

Tazkiyatun Nafs dalam Al-Qur'an & relevansinya terhadap terapi spiritual pada era disrupsi

R. Tamtam Kamaluddin^{1*}, Didin Hafidhuddin², Akhmad Alim²

¹Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Siliwangi

²Universitas Ibn Khaldun Bogor, Indonesia

*tamtamkamaluddin@gmail.com

Abstract

This study explores the concept of Tazkiyatun Nafs in the Qur'an and its relevance to spiritual therapy in the era of disruption. The urgency of this research lies in the need for Islamic spiritual therapy models to address contemporary societal issues. The analysis reveals that Tazkiyatun Nafs involves purifying the soul from negative traits and adorning it with praiseworthy qualities, as commanded by Allah SWT in the Qur'an and the Sunnah of Prophet Muhammad SAW. The stages of Tazkiyatun Nafs include Tathahharu (purification of the soul), Tahaqquq, and Takhalluq. The Qur'an and Hadith illustrate that individuals facing emotional distress or adversity can achieve emotional stability through spiritual therapy as taught by Rasulullah SAW. This therapy, rooted in the Qur'an, provides a profound method for managing emotional turmoil in today's disruptive era.

Keywords: Qur'anic Guidance; Spiritual Therapy; Tazkiyatun Nafs

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi konsep *Tazkiyatun Nafs* dalam Al-Qur'an dan relevansinya dengan terapi spiritual di era disrupsi. Urgensi dari penelitian ini terletak pada kebutuhan akan model terapi spiritual Islam untuk mengatasi masalah-masalah masyarakat kontemporer. Hasil analisis menunjukkan bahwa *Tazkiyatun Nafs* adalah menyucikan jiwa dari sifat-sifat negatif dan menghiasinya dengan sifat-sifat terpuji, sebagaimana diperintahkan oleh Allah SWT dalam Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah SAW. Tahapan *Tazkiyatun Nafs* meliputi *Tathahharu* (penyucian jiwa), *Tahaqquq*, dan *Takhalluq*. Al-Qur'an dan Hadits menggambarkan bahwa individu yang menghadapi tekanan emosional atau kesulitan dapat mencapai kestabilan emosi melalui terapi spiritual seperti yang diajarkan Rasulullah SAW. Terapi yang berakar dari Al-Qur'an ini memberikan metode yang mendalam untuk mengelola gejala emosi di era disrupsi saat ini.

Kata kunci: Bimbingan Qurani; Tazkiyatun Nafs; Terapi Spiritual

Pendahuluan

Salah satu tujuan utama diutusnya Nabi Muhammad SAW adalah untuk menyempurnakan akhlak manusia, baik akhlak terhadap Allah *Subhanahu Wata'ala* maupun akhlak terhadap sesama makhluk Allah. Peran pokok baginda Rasulullah SAW adalah membimbing umat manusia dalam rangka membentuk jiwa yang suci. Sebagaimana Firman Allah *Subhanahu wa Ta'ala* dalam Al-Qur'an surah Al-Jumu'ah, ayat 2:

هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِّنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ ۖ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ
الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِن كَانُوا مِن قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ

Artinya: “Dialah yang mengutus seorang Rasul kepada kaum yang buta huruf dari kalangan mereka sendiri, yang membacakan kepada mereka ayat-ayat-Nya, menyucikan (jiwa) mereka dan mengajarkan kepada mereka Kitab dan Hikmah (Sunnah), meskipun sebelumnya, mereka benar-benar dalam kesesatan yang nyata”

Seseorang yang mengharapkan keridhaan Allah dan kebahagiaan abadi di hari akhir hendaknya benar-benar memberi perhatian khusus pada *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa). Ia harus berupaya agar jiwanya senantiasa berada dalam kondisi suci. Kedatangan Rasulullah Saw. ke dunia ini tak lain adalah untuk menyucikan jiwa manusia. Ini sangat terlihat jelas pada jiwa para sahabat antara sebelum memeluk Islam dan sesudahnya. Sebelum mengenal Al-Islam jiwa mereka dalam keadaan kotor oleh debu-debu syirik, *ashabiyah* (fanatisme suku), dendam, iri, dengki dan sebagainya. Namun begitu setelah *disibghah* (diwarnai) oleh syariat Islam yang dibawa Rasulullah SAW, mereka menjadi bersih, bertauhid, ikhlas, sabar, ridha, zuhud dan *khusnudhon* (*positive thinking*). Dua sasaran yang dianggap penting pada terapi spiritual Islami, yaitu *qolbu* (*qolbiyah*) dan akal (*aqliyah*) manusia. Kedua hal tersebut merupakan hal yang sangat urgen dan menentukan kondisi kejiwaan manusia. Bahkan cara kerja dalam diri manusia baik secara psikologis maupun fisiologis saling terkait erat satu sama lain.

Imam Al-Ghazali menyebutkan bahwa dalam diri manusia, *qolbu* bertindak sebagai raja dan akal sebagai perdana menteri yang akan menginterpretasi dan melaksanakan apa yang menjadi keinginan sang raja. Munculnya konflik, stres, depresi dan ketidakbahagiaan adalah karena adanya keresahan, kegelisahan dan ketidaktenangan dalam hati. Bila hati sedang sakit maka tindak dan perilaku manusia akan menyimpang (abnormal) atau mental menjadi tidak sehat karena hati merupakan pangkal dari segala perbuatan. Dalam konteks ini sejalan dengan hadis Nabi Muhammad Saw. yang berbunyi: “Sesungguhnya di dalam tubuh manusia terdapat segumpal daging, apabila daging itu baik maka seluruh tubuh menjadi baik, tetapi apabila ia rusak maka semua tubuh menjadi rusak, ketahuilah bahwa ia itu adalah qalbu.”

Untuk mengatasi hal ini, maka perlulah diadakan suatu penelitian lebih lanjut tentang model-model terapi spiritual secara Islami dalam membantu menyelesaikan permasalahan problematika umat khususnya pada era disrupsi. Maka penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “*Tazkiyatun nafs* dalam Al-Qur’an dan Relevansinya terhadap terapi spiritual pada era disrupsi”.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi literatur dan analisis konten. Pendekatan ini dipilih untuk memahami dan menggali secara

mendalam konsep Tazkiyatun Nafs dalam Al-Qur'an serta relevansinya dalam terapi spiritual pada era disrupsi. Langkah pertama dalam penelitian ini adalah pengumpulan data, yang meliputi sumber utama berupa ayat-ayat Al-Qur'an yang terkait dengan Tazkiyatun Nafs dan sumber sekunder seperti hadis-hadis Nabi Muhammad SAW, kitab-kitab tafsir klasik dan kontemporer, serta literatur akademik yang relevan.

Selanjutnya, dilakukan studi literatur dengan mencari dan mengumpulkan literatur dari berbagai sumber termasuk buku, artikel jurnal, dan tesis yang membahas Tazkiyatun Nafs, terapi spiritual, dan fenomena era disrupsi. Literatur yang relevan kemudian diidentifikasi dan dipilih untuk dianalisis. Proses analisis konten dimulai dengan meneliti dan mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis yang berkaitan dengan konsep Tazkiyatun Nafs menggunakan tafsir klasik dan kontemporer untuk memahami makna dan konteksnya. Selain itu, pendapat para ulama dan cendekiawan Muslim terkait konsep Tazkiyatun Nafs dan relevansinya dalam terapi spiritual juga dikaji. Literatur yang dianalisis mencakup sumber-sumber dari berbagai periode sejarah Islam.

Proses analisis data melibatkan pengumpulan dan pengorganisasian semua data yang diperoleh, reduksi data untuk menghasilkan abstraksi kunci, pengkodean data dengan mengategorikan atau menggabungkan unit data menjadi tema-tema yang disajikan secara kohesif, serta interpretasi hasil analisis data untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menarik kesimpulan mengenai relevansi Tazkiyatun Nafs dalam terapi spiritual pada era disrupsi.

Hasil dan Pembahasan

A. Hakikat Tazkiyatun Nafs

Tazkiyatun Nafs diartikan secara etimologi adalah *tazkiyah* berarti *penyucian*, sedangkan Nafs berarti *jiwa, hati, akal*. Adapun pengertian Tazkiyatun Nafs secara terminologi yaitu suatu upaya pengkondisian spiritual agar jiwa selalu tenang, tenteram dan senang berdekatan (*Taqorrub*) dengan Allah SWT. Secara umum Tazkiyatun Nafs mengarah kepada dua kecenderungan yaitu: (1) Membersihkan jiwa/hati dari sifat-sifat tercela dan membuang dari seluruh penyakit hati. (2) Menghiasi jiwa/hati dari sifat-sifat yang terpuji.

Hakikat *tazkiyatun nafsi* menurut Al Ghazali yaitu pembersihan diri dari sifat-sifat yang tercela, dan *immarotul nafs* yaitu memakmurkan jiwa (pengembangan jiwa) dengan sifat-sifat yang terpuji. Adapun menurut Muhammad Abduh, *tazkiyyatun nafs* yaitu penyucian jiwa dengan cara pendidikan jiwa yang kesempurnaannya dapat dicapai dengan penyucian *aql* dari akidah yang sesat dan akhlak yang tercela. Sedangkan menurut Said Hawwa dalam buku Menyucikan Jiwa: Konsep Tazkiyatun Nafs yaitu bahwa *tathahhur* yang berarti mengangkat serta menyucikan jiwa dari beragam penyakit hati seperti kufur, nifak, kefasikan, kemusyrikan, riya, kedengkian, dan lain sebagainya. Pada tahap ini, penyucian jiwa

diawali dengan taubat serta berjanji tidak akan mengulangi segala perbuatan yang bisa mengotori diri.

Berdasarkan beberapa pendapat para pakar ulama tersebut, maka Tazkiyatun adalah merupakan upaya penyucian jiwa serta pengembangannya menuju kesucian pikiran, hati (keyakinan) dalam upaya memurnikan keimanan kepada Allah SWT, serta ketaatan yang mutlak serta berakhlak yang mulia berdasarkan Al-Qur'an dan Al Hadist Rasulullah Muhammad SAW..

1. Pembagian nafs dalam Al-Qur'an menurut perspektif tasawuf.

a. *An-Nafsul-Ammarah* (QS. Yusuf (12) ayat 53)

فَلَوْلَا أَلْقَيْ عَلَيْهِ أَسْوَرَةٌ مِنْ ذَهَبٍ أَوْ جَاءَ مَعَهُ الْمَلَائِكَةُ مُقْتَرِنِينَ

Artinya: “Mengapa tidak dipakaikan kepadanya gelang dari emas atau malaikat datang bersama-sama dia untuk mengiringkannya?”

Nafs ini memiliki kecenderungan *badaniyah* yang berujung terhadap keinginan untuk berbuat kejahatan/kemaksiatan. Menurut perspektif tasawuf jiwa/*nafs* ini memiliki tujuh gejala yaitu: *al-bukhlu* atau kikir, *al-hirst* atau berambisi dalam hal dunia (rakus), *al-hasad* atau iri hati (dengki), *al-jahlu* yakni susah menerima kebenaran (bodoh), *as-syahwat* yaitu keinginan melanggar syari'at (maksiat), *al-kibru* atau merasa besar (sombong), *al-ghodhob*, marah karena hawa nafsu.

b. *An-Nafsul-Lawwamah* (QS. Al Qiyamah (75) ayat 2)

وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ

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

Jiwa ini merupakan suatu kesadaran akan kebaikan dan keburukan, serta mempunyai potensi untuk taat dan durhaka pada Allah, selain itu jiwa *lawwamah* ini terkadang suka mencela, baik pada diri sendiri maupun pada orang lain. Jiwa ini berada pada cahaya hati, dan karena berada pada hati, maka nafsu ini terkadang semangat untuk berbuat baik dan kadang semangat pula untuk berbuat keburukan, sehingga akibat dari dua kecenderungan itu muncul rasa penyesalan yang mendalam pada jiwa ini.

c. *An-Nafsul-Mulhamah* (QS. As Syams (91) ayat 8)

فَأَهْمَهَا فَجُورَهَا وَتَقْوَاهَا

Artinya: “maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya”

Nafsu ini berada di urutan ketiga dalam derajat kejiwaan manusia, jiwa ini bersifat lembut sehingga mengakibatkan munculnya kesadaran yang mudah juga menerima ilmu pengetahuan. Jiwa ini juga menimbulkan kesadaran berupa sifat *tawadlu'*, *qana'ah* dan dermawan. Jiwa ini memiliki tujuh sifat yang dominan yaitu,

as-sakhwa (dermawan), *al-qana'ah* (menerima apa adanya), *al-hilm* (lapang dada), *at-taubat* (bertaubat), *as-shobru* (sabar), *at-tahammul* (tahan menjalani penderitaan).

d. *An-Nafsus Sawwalah* (QS. Yusuf (12) ayat 83)

أَرْسَلُهُ مَعَنَا غَدًا يَرْتَعُ وَيَلْعَبُ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ

Artinya: "Biarkanlah dia pergi bersama kami besok pagi, agar dia (dapat) bersenang-senang dan (dapat) bermain-main, dan sesungguhnya kami pasti menjaganya".

An-nafsus sawwalah yaitu hawa nafsu yang seringkali menggambarkan serta menghiaskan sesuatu kemaksiatan dan kejahatan menjadi indah dalam pandangan atau hayalannya.

e. *An-Nafsul Muthmainnah* (QS. Al Fajr (89) ayat 27-30)

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

Hai jiwa yang tenang. masuklah ke dalam surga-Ku. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jamaah hamba-hamba-Ku.

Jiwa ini adalah jiwa yang dibarengi oleh *cahaya hati*, sehingga bersih dan jauh dari sifat-sifat tercela serta stabil dalam menata keseimbangan antara *dhohir* dan batin. Jiwa ini memiliki *sifat terpuji* sebagai berikut, *al-jud* (tidak kikir), *al-tawakkal* (pasrah pada Allah), *al-ibadat* (ibadah hanya pada Allah), *al-syukr* (bersyukur atas nikmat Allah), *al-ridla* (rela terhadap hukum dan ketentuan Allah), *al-khaswat* (takut mengerjakan maksiat).

2. Tahapan Tazkiyatun Nafs

Secara khusus tahapan-tahapan untuk meraih dan meningkatkan kualitas pribadi muslim dalam upaya Tazkiyatun nafsi terbagi tiga yaitu: (1) *Takhalli*: membersihkan diri dari amal dan akhlak tercela. (2) *Tahalli*: Menghiasi diri dengan amal dan akhlak yang mulia. (3) *Tajalli*: Berakhlak dengan asma dan sifat-sifat Allah SWT yang sesuai dengan *u'budiyyah* dan meneladani Rasulullah Muhammad SAW.

3. Objek Tazkiyatun Nafs

Adapun sebagai objek *tazkiyatun nafs* yang utama adalah hati yang kotor, dan sebagai penyebabnya di antaranya adalah sebagai berikut:

a. *Asy-Syirik* (kemusyrikan)

Firman Allah SWT dalam Al-Qur'an Surah At Taubah ayat 28:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْمُشْرِكُونَ نَجَسٌ فَلَا يَقْرَبُوا الْمَسْجِدَ الْحَرَامَ بَعْدَ عَامِهِمْ هَذَا
وَإِنْ خِفْتُمْ عَيْلَةً فَسَوْفَ يُغْنِيكُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ شَاءَ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ حَكِيمٌ

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, Sesungguhnya orang-orang yang

musyrik itu najis, maka janganlah mereka mendekati Masjidilharam sesudah tahun ini. Dan jika kamu khawatir menjadi miskin, maka Allah nanti akan memberimu kekayaan kepadamu dari karunia-Nya, jika Dia menghendaki. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana.” (QS. At Taubah ayat 28).

Setelah ayat-ayat sebelumnya menunjukkan tentang beberapa perintah, larangan, dan ketentuan-ketentuan yang berisi anjuran dan ancaman, maka ayat ini menunjukkan alasan mengapa kaum mukmin harus memutuskan hubungan dengan kaum musyrik. Wahai orang-orang yang beriman! Sesungguhnya orang-orang musyrik yang sedemikian mantap kemusyrikannya, baik dari ucapan maupun perilakunya, itu najis, jiwa dan akidahnya kotor, karena itu janganlah mereka mendekati Masjidilharam dan tanah haram di sekitarnya setelah tahun ini, yaitu akhir tahun 9 Hijriah. Dan jika kamu khawatir menjadi miskin karena orang kafir tidak datang di musim haji dengan membawa barang dagangan, maka Allah nanti akan memberikan kekayaan berupa kecukupan rezeki kepadamu dari karunia-Nya, jika Dia menghendaki, sesuai dengan ketetapan-Nya, yakni rezeki itu harus dicari dengan usaha yang optimal sesuai dengan sunatullah-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala makhluk-Nya, Maha bijaksana dalam segala ketentuan dan pengaturan-Nya.

b. *Adz-dzulumat* (kegelapan), kufur, nifak, dan maksiat

Firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surat Al Ahzab (33) ayat 43

هُوَ الَّذِي يُصَلِّي عَلَيْكُمْ وَمَلَائِكَتُهُ لِيُخْرِجَكُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ ۗ وَكَانَ بِالْمُؤْمِنِينَ
رَحِيمًا

Artinya: “Dialah yang memberi rahmat kepadamu dan malaikat-Nya (memohonkan ampunan untukmu), supaya Dia mengeluarkan kamu dari kegelapan kepada cahaya (yang terang). Dan adalah Dia Maha Penyayang kepada orang-orang yang beriman.”

Menurut tafsir lengkap Kemenag RI yaitu Allah menjelaskan bahwa Dialah yang memberikan rahmat kepada orang-orang yang beriman dan menguji mereka di hadapan malaikat yang berada di langit. Para malaikat pun memohonkan ampun untuk mereka supaya Allah mengeluarkan mereka dengan taufik, hidayah, dan rahmat-Nya dari kegelapan kekafiran kepada cahaya keimanan. Dia Maha Penyayang kepada seluruh kaum Muslimin di dunia dan akhirat. Di dunia, Allah memberi petunjuk kepada mereka pada jalan yang benar, dan di akhirat, Ia memberi keselamatan bagi mereka dari keguncangan dan malapetaka yang hebat.

c. *Asy-Syahawat* (Nafsu syahwat yang bersifat inderawi dan maknawi)

Sebagaimana dalam Al-Qur'an surat Ali Imron (3) ayat 14 -15:

رُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ
وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ۗ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۗ وَاللَّهُ عِنْدَهُ ۗ حُسْنُ

المآب

Artinya: “Dijadikan indah bagi manusia kecintaan kepada aneka syahwat, yaitu wanita-wanita, anak-anak lelaki, harta yang tidak terbilang lagi berlipat ganda dari jenis emas, perak, kuda pilihan, binatang ternak, dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik.”

Dalam tafsir Kemenag RI dijelaskan, kecintaan terhadap wanita (istri), anak, harta, atau beberapa hal yang disebutkan dalam ayat tersebut bukanlah suatu hal yang dilarang, akan tetapi sebagai pengingat agar seseorang mencintai sewajarnya. Serta, menggunakan segala kecintaan kepada hal yang disebutkan di ayat tersebut hanya untuk Allah.

Kata *hubbus syahawaat* dalam ayat tersebut, jika dipahami bahwa Allah yang memperindah syahwat, maka keseluruhan itu baik. Karena, hal tersebut menurut Quraish Shihab relevan dengan kalimat selanjutnya, “itulah kesenangan hidup di dunia, dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik.” Kata mata’ yang diartikan kesenangan dalam ayat tersebut memiliki makna kesenangan yang hanya bersifat sementara. Maka, jelas jika apa saja yang ada di dunia ini hanya sementara, hanya sebuah titipan yang nanti akan dipertanggungjawabkan.

Quraish Shihab lebih lanjut menjelaskan, bahwa syahwat adalah kecenderungan hati yang sulit terbenam kepada sesuatu yang bersifat indrawi. Jika kecenderungan itu berasal dari Allah, maka kebajikan-kebajikan yang akan menyertainya. Seperti keimanan yang dijadikan indah oleh Allah dalam hati orang yang beriman (baca QS. al-Hujurat [49]: 7). Sedangkan, jika kecenderungan hati, kecintaannya yang diperindah syaitan, akan dijadikan indah dalam bentuk kecintaan yang berlebihan, dan menjadikan sesuatu yang buruk terlihat baik. Seperti halnya kaum musyrikin yang menganggap indah pembunuhan terhadap anak (baca QS. Al-An’am [6]: 137).

Lantas bagaimana mencintai apa yang Allah anugerahkan kepada kita dengan sikap sewajarnya? Dijelaskan dalam Tafsir Al-Misbah, manusia ditugaskan oleh Allah untuk menjadi seorang khalifah di muka bumi ini supaya dunia ini makmur. Agar maksud itu tercapai, Allah memberikan manusia naluri. Naluri atau dorongan inilah yang mendorong manusia untuk melakukan segala aktivitasnya. Termasuk pada naluri untuk memelihara diri dan memelihara jenisnya. kemudian, naluri yang bersifat fitrah ini dinamai *hubbu asy-syahawaat*. Mencintai dengan wajar syahwat-syahwat yang disebutkan oleh Allah dalam ayat ke-14 tersebut berarti seseorang perlu menyadari bahwa ada keuntungan yang lebih baik dari semua itu, yakni “*wa Allahu, ‘indahu husnul ma’aab*”. Hanya disisi Allah kesudahan yang baik.

Kecintaan terhadap syahwat-syahwat tersebut harus berorientasi pada masa depan yang lebih jauh (akhirat). Mencintai pasangan halal, melakukan hubungan badan demi memelihara diri dan keturunan adalah suatu hal yang sangat dianjurkan oleh Rasulullah. Menyayangi keturunan (anak) dengan menanamkan nilai-nilai islami, untuk keberlangsungan ajaran Islam pada generasi selanjutnya merupakan hal yang sangat baik. Mencintai harta dengan menggunakannya di jalan yang baik, serta membuat harta tersebut dialokasikan untuk hal-hal yang bermanfaat untuk

orang banyak, termasuk tindakan yang sangat baik. Begitu pun kecintaan lainnya, yang didasarkan dan disandarkan pada nilai, maksud, yang positif, serta dengan maksud mengharap ridho Allah merupakan maksud dari ayat 14 surat Ali Imran ini.

Lebih jauh, jika semua syahwat yang disebut di atas, wanita (pasangan), anak, harta, adalah baik, akan tetapi ada yang lebih baik daripada itu. Ini lebih diperjelas lagi dalam ayat Al-Qur'an surat Ali Imron [3]: 15), yaitu mencintai Allah sepenuhnya.

قُلْ أَوْ نَبِيُّكُمْ بِخَيْرٍ مِّنْ ذُلِكُمْ ۖ لِلَّذِينَ اتَّقَوْا عِنْدَ رَبِّهِمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ
خَالِدِينَ فِيهَا وَأَزْوَاجٌ مُّطَهَّرَةٌ وَرِضْوَانٌ مِّنَ اللَّهِ ۗ وَاللَّهُ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ

Artinya: “Katakanlah, “Inginkah kuberitahukan kepadamu apa yang lebih baik dari yang demikian itu?” Untuk orang-orang yang bertakwa, pada sisi Tuhan mereka, ada surga yang mengalir sungai-sungai di bawahnya; mereka kekal di dalamnya. Dan (mereka dianugerahi) pasangan-pasangan yang disucikan serta keridhaan yang sangat besar bersumber dari Allah. Allah Maha Melihat hamba-hamba-Nya.”

Ayat sebelumnya (Ali Imran [3]: 14) telah menginformasikan tentang anugerah Allah berupa *hubbu asy-syahawaat* pada beberapa hal yang telah disebutkan. Nah, ayat ke-15 ini melanjutkan bahasan ayat sebelumnya dengan pertanyaan, “inginkah kuberitahukan kepadamu apa yang lebih baik dari yang demikian itu?” Kata *aunabbiukum* merupakan kata yang terambil dari *naba'*, yang berarti berita penting. Artinya hal yang akan disebutkan setelah pertanyaan itu adalah jauh lebih penting dari hal-hal yang disebutkan sebelumnya.

‘Untuk orang-orang yang bertakwa’, yaitu orang-orang yang naluri kecintaannya melekat pada dirinya dengan cara dan ketentuan Allah. Mereka yang mencintai dengan tanpa melanggar ketentuan-Nya, yang mencintai dia (dunia) dengan sewajarnya, dan mencintai Dia (Allah) dengan penuh pengabdian. Disampaikan, bahwa di sisi Tuhannya, akan ada sungai-sungai yang mengalir, kekekalan untuk mereka yang kelak tinggal di sana. Disertai pasangan-pasangan yang disucikan.

Ibnu Katsir menyebutkan, kata ‘disucikan’ berarti suci dari kotoran, najis, haid, nifas dan penyakit yang biasa ditimpakan di dunia. Di tempat yang kekal itu, hanya ada kesenangan yang tak ada batasnya, mereka kekal di dalamnya. M. Quraish Shihab menafsirkan, dalam sungai yang mengalir, artinya mereka (para penghuni) tidak perlu bersusah payah mengairinya. Terlebih, banyak yang disediakan di dalam sungai itu yang tidak pernah terlintas dalam penglihatan dan pendengaran, atau bahkan dalam imajinasi manusia di muka bumi. Mereka yang ada di dalamnya dianugerahi pasangan yang suci, jauh dari kotoran jasmani dan rohani. Yang lebih besar adalah karena adanya keridhoan Allah.

Lebih lanjut, dalam tafsir Al Misbah, Quraish Sihab menjelaskan makna ridha (رضى). Menurutnya, kata ridha yang ditambah dengan alif dan nun menunjukkan kebesaran, dan keagungan. Keridhaan yang bersumber dari Allah adalah anugerah yang sangat besar. Ini semua merupakan janji Allah, tak ada keraguan di dalamnya.

Jika keridhaan Allah telah didapat, maka apa pun yang dikehendaki makhluknya akan Ia berikan. Memberikan bukan dengan setengah-setengah, tetapi dengan penuh keridhaan yang amat agung.

Dalam Tafsir Kemenag terkutip sabda Rasulullah;

Sesungguhnya Allah *Azza Wa Jalla* berkata kepada ahli surga. “Hai Penghuni Surga.” “*Labbaika Rabbana Wasa’daika.*” Allah berkata, “sudah puaskah kalian semua?” Mereka menjawab, “mengapa kami tidak puas. Sungguh, Engkau telah memberikan kepada kami sesuatu yang belum pernah Engkau berikan kepada seorang dari makhluk-Mu.”

Allah berfirman, “aku akan berikan kepadamu yang lebih baik daripada itu?” Mereka berkata, “Wahai Tuhan kami, apakah yang lebih daripada itu?” Allah menjawab, “Aku akan melimpahkan kepadamu Keridhaan-Ku. Lalu, aku tidak akan marah kepadamu selama-lamanya.” (H.R. Bukhori Muslim).

d. *Qolbun mariid* (hati yang sakit), ujub, takabbur, hasud, riya dll.

Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur’an, Surat Luqman (31) ayat 18:

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

Artinya: “dan janganlah kamu memalingkan mukamu dari manusia (karena sombong) dan janganlah kamu berjalan di muka bumi dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong lagi membanggakan diri.”

Ini adalah termasuk budi pekerti, sopan santun dan akhlak yang tertinggi. Yaitu kalau sedang bercakap berhadapan dengan seseorang, hadapkanlah muka engkau kepadanya. Menghadapkan muka adalah tanda dari menghadapkan hati. Dengarkanlah dia bercakap, simaklah baik-baik. Kalau engkau bercakap dengan seseorang, padahal mukamu engkau hadapkan ke jurusan lain, akan tersinggunglah perasaannya. Dirinya tidak dihargai, perkataannya tidak sempurna didengarkan.

Dalam bersalam mula bertemu, apatah lagi bersalam dengan orang banyak berganti-ganti, ketika berjabat tangan itu, tengoklah matanya dengan gembira. Hatinya akan besar dan silaturahmi akan teguh. Apatah lagi kalau namanya tetap diingat dan disebut. Sesungguhnya Allah tidaklah menyukai tiap-tiap yang sombong membanggakan diri." Congkak, sombong, takabur, membanggakan diri, semuanya itu menurut penyelidikan ilmu jiwa, terbitnya ialah dari sebab ada perasaan, bahwa diri itu sebenarnya tidak begitu tinggi harganya. Di angkat-angkat ke atas, ditonjol-tonjolkan karena di dalam lubuk jiwa terasa, bahwa diri itu memang rendah atau tidak kelihatan. Dia hendak meminta perhatian orang. Sebab merasa tidak diperhatikan. Dikaji dari segi iman, nyatalah bahwa iman orang itu masih cacat.

e. Syak (ragu-ragu yang disebabkan oleh godaan setan).

Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur’an Surat An Naas (114), ayat 5- 6

الَّذِي يُوسَسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ . مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ .

Artinya: “Yang membisikkan (kejahatan) ke dalam dada manusia, dari (golongan) jin dan manusia.”

Kata *shudur* (صدر) artinya adalah dada, yang dimaksudkan adalah tempat hati manusia. Maka ketika menjelaskan ayat ini, Syaikh Wahbah menjelaskan: “Yang menebarkan pikiran-pikiran buruk dan jahat di dalam hati. Dalam ayat tersebut disebutkan kata *ash shudur* karena dada adalah tempat hati. Pikiran-pikiran itu tempatnya di hati, sebagaimana dikenal dalam dialektika orang-orang Arab.”

Apakah ayat ini menyangkut bani Adam saja sebagaimana lahiriah ayat atau termasuk jin juga? Ibnu Katsir mengutip pendapat bahwa jin pun termasuk dalam pengertian An-Naas ini, sebagaimana disebutkan dalam Surat An Nas ayat 6 yaitu:

مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ

Artinya: “dari (golongan) jin dan manusia.”

Kata min (من) dalam ayat ini bermakna sebagian. Karena memang sebagian manusia dan jin melakukan bisikan-bisikan negatif, tidak semuanya. Allah mengabadikan ucapan jin tersebut yang terurai dalam Surat Al Jin ayat 11:

وَأَنَا مِنَّا الصَّالِحُونَ وَمِنَّا دُونَ ذَلِكَ كُنَّا طَرَائِقَ قَدَدًا

Artinya: “Dan sesungguhnya di antara kami ada yang shalih-shalih dan ada juga di antara kami yang tidak demikian halnya. Kami menempuh jalan yang berbeda-beda.”

Ada pula yang berpendapat min di ayat ini berfungsi menjelaskan mengenai jin, sehingga artinya adalah yaitu kata *al jinnah* (الجنة) adalah bentuk jamak dari *jinn* (الجن) yang ditandai dengan *ta' marbutah* untuk menunjukkan bentuk jamak *muannats*. Kata *jinn* berasal dari akar kata *janana* (جنن) yang berarti tertutup atau tidak terlihat. Anak yang masih dalam kandungan disebut janin karena ia tidak terlihat. Surga dan hutan yang lebat disebut jannah karena mata tidak dapat menembusnya. Sehingga sesuatu tersebut dinamai dengan kata jin karena merupakan makhluk halus yang tidak terlihat. Sedangkan pengertian untuk setan yaitu seluruh makhluk yang menggoda dan mengajak kepada kemaksiatan, baik dari jenis jin maupun manusia. Pengertian setan ini didasari secara sifat atau watak sebagai makhluk. Setan dari jin tidak tampak secara wujud, tapi setan manusia tampak.

Abu Dzar Al Ghifari pernah ditanya seseorang, “apakah ada setan manusia?” Ia pun menjawab ada lalu membaca firman-Nya:

وَكَذَلِكَ جَعَلْنَا لِكُلِّ نَبِيٍّ عَدُوًّا شَيَاطِينَ الْإِنْسِ وَالْجِنِّ يُوحِي بَعْضُهُمْ إِلَى بَعْضٍ زُخْرُفَ الْقَوْلِ غُرُورًا

Artinya: “Dan demikian itu, Kami jadikan bagi tiap-tiap Nabi musuh, yaitu setan-setan (dari jenis) manusia dan (dari jenis) jin, sebagian mereka membisikkan kepada sebagian yang lain perkataan yang indah-indah untuk memperdaya.” (QS. Al An'am:

112)

Ibnu Katsir menjelaskan, Surat An-Naas ayat 6 merupakan tafsir dari Surat An-Naas ayat 5. Sebagaimana pengertian setan dalam Surat Al-An'am ayat 112 tersebut. Sayyid Qutb menjelaskan, bisikan jin tidak dapat diketahui bagaimana terjadinya. Namun dapat dijumpai bekas-bekas pengaruhnya dalam realitas jiwa dan kehidupan.

“Adapun mengenai manusia, kita mengetahui banyak tentang bisikan mereka,” lanjutnya dalam Tafsir Fi Zilalil Quran. “Kita mengetahui pula bahwa di antara bisikannya itu ada yang lebih berat daripada bisikan setan jin.”

Beliau kemudian mencontohkan seorang teman yang membisikkan kejahatan kepada temannya yang lain. Ajudan atau penasihat yang membisikkan kepada penguasa. Provokator yang memprovokasi dengan kata-katanya. Penjaja syahwat yang menghembuskan bisikan melalui insting. Dan bermacam pembisik lain yang menggoda dan menjerumuskan sesama manusia. Semuanya termasuk dalam golongan setan yang berasal dari manusia.

Melalui penjelasan tersebut dapat kita ketahui bahwa sebagai seorang mukmin untuk senantiasa meminta pertolongan dan perlindungan kepada Allah sebagaimana Allah-lah yang merupakan *Rabb* (Tuhan yang memelihara, Yang mengarahkan, Yang menjaga dan Yang melindungi), Malik (Tuhan Maha Penguasa), dan Ilah (Tuhan yang Maha Tinggi, Yang mengungguli, Yang mengurus, Yang berkuasa). Membaca Surat An-Naas adalah bagian dari upaya perlindungan diri dari semua bisikan itu.

Buya Hamka dalam *Tafsir al Azhar* menjelaskan: “Dan sesungguhnya engkau berlindung kepada Allah dari perdayaan setan itu ialah dengan meninggalkan apa yang disukai setan. Bukan semata-mata hanya berlindung diucapkan mulut,” Menurut tafsir Kemenag bahwa Allah menerangkan dalam ayat ini tentang godaan tersebut, yaitu bisikan setan yang tersembunyi yang ditiupkan ke dalam dada manusia, yang mungkin datangnya dari jin atau manusia, sebagaimana dalam ayat lain Allah berfirman:

وَكَذَلِكَ جَعَلْنَا لِكُلِّ نَبِيٍّ عَدُوًّا شَيْطِينَ الْإِنْسِ وَالْجِنَّ

Artinya: “dan demikianlah untuk setiap nabi Kami menjadikan musuh yang terdiri dari setan-setan manusia dan jin. (al-An'am/6: 112)

Setan-setan jin itu sering kali membisikkan suatu keraguan dengan cara yang sangat halus kepada manusia. Sering kali dia menampakkan dirinya sebagai penasihat yang ikhlas, tetapi bila engkau menghardiknya ia mundur dan bila diperhatikan bicaranya ia terus melanjutkan godaannya secara berlebih-lebihan. Surah ini dimulai dengan kata pendidik, karena itu Tuhan sebagai pendidik manusia, berkuasa untuk menolak semua godaan setan dan bisikannya dari manusia.

Allah memberi petunjuk dalam surah ini agar manusia memohon pertolongan hanya kepada Allah sebagaimana Dia telah memberi petunjuk yang serupa dalam surah al-Fatihah, bahwa dasar yang terpenting dalam agama adalah menghadapkan

diri dengan penuh keikhlasan kepada Allah baik dalam ucapan, maupun perbuatan lainnya dan memohon perlindungan kepada-Nya dari segala godaan setan yang ia sendiri tidak mampu menolaknya.

B. Kajian Tafsir Al-Qur'an

1. Surat Al - A'la ayat 14-15

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّىٰ وَذَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ فَصَلَّىٰ

Artinya: "Sesungguhnya beruntunglah orang yang membersihkan diri (dengan beriman) dan dia ingat nama Tuhannya, lalu dia melaksanakan shalat."

Ibnu Katsir menjelaskan yang dimaksud *qad aflaha man tazakka* adalah mereka yang senantiasa membersihkan dirinya dari perangai tercela dan akhlak yang buruk serta menaati perintah-Nya. Abu Hayyan al-Andalusi dalam tafsirnya, *al-Bahr al-Muhith*, Ibnu Abbas dalam *Tafsir Ibn Abbas*, dan al-Zamakhsyari dalam tafsirnya *al-Kassiyaf* memaknai lafaz *tazakka* dengan *tathahhara* (membersihkan diri dari syirik).

Ditegaskan juga dalam ayat ini, orang yang memperoleh kemenangan dan keberhasilan itu adalah orang yang *tazakka*. Kata *tazakka* berasal dari *zaka* yang berarti *al-nama'* (tumbuh). Oleh karena itu, al-Zujaj menafsirkan kata ini dengan memperbanyak takwa. Menurut Qatadah, membersihkan diri itu dengan beramal saleh. Salah satu bentuk amal saleh yaitu mengingat Allah Swt. dalam setiap gerak-geriknya kemudian shalat (al-A'la ayat 15). Andai seseorang mengingat Allah Swt. maka ia tidak akan berbohong, memanipulasi laporan pertanggungjawaban, korupsi triliunan, *nabok nyilih* tangan (memukul dengan meminjam tangan orang lain), menebar kebencian dan permusuhan, serta segala bentuk perilaku tercela lainnya.

Dijelaskan oleh al-Alusi dalam *Tafsir Ruh al-Ma'ani*, al-Baidhawi dalam *Anwar al-Tanzil wa Asrar al-Ta'wil* dan al-Biq'a'i dalam *Nazm al-Durar fi Tanasub al-Ayat wa al-Suwar*, bahwa zikir atau ingat kepada Allah Swt. ini meliputi hati dan lisan. Pendapat yang lain, al-Jazairi mengatakan bahwa zikir kepada Allah meliputi berbagai aspek kehidupan mulai dari sejak bangun tidur hingga tidur lagi, dalam keadaan berdiri, duduk, maupun berbaring (Q.S. Ali Imran [3] ayat 191).

Sedangkan yang dimaksud dalam kalimat *fashalla* adalah shalat wajib lima waktu sebagaimana diriwayatkan oleh Ibnu Mundzir, Ibnu Abbas, dan al-Zamakhsyari. Menurut al-Jazairi, tidak hanya shalat wajib, tetapi juga shalat nafilah (shalat sunah). Ibadah shalat termasuk ibadah vertikal paling agung. Dalam Q.S. al-Mukminun [23] ayat 1-2 dijelaskan bahwa di antara orang yang memperoleh falah (keberuntungan) adalah orang-orang yang khusyuk dalam shalatnya.

2. Surat Yusuf ayat 53

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

Artinya: "dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya

nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”

Menurut tafsir *Jalalain* isi kandungan surat Yusuf ayat 53 yaitu "Dan aku tidak membebaskan diriku) dari kesalahan-kesalahan (karena sesungguhnya nafsu itu) yaitu hawa nafsu (selalu menyuruh) banyak menyuruh (kepada kejahatan kecuali orang) lafal *maa* di sini bermakna *man*, yaitu orang atau diri (yang diberi rahmat oleh Rabbku) sehingga terpeliharalah ia dari kesalahan-kesalahan. (Sesungguhnya Rabbku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.").

3. Surat AL- Qiyamah ayat 2

وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ

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

Menurut tafsir Ibnu Katsir bahwa Allah juga bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali dirinya sendiri (*an-nafs al-lawwamah*) terhadap sikap dan tingkah lakunya pada masa lalu yang tidak sempat lagi diisi dengan perbuatan baik. An-Nafs *al-lawwamah* juga berarti jiwa yang menyesali dirinya karena berbuat kejahatan, kenapa masih saja tidak sanggup dihentikan? Pada kebaikan yang disadari manfaatnya kenapa tidak diperbanyak atau dilipatgandakan saja?

Begitulah *an-nafs al-lawwamah* berkata dan menyesali dirinya sendiri. Perasaan menyesal itu senantiasa ada walaupun ia sudah berusaha keras dengan segenap upaya untuk mengerjakan amal saleh. Padahal semuanya pasti akan diperhitungkan kelak. An-Nafs *al-lawwamah* juga berarti jiwa yang tidak bisa dikendalikan pada waktu senang maupun susah. Waktu senang bersikap boros dan royal, sedang di masa susah menyesali nasibnya dan menjauhi agama. An-Nafs *al-lawwamah* sebenarnya adalah jiwa seorang mukmin yang belum mencapai tingkat yang lebih sempurna. Penyesalan adalah benteng utama dari jiwa seperti ini karena telah melewati hidup di atas dunia dengan kebaikan yang tidak sempurna.

Perlu dijelaskan di sini hubungan antara hari Kiamat dengan *an-nafs al-lawwamah*, yang sama-sama digunakan Allah untuk bersumpah dalam awal surah ini. Hari Kiamat itu kelak akan membeberkan tentang jiwa seseorang, apakah ia memperoleh kebahagiaan atau kecelakaan. Maka jiwa atau *an-nafs al-lawwamah* boleh jadi termasuk golongan yang bahagia atau termasuk golongan yang celaka.

Dari segi lain, Allah sengaja menyebutkan jiwa yang menyesali dirinya ini karena begitu besarnya persoalan jiwa dari sudut pandangan Al-Qur'an. Huruf "la" yang terdapat pada ayat 1 dan 2 di atas adalah "*la zaidah*" yang menguatkan arti perkataan sesudahnya, yaitu adanya hari Kiamat dan *an-nafs al-lawwamah*. Allah sendiri menjawab sumpah-Nya walaupun dalam teks ayat tidak disebutkan. Jadi setelah bersumpah dengan hari Kiamat dan *an-nafs al-lawwamah*, Allah menegaskan, "Sungguh kamu akan dibangkitkan dan akan dimintai pertanggungjawabanmu."

4. Surat Asy-Syams (91) ayat 8

فَالْهَمَّهَا فَجُورُهَا وَتَقْوَاهَا

.Artinya: "maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya."

Setelah menyempurnakan ciptaan jiwa itu maka Dia mengilhamkan kepadanya jalan kejahatan dan ketakwaannya. Jiwa manusia laksana wadah bagi nilai-nilai yang diembannya. Jiwa bisa menjadi baik atau buruk tergantung nilai mana yang manusia pilih dan aktualisasikan. Terakhir, Allah bersumpah dengan diri manusia yang telah Ia ciptakan dengan kondisi fisik dan psikis yang sempurna. Setelah menciptakannya secara sempurna, Allah memasukkan ke dalam diri manusia potensi jahat dan baik.

5. Surat Yusuf (12) ayat 83

قَالَ بَلْ سَأَلْتُمْ لَكُمْ أَنْفُسَكُمْ أَمْرًا فَصَبِرْ جَمِيلًا عَسَى اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

Artinya: "Ya'qub berkata: "Hanya dirimu sendirilah yang memandang baik perbuatan (yang buruk) itu. Maka kesabaran yang baik itulah (kesabaranku). Mudah-mudahan Allah mendatangkan mereka semuanya kepadaku; sesungguhnya Dialah Yang Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana."

Menurut tafsir Ibnu Katsir, bahwa Ya'qub berkata, "Hanya diri kalian sendirilah yang memandang baik perbuatan (yang buruk) itu. Maka kesabaran yang baik itulah (kesabaranku). Mudah-mudahan Allah mendatangkan mereka semuanya kepadaku; sesungguhnya Dialah Yang Maha Mengetahui lagi Maha bijaksana. Dan Yaqub berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata, "Aduhai dukacitaku terhadap Yusuf, dan kedua matanya menjadi putih karena kesedihan, dan dia adalah seorang yang menahan amarahnya (terhadap anak-anaknya). Mereka berkata, "Demi Allah, senantiasa kamu mengingati Yusuf, sehingga kamu mengidapkan penyakit yang berat atau termasuk orang-orang yang binasa.

Yaqub menjawab, "Sesungguhnya hanyalah kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku, dan aku mengetahui dari Allah apa yang kalian tiada mengetahuinya. Ya'qub berkata kepada mereka seperti perkataannya ketika mereka datang dengan membawa baju gamis Yusuf yang berlumuran darah palsu di masa lalu: Hanya diri kalian sendirilah yang memandang baik perbuatan (yang buruk) itu. Maka kesabaran yang baik itulah (kesabaranku). (Yusuf: 83) Muhammad ibnu Ishaq mengatakan, "Ketika mereka datang kepada ayah mereka (Nabi Ya'qub) dan menceritakan kepadanya semua yang terjadi, maka dalam diri Nabi Ya'qub terdetik rasa curiga.

Ia menduga bahwa mereka telah melakukan hal yang sama seperti apa yang mereka lakukan terhadap Yusuf dahulu. Untuk itulah ia berkata: 'Hanya diri kalian sendirilah yang memandang baik perbuatan (yang buruk) itu. Maka kesabaran yang baik itulah (kesabaranku).' (Yusuf: 83)." Sebagian ulama mengatakan bahwa mengingat perbuatan mereka di masa lalu seperti itu, maka apa yang terjadi pada mereka saat itu disimpulkan sama dengan perbuatan mereka yang terdahulu, dan benarlah apa yang dikatakan Ya'qub: Hanya diri kalian sendirilah yang memandang baik perbuatan (yang buruk) itu.

Maka kesabaran yang baik itulah kesabaranku. (Yusuf: 83). Kemudian Nabi Ya'qub memohon kepada Allah semoga Dia mengembalikan ketiga anaknya, yaitu Yusuf, saudaranya Bunyamin, dan anak tertuanya (yaitu Rubel) yang tinggal di negeri Mesir menunggu keputusan Allah Swt. mengenai nasib dirinya. Adakalanya ayahnya memaafkannya, lalu memerintahkannya untuk pulang; dan adakalanya ia harus berusaha menculik saudaranya untuk dipulangkan kepada ayahnya. Dalam doanya itu Nabi Ya'qub berkata: Mudah-mudahan Allah mendatangkan mereka semuanya kepadaku; sesungguhnya Dialah Yang Maha Mengetahui. (Yusuf: 83) Yakni Allah Swt. Maha Mengetahui tentang keadaanmu. lagi Maha bijaksana. (Yusuf: 83) dalam semua perbuatan, keputusan, dan takdir-Nya. Dan Ya'qub berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata, "Aduhai dukacitaku terhadap Yusuf. (Yusuf: 84) Yakni berpaling dari anak-anaknya dan berkata mengingatkan akan kesedihannya terhadap Yusuf di masa lalu.

Adapun menurut tafsir *Jalalain* bahwa (Yakub berkata, "Bahkan telah menggoda) menganggap baik (kalian diri kalian sendiri perbuatan buruk itu) kemudian kalian mengerjakan perbuatan itu lagi. Nabi Yakub menuduh mereka seperti tuduhannya terhadap mereka mengenai peristiwa yang menimpa Nabi Yusuf dahulu. (Maka kesabaran yang baik itu) adalah kesabaranku. (Mudah-mudahan Allah mendatangkan mereka kepadaku) yaitu Yusuf dan saudaranya (semuanya; sesungguhnya Dialah Yang Maha Mengetahui) tentang keadaanmu (lagi Maha Bijaksana.") di dalam perbuatan-Nya.

6. Surat Al Fajar (89) ayat 27-30

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ۚ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي
عَٰ جَنَّاتِي

Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang rida dan diridai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku.

Jiwa yang ketika lahir suci, bersih tak bernoda, kini mulai tampak kotor penuh noda dan dosa. Kondisi ini terus berlanjut sepanjang hayat, hingga ajal menjemput kita. Hanya ada dua kemungkinan, apakah sepanjang hayat, sejak usia baligh hingga ajal menjemput, kita isi dan penuh hari-hari kehidupan kita dengan aktivitas positif (amal saleh), atautkah justru sebaliknya, kita mengisi dan memenuhi hari-hari kehidupan kita dengan aktivitas negatif, perilaku buruk dan perbuatan jahat? Pilihan ada pada kita. Tentu, setiap pilihan ada konsekuensi yang melingkupinya. “*In khairan fa khairun, wa in syarran fa syarrun*”. Jika kita berbuat baik, maka kita akan mendapat balasan kebaikan. Jika kita berbuat jahat, kita pun akan memperoleh buah dari kejahatan yang kita lakukan. Dalam bahasa Al-Quran dikatakan, “*in ahsantum ahsantum li anfusikum wa in asa'tum fa laha...*” (Q.S. Al-Isra': 7). Jika kamu berbuat baik (berarti) kamu berbuat baik bagi dirimu sendiri. Dan jika kamu berbuat jahat, maka (kejahatan) itu bagi dirimu sendiri.

C. Kajian Implementatif

1. Relevansi Tazkiyatun Nafs terhadap terapi spiritual era disrupsi.

Terapi spiritual islami mengacu kepada konsep penyucian jiwa (*Tazkiyatunnufus*) Imam Al-Ghazali. Beliau membagi 3 tahap penyucian jiwa, yaitu: *Takhali* (tahap penyucian diri), *tahalli* (tahap pengembangan diri), dan *tajalli* (tahap penemuan diri). *Pertama, takhalli* (penyucian diri). Tahap ini bertujuan untuk membersihkan diri dari sifat-sifat buruk, negatif *thinking*, dan segala kebiasaan-kebiasaan buruk yang dilakukan manusia. Ada tiga cara yang dapat dilakukan untuk menyucikan diri, seperti: Mandi taubat, shalat taubat, dan memperbanyak istigfar kepada Allah Swt. *Kedua, tahalli* (pengembangan diri). Pada tahap ini manusia dilatih untuk mengembangkan potensi-potensi positif yang ada dalam dirinya dengan membangun nilai-nilai kebaikan dan kebermaknaan dalam hidupnya. *Ketiga, tajalli* (penemuan diri). Pada tahap ini manusia telah mengenali dirinya. Ada 4 masalah pokok yang kenali pada tahap ini, yaitu: siapa diri manusia; dari mana manusia berasal; untuk apa manusia ada dan kemana setelah manusia tiada. Keempat hal tersebut terintegrasi dalam satu kata kunci, yaitu terbangunnya paradigma Ilahiyah dalam diri manusia.

Adapun terapi spiritual islami bersifat: fleksibel, yaitu dapat dilakukan kapan saja baik secara individual maupun secara kelompok; preventif, yaitu: dapat dilakukan bagi setiap orang yang tidak menderita penyakit psikologis; kuratif, yaitu dilakukan dalam rangka pengobatan atau penyembuhan bagi orang yang mengalami penyakit psikologis; rehabilitasi, yaitu tahap pemulihan bagi setiap orang yang baru pulih dari penyakitnya. Pengaruh Terapi Spiritual Islami Terhadap Penanggulangan Depresi Terapi spiritual Islami terbukti efektif memberikan pengaruh terhadap penanggulangan depresi maupun gangguan psikologis lainnya. Beberapa hasil penelitian telah memberikan pembuktian mengenai hal tersebut. Ahmad mengemukakan bahwa terdapat tingkat kemampuan manajemen kalbu terhadap penurunan tingkat depresi pada penderita DM.

Mansyur juga telah melakukan penelitian eksperimen-kualitatif menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat stres setelah mengikuti terapi zikir. Kedua hasil penelitian di atas mendukung pandangan James (Carnegie, 1980) bahwa terapi yang terbaik bagi keresahan adalah keimanan kepada Tuhan. Keimanan kepada Tuhan merupakan kekuatan yang tidak boleh tidak harus dipenuhi untuk menopang seseorang dalam hidup ini". Lebih lanjut ia berkata: "Antara Tuhan dengan kita ada hubungan yang tidak terputus. Apabila kita menundukkan diri di bawah pengarahan-Nya, maka semua cita-cita dan harapan kita akan tercapai.

Sementara itu David B. Larson dan Mr. Constance P. B, juga menyebutkan tentang telah ditemukannya faktor keimanan memiliki pengaruh yang luas dan kuat terhadap kesehatan. Dalam tesisnya, *The Faith Factor: Annotated Bibliography of Chemical Research on Spiritual Subject*, mereka menemukan bahwa faktor spiritual terlibat dalam peningkatan kemungkinan tambahnya usia harapan hidup,

penurunan pemakaian alkohol, rokok dan obat penurunan kecemasan, depresi dan kemarahan, penurunan tekanan darah, dan perbaikan.

2. Objek Tazkiyatun Nafs.

Objek Tazkiyatun *nafs* yang utama adalah hati yang kotor dan keras disebabkan oleh beberapa penyakit hati sebagai berikut:

a. *Asy-Syirik* (kemusyrikan).

Firman Allah SWT dalam Al-Qur'an Surat At Taubah ayat 28:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْمُشْرِكُونَ نَجَسٌ فَلَا يَقْرَبُوا الْمَسْجِدَ الْحَرَامَ بَعْدَ عَامِهِمْ هَذَا ۖ وَإِنْ خِفْتُمْ عَيْلَاءَ
فَسَوْفَ يُغْنِيكُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ حَكِيمٌ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, Sesungguhnya orang-orang yang musyrik itu najis, maka janganlah mereka mendekati Masjidilharam sesudah tahun ini. Dan jika kamu khawatir menjadi miskin, maka Allah nanti akan memberimu kekayaan kepadamu dari karunia-Nya, jika Dia menghendaki. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana.”

Setelah ayat-ayat sebelumnya menunjukkan beberapa perintah, larangan, dan ketentuan-ketentuan yang berisi anjuran dan ancaman, maka ayat ini menunjukkan alasan mengapa kaum mukmin harus memutuskan hubungan dengan kaum musyrik. Wahai orang-orang yang beriman! Sesungguhnya orang-orang musyrik yang sedemikian mantap kemusyrikannya, baik dari ucapan maupun perilakunya, itu najis, jiwa dan akidahnya kotor, karena itu janganlah mereka mendekati Masjidilharam dan tanah haram di sekitarnya setelah tahun ini, yaitu akhir tahun 9 Hijriah. Dan jika kamu khawatir menjadi miskin karena orang kafir tidak datang di musim haji dengan membawa barang dagangan, maka Allah nanti akan memberikan kekayaan berupa kecukupan rezeki kepadamu dari karunia-Nya, jika Dia menghendaki, sesuai dengan ketetapan-Nya, yakni rezeki itu harus dicari dengan usaha yang optimal sesuai dengan sunatullah-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala makhluk-Nya, Maha bijaksana dalam segala ketentuan dan pengaturan-Nya.

b. *Adz-dzulumat* (kegelapan), kufur, nifaq, maksiat.

Firman Allah SWT dalam Al-Qur'an Surat Al Ahzab (33) ayat 43:

هُوَ الَّذِي يُصَلِّي عَلَيْكُمْ وَمَلَائِكَتُهُ لِيُخْرِجَكُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ ۗ وَكَانَ بِالْمُؤْمِنِينَ رَحِيمًا

Artinya: “Dialah yang memberi rahmat kepadamu dan malaikat-Nya (memohonkan ampunan untukmu), supaya Dia mengeluarkan kamu dari kegelapan kepada cahaya (yang terang). dan adalah Dia Maha Penyayang kepada orang-orang yang beriman.”

Menurut tafsir lengkap Kemenag, bahwa Allah menjelaskan bahwa Dialah yang memberikan rahmat kepada orang-orang yang beriman dan menguji mereka di hadapan malaikat yang berada di langit. Para malaikat pun memohonkan ampun untuk mereka supaya Allah mengeluarkan mereka dengan taufik, hidayah, dan rahmat-Nya dari kegelapan kekafiran kepada cahaya keimanan. Dia Maha Penyayang kepada seluruh kaum Muslimin di dunia dan akhirat. Di dunia, Allah

memberi petunjuk kepada mereka pada jalan yang benar, dan di akhirat, Ia memberi keselamatan bagi mereka dari keguncangan dan malapetaka yang hebat.

c. *Asy-Syahawat* (Nafsu syahwat yang bersifat inderawi dan maknawi).

Firman Allah dalam Al-Qur'an Surat Ali Imron (3) ayat 14 -15:

زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ
وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ۗ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۗ وَاللَّهُ عِنْدَهُ ۗ حُسْنُ
الْمَأْتَبِ

Artinya: “Dijadikan indah bagi manusia kecintaan kepada aneka syahwat, yaitu wanita-wanita, anak-anak lelaki, harta yang tidak terbilang lagi berlipat ganda dari jenis emas, perak, kuda pilihan, binatang ternak, dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik.”

Dalam tafsir Kemenag RI dijelaskan, kecintaan terhadap wanita (istri), anak, harta, atau beberapa hal yang disebutkan dalam ayat tersebut bukanlah suatu hal yang dilarang, akan tetapi sebagai pengingat agar seseorang mencintai sewajarnya. Serta, menggunakan segala kecintaan kepada hal yang disebutkan di ayat tersebut hanya untuk Allah SWT. Kata *hubbus syahawaat* dalam ayat tersebut, jika dipahami bahwa Allah yang memperindah syahwat, maka keseluruhan itu baik. Karena, hal tersebut menurut Quraish Shihab relevan dengan kalimat selanjutnya,” itulah kesenangan hidup di dunia, dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik.” Kata mata’ yang diartikan kesenangan dalam ayat tersebut memiliki makna kesenangan yang hanya bersifat sementara. Maka, jelas jika apa saja yang ada di dunia ini hanya sementara, hanya sebuah titipan yang nanti akan dipertanggungjawabkan.

Quraish Shihab lebih lanjut menjelaskan, bahwa syahwat adalah kecenderungan hati yang sulit terbenyung kepada sesuatu yang bersifat indrawi. Jika kecenderungan itu berasal dari Allah, maka kebajikan-kebajikan yang akan menyertainya. Seperti keimanan yang dijadikan indah oleh Allah dalam hati orang yang beriman (baca QS. al-Hujurat [49]: 7). Sedangkan, jika kecenderungan hati, kecintaannya yang diperindah syaitan, akan dijadikan indah dalam bentuk kecintaan yang berlebihan, dan menjadikan sesuatu yang buruk terlihat baik. Seperti halnya kaum musyrikin yang menganggap indah pembunuhan terhadap anak (baca QS. Al-An’am [6]: 137).

Lantas bagaimana mencintai apa yang Allah anugerahkan kepada kita dengan sikap sewajarnya? Dijelaskan dalam Tafsir Al-Misbah, manusia ditugaskan oleh Allah untuk menjadi seorang khalifah di muka bumi ini supaya dunia ini makmur. Agar maksud itu tercapai, Allah memberikan manusia naluri. Naluri atau dorongan inilah yang mendorong manusia untuk melakukan segala aktivitasnya. Termasuk pada naluri untuk memelihara diri dan memelihara jenisnya. kemudian, naluri yang bersifat fitrah ini dinamai *hubbu asy-syahawaat*. Mencintai dengan wajar syahwat-syahwat yang disebutkan oleh Allah dalam ayat ke-14 tersebut berarti seseorang

perlu menyadari bahwa ada keuntungan yang lebih baik dari semua itu, yakni “*wa Allahu, ‘indahu husnul ma’aab*”. Hanya disisi Allah kesudahan yang baik.

Kecintaan terhadap syahwat-syahwat tersebut harus berorientasi pada masa depan yang lebih jauh (akhirat). Mencintai pasangan halal, melakukan hubungan badan demi memelihara diri dan keturunan adalah suatu hal yang sangat dianjurkan oleh Rasulullah. Menyayangi keturunan (anak) dengan menanamkan nilai-nilai Islami, untuk keberlangsungan ajaran Islam pada generasi selanjutnya merupakan hal yang sangat baik. Mencintai harta dengan menggunakannya di jalan yang baik, serta membuat harta tersebut dialokasikan untuk hal-hal yang bermanfaat untuk orang banyak, termasuk tindakan yang sangat baik. Begitu pun kecintaan lainnya, yang didasarkan dan disandarkan pada nilai, maksud, yang positif, serta dengan maksud mengharap ridho Allah merupakan maksud dari ayat 14 surat Ali Imran ini. Lebih jauh, jika semua syahwat yang disebut di atas, wanita (pasangan), anak, harta, adalah baik, akan tetapi ada yang lebih baik daripada itu. Ini lebih diperjelas dalam ayat selanjutnya (Ali Imron [3]: 15), yaitu mencintai Allah sepenuhnya.

قُلْ أَوْبَيْتُكُمْ بِحَيْرٍ مِّنْ ذُلِكُمْ ۖ لِلذَّيْنِ اتَّقُوا عِنْدَ رَبِّهِمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ
خَالِدِينَ فِيهَا وَأَزْوَاجٌ مُّطَهَّرَةٌ وَرِضْوَانٌ مِّنَ اللَّهِ ۗ وَاللَّهُ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ

Katakanlah, “Inginkah kuberitahukan kepadamu apa yang lebih baik dari yang demikian itu?” Untuk orang-orang yang bertakwa, pada sisi Tuhan mereka, ada surga yang mengalir sungai-sungai di bawahnya; mereka kekal di dalamnya. Dan (mereka dianugerahi) pasangan-pasangan yang disucikan serta keridhaan yang sangat besar bersumber dari Allah. Allah Maha Melihat hamba-hamba-Nya.”

Ayat sebelumnya (Ali Imran [3]: 14) telah menginformasikan tentang anugerah Allah berupa *hubbu asy-syahawaat* pada beberapa hal yang telah disebutkan. Adapun ayat ke-15 ini melanjutkan bahasan ayat sebelumnya dengan pertanyaan, “Inginkah kuberitahukan kepadamu tentang apa yang lebih baik dari yang demikian itu?” Kata “*aunabbiukum*” merupakan kata yang terambil dari *naba’*, yang berarti berita penting. Artinya hal yang akan disebutkan setelah pertanyaan itu adalah jauh lebih penting dari hal-hal yang disebutkan sebelumnya.

Untuk orang-orang yang bertakwa, yaitu orang-orang yang naluri kecintaannya melekat pada dirinya dengan cara dan ketentuan Allah. Mereka yang mencintai dengan tanpa melanggar ketentuan-Nya, yang mencintai dia (dunia) dengan sewajarnya, dan mencintai Dia (Allah) dengan penuh pengabdian. Disampaikan, bahwa di sisi Tuhannya, akan ada sungai-sungai yang mengalir, kekekalan untuk mereka yang kelak tinggal di sana. Disertai pasangan-pasangan yang disucikan. Ibnu Katsir menyebutkan, kata ‘disucikan’ berarti suci dari kotoran, najis, haid, nifas dan penyakit yang biasa ditimpakan di dunia. Di tempat yang kekal itu, hanya ada kesenangan yang tak ada batasnya, mereka kekal di dalamnya.

Quraish Shihab menafsirkan, dalam sungai yang mengalir, artinya mereka (para penghuni) tidak perlu bersusah payah mengairinya. Terlebih, banyak yang disediakan di dalam sungai itu yang tidak pernah terlintas dalam penglihatan dan

pendengaran, atau bahkan dalam imajinasi manusia di muka bumi. Mereka yang ada di dalamnya dianugerahi pasangan yang suci, jauh dari kotoran jasmani dan rohani. Lebih lanjut dalam tafsir Al Misbah, Quraish Sihab menjelaskan makna ridha (رضى). Menurutnya, kata ridha yang ditambah dengan alif dan nun menunjukkan kebesaran, dan keagungan. Keridhaan yang bersumber dari Allah adalah anugerah yang sangat besar. Ini semua merupakan janji Allah, tak ada keraguan di dalamnya. Jika keridhaan Allah telah didapat, maka apa pun yang dikehendaki makhluknya akan Ia berikan. Memberikan bukan dengan setengah-setengah, tetapi dengan penuh keridhaan yang amat agung.

Dalam Tafsir Kemenag terkutip sabda Rasulullah;

Sesungguhnya Allah *Azza Wa Jalla* berkata kepada ahli surga. “Hai Penghuni Surga.” “*Labbaikha Rabbana Wasa’daika.*” Allah berkata, “sudah puaskah kalian semua?” Mereka menjawab, “mengapa kami tidak puas. Sungguh, Engkau telah memberikan kepada kami sesuatu yang belum pernah Engkau berikan kepada seorang dari makhluk-Mu.”

Allah berfirman, “aku akan berikan kepadamu yang lebih baik daripada itu?” Mereka berkata, “Wahai Tuhan kami, apakah yang lebih daripada itu?” Allah menjawab, “Aku akan melimpahkan kepadamu Keridhaan-Ku. Lalu, aku tidak akan marah kepadamu selama-lamanya.” (Riwayat Bukhari dan Muslim dari Abi Sa’id al Khudri).

d. *Qolbun Mariid* (hati yang sakit), ujub, takabbur, hasud, riya dll

Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur’an Surat Luqman (31) ayat 18:

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

Artinya:” dan janganlah kamu memalingkan mukamu dari manusia (karena sombong) dan janganlah kamu berjalan di muka bumi dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong lagi membanggakan diri”.

Berdasarkan ayat tersebut di atas, Allah SWT melarang kepada kita untuk tidak bersikap sombong dan angkuh. Perintah Allah dalam Al-Qur’an Surat Luqman ayat 18 tersebut merupakan tuntunan dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam berinteraksi dan berkomunikasi dengan sesama hamba Allah. Seperti halnya ketika kita sedang bercakap-cakap berhadapan dengan seseorang, hadapkanlah muka kepada orang yang diajak bicara. Menghadapkan muka adalah tanda dari menghadapkan hati. Dengarkanlah dia bercakap, simaklah baik-baik. Kalau engkau bercakap-cakap dengan seseorang, padahal mukamu engkau hadapkan ke arah lain, bisa jadi akan tersinggunglah perasaannya. Dirinya merasa tidak dihargai, perkataannya tidak sempurna didengarkan. Begitu pun bertemu dan bersalaman dengan seseorang atau dengan orang banyak secara bergantian, maka ketika berjabat tangan (*mushofahah*) itu, tataplah kedua matanya dengan gembira dan semangat persaudaraan. Hatinya akan besar dan silaturahmi akan teguh. Apalagi kalau namanya tetap diingat dan disebut. “Sesungguhnya Allah tidaklah menyukai tiap-tiap yang sombong membanggakan diri.” Congkak, sombong, takabur, membanggakan diri, semuanya itu menurut penyelidikan ilmu jiwa, disebabkan oleh adanya perasaan lebih tinggi, lebih hebat dan lebih baik daripada yang lainnya. Dia

hendak meminta perhatian lebih dari orang lain, dan jika dikaji aspek iman, nyatalah bahwa iman orang itu masih tipis atau cacat.

e. Syak (ragu-ragu yang disebabkan oleh godaan setan).

Firman Allah SWT dalam Al-Qur'an Surat An Naas (114) ayat 5-6:

الَّذِي يُوسِّسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ

Artinya: “ yang membisikkan (kejahatan) ke dalam dada manusia, *dari (golongan) jin dan manusia*”

Kata *shudur* (صدر) artinya adalah dada, yang dimaksudkan adalah tempat hati manusia. Maka ketika menjelaskan ayat ini, Syaikh Wahbah menjelaskan: “Yang menebarkan pikiran-pikiran buruk dan jahat di dalam hati. Dalam ayat tersebut disebutkan kata *ash shudur* karena dada adalah tempat hati. Pikiran-pikiran itu tempatnya di hati, sebagaimana dikenal dalam dialektika orang-orang Arab.” Apakah ayat ini menyangkut bani Adam saja sebagaimana lahiriah ayat atau termasuk jin juga? Ibnu Katsir mengutip pendapat bahwa jin pun termasuk dalam pengertian An-Naas ini.

مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ

“dari (golongan) jin dan manusia”. (Surat An Naas, ayat 6)

Kata *min* (من) dalam ayat ini bermakna sebagian. Karena memang sebagian manusia dan jin melakukan bisikan-bisikan negatif, tidak semuanya. Allah mengabadikan ucapan jin tersebut yang terurai dalam Surat Al Jinn ayat 11:

وَأَتَا مِنَّا الصَّالِحُونَ وَمِمَّا دُونَ ذَلِكَ كُنَّا طَرَائِقَ قَدَدًا

“dan sesungguhnya di antara kami ada yang shalih-shalih dan ada juga di antara kami yang tidak demikian halnya. Kami menempuh jalan yang berbeda-beda.” (QS. Al Jin: 11).

Ada pula yang berpendapat *min* di ayat ini berfungsi menjelaskan mengenai jin, sehingga artinya adalah yaitu kata *al jinnah* (الجنة) adalah bentuk jamak dari *jinny* (الجنى) yang ditandai dengan *ta' marbutah* untuk menunjukkan bentuk jamak *muannats*. Kata *jinn* berasal dari akar kata *janana* (جنن) yang berarti tertutup atau tidak terlihat. Anak yang masih dalam kandungan disebut janin karena ia tidak terlihat. Surga dan hutan yang lebat disebut *jannah* karena mata tidak dapat menembusnya. Sehingga sesuatu tersebut dinamai dengan kata jin karena merupakan makhluk halus yang tidak terlihat. Sedangkan pengertian untuk setan yaitu seluruh makhluk yang menggoda dan mengajak kepada kemaksiatan, baik dari jenis jin maupun manusia. Pengertian setan ini didasari secara sifat atau watak sebagai makhluk. Setan dari jin tidak tampak secara wujud, tapi setan manusia tampak. Abu Dzar Al Ghifari pernah ditanya seseorang, “apakah ada setan manusia?” Ia pun menjawab ada lalu membaca firman-Nya:

وَكَذَلِكَ جَعَلْنَا لِكُلِّ نَبِيٍّ عَدُوًّا شَيَاطِينَ الْإِنْسِ وَالْجِنِّ يُوحِي بَعْضُهُمْ إِلَى بَعْضٍ
زُخْرُفَ الْقَوْلِ غُرُورًا

“Dan demikian itu, Kami jadikan bagi tiap-tiap Nabi musuh, yaitu setan-setan (dari jenis) manusia dan (dari jenis) jin, sebagian mereka membisikkan kepada sebagian yang lain perkataan yang indah-indah untuk memperdaya.” (QS. Al An’am: 112)

Ibnu Katsir menjelaskan, Surat An-Naas ayat 6 merupakan tafsir dari Surat An-Naas ayat 5. Sebagaimana pengertian setan dalam Surat Al An’am ayat 112 tersebut. Sayyid Qutb menjelaskan, bisikan jin tidak dapat diketahui bagaimana terjadinya. Namun dapat dijumpai bekas-bekas pengaruhnya dalam realitas jiwa dan kehidupan. “Adapun mengenai manusia, kita mengetahui banyak tentang bisikan mereka,” lanjutnya dalam *Tafsir Fi Zilalil Quran*. “Kita mengetahui pula bahwa di antara bisikannya itu ada yang lebih berat daripada bisikan setan jin.”

Beliau kemudian mencontohkan seorang teman yang membisikkan kejahatan kepada temannya yang lain. Ajudan atau penasihat yang membisikkan kepada penguasa. Provokator yang memprovokasi dengan kata-katanya. Penjaja syahwat yang menghembuskan bisikan melalui insting. Dan bermacam pembisik lain yang menggoda dan menjerumuskan sesama manusia. Semuanya termasuk dalam golongan setan yang berasal dari manusia. Melalui penjelasan tersebut dapat kita ketahui bahwa sebagai seorang mukmin untuk senantiasa meminta pertolongan dan perlindungan kepada Allah sebagaimana Allah lah yang merupakan *Rabb* (Tuhan yang memelihara, Yang mengarahkan, Yang menjaga dan Yang melindungi), Malik (Tuhan Maha Penguasa), dan Ilah (Tuhan yang Maha Tinggi, Yang mengungguli, Yang mengurus, Yang berkuasa). Membaca Surat An-Naas adalah bagian dari upaya perlindungan diri dari semua bisikan itu.

Buya Hamka dalam *Tafsir al Azhar* menjelaskan: “Dan sesungguhnya engkau berlindung kepada Allah dari perdayaan setan itu ialah dengan meninggalkan apa yang disukai setan. Bukan semata-mata hanya berlindung diucapkan mulut,” Menurut tafsir Kemenag bahwa Allah menerangkan dalam ayat ini tentang godaan tersebut, yaitu bisikan setan yang tersembunyi yang ditiupkan ke dalam dada manusia, yang mungkin datangnya dari jin atau manusia, sebagaimana dalam ayat lain Allah berfirman:

وَكَذَلِكَ جَعَلْنَا لِكُلِّ نَبِيٍّ عَدُوًّا شَيَاطِينَ الْإِنْسِ وَالْجِنِّ

Dan demikianlah untuk setiap nabi Kami menjadikan musuh yang terdiri dari setan-setan manusia dan jin. (al-An’am/6: 112)

Setan-setan jin itu sering kali membisikkan suatu keraguan dengan cara yang sangat halus kepada manusia. Sering kali dia menampakkan dirinya sebagai penasihat yang ikhlas, tetapi bila engkau menghardiknya ia mundur dan bila diperhatikan bicaranya ia terus melanjutkan godaannya secara berlebih-lebihan. Surah ini dimulai dengan kata pendidik, karena itu Tuhan sebagai pendidik manusia,

berkuasa untuk menolak semua godaan setan dan bisikannya dari manusia. Allah memberi petunjuk dalam surah ini agar manusia memohon pertolongan hanya kepada Allah sebagaimana Dia telah memberi petunjuk yang serupa dalam surah al-Fatihah, bahwa dasar yang terpenting dalam agama adalah menghadapkan diri dengan penuh keikhlasan kepada Allah baik dalam ucapan, maupun perbuatan lainnya dan memohon perlindungan kepada-Nya dari segala godaan setan yang ia sendiri tidak mampu menolaknya.

D. *Tazkiyatun nafs* merupakan terapi spiritual pada era disrupsi.

Ada beberapa kiat yang sangat relevan mengenai Tazkiyatun Nafs dalam Al-Qur'an terhadap terapi spiritual Era Disrupsi sebagai berikut:

1. *Memperbanyak dzikrulloh dalam setiap keadaan.*

Sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur'an Surat Ar-Ro'du ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram."

Dalam ayat ini, Allah menjelaskan orang-orang yang mendapat tuntunan-Nya, yaitu orang-orang beriman dan hatinya menjadi tenteram karena selalu mengingat Allah. Dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram dan jiwa menjadi tenang, tidak merasa gelisah, takut, ataupun khawatir. Mereka melakukan hal-hal yang baik, dan merasa bahagia dengan kebajikan yang dilakukannya. Menurut *Tafsir Al Jalalain* bahwa (yaitu orang-orang yang beriman dan yang merasa tenang) tenteram (hati mereka dengan mengingat Allah) mengingat janji-Nya. (Ingatlah, hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tenteram) yakni hati orang-orang yang beriman. Adapun dalam Tafsir Ibnu Katsir tentang Surat Ar Ro'du ayat 28 yang artinya: ...(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah.

Maksudnya, hati mereka senang dan tenang berada di sisi Allah, merasa tenteram dengan mengingat-Nya, dan rela kepada-Nya sebagai Pelindung dan Penolong(nya). Sedangkan dalam Tafsir Quraish Shihab dinyatakan bahwa Orang-orang yang selalu kembali kepada Allah dan menyambut kebenaran itu adalah orang-orang yang beriman. Mereka adalah orang-orang yang ketika berzikir mengingat Allah dengan membaca al-Qur'ân dan sebagainya, hati mereka menjadi tenang. Hati memang tidak akan dapat tenang tanpa mengingat dan merenungkan kebesaran dan kemahakuasaan Allah, dengan selalu mengharap keridlaan-Nya.

2. *Muroqobah setiap saat.*

Firman Allah SWT dalam Al-Qur'an Surat Qof (50) ayat 16:

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ ۖ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ

Artinya: “Dan sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dan mengetahui apa yang dibisikkan oleh hatinya, dan Kami lebih dekat kepadanya daripada urat lehernya,”

Menurut Tafsir *Al Jalalain* tentang Al-Qur’an Surat Qof, ayat 16 yaitu:

“Dan sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia sedangkan Kami mengetahui...” lafal *Na'lamu* ini berkedudukan menjadi Hal atau kata keterangan keadaan dan sebelumnya diperkirakan adanya lafal *Nahnu* (apa) huruf *Ma* di sini adalah *Mashdariyah* (yang dibisikkan) dibicarakan (oleh dia) yakni oleh manusia, huruf *Ba* di sini adalah *Zaidah*, atau untuk *Ta'diyah* (dalam hatinya, dan Kami lebih dekat kepadanya) maksudnya ilmu Kami (daripada urat lehernya) *Idhafah* di sini mengandung makna Bayan atau untuk menjelaskan, dan pengertian yang dimaksud dari lafal *Al-Wariid* adalah dua urat vital yang terdapat pada bagian belakang leher.

Adapun berdasarkan Tafsir Ibnu Katsir tentang surat Qof, ayat 16 adalah bahwa Allah SWT menceritakan tentang kekuasaan-Nya atas manusia, bahwa Dialah yang menciptakannya, dan pengetahuan-Nya meliputi semua urusannya. Hingga Allah Swt. mengetahui apa yang dibisikkan oleh hati manusia kebaikan dan keburukannya. Di dalam hadis sahih disebutkan bahwa Rasulullah Saw. pernah bersabda: “Sesungguhnya Allah Swt. memaafkan terhadap umatku apa yang dibisikkan oleh hatinya selama dia tidak mengucapkannya atau mengerjakannya”. Firman Allah Swt. Yang artinya:” ...dan Kami lebih dekat kepadanya daripada urat lehernya (Qof: ayat 16). Yakni malaikat-malaikat Allah SWT lebih dekat kepada manusia daripada urat lehernya. Adapun menurut pendapat ulama yang menakwilkannya dengan pengertian ilmu Allah, sesungguhnya yang dimaksud hanyalah untuk menghapuskan pengertian dugaan adanya bertempat atau ke-manunggalan, karena kedua sifat tersebut merupakan hal yang mustahil bagi Allah Swt. menurut kesepakatan semua ulama, Mahasuci Allah dari keduanya. Akan tetapi bila ditinjau dari segi teks, ayat tidak menunjukkan ke arah pengertian pengetahuan Allah, karena Allah Swt. tidak mengatakan, "Aku lebih dekat kepadanya daripada urat lehernya." Dan yang Dia katakan hanyalah: dan Kami lebih dekat kepadanya daripada urat lehernya (Qof, ayat 16).

3. *Muhasabatunnafsi.*

Sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur’an, Surat Al Hasyr (59), ayat 18-19:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ لَا يَسْتَوِي أَصْحَابُ النَّارِ وَأَصْحَابُ الْجَنَّةِ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ هُمُ الْفَائِزُونَ

Artinya:”Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan. Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada diri mereka sendiri. Mereka itulah orang-

orang yang fasik. Tiada sama penghuni-penghuni neraka dengan penghuni-penghuni surga; penghuni-penghuni surga itulah orang-orang yang beruntung.”

Bahwasanya Imam Ahmad mengatakan, telah menceritakan kepada kami Muhammad ibnu Ja'far, telah menceritakan kepada kami Syu'bah, dari Aun ibnu Abu Juhaifah, dari Al-Munzir ibnu Jarir, dari ayahnya yang mengatakan bahwa ketika kami bersama Rasulullah Saw. di suatu pagi hari, tiba-tiba datanglah kepada Rasulullah Saw, suatu kaum yang tidak beralas kaki dan tidak berbaju. Mereka hanya mengenakan jubah atau kain 'abaya, masing-masing dari mereka menyandang pedang.

Sebagian besar dari mereka berasal dari Mudar, bahkan seluruhnya dari Mudar. Maka berubahlah wajah Rasulullah Saw. melihat keadaan mereka yang mengenaskan karena kefakiran mereka. Kemudian Rasulullah Saw. masuk dan keluar, lalu memerintahkan kepada Bilal agar diserukan azan dan didirikan salat. Lalu Rasulullah Saw. salat. Selesai salat, beliau berkhotbah dan membacakan firman-Nya: Hai manusia, bertakwalah kepada Tuhanmu yang telah menciptakan kamu dari diri yang satu (An-Nisa: 1), hingga akhir ayat. Beliau membaca pula firman Allah Swt. dalam surat Al-Hasyr, yaitu: dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). (Al-Hasyr: 18).

Hendaklah seseorang bersedekah dengan uang dinarnya, dengan uang dirhamnya, dengan sa' jewawutnya, dengan sa' buah kurmanya. Hingga Nabi Saw. bersabda, bahwa sekalipun dengan separo biji kurma. Maka datanglah seorang lelaki dari kalangan Ansar dengan membawa kantong yang telapak tangannya hampir tidak mampu menggenggamnya, bahkan memang tidak dapat menggenggamnya. Kemudian orang-orang lain mengikuti jejaknya hingga aku (perawi) melihat dua tumpukan makanan dan baju. Dan kulihat wajah Rasulullah Saw. berseri, seakan-akan berkilauan cemerlang, lalu beliau SAW bersabda:

“Barang siapa yang memprakarsai perbuatan yang baik dalam Islam, maka baginya pahala perbuatannya dan pahala orang-orang yang mengikuti jejaknya sesudahnya tanpa mengurangi sesuatu pun dari pahala mereka. Dan barang siapa yang memprakarsai perbuatan yang buruk dalam Islam, maka dia mendapat dosanya dan dosa orang-orang yang mengikuti jejaknya tanpa mengurangi dosa-dosa mereka barang sedikit pun.”

4. *Jihadunnafsi.*

Firman Allah SWT dalam Al-Qur'an Surat Al Ankabut (29) ayat 69:

ع وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ

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

Berdasarkan Tafsir *Jalalain* ayat tersebut di atas adalah yaitu:

”Dan orang-orang yang berjihad untuk Kami) demi untuk mencari keridaan Kami (benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan Kami) jalan yang menuju kepada Kami. (Dan sesungguhnya Allah benar-benar beserta orang-orang yang

berbuat baik) yakni orang-orang mukmin dengan memberikan pertolongan dan bantuan-Nya kepada mereka. Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari keridaan) Kami.” (Al-'Ankabut: 69)

Adapun menurut Tafsir Ibnu Katsir tentang Surat Al Ankabut, ayat 69 adalah: Mereka adalah Rasulullah Saw., para sahabatnya, dan para pengikutnya sampai hari kiamat. Benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami, yakni Kami benar-benar akan memperlihatkan kepada mereka jalan-jalan Kami di dunia dan akhirat.

Ibnu Abu Hatim mengatakan, telah menceritakan kepada kami ayahku, telah menceritakan kepada kami Ahmad ibnu Abul Hawari, telah menceritakan kepada kami Abbas Al-Hamdani Abu Ahmad (seorang ulama dari kalangan penduduk Akka) sehubungan dengan makna firman-Nya: Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari keridaan) Kami, benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami.

Dan sesungguhnya Allah benar-benar beserta orang-orang yang berbuat baik. (Al-'Ankabut: 69) yaitu orang-orang yang mengamalkan ilmunya, kelak Allah akan memberi mereka petunjuk terhadap apa yang tidak mereka ketahui sebelumnya. Ahmad ibnu Abul Hawari mengatakan bahwa ia menceritakan hal tersebut kepada Abu Sulaiman Ad-Darani, dan ternyata Abu Sulaiman merasa kagum dengan takwil ini. Lalu ia berkata, "Tidak layak bagi seseorang yang mendapat inspirasi suatu kebaikan, lalu ia langsung mengamalkannya sebelum ia mendengar hal yang mengukuhkannya dari dasar. Apabila ia telah mendengar hal yang mengukuhkannya dalam dasar, barulah ia boleh mengamalkannya, dan hendaklah ia memuji kepada Allah sehingga ucapannya selaras dengan apa yang terkandung di dalam kalbunya."

Firman Allah Swt.: *“Dan sesungguhnya Allah benar-benar beserta orang-orang yang berbuat baik.”* (Al-'Ankabut: 69) Ibnu Abu Hatim mengatakan, telah menceritakan kepada kami ayahku, telah menceritakan kepada kami Isa ibnu Ja'far Qadi Ar-Ray, telah menceritakan kepada kami Abu Ja'far Ar-Razi, dari Al-Mugirah, dari Asy-Sya'bi yang mengatakan bahwa Isa putra Maryam pernah berkata, "Sesungguhnya kebaikan yang hakiki ialah bila kamu berbuat baik terhadap orang yang berbuat jahat terhadap dirimu, dan bukanlah kebaikan yang hakiki itu bila kamu berbuat baik kepada orang yang telah berbuat baik kepadamu." Hanya Allah-lah Yang Maha Mengetahui”.

Dalam ayat ini diterangkan bahwa orang-orang yang berjihad di jalan Allah itu adalah orang-orang yang berbuat baik (muhsin). Hal ini berarti bahwa segala macam perbuatan, sesuai dengan yang digariskan Allah dalam berjihad itu, adalah perbuatan baik. Dinamakan demikian karena orang-orang yang berjihad itu selalu berjalan di jalan Allah. Orang-orang yang tidak mau berjihad adalah orang yang tidak baik, sebab ia telah membangkang terhadap perintah Allah untuk melakukan jihad. Orang itu adalah orang yang sesat, karena tidak mau meniti jalan lurus yang telah dibentangkan-Nya.

Kesimpulan

Setelah penulis membaca dan menganalisis dengan lebih mendalam tentang *tazkiyatun nafs* dalam Al-Qur'an dan relevansinya dalam terapi spiritual pada era disrupsi saat ini, maka penulis dapat menarik beberapa simpulan sebagai berikut: Secara umum aktivitas Tazkiyatun Nafs mengarah pada dua kecenderungan, yaitu membersihkan jiwa/hati dari sifat-sifat tercela, membuang seluruh penyakit hati dan menghiasinya dengan sifat-sifat terpuji sesuai dengan apa-apa yang diperintahkan oleh Allah SWT dalam Al-Qur'an Al-Karim serta sunah Rasulullah SAW. Adapun tahap yang ditempuh dalam proses Tazkiyatun Nafs (penyucian jiwa) adalah: *Tathahharu* (Penyucian Jiwa), *tahaqquq*, dan *takhalluq*. Penjelasan dari Al-Quran dan hadits dapat dilihat bahwa, ketika seseorang mengalami sesuatu masalah atau musibah, seseorang akan mengalami tekanan emosi yang tidak stabil. Cara untuk mengobati tekanan emosi tersebut, individu itu haruslah melakukan terapi spiritual yang telah di ajarkan oleh Rasulullah Saw. yang bersumber dari *kitabulloh*, Al-Qur'anul Karim.

Daftar Pustaka

- Abdurrohman, D. (2004). *Kisi-kisi dan Materi Bekal Da'wah*. Bandung: Mujahid Grup.
- Ahmad, M. (2000). *Jiwa dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Paramadina.
- Ali, M., Dahlan, H. A. A., & Dahlan, H. M. D. (1986). *Hadist Qudsi*. Bandung: Diponogoro.
- Farid, A. (2004). *Tazkiyah An-Nafs, Konsep Penyucian Jiwa Menurut Para Salaf*. Solo: Pustaka Arafah.
- Hamka. (2015). *Tafsir Azhar*. Jakarta: Gema Insani.
- Hawwa. (2003). *Mensucikan Jiwa (Intisari Ihya Ulumuddin)*. Jakarta: Rabbani Press.
- Jurnal Da'wah Tabligh. (2013). Vol. 14, No. 1, June 2013.
- Khodim Haromain. (1990). *Terjemah Al-Qur'an*. KSA.
- Okezone Muslim. (2021, September 21). Arti Surat An-Nas Ayat 1-6 Beserta Tafsirnya. Retrieved from <https://muslim.okezone.com/read/2021/09/21/330/2474634/arti-surat-an-nas-ayat-1-6-beserta-tafsirnya>
- Quraish Shihab, M. (2002). *Tafsir Al Misbah*. Jakarta: Lentera Hati.
- Razak, A. (2013). Terapi spiritual islami suatu model penanggulangan gangguan depresi. *Jurnal Dakwah Tabligh*, 14(1), 141-151. <https://doi.org/10.24252/jdt.v14i1.320>
- Repository Ar-Raniry. (n.d.). Retrieved from <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/2634/1/MODEL->
- Repository Raden Intan. (n.d.). Retrieved from <http://repository.radenintan.ac.id/5674/1/Skripsi%20Full.pdf>
- Risalah Muslim. (n.d.). Quran Ar-Rad 13:28. Retrieved from <https://risalahmuslim.id/quran/ar-rad/13-28/>
- Tafsirq. (n.d.). Retrieved from <https://tafsirq.com/topik/SURAT+AS+Syams>