh yang berasal dari Allah ini menjadikan manusia cenderung untuk mengenal Allah SWT dan beribadah kepada-Nya, memperoleh ilmu pengetahuan dan menggunakannya untuk kemakmuran bumi, serta berpegang pada nilai-nilai luhur dalam perilakunya, baik secara individual maupun sosial, yang dapat mengangkat derajatnya ke taraf kesempurnaan insaniah yang tinggi. Oleh sebab itu, manusia layak menjadi khalifah Allah SWT.

Ruh dan materi yang terdapat pada manusia itu tercipta dalam satu kesatuan yang saling melengkapi dan harmonis. Dari perpaduan keduanya ini terbentuklah diri manusia dan kepribadiannya. Dengan memperhatikan esensi manusia dengan sempurna dari perpaduan dua unsur tersebut, ruh dan materi, kita akan dapat memahami kepribadian manusia secara akurat. Kemudian, dalam ayat lain juga disebutkan mengenai permulaan penciptaan manusia yang berasal dari tanah.

Hai manusia, jika kamu dalam keraguan tentang kebangkitan (dari kubur), maka (ketahuilah) sesungguhnya kami telah menjadikan kamu dari tanah, kemudian dari setetes mani, kemudian dari segumpal darah, kemudian dari segumpal daging yang sempurna kejadiannya dan yang tidak sempurna, agar kami jelaskan kepada kamu dan kami tetapkan dalam rahim, apa yang kami kehendaki sampai waktu yang sudah ditentukan, kemudian kami keluarkan kamu sebagai bayi, kemudian (dengan berangsur-angsur) kamu sampailah kepada kedewasaan, dan di antara kamu ada yang diwafatkan dan (ada pula) di antara kamu yang dipanjangkan umurnya sampai pikun, supaya dia tidak mengetahui lagi sesuatu pun yang dahulunya telah diketahuinya. Dan, kamu lihat bumi ini kering, kemudian apabila telah kami turunkan air di atasnya, hiduplah bumi itu dan suburlah dan menumbuhkan berbagai macam tumbuh-tumbuhan yang indah”. (QS. al-Hajj [22]: 5).

Kemudian kami jadikan saripati itu air mani (yang disimpan) dalam tempat yang kokoh (rahim.). Kemudian air mani itu kami jadikan segumpal darah, lalu segumpal darah itu kami jadikan segumpal daging, dan segumpal daging itu kami jadikan tulang belulang, lalu



tulang belulang itu kami bungkus dengan daging. Kemudian kami jadikan dia makhluk yang (berbentuk) lain. Maka, Mahasuci-lah Allah, Pencipta yang paling baik". (QS. al-Mu'minuun [23]: 13-14).

Itulah di antara sekian banyak ayat al-Qur'an yang menjelaskan tentang asal-usul penciptaan manusia. Penciptaan manusia yang bermula dari tanah ini tidak berarti bahwa manusia dicetak dengan memakai bahan tanah seperti orang membuat patung dari tanah. Akan tetapi, penciptaan manusia dari tanah tersebut bermakna simbolik, yaitu saripati yang merupakan faktor utama dalam pembentukan jasad manusia. Penegasan al-Qur'an yang menyatakan bahwa manusia diciptakan dari tanah ini merujuk pada pengertian jasadnya. Oleh karena itu, al-Qur'an menyatakan bahwa kelak ketika ajal kematian manusia telah sampai, maka jasad itu akan kembali pula ke asalnya, yaitu tanah.

Secara komprehensif, Umar Shihab memaparkan bahwa proses penciptaan manusia terbagi ke dalam beberapa fase kehidupan sebagai berikut. *Pertama*, fase awal kehidupan manusia yang berupa tanah. Manusia berasal dari tanah disebabkan oleh dua hal: (1) manusia adalah keturunan Nabi Adam A.S. yang diciptakan dari tanah; (2) sperma atau ovum yang menjadi cikal bakal manusia bersumber dari saripati makanan yang berasal dari tanah. *Kedua*, saripati makanan yang berasal dari tanah tersebut menjadi sperma atau ovum, yang disebut oleh al-Qur'an dengan istilah *nutfah*. *Ketiga*, kemudian sperma dan ovum tersebut menyatu dan menetap di rahim sehingga berubah menjadi embrio (*'alaghah*). *Keempat*, proses selanjutnya, embrio tersebut berubah menjadi segumpal daging (*mudghah*). *Kelima*, proses ini merupakan kelanjutan dari *mudghah*. Dalam hal ini, bentuk embrio sudah mengeras dan menguat sampai berubah menjadi tulang belulang (*'idzaam*). *Keenam*, proses penciptaan, manusia selanjutnya adalah menjadi daging (*lahmah*). *Ketujuh*, proses peniupan ruh. Pada fase ini, embrio sudah berubah menjadi bayi dan mulai bergerak. *Kedelapan*, setelah sempurna kejadiannya, akhirnya lahirlah bayi tersebut ke atas dunia.

### C. Jiwa Menurut al-Qur'an

al-Qur'an maupun Hadis banyak sekali menyebut manusia, menyangkut status, hak dan kewajiban, sifat serta kecenderungannya. Dalam al-Qur'an manusia disebut dengan nama (1) *insān*, *ins*, *nās* atau *unās* (2) *bashar*, dan (3) *bani Adam* atau *zurriyat Adam*. Menurut kebanyakan tafsir, manusia sebagai *bashar* lebih menunjukkan sifat lahiriah serta persamaannya dengan manusia lain sebagai satu keseluruhan sehingga Nabipun seperti yang tersebut dalam (QS. 18: 110) disebut sebagai *bashar* seperti manusia yang lain hanya saja kepada Nabi diberi wahyu yang membuatnya berbeda dengan *bashar* yang lain (*innamā ana basharun mithlukum yūhā ilayya*). Sedangkan nama *insān* yang berasal dari kata *uns* yang berarti jinak, harmoni dan tampak, atau dari kata *nasiya* yang artinya lupa, atau dari kata *nasa yanusu* yang artinya berguncang menunjuk kepada manusia dengan seluruh totalitasnya, jiwa dan raganya. Manusia dalam pengertian sebagai *insān* inilah yang memiliki

problem-problem kejiwaan, karena kapasitas dan kualitas jiwa tiap orang berbeda-beda. Perbedaan manusia antara yang satu dengan yang lainnya bisa merupakan perbedaan fisik, bisa juga perbedaan mental dan kecerdasan. Dalam konteks terapan (konseling misalnya), pembahasan yang relevan tentang manusia adalah sebagai *insān*, yakni pada sisi dalam (jiwa) yang ada pada setiap manusia yang mempengaruhi perilakunya, yang mempengaruhi cara berpikir dan cara merasanya dalam pusran kesadaran vs. lupa, pusran gejala vs. ketenangan, dan pusran cinta mesra vs. kebencian.

Ada dua status yang disandang manusia seperti yang disebut dalam al-Qur'an, menggambarkan kebesaran sekaligus kelemahan manusia, yaitu status sebagai *khalfiah Allah* (QS. 2: 30, QS. 38: 29) dan sebagai hamba-Nya atau '*abd Allah*' (QS. 2: 221, QS. 16: 77). Dalam hubungannya dengan Sang Pencipta, manusia adalah kecil dan lemah, karena ia hanya se-bagai hamba-Nya atau '*abd Allah*', sedangkan dalam hubungannya dengan sesama ciptaan Allah di muka bumi ini, manusia memiliki kedudukan yang tinggi dan mulia, yaitu sebagai Khalifah-Nya, sebagai wakil-Nya dimana ia diberi tanggung jawab untuk atas nama Tuhan menegakkan hukum-hukum-Nya di muka bumi ini, dan sebagai imbalannya, seluruh isi bumi ini diserahkan pengelolaan dan pemanfaatannya untuk manusia.

Jadi manusia menurut al-Qur'an adalah besar pada satu dimensi, dan kecil menurut dimensi yang lain. Dari dua dimensi yang kontras inilah maka manusia dalam merespon suatu masalah terkadang berjiwa besar, sportif bertanggung jawab, siap memberi dan berani, tetapi di kala yang lain ia berjiwa kecil, penakut, curang, tidak bertanggung jawab dan putus asa. Manusia memang unik, ia memiliki kecenderungan-kecenderungan tertentu, baik yang positif maupun yang negatif, dan diantara tarik menarik positif-negatif itulah sebenarnya hakikat kemanusiaan manusia diuji kualitasnya.

Fungsi jiwa adalah untuk berpikir, merasa dan berkehendak. Bagaimana kualitas ataupun corak kejiwaan seseorang dapat dilihat dari cara berpikir dan cara merasanya. Dalam al-Qur'an, aktivitas berpikir, merasa dan berkehendak berada dalam sistem nafsani (jiwa), yang berunsur *qalb* (hati), *bashirah* (hati nurani) dan '*aq'l*' (akal), syahwat dan hawa. Jadi jiwa manusia bekerjanya bersistem, dapat disebut sebagai sistem nafsani, dengan akal, hati, nurani, syahwat dan hawa sebagai sub sistemnya.

#### D. Sistem Nafsani

Dalam bahasa Arab, Psikologi atau ilmu jiwa disebut dengan '*Ilm an Nafs*', tetapi kalimat *nafs* tidak mesti berarti jiwa. Dalam bahasa Indonesia, nafs diartikan sebagai dorongan hati yang kuat untuk berbuat kurang baik. Dalam terminologi tasauf, nafs juga diartikan sebagai sesuatu yang melahirkan sifat tercela dan perilaku buruk. Tetapi jika kembali kepada al-Qur'an, nafs tidak semata-mata berkonotasi buruk (QS. 91: 7-8). Nafs digunakan al-Qur'an untuk menyebut totalitas manusia (QS. 5: 32), sesuatu di dalam diri manusia yang menggerakkan tingkah laku (QS. 13: 11), dan sisi dalam manusia yang dicipta secara sempurna dimana di dalamnya terkandung potensi baik dan buruk (QS. 91: 7-8).

al-Qur'an mengisyaratkan bahwa meskipun manusia mempunyai potensi baik dan buruk, tetapi karena manusia ditempatkan sebagai makhluk yang mulia maka menurut al-Qur'an, potensi positif manusia lebih kuat dibanding potensi negatifnya. Hanya saja daya tarik keburukan memang lebih kuat dibanding dengan daya tarik kebaikan, oleh karena itu seperti yang tersebut dalam surat (QS. 91: 9-10) manusia dituntut untuk selalu menjaga kesucian nafs nya serta tidak mengotorinya dengan perbuatan dosa.

Sebagai sisi dalam nafs bagaikan sebuah ruang yang luas dan dalam, maka ia dapat menampung hal-hal yang sudah tidak disadari (alam bawah sadar). Namun demikian menurut al-Qur'an, apa yang sudah tidak disadari itu, Tuhan tetap mengetahuinya (QS. 17: 25), dan apa yang berada dalam alam bawah sadar itu dapat muncul dalam impian seseorang. Mimpi bagi seseorang bisa merupakan simbol dari apa yang telah, sedang atau akan terjadi, menurut al-Qur'an disebut *ru'ya* (QS. 12: 5,43), dan bisa juga mimpi itu muncul karena kegelisahan atau dari perhatian seseorang terhadap sesuatu, dan mimpi jenis ini dalam al-Qur'an disebut *adghatsu ahlam* (QS. 12: 44).

Luas dan sempitnya ruang nafs merupakan kapasitas dari kejiwaan seseorang. Orang yang kapasitas jiwanya besar, maka nafsnya dapat menampung secara proporsional masalah-masalah yang dihadapi. Akan tetapi jika kapasitas nafs seseorang itu sempit maka ia mudah terguncang jiwanya jika harus mengatasi banyak persoalan yang rumit. Orang yang berjiwa kecil mudah terguncang jiwanya hanya karena terhalang cita-citanya. Atau meski seseorang kapasitas nafs nya besar tetapi jika ia melakukan perbuatan dosa yang besar dan banyak, maka kerumitan masalah dan perasaan dikejar dosa menimbulkan kegelisahan yang tidak bisa dilupakan, dan hal ini mengakibatkan tidurnya tidak nyaman karena diganggu oleh mimpi jenis *adghatsu ahlam*. Orang yang sedang terkena gangguan seperti ini tidak memiliki ketenangan batin, karena tidur yang semestinya untuk melupakan kesulitan dan bangunnya menjadi segar justru apa yang dilupakannya selalu muncul di dalam tidur, sehingga yang semestinya tidur menghasilkan ketenangan justru sebaliknya, tidurnya gelisah, bangun tidur pusing memikirkan pemandangan alam bawah sadarnya. Orang yang jiwanya sedang dilanda kegelisahan seperti ini bisa dibantu melalui layanan konseling agama, yaitu dengan mendudukkan semua persoalan yang dihadapi pada tempatnya sehingga orang itu dapat mengukur dirinya dimana posisinya berada, dapat merencanakan sesuatu untuk meluruskan yang tidak benar, dan mengharapkan ampunan serta petunjuk Tuhan. Jika seorang yang berdosa telah merasa dapat berkomunikasi dengan Tuhannya, maka cara pandang dan cara merasanya akan berubah kearah berpikir konstruktif proporsional dan perasaannya dapat menerima resiko apa pun yang harus ia tanggung.

Allah *ta'ala* mengilhamkan pada jiwa manusia karakteristik berupa kemampuan untuk mengetahui kebaikan dan keburukan, serta kesiapan untuk melaksanakan keduanya, sebagaimana firman-Nya dalam surat al-Syams ayat 7-8 dan surat al *insān* ayat 3, yang artinya:

“Dan demi jiwa serta penyempurnaannya, maka Kami ilhamkah kepadanya jalan kefasikan dan takwa.

“Sungguh telah Kami tunjukkan jalan yang lurus, ada yang bersyukur dan ada pula yang kufur”.

Menurut al-Fairuz Abadi jiwa manusia itu memiliki sifat-sifat sebagai berikut; jiwa itu memiliki kecenderungan kepada sesuatu yang diinginkannya, menghendaki sesuatu yang disukainya, kecintaannya terhadap sesuatu itu akan dapat menjadikan sesuatu itu keutamaan dalam hidupnya dan jika ia menikmati sesuatu yang disukainya itu lambat laun kesenangannya itu akan menguasai isi hatinya.

Sehingga jiwa manusia ini akan selalu tunduk dan patuh kepada Allah serta menyenangkan kebaikan hingga kebaikan itu akan menguasai segenap isi hatinya, jika mendapat bimbingan yang dilakukan dengan sungguh-sungguh.

Begitu pula sebaliknya bila ia dibiarkan tanpa pengendalian maka ia akan mengendalikan manusia mengikuti gejolak jiwa yang rendah yang mengajak kepada kemaksiatan hingga kemaksiatan itu pada puncaknya akan menguasai pula hatinya.

Secara garis besar dari berbagai ayat yang terdapat di al-Qur'an dapat disimpulkan bahwa kondisi jiwa manusia terdiri dari tiga jenis, yaitu: a) Jiwa yang mengajak berbuat buruk (nafsu *ammārah bi 'Isū*), b) Jiwa yang menyesali diri (nafsu *lawwamah*), c) Jiwa yang tenang (nafsu *muthmainnah*).

#### a. Jiwa yang Mengajak Berbuat Keburukan

Al-Jurzani memaknai jiwa semacam ini sebagai berikut:

“Sesuatu yang cenderung kepada pembawaan tubuh, mengajak menikmati kelezatan dan selera inderawi serta menarik hati kearah kenistaan. Itulah tempat bagi berbagai kejahatan dan mata air segala perilaku tercela”.

Allah berfirman dalam Surat Yusuf ayat 53;

“Dan aku tidak mampu membebaskan jiwaku (dari kesalahan), sungguh jiwa itu menyuruh berbuat keburukan, kecuali jiwa yang dirahmati Tuhanku, sungguh Tuhanku Maha Pengampun dan Maha Pengasih”.

Jiwa yang mengajak berbuat keburukan ini juga dijelaskan oleh Ibnu Katsir dalam tafsirnya tentang perkataan istri al-Aziz yang menggoda Nabi Yusuf as:

“Aku tidak membebaskan diriku dari kesalahan, sebab hawa nafsu diriku selalu membisikkan godaan dan angan-angan kepadaku. Karena itulah aku menggoda Yusuf dikarenakan jiwaku yang mengajak berbuat keburukan”.

Jiwa yang memerintahkan perbuatan buruk ini adalah jiwa yang menipu akal dan menghilangkan rasa malu manusia, ia menjadikan sesuatu yang buruk menjadi indah dan baik. Sifat jiwa yang demikian akhirnya menjadi kesempatan bagi Iblis untuk membisikkan kejahatan, menyesatkan, menggelincirkan dan menjerumuskan manusia kepada kemaksiatan.



Ibnul Qayyim al-Jauziyyah menjelaskan bisikan setan ini pada jiwa yang lemah sebagai berikut,

“Adapun jiwa yang memerintahkan berbuat keburukan, maka syetan akan menjadi pendamping dan sahabatnya yang memberi janji-janji, angan-angan kosong kemudian menyusupkan kebatilah pada hati manusia serta memerintahkan berbuat keburukan”.

Manusia yang tertipu adalah mereka yang berjalan dibelakang kehendak jiwanya (nafsunya) tanpa pengendalian akal dan syarat serta tidak memperhitungkan dampak perbuatannya. Menjadikan hawa nafsunya sebagai panglima adalah kesesatan. Allah *ta'ala* berfirman dalam surat al-Qashash ayat 50:

“Dan siapakah yang lebih sesat dari pada orang yang mengikuti hawa nafsunya dengan tidak mendapat petunjuk dari Allah sedikitpun”.

Jiwa yang mengajak pada keburukan ini harus diperangi dengan sungguh-sungguh agar terbebas dari belenggu keindahan kenikmatan maksiat yang bersifat fana dan menipu. Mengajari dan melatih jiwa untuk memikul beban dan kesulitan seperti merutinkan shalat malam, puasa sunnah, shadaqah dan sebagainya.

Dari ‘Abdullah bin Umar, Rasulullah SAW bersabda,

“Tiadalah (sempurna) keimanan seorang Mukmin sehingga menjadikan hawa nafsunya mengikuti apa yang aku bawa”.

#### **b. Jiwa yang Menyesali Diri**

Jiwa yang menyesali diri adalah jiwa yang senantiasa mengingatkan pemilikinya dari perbuatan maksiat dan mengajak pemilikinya segera bertaubat ketika bermaksiat. Jiwa semacam ini dapat meningkat hingga mengembalikannya kepada kondisi fitrahnya yang bersih.

Allah berfirman dalam surat al-Qiyamah ayat 2,

“Aku bersedih dengan jiwa yang menyesali (dirinya sendiri)”.

Ibnu Katsir mengungkapkan perkataan al-Hasan dalam tafsirnya tentang jiwa orang beriman:

“Sesungguhnya orang beriman itu, demi Allah menurut penilaian kami amat sangat menyesali dirinya sendiri dan mencelanya, Apa tujuanku dengan perkataanku, apa tujuanku dengan makananku, apa tujuanku dengan bisikan jiwaku. Sedangkan para perdurhaka itu melaju terus dalam kedurhakaannya tanpa pernah menyesali diri”.

Al-Qurthubi mengutip perkataan Mujahid dalam tafsirnya tentang jiwa yang menyesali diri.

“ia adalah jiwa yang mengemang segala sesuatu yang lepas terlewat dan menyesalinya, ia mengemang dirinya atas keburukan yang dilakukannya, ia mengemang dirinya pula ketika berbuat kebaikan dengan perasaan kurang sempurna dan kurang optimal”.

Al-Jurzani berkata:

“Jiwa ini bersinar dengan cahaya hati, yang menyadarkan dari kelalaian. Setiap kali ia mengerjakan keburukan dan terjerumus dalam kegelapan, ia akan menyesali diri dan bertaubat atasnya”.

Jiwa yang menyesali diri adalah kondisi jiwa pada level berikutnya, setidaknya inilah kondisi jiwa yang harus dimiliki oleh orang beriman, manakala ia lalai maka jiwanya mengingatkan atas kelalaiannya.

Setiap mukmin wajib mewaspadaai ketika jiwanya merasa nyaman akan kemaksiatan, tidak tergerak jiwanya untuk membenci kemungkaran, sementara membenci kemungkaran dengan hati adalah selemah-lemah iman.

### c. Jiwa yang Tenang

Ini adalah tingkatan jiwa yang tertinggi, jiwa yang tenang dengan keta'atan kepada Allah, tenang dengan janji-janji Allah. Merasakan nikmat dalam beribadah kepada Allah. Allah memenuhi segenap jiwanya, Allah selalu ada dalam segala aktivitasnya. Jika Allah memberinya kenikmatan maka ia bersyukur dan bertambah keta'atannya. Jika Allah mengujinya dengan musibah maka ia bersabar dan bertambah kedekatannya kepada Allah, dan iaembalikan segala urusannya kepada Allah.

Jiwa semacam ini tak mengenal kecewa dalam kebaikan, tak mengenal gentar dalam ujian. Ia memahami betul hakikat kehidupan, dunia itu fana dan sementara, akhirnya tujuan utama. Jiwa ini tenang karena surga adalah terminal akhir yang akan diraihinya. Allah *ta'ala* berfirman dalam surat al-Fajr ayat 27-30:

“Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan ridha dan diridhai-Nya, maka masuklah ke dalam jamaah hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku”.

Al-Jurzani menjelaskan bahwa jiwa yang tenang adalah:

“jiwa yang sempurna cahayanya dengan cahaya hati hingga terlepas dari sifat-sifat buruk, dan terbingkai dengan akhlaq yang terpuji”.

Keberhasilan yang besar dari *tazkiyat al-nafs* adalah jiwa yang tenang, tenang dalam beribadah, tenang dalam perjuangan dan pengorbanannya, tenang karena Allah menjadi poros segala amalnya, hati, ucapan dan tindakan.

Allah berfirman dalam surat al-Ra'du ayat 28:

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hatinya menjadi tenteram dengan mengingat Allah, Ingatlah hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tenang”.

## E. Kesimpulan

Al-Qur'an juga memuat petunjuk mengenai manusia, sifat-sifat dan keadaan psikologisnya yang berkaitan dengan pembentukan gambaran yang benar tentang kepribadian

manusia. Motivasi utama yang menggerakkan perilaku manusia, serta faktor-faktor yang mendasari keselarasan dan kesempurnaan kepribadian manusia dan terwujudnya kesehatan jiwa manusia.

Al-Qur'an menggunakan tiga istilah pokok. *Pertama*, menggunakan kata yang terdiri atas huruf *alif, nun*, dan *sin*, seperti kata *insān, ins, naas*, dan *unās. Kedua*, menggunakan kata *bashar. Ketiga*, menggunakan kata *Bani Adam* dan *dzurriyat Adam*.

Dalam al-Qur'an, kata ruh (*al-rūh*) mempunyai beberapa arti. Pengertian ruh yang disebutkan dalam ayat-ayat yang menjelaskan penciptaan Adam as. adalah ruh dari Allah SWT yang menjadikan manusia memiliki kecenderungan pada sifat-sifat luhur dan mengikuti kebenaran. Hal ini yang kemudian menjadikan manusia lebih unggul dibanding seluruh makhluk yang lain. Karakteristik ruh yang berasal dari Allah ini menjadikan manusia cenderung untuk mengenal Allah SWT dan beribadah kepada-Nya, memperoleh ilmu pengetahuan dan menggunakannya untuk kemakmuran bumi, serta berpegang pada nilai-nilai luhur dalam perilakunya, baik secara individual maupun sosial.

Dalam diri manusia terdapat jiwa yang dapat menggerakkan manusia untuk berbuat sesuatu yang cenderung kearah yang lebih baik atau sebaliknya kehal-hal yang buruk dan maksiat. Secara garis besar jiwa manusia terdiri dari tiga jenis yaitu nafsu ammarah bi suu' (jiwa yang mengajak berbuat buruk), nafsu lawwamah (jiwa yang menyekali diri) dan nafsu muthmainah (jiwa yang tenang yang mengajak berbuat baik). Untuk itu sedapat mungkin kita harus dapat mengontrol/memimpin jiwa ke arah kebaikan.[]

## Bibliografi

- Aisyah Abdurrahman Bintusy Syathi', *Manusia Sensitivitas Hermeneutika al-Qur'an*, terj. M. Adib al-Arief, Yogyakarta: LKPSM, 1997.
- al-Fairuuz Abadim *Bashairu Dzawi al-Tamyiz fi Laṭā'if al-Kitāb al-Aziz*, Qahirah: Lajnah Ihya al-Turats al 'Araby, 1412 H, Jilid 5.
- Ibnu Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-Azīm*, Dar Thayyibah li Nushr wa al-Tauzi', 1420 H, Jilid 4.
- Ibnul Qayyim al Jauziyah, *al-Rūḥ fi 'l-Kalāmī 'alā Arwāḥ al-Amwāti wa 'l-Abyā'i bi'l-Dalā'ili min 'l-Kitāb wa 'l-Sunnah*, Beirut: Daar al Kutub al 'Ilmiyyah, t.th.
- Ibnu Abi Ashim, *Kitāb al-Sunah wa Wahu Zīlāl al-Jannah fi Takhrīj al-Sunnah*. Al Maktab al Islami, Jilid 1.
- Muhammad Fuad 'Abd al-Baqi, *al-Mu'jam al-Mufahras*.
- Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam al-Qur'an: Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, ed. M. Zaka al-Farisi, Bandung: Pustaka Setia, 2005.

Musa Asy'arie, *Manusia Pembentuk Kebudayaan dalam al-Qur'an*, Yogyakarta, LESFI, 1992.

al-Syarif al-Jurzani, *Kitab al-Ma'rifat*, Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1403 H.

Shihab, M. Quraish, *Wawasan al-Qur'an. Tafsir Tematik atau Pelbagai Persoalan Umat*, Bandung: Mizan. 2007.

Syamsuddin al-Qurthubi: *al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān*. Qahirah: Daar al Kutub al Mishriyah, 1384 H, Jilid 19.