



## Konsep “Nafs” dalam Al-Qur'an: Analisis Semantik terhadap Dimensi Psikologis dan Spiritualitas dalam Proses Pembentukan Karakter

Nanda Nurlina<sup>1\*</sup>, Bashori<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup> Universitas Islam Negeri Antasari

[nurlinananda09@gmail.com](mailto:nurlinananda09@gmail.com), [bashori@uin-antasari.ac.id](mailto:bashori@uin-antasari.ac.id)

Alamat: Banjarmasin, Kalimantan Selatan

Korespondensi penulis: [nurlinananda09@gmail.com](mailto:nurlinananda09@gmail.com),

**Abstract:** *The concept of nafs in the Qur'an plays a significant role in understanding human psychological and spiritual structure. In Islamic psychology, nafs is often associated with inner dynamics that influence individual behavior and character development. This study aims to explore the meanings of nafs in the Qur'an through a semantic approach and relate them to the psychological and spiritual dimensions of character formation. This is a qualitative study using a library research method. Semantic analysis was conducted on verses containing the word nafs, then categorized based on linguistic and theological contexts. The findings reveal that nafs in the Qur'an can be classified into several dimensions, such as nafs ammarah (the commanding self), nafs lawwamah (the self-reproaching soul), and nafs mutma'innah (the tranquil soul). These dimensions reflect the spiritual and psychological journey of human beings toward self-perfection. This research contributes to the development of thematic Qur'anic exegesis and enriches Islamic psychology discourse within a holistic and transcendent framework of character building.*

**Keywords:** *Nafs, Qur'an, Semantic Analysis, Islamic Psychology, Spirituality, Character Formation*

**Abstrak:** Konsep *nafs* dalam Al-Qur'an memiliki peran signifikan dalam memahami struktur kejiwaan dan spiritualitas manusia. Dalam psikologi Islam, *nafs* sering dikaitkan dengan dinamika batiniah yang memengaruhi perilaku dan pembentukan karakter seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji makna *nafs* dalam Al-Qur'an melalui pendekatan semantik dan mengaitkannya dengan dimensi psikologis serta spiritual dalam proses pembentukan karakter. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan penelitian kepustakaan (library research). Analisis semantik dilakukan terhadap ayat-ayat yang mengandung kata *nafs*, kemudian diklasifikasikan berdasarkan konteks linguistik dan teologisnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa makna *nafs* dalam Al-Qur'an dapat dikategorikan ke dalam beberapa dimensi, seperti *nafs ammarah* (jiwa yang memerintah pada kejahatan), *nafs lawwamah* (jiwa yang mencela), dan *nafs mutma'innah* (jiwa yang tenang). Ketiga dimensi ini mencerminkan perjalanan spiritual dan psikologis manusia menuju penyempurnaan diri. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan tafsir tematik Al-Qur'an, serta memperkaya khazanah psikologi Islam dalam kerangka pembentukan karakter yang holistik dan transendental.

**Kata kunci:** Nafs, Al-Qur'an, Analisis Semantik, Psikologi Islam, Spiritualitas, Pembentukan Karakter

### 1. LATAR BELAKANG

Konsep *nafs* dalam Al-Qur'an menempati posisi sentral dalam memahami eksistensi, dinamika batin, serta perjalanan spiritual manusia. Dalam bahasa Arab, *nafs* memiliki makna yang luas, merujuk pada diri, jiwa, atau esensi batiniah manusia yang menjadi pusat kesadaran, keinginan, emosi, serta tanggung jawab moral. Al-Qur'an menggunakan istilah *nafs* dalam berbagai konteks, menunjukkan bahwa jiwa manusia bukan entitas statis, melainkan entitas dinamis yang mengalami perkembangan, pergolakan, bahkan penyucian menuju kesempurnaan spiritual.

Al-Qur'an secara eksplisit membagi *nafs* ke dalam beberapa tingkatan, seperti *nafs ammarah bi al-su'* (jiwa yang memerintahkan kepada keburukan), *nafs lawwamah* (jiwa yang

mencela diri sendiri atas dosa), dan nafs mutma'innah (jiwa yang tenang dan ridha). Setiap kategori ini menggambarkan fase-fase dalam perjalanan batin manusia dari keterikatan pada dorongan nafsu rendah menuju pencapaian ketenangan dan kedekatan dengan Tuhan. Dengan demikian, nafs dalam pandangan Al-Qur'an bukan hanya objek moral untuk diperbaiki, melainkan medan perjuangan eksistensial dalam membentuk karakter yang sejati.

Dalam konteks perkembangan masyarakat modern, di mana tantangan seperti stres psikologis, alienasi sosial, krisis identitas, dan kemerosotan nilai moral semakin marak, studi tentang nafs menjadi semakin penting. Psikologi kontemporer, khususnya dalam teori-teori tentang self-awareness, self-regulation, dan personality development, menunjukkan perhatian besar terhadap aspek internal manusia. Namun, pendekatan Al-Qur'an menawarkan perspektif yang lebih integral: pengembangan diri tidak hanya dipandang sebagai proses kognitif dan emosional, tetapi juga sebagai perjalanan spiritual yang berorientasi pada kesucian jiwa dan kesadaran akan keberadaan Tuhan.

Lebih jauh, pendekatan Al-Qur'an terhadap nafs mengandung prinsip keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan orientasi ukhrawi. Pengendalian nafs tidak dimaksudkan untuk menekan fitrah manusia secara tidak wajar, melainkan untuk mengarahkan potensi-potensi batin menuju tujuan yang lebih tinggi: kebajikan, ketaatan, dan kesempurnaan diri dalam bingkai keridhaan Ilahi. Dalam hal ini, Al-Qur'an memberikan landasan konseptual yang kuat untuk membangun kepribadian manusia yang utuh, mencakup kecerdasan emosional, kedewasaan moral, dan ketajaman spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep nafs dalam Al-Qur'an melalui pendekatan semantik, dengan menelusuri berbagai makna dan nuansa terminologis yang muncul dalam teks suci. Penelitian ini juga akan mengaitkan konsep tersebut dengan aspek psikologi modern, khususnya dalam kerangka teori perkembangan diri dan kesadaran diri.

Dengan metode penelitian kualitatif berbasis studi pustaka (library research), diharapkan penelitian ini dapat memperjelas bagaimana Al-Qur'an membimbing proses internalisasi nilai, pembentukan kepribadian yang resilien, dan pencapaian aktualisasi diri berdasarkan integrasi antara akal, hati, dan ruhani. Secara akademik, studi ini tidak hanya penting untuk memperkaya kajian tafsir tematik (tafsir maudhui) dan semantik Al-Qur'an, tetapi juga menawarkan kontribusi terhadap dialog interdisipliner antara ilmu-ilmu keislaman dan ilmu psikologi modern. Dengan memahami konsep nafs secara lebih mendalam, umat Islam diharapkan dapat mengembangkan pola kehidupan yang lebih seimbang, sadar diri, dan terarah dalam menghadapi berbagai tantangan zaman, sembari tetap berpegang teguh pada nilai-nilai ilahiah yang bersifat abadi.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Konsep nafs dalam Al-Qur’an merupakan salah satu konstruksi teologis dan psikologis paling fundamental dalam menjelaskan dinamika jiwa manusia. Secara etimologis, nafs berasal dari akar kata na-fa-sa yang berarti jiwa, diri, atau substansi batiniah. Dalam konteks Al-Qur’an, penggunaan istilah nafs tidak bersifat tunggal dan statis, melainkan multivalen dan berkembang secara semantik, tergantung pada konteks ayat dan tujuan spiritual yang disasar.

Beberapa mufasir klasik dan kontemporer membagi nafs ke dalam tiga tingkatan utama, yakni nafs ammarah (jiwa yang condong pada kejahatan), nafs lawwamah (jiwa yang mencela), dan nafs mutma’innah (jiwa yang tenang). Ketiga tipologi ini merepresentasikan spektrum transformasi jiwa dari kondisi rendah yang dikuasai nafsu menuju kondisi ideal yang selaras dengan kehendak ilahi. Dalam perspektif psikologi Islam, dinamika ini selaras dengan konsep tazkiyatun nafs (penyucian jiwa), yaitu proses spiritual yang mengarah pada internalisasi nilai-nilai ketuhanan melalui jihad melawan hawa nafsu.

Sementara itu, dalam teori psikologi modern, konsep nafs dapat dikaitkan dengan dimensi self-awareness, self-regulation, dan personality development. Misalnya, nafs lawwamah mencerminkan kesadaran diri yang tinggi terhadap kesalahan, sebagaimana konsep conscience dalam psikologi Barat. Adapun nafs mutma’innah menyerupai fase aktualisasi diri dalam hirarki kebutuhan Maslow, di mana individu mencapai kestabilan emosional dan integritas spiritual.

Dengan demikian, teori nafs tidak hanya berperan dalam konstruksi moral individu, tetapi juga menjadi instrumen konseptual dalam pengembangan karakter yang utuh, mencakup aspek kognitif, afektif, dan spiritual. Integrasi antara pendekatan semantik Al-Qur’an dan wacana psikologi kontemporer memberikan kerangka teoritis yang holistik dalam memahami proses pembentukan kepribadian Islami yang resilien, sadar diri, dan berorientasi pada nilai transendental.

## **3. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian kepustakaan (library research). Jenis penelitian ini dipilih karena fokus kajian berada pada sumber-sumber tertulis, terutama Al-Qur’an dan literatur tafsir, yang dianalisis secara tematik dan semantik untuk menggali kedalaman makna konseptual kata nafs. Penelitian kualitatif berbasis pustaka memungkinkan peneliti untuk mengkaji teks secara mendalam dan reflektif

dalam konteks makna dan relevansi nilai-nilai Al-Qur'an terhadap pembentukan karakter manusia.

Dua pendekatan utama digunakan dalam penelitian ini, yaitu analisis semantik dan pendekatan psikologi Islam. Analisis semantik bertujuan untuk mengurai makna kata nafs berdasarkan konteks linguistiknya dalam Al-Qur'an, baik dari segi morfologi, sintaksis, maupun makna kontekstual yang menyertainya. Pendekatan ini memfokuskan diri pada variasi penggunaan kata nafs dalam berbagai ayat dan bagaimana makna tersebut membentuk klasifikasi-konseptual yang dapat dikaitkan dengan dimensi psikologis dan spiritualitas manusia.

Sementara itu, pendekatan psikologi Islam digunakan untuk menautkan hasil analisis semantik dengan pemahaman tentang jiwa manusia dalam kerangka psikologis dan spiritual menurut pandangan Islam. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengaitkan konsep nafs dalam Al-Qur'an dengan tema-tema kesadaran diri, kontrol diri, penyucian jiwa, serta pembentukan karakter dalam perspektif keislaman yang integral.

Sumber data primer dalam penelitian ini adalah ayat-ayat Al-Qur'an yang secara eksplisit mengandung kata nafs, baik dalam bentuk tunggal maupun jamak. Ayat-ayat tersebut dikumpulkan, diklasifikasikan, lalu dianalisis berdasarkan konteks penggunaannya. Adapun data sekunder terdiri dari berbagai kitab tafsir klasik dan kontemporer, seperti Tafsir al-Ṭabarī, Tafsir al-Rāzī, Tafsir al-Qurṭubī, Tafsir al-Miṣbāḥ, serta karya-karya dalam bidang psikologi Islam dan spiritualitas, termasuk pemikiran al-Ghazali, Ibn Qayyim al-Jawziyyah, dan cendekiawan modern yang menulis tentang perkembangan jiwa dan pembentukan karakter menurut Islam.

Dalam proses analisis, digunakan dua teknik utama, yaitu analisis semantik dan analisis konseptual. Analisis semantik dilakukan dengan mengidentifikasi struktur linguistik kata nafs, memahami padanan maknanya dalam berbagai konteks ayat, dan mengelompokkan maknanya secara sistematis. Selanjutnya, analisis konseptual dilakukan dengan mengintegrasikan makna-makna tersebut ke dalam kerangka psikologi dan spiritualitas Islam untuk merumuskan pemahaman yang utuh tentang bagaimana nafs berperan dalam proses pembentukan karakter manusia.

Dengan pendekatan ini, diharapkan penelitian dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam menjelaskan kompleksitas makna nafs dalam Al-Qur'an serta relevansinya dalam membangun karakter manusia yang sehat secara psikologis dan matang secara spiritual.

#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

## **Bagian Penjelasan Konsep 'Nafs' dalam Al-Qur'an secara Semantik**

### **a. Variasi Makna Kata Nafs dalam Konteks Ayat**

Kata nafs merupakan salah satu istilah penting dalam Al-Qur'an yang secara harfiah berarti "jiwa", "diri", atau "esensi batin manusia". Namun, dalam penggunaan Al-Qur'an, makna nafs sangat kontekstual dan multifungsi, tergantung pada ayat dan situasi yang menyertainya. Hal ini menjadikan nafs sebagai istilah yang sangat kaya secara semantik.

Beberapa variasi makna nafs yang ditemukan dalam Al-Qur'an antara lain:

1. Sebagai individu atau diri manusia: Dalam Q.S. Al-Mā'idah [5]: 32 disebutkan, "Barang siapa membunuh satu nafs (jiwa) tanpa alasan...", menunjukkan bahwa nafs digunakan untuk merujuk kepada seorang individu atau manusia sebagai satu entitas pribadi yang utuh. Dalam konteks ini, nafs berfungsi sebagai identitas personal manusia yang memiliki hak hidup.
2. Sebagai entitas spiritual (jiwa yang akan kembali kepada Tuhan): Q.S. Al-Fajr [89]: 27–30 menyebutkan, "Yā ayyatuha an-nafs al-muṭma'innah. Irji'ī ilā rabbiki rāḍiyatan marḍiyah...", yang menggambarkan nafs sebagai jiwa yang telah mencapai ketenangan spiritual dan diterima kembali oleh Tuhan. Dalam konteks ini, nafs mencerminkan kedalaman spiritualitas seseorang yang telah menyatu dengan ketundukan kepada Allah.
3. Sebagai dorongan nafsu atau keinginan batin: Dalam Q.S. Yusuf [12]: 53, nafs digambarkan sebagai pendorong ke arah keburukan: "Sesungguhnya nafs itu benar-benar menyuruh kepada kejahatan...". Di sini, nafs tidak lagi netral, tetapi menjadi simbol kekuatan internal dalam diri manusia yang bisa mendorong pada kejahatan jika tidak dikendalikan.

Keragaman penggunaan ini menunjukkan bahwa kata nafs bukan sekadar istilah statis, melainkan konsep dinamis yang mencerminkan kondisi moral, spiritual, dan psikologis manusia. Nafs menjadi titik pusat perjuangan batin manusia, sekaligus medan pembentukan karakter dan spiritualitas. Dengan kata lain, melalui pendekatan semantik, kita dapat melihat bahwa Al-Qur'an tidak hanya menggunakan kata nafs secara umum, tetapi secara khusus dan tepat sesuai perkembangan jiwa manusia. Inilah yang menunjukkan keunggulan linguistik Al-Qur'an, di mana setiap istilah memiliki kedalaman makna yang mencerminkan realitas hidup manusia.

## b. Klasifikasi Semantik dari Nafs

Berdasarkan kajian semantik terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, para mufassir dan ahli tafsir modern membagi nafs ke dalam beberapa tingkatan atau jenis yang menggambarkan perkembangan spiritual dan psikologis manusia. Secara umum, terdapat tiga bentuk utama dari nafs yang masing-masing memiliki ciri, kecenderungan, dan kedalaman makna tersendiri:

### 1. Nafs Ammārah (Jiwa yang Memerintah kepada Kejahatan)

Disebutkan dalam Q.S. Yusuf [12]: 53, "Sesungguhnya nafs itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafs yang diberi rahmat oleh Tuhanku." Jenis nafs ini merepresentasikan kondisi awal atau paling rendah dari jiwa manusia. Ia menggambarkan sisi impulsif, instingtif, dan destruktif yang mendorong manusia pada perbuatan dosa atau kezaliman.

Dalam aspek psikologi, nafs ammārah sangat dekat dengan konsep id dalam teori Freud, yaitu bagian dari kepribadian yang berisi dorongan biologis seperti lapar, nafsu seksual, dan agresi, yang bekerja berdasarkan prinsip kesenangan (*pleasure principle*). Jika nafs ini tidak dikendalikan oleh kesadaran spiritual atau akal sehat, ia akan membawa manusia pada kerusakan moral dan sosial.

Dalam kehidupan sehari-hari, nafs ammārah dapat dilihat pada individu yang terjebak pada kenikmatan duniawi, konsumsi berlebihan, hedonisme, dan tidak memiliki kontrol terhadap perilaku buruk. Karena itu, Al-Qur'an menekankan pentingnya melawan dan mengendalikan nafs ini agar tidak menjadi penghalang menuju kedewasaan ruhani.

### 2. Nafs Lawwāmah (Jiwa yang Menyesali dan Mencela)

Jenis nafs ini disebut dalam Q.S. Al-Qiyāmah [75]: 2, "Dan Aku bersumpah dengan nafs yang selalu mencela (dirinya sendiri)." Nafs lawwāmah adalah fase tengah dalam dinamika jiwa manusia. Ia menggambarkan kondisi psikologis seseorang yang telah mulai sadar akan kesalahan atau dosa yang dilakukan, dan merasa menyesal serta ingin memperbaikinya. Ciri utama dari nafs ini adalah kepekaan moral dan spiritual yang berkembang. Jiwa ini tidak lagi dikuasai sepenuhnya oleh hawa nafsu, melainkan telah mulai melakukan evaluasi diri, introspeksi, dan berupaya untuk menjadi lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa dalam diri manusia ada suara batin (*inner voice*) yang menjadi pengingat dan penuntun. Dalam psikologi, nafs lawwāmah bisa dikaitkan dengan mekanisme pertahanan diri (*defense mechanism*) yang sehat, serta dengan *conscience* (hati nurani) yang menjadi pusat nilai-nilai dan tanggung jawab moral. Jiwa yang berada pada tingkatan ini sedang dalam proses pertumbuhan spiritual yang penting dan membutuhkan bimbingan, lingkungan yang baik, serta pembelajaran keagamaan yang mendalam.

### 3. Nafs Muṭma'innah (Jiwa yang Tenang dan Tentram)

Dalam Q.S. Al-Fajr [89]: 27–30, disebutkan: "Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan ridha dan diridhai. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku." Nafs muṭma'innah adalah bentuk tertinggi dari perkembangan jiwa dalam perspektif Al-Qur'an. Jiwa ini telah melewati berbagai ujian dan perjuangan batin, serta berhasil mengalahkan nafsu dan keinginan duniawi. Ia telah mencapai ketenangan hakiki karena bersandar penuh kepada Allah, tidak lagi terguncang oleh dunia, dan hidup dalam keimanan yang kokoh. Dalam dimensi spiritualitas Islam, nafs muṭma'innah menjadi tujuan dari proses tazkiyatun nafs (penyucian jiwa). Ia adalah jiwa yang selaras dengan kehendak Tuhan, memiliki akhlak mulia, dan senantiasa berada dalam keridhaan Allah. Jiwa ini tidak hanya memiliki keimanan, tetapi juga telah mewujudkan iman itu dalam kehidupan nyata secara utuh. Secara psikologis, ini dapat dikaitkan dengan kondisi self-actualization menurut Abraham Maslow, yaitu tahap tertinggi dalam hirarki kebutuhan manusia, di mana individu merasa hidupnya bermakna, terpenuhi, dan terhubung dengan nilai-nilai transendental.

#### **Dimensi Psikologis dari Konsep 'Nafs' dalam Al-Qur'an**

Pemahaman terhadap konsep *nafs* dalam Al-Qur'an memberikan landasan penting dalam memahami dinamika jiwa manusia, khususnya dalam kaitannya dengan dimensi psikologis seperti kesadaran diri, kontrol diri, dan pembentukan kepribadian. Dalam kajian psikologi, aspek-aspek ini sangat fundamental karena berkaitan langsung dengan kesehatan mental, pengendalian emosi, dan perkembangan karakter individu.

#### a. Hubungan dengan Teori Psikologi: Self-Awareness, Self-Regulation, dan Pengembangan Kepribadian

##### 1. Self-Awareness (Kesadaran Diri)

Konsep *nafs lawwāmah* yang disebutkan dalam Q.S. Al-Qiyamah [75]: 2 menggambarkan suatu kondisi jiwa yang mencela dan menyesali perbuatan salah. Jiwa ini menyadari adanya penyimpangan moral atau kesalahan dalam dirinya, dan secara aktif melakukan refleksi diri. Inilah bentuk *self-awareness* dalam perspektif Qur'ani, yaitu kesadaran jiwa terhadap keberadaan nilai-nilai moral dan spiritual dalam dirinya. Individu yang berada dalam tahap ini mampu mengevaluasi dirinya secara jujur, dan berkeinginan kuat untuk memperbaiki kekurangan diri.

##### 2. Self-Regulation (Pengendalian Diri)

*Nafs ammarah bis-su'* dalam Q.S. Yusuf [12]: 53 merupakan jenis nafs yang cenderung mendorong manusia kepada keburukan. Dalam psikologi, dorongan ini bisa diibaratkan sebagai impuls destruktif atau naluri bawaan yang tidak terkendali. Upaya menahan dan mengarahkan dorongan ini agar tidak menguasai tindakan seseorang merupakan bentuk nyata dari *self-regulation*. Individu harus mampu menetapkan tujuan jangka panjang, menunda kepuasan sesaat, dan memilih tindakan berdasarkan nilai dan kesadaran, bukan sekadar dorongan sesaat. Dalam konteks Qur'ani, pengendalian diri ini memerlukan perjuangan batin (*jihad an-nafs*) yang terus-menerus.

### 3. Pengembangan Kepribadian (Personality Development)

*Nafs muṭma'innah* adalah puncak dari pengembangan jiwa dalam Islam — jiwa yang tenang, stabil, dan senantiasa berada dalam ketundukan kepada Allah. Ini adalah kondisi psikologis yang mencerminkan kepribadian matang dan dewasa secara spiritual maupun emosional. Dalam teori psikologi modern, individu yang telah mencapai kestabilan batin, ketenangan pikiran, dan orientasi hidup yang bermakna dianggap telah mengalami pertumbuhan kepribadian yang sehat (*healthy personality*). Ini ditandai dengan tingkat empati yang tinggi, pengelolaan stres yang baik, serta kemampuan beradaptasi dan memberikan makna terhadap pengalaman hidup.

Secara keseluruhan, ketiga bentuk *nafs* dalam Al-Qur'an *ammarah*, *lawwāmah*, dan *muṭma'innah* secara psikologis dapat dipahami sebagai tahapan atau dinamika jiwa manusia dalam menghadapi konflik internal, refleksi diri, dan pertumbuhan menuju kematangan.

### b. Relevansi dengan Psikologi Islam dan Psikologi Modern

#### 1. Psikologi Islam

Dalam psikologi Islam, *nafs* adalah pusat kepribadian dan kesadaran yang memiliki potensi ganda: bisa menuju kebaikan atau terjerumus ke dalam keburukan. Oleh karena itu, tugas utama manusia adalah mengendalikan dan menyucikan *nafs* melalui proses spiritual seperti *mujahadah an-nafs* (perjuangan melawan hawa nafsu) dan *tazkiyah an-nafs* (penyucian jiwa). Hal ini sejalan dengan prinsip Islam bahwa kesehatan psikologis tidak hanya diukur dari kestabilan emosi dan pikiran, tetapi juga dari hubungan jiwa dengan Allah dan upaya internal untuk terus memperbaiki diri.

#### 2. Psikolog Muslim klasik seperti al-Ghazali membagi jiwa ke dalam komponen *qalb* (hati), *nafs*, dan *ruh*, di mana *nafs* perlu dikendalikan agar tidak menguasai hati. Jika *nafs* dikalahkan dan dibimbing, maka manusia akan dekat dengan Allah. Ini menunjukkan bahwa dalam psikologi Islam, pengembangan karakter dan kebahagiaan sejati hanya bisa dicapai dengan menjadikan *nafs* sebagai alat, bukan tuan.

### 3. Psikologi Modern

Dalam psikologi kontemporer, konsep seperti *self-awareness* dan *self-regulation* sangat penting dalam pendekatan psikologi positif, teori kecerdasan emosional (emotional intelligence), serta dalam teori kepribadian. Daniel Goleman, misalnya, menekankan bahwa individu yang memiliki kesadaran diri yang tinggi akan lebih mampu memahami reaksi emosionalnya, mengelola stres, dan menjalani hubungan sosial dengan lebih baik. Ini selaras dengan *nafs lawwāmah* dan usaha menuju *nafs muṭma'innah*.

Selain itu, teori *Maslow's Hierarchy of Needs* juga menyentuh aspek perkembangan jiwa menuju aktualisasi diri. Individu yang telah memenuhi kebutuhan dasar akan mencari makna hidup dan pencerahan spiritual, yang sejalan dengan aspirasi jiwa yang ingin mencapai ketenangan dan kepasrahan kepada Tuhan seperti dalam *nafs muṭma'innah*. Bahkan dalam terapi modern seperti *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, proses restrukturisasi pikiran negatif dan pengendalian impuls juga dapat dihubungkan dengan upaya mengendalikan *nafs ammarah*. CBT mengajarkan bahwa pikiran memengaruhi perasaan dan perilaku, dan hal ini sejalan dengan prinsip-prinsip dalam Al-Qur'an yang mendorong manusia untuk *berpikir*, *merenung*, dan *menahan hawa nafsu*.

#### **Dimensi Spiritualitas dalam Konsep 'Nafs' Menurut Al-Qur'an**

Konsep *nafs* dalam Al-Qur'an tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis manusia, tetapi juga memiliki dimensi spiritual yang sangat dalam. Al-Qur'an menggambarkan *nafs* sebagai entitas yang dapat mengalami penyucian, pertumbuhan, dan bahkan mencapai ketenangan spiritual yang sempurna. Dengan kata lain, *nafs* adalah wadah tempat berlangsungnya proses spiritualisasi diri yang menentukan kualitas hubungan manusia dengan Tuhannya.

##### a. Hubungan dengan Penyucian Jiwa (Tazkiyatun Nafs) dan Kesadaran Spiritual

Al-Qur'an secara tegas menekankan pentingnya proses penyucian jiwa sebagai kunci keberhasilan hidup manusia, baik di dunia maupun akhirat. Dalam Q.S. Asy-Syams [91]: 9–10 disebutkan:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا

"Sungguh beruntung orang yang menyucikannya (jiwa itu), dan sungguh merugi orang yang mengotorinya." (Q.S. Asy-Syams [91]: 9–10)

Ayat ini menunjukkan bahwa penyucian jiwa atau *tazkiyatun nafs* merupakan proses aktif yang harus dilakukan oleh setiap individu. Kata *zakkāhā* dalam ayat ini

mengandung makna ‘menyucikan’, ‘menumbuhkan’, dan ‘mengembangkan’, yang menunjukkan bahwa *tazkiyah* bukan hanya membersihkan jiwa dari sifat-sifat buruk, tetapi juga mengembangkan potensi baik dalam diri manusia, seperti keikhlasan, kesabaran, kejujuran, dan ketundukan kepada Allah.

Penyucian jiwa adalah bagian dari kesadaran spiritual (*spiritual awareness*) yang mendalam. Ia tidak dapat dicapai kecuali dengan mengenali penyakit-penyakit hati seperti riya’, ujub, hasad, ghibah, dan amarah, lalu menggantinya dengan sifat-sifat yang terpuji. Dalam praktiknya, *tazkiyah* dilakukan melalui ibadah yang khusyuk, dzikir yang terus-menerus, introspeksi diri (muhasabah), dan upaya nyata untuk hidup sesuai nilai-nilai Islam dalam seluruh aspek kehidupan.

Kesadaran spiritual ini mengantarkan seseorang pada *ma’rifatullah*—pengenalan dan pemahaman yang lebih dalam terhadap Allah. Jiwa yang terbiasa melakukan *tazkiyah* akan lebih peka terhadap dosa, lebih ringan dalam beramal, dan lebih kuat dalam menghadapi ujian kehidupan, karena orientasinya selalu tertuju kepada keridaan Allah.

#### b. Peran Nafs dalam Mencapai Takwa dan Kedekatan dengan Tuhan

Tujuan akhir dari *tazkiyatun nafs* adalah tercapainya *takwa*, yaitu kesadaran penuh dan terus-menerus untuk tunduk kepada Allah dan menjauhi segala larangan-Nya. Dalam konteks ini, *nafs* menjadi instrumen spiritual yang memainkan peran penting dalam proses pendekatan diri kepada Tuhan. Ketika *nafs* dikendalikan dan dibersihkan, ia tidak lagi menjadi penghalang antara manusia dengan Tuhannya, melainkan menjadi sarana yang menyambung hubungan vertikal (*hablum minallah*) secara lebih mendalam.

Konsep ini tergambar jelas dalam deskripsi tentang *nafs muṭma’innah* dalam Q.S. Al-Fajr [89]: 27–30:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ۖ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ۖ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ۖ وَأَدْخُلِي جَنَّتِي

"Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dalam keadaan ridha dan diridhai. Maka masuklah ke dalam (golongan) hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku."

*Naḥs muṭma’innah* adalah jiwa yang telah mencapai ketenangan dan kedamaian spiritual melalui proses panjang penyucian diri, disiplin ibadah, dan pengendalian hawa nafsu. Jiwa ini tidak lagi gelisah oleh dunia, tidak dikuasai oleh dorongan keinginan sesaat, serta telah menjadikan Allah sebagai tujuan utama dalam hidupnya. Jiwa ini ridha terhadap takdir Allah dan diridhai oleh-Nya, sehingga layak mendapatkan balasan tertinggi berupa kedekatan dengan

Tuhan dan surga-Nya. Dalam kerangka spiritual Islam, kedekatan dengan Allah (*qurb ilallah*) bukanlah sesuatu yang terjadi secara instan, tetapi merupakan hasil dari transformasi *nafs* melalui berbagai tahap: dari *nafs ammarah* yang cenderung kepada keburukan, ke *nafs lawwamah* yang mulai sadar dan mencela keburukan, hingga *nafs muṭma'innah* yang stabil dan berserah diri. Proses ini membutuhkan *mujahadah* (perjuangan spiritual), *riyadhah* (latihan jiwa), dan *muraqabah* (kesadaran bahwa Allah selalu mengawasi).

Dengan demikian, dalam perspektif Al-Qur'an, *nafs* adalah poros spiritual manusia. Ketika diarahkan kepada jalan kebaikan, ia akan menjadi penuntun menuju kesucian dan ketakwaan. Sebaliknya, ketika dibiarkan dikuasai oleh hawa nafsu, ia akan menjerumuskan ke dalam keburukan. Oleh karena itu, spiritualitas Qur'ani menuntut manusia untuk senantiasa memeriksa, menyucikan, dan mengarahkan *nafs*-nya agar tetap berada di jalan yang lurus.

### **Peran Konsep 'Nafs' dalam Pembentukan Karakter Manusia**

#### **a. Kontribusi Konsep Nafs terhadap Teori Pembentukan Karakter Islam**

Dalam perspektif Islam, pembentukan karakter tidak hanya ditentukan oleh faktor eksternal seperti lingkungan, pendidikan, atau sosialisasi, tetapi sangat dipengaruhi oleh kondisi internal manusia yakni *nafs* atau jiwa. *Nafs* adalah pusat moralitas dan spiritualitas dalam diri seseorang, yang menyimpan potensi untuk berkembang ke arah positif maupun negatif. Oleh karena itu, Al-Qur'an sangat menekankan pentingnya mengelola, menyucikan, dan mendidik *nafs* sebagai landasan utama pembentukan kepribadian yang unggul dan berakhlak mulia.

Tiga jenis *nafs* yang disebutkan dalam Al-Qur'an menggambarkan tahapan atau dinamika karakter manusia:

1. **Nafs Ammārah** (jiwa yang memerintah kepada kejahatan) menggambarkan kondisi manusia ketika dikuasai oleh hawa nafsu dan dorongan instingtif yang merusak. Ini merupakan bentuk *nafs* yang paling rendah, yang cenderung kepada keburukan, egoisme, kemalasan, serta keserakahan. Karakter yang terbentuk dari *nafs* ini akan menunjukkan perilaku destruktif, tidak jujur, dan tidak peduli terhadap norma sosial maupun nilai agama.
2. **Nafs Lawwāmah** (jiwa yang mencela dan menyesal) adalah bentuk *nafs* yang mulai sadar terhadap kesalahan dan mampu melakukan evaluasi diri. Ini menunjukkan bahwa karakter manusia tidak bersifat statis; ada kemungkinan untuk berubah, bertobat, dan memperbaiki diri. Dalam fase ini, seseorang sudah memiliki kesadaran moral dan rasa tanggung jawab terhadap perbuatannya.

3. **Nafs Muṭma'innah** (jiwa yang tenang) adalah puncak perkembangan karakter manusia dalam Islam. Jiwa ini tidak lagi terombang-ambing oleh keinginan duniawi, tetapi telah mencapai ketenangan dan kestabilan karena selalu bergantung kepada Allah dan tunduk pada nilai-nilai Ilahiyah. Karakter yang dibentuk oleh *nafs* ini akan menunjukkan keikhlasan, kebaikan hati, ketabahan, dan kepemimpinan moral yang kokoh.

Dengan memahami tahapan-tahapan *nafs*, pendidikan karakter Islam dapat diformulasikan secara komprehensif: tidak hanya mengajarkan apa yang benar dan salah, tetapi juga membina kesadaran batiniah, memberikan keteladanan spiritual, dan menguatkan komitmen moral dalam diri peserta didik. Karakter tidak hanya menjadi hasil dari proses pendidikan, tetapi juga hasil dari perjuangan internal yang berkelanjutan untuk memperbaiki dan menyempurnakan *nafs*.

#### b. Implikasi terhadap Pendidikan Karakter dan Pengembangan Diri di Era Modern

Di era modern yang penuh dengan tantangan moral, arus informasi yang masif, serta krisis identitas di kalangan generasi muda, konsep *nafs* dalam Al-Qur'an menjadi sangat relevan untuk dijadikan dasar dalam membangun pendidikan karakter dan pengembangan diri. Konsep ini memberikan kerangka kerja spiritual-psikologis yang utuh, yang dapat digunakan sebagai pendekatan dalam mencetak manusia paripurna (*insān kāmil*) yang unggul secara intelektual, emosional, dan spiritual.

##### 1. **Pengembangan Diri yang Holistik**

Dalam konteks self-development atau pengembangan diri, konsep *nafs* dalam Al-Qur'an mencakup tiga aspek utama yang saling berkaitan dan membentuk fondasi kepribadian yang seimbang.

Pertama, spiritual development atau pengembangan spiritual dicapai melalui proses tazkiyah (penyucian jiwa). Tazkiyah bukan sekadar pembersihan dari sifat-sifat tercela seperti iri, dengki, dan sombong, tetapi juga meliputi upaya menumbuhkan kualitas-kualitas luhur seperti keikhlasan, ketundukan kepada Allah, dan kesadaran transendental. Proses ini menuntut disiplin ibadah, introspeksi mendalam (muhasabah), serta mujahadah (perjuangan spiritual) yang berkelanjutan untuk mengarahkan jiwa kepada kebaikan dan ketakwaan.

Kedua, emotional regulation atau pengelolaan emosi direpresentasikan oleh kemampuan mengendalikan hawa nafsu dan dorongan negatif. Dalam hal ini, individu yang mampu mengendalikan *nafs ammarah* yakni dorongan yang mengarah pada keburukan akan lebih mampu menahan diri dari perilaku impulsif, agresif, atau destruktif. Hal ini sejalan dengan prinsip self-control dalam psikologi, yang

menekankan pentingnya kemampuan menunda kepuasan, mengelola stres, dan menjaga stabilitas emosional dalam situasi menekan.

Ketiga, moral alignment atau keselarasan moral merujuk pada keterikatan nilai-nilai personal dengan prinsip-prinsip etis dalam Al-Qur’an, seperti kejujuran, kesabaran, keadilan, dan kasih sayang. Individu yang telah mencapai *nafs lawwamah* akan memiliki kepekaan moral dan dorongan untuk selalu mengevaluasi dirinya berdasarkan standar kebaikan yang ditentukan oleh wahyu. Nilai-nilai ini bukan sekadar norma sosial, tetapi bagian dari konstruksi moral yang menuntun individu dalam membuat keputusan yang bermakna dan bertanggung jawab.

Model pengembangan diri ini sejalan dengan teori-teori psikologi modern, seperti self-awareness, self-regulation, dan growth mindset. Teori growth mindset yang dikembangkan oleh Carol Dweck, misalnya, menekankan pentingnya keyakinan bahwa kemampuan dan karakter dapat dikembangkan melalui usaha dan ketekunan. Pandangan ini sejalan dengan ajaran Al-Qur’an yang memotivasi manusia untuk terus memperbaiki diri dan tidak berputus asa dalam proses penyucian jiwa.

Dengan demikian, Al-Qur’an telah menawarkan kerangka pengembangan karakter yang bersifat menyeluruh menggabungkan dimensi spiritual, emosional, dan moral jauh sebelum teori-teori psikologi modern dirumuskan. Integrasi antara nilai-nilai Qur’ani dan prinsip pengembangan diri kontemporer memberikan landasan kuat bagi pembentukan pribadi Muslim yang matang secara psikologis dan spiritual.

## 2. Pendidikan Karakter Berbasis Kesadaran Spiritual

Berbeda dengan pendekatan sekuler yang menekankan pada penguatan kognitif dan keterampilan sosial semata, pendekatan Qur’ani melalui *nafs* menekankan pentingnya kesadaran spiritual sebagai fondasi utama pembentukan karakter. Pendidikan karakter bukan sekadar penghafalan norma, tetapi merupakan proses internalisasi nilai yang bersumber dari kesadaran akan tanggung jawab kepada Allah.

## 3. Ketahanan Moral di Tengah Arus Globalisasi

Konsep *nafs* juga dapat memperkuat ketahanan moral generasi muda dalam menghadapi globalisasi dan budaya konsumtif yang materialistik. Seseorang yang mampu mengendalikan *nafs ammarah* tidak mudah tergoda oleh gaya hidup hedonistik, sementara mereka yang mencapai level *nafs lawwamah* dan *muṭma’innah* akan mampu menjalani hidup dengan tenang, bermakna, dan tetap terarah kepada tujuan hidup yang luhur.

#### 4. Integrasi dalam Kurikulum Pendidikan

Pendekatan pendidikan yang memasukkan dimensi *nafs* dapat diintegrasikan dalam kurikulum formal maupun non-formal, seperti pelajaran akhlak, pendidikan agama, konseling Islami, dan kegiatan pembinaan karakter berbasis masjid, pesantren, atau komunitas. Guru dan pendidik juga dapat menggunakan pemahaman *nafs* untuk membina siswa dengan lebih empatik, tidak hanya menghukum perilaku negatif, tetapi membimbing mereka melalui tahapan transformasi jiwa yang berkelanjutan.

#### 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa konsep *nafs* dalam Al-Qur'an mencerminkan kompleksitas struktur kejiwaan manusia yang berperan penting dalam proses pembentukan karakter secara psikologis dan spiritual. Melalui pendekatan semantik terhadap berbagai ayat, ditemukan bahwa *nafs* memiliki tiga bentuk utama: *nafs ammārah* (jiwa yang condong pada keburukan), *nafs lawwāmah* (jiwa yang mencela diri), dan *nafs muṭma'innah* (jiwa yang tenang). Ketiga bentuk ini menggambarkan tahapan perkembangan moral dan spiritual manusia dalam kerangka transformasi diri. Konsep *nafs* dalam Al-Qur'an juga selaras dengan teori-teori psikologi modern seperti self-awareness, self-regulation, dan self-actualization, menunjukkan bahwa pendekatan Qur'ani terhadap pembentukan karakter bersifat integral dan transendental. Dengan demikian, *nafs* berfungsi tidak hanya sebagai objek teologis, tetapi juga sebagai pusat dinamika psikologis dan moral manusia yang perlu dikembangkan melalui penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) dan perjuangan batin (*mujahadah an-nafs*).

Berdasarkan temuan ini, penulis menyarankan agar pendidikan karakter di era modern lebih mengintegrasikan pendekatan spiritual Qur'ani melalui pemahaman tentang *nafs*, agar tercipta individu yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara emosional dan kokoh secara spiritual. Dalam praktiknya, konsep *nafs* dapat dijadikan landasan dalam kurikulum pendidikan, konseling Islami, dan program pembinaan kepribadian. Penelitian ini juga memiliki keterbatasan karena hanya berfokus pada ayat-ayat eksplisit tentang *nafs*, sehingga studi lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi ayat-ayat yang berkaitan secara implisit atau menggunakan pendekatan empiris untuk menguji pengaruh konsep *nafs* terhadap perilaku aktual. Kolaborasi antara tafsir Qur'ani dan psikologi kontemporer juga menjadi bidang yang menjanjikan untuk digarap lebih lanjut dalam konteks pengembangan ilmu keislaman dan terapi spiritual modern.

#### DAFTAR REFERENSI

- Al-Asyhar, T., & Ghazali. (2024). Dimensi holistik psikologi sufi: Studi perbandingan psikologi Barat dan psikologi sufi. *Jurnal Bimas Islam*, 17(2), 250–271.
- Anshari, E. S. (2016). Spiritualitas Qur’ani sebagai basis transformasi moral. *Jurnal Ilmu Ushuluddin*, 15(2), 191–210.
- Arsyad, M. T. A. (2021). Konsep al-nafs dalam Al-Qur’an menurut kitab Ibnu Katsir. *Jurnal Tafsir Tematik*, 5(1), 15–30.
- Djamil, F. (2016). Spiritualitas dalam perspektif Al-Qur’an dan hubungannya dengan pengembangan diri. *Jurnal Ushuluddin*, 24(2), 221–240.
- Dwijayanti, B. (2015). Tazkiyatun nafs in classical and modern Islamic tradition. *Teosofia: Indonesian Journal of Islamic Mysticism*, 4(2), 121–134.
- Fatimah, S. (2016). Dimensi nafs dalam perspektif pendidikan Islam. *Jurnal Studi Ilmu-ilmu al-Qur’an dan Hadis*, 17(2), 230–245.
- Imran, M. (2020). A comparative study of the personality formulates of Ghazali and Freud. *Journal of Islamic Thought and Civilization*, 10(2), 223–242.
- Imron, A. (2020). Konsep tazkiyatun nafs dalam pendidikan Islam. *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 6(2), 165–180.
- Khalil, M. (2015). Mujahadah al-nafs: Strategi pembinaan kepribadian Islami. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(2), 225–238.
- Mahudi, M. Z. (2018). *Konsep nafs perspektif Ibnu Katsir* [Tesis, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga].
- Quraysyi, M. N. I., Sukma, O., & Susilo, R. K. D. (2024). Dampak globalisasi: Menelusuri perubahan moral dan karakter dalam masyarakat Indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 28493–28496.
- Rasyid, A. (2009). Pendekatan semantik dalam menafsirkan Al-Qur’an. *Jurnal Studi Ilmu-ilmu al-Qur’an dan Hadis*, 10(2), 115–130.
- Riza, M. (2019). Konsep nafs dalam Al-Qur’an dan implikasinya terhadap pendidikan karakter. *Jurnal Pendidikan Islam*, 5(1), 60–75.
- Sudarmono, M. A. (2017). Pemikiran Islam tentang nafs. *Jurnal Psikologi Islam*, 3(2), 50–65.
- Wildan, T. (2020). Konsep nafs (jiwa) dalam Al-Qur’an. *Jurnal Ilmiah Keislaman*, 12(2), 45–60.
- Zulfatmi. (2019). Al-nafs dalam Al-Qur’an: Analisis terma al-nafs sebagai dimensi psikis manusia. *Jurnal Studi Islam*, 8(1), 22–38.