

Konsep *An-Nafs* dan *Ar-Ruh* dalam Islam

Siti Aisyah Panjaitan¹, Nur Afni Pulungan², Ramadan Lubis³, Lusi Khairani⁴,
Pitri Iraya Nasution⁵, Panorangi Harahap⁶

¹Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

²Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

³Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

⁴Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

⁵Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

⁶Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Email Corresponding Author: aisyahpjt28@gmail.com.

ABSTRAK

Artikel ini bertujuan untuk memahami konsep *an-Nafs* dan *ar-Ruh* dalam Islam. Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka dengan mengkaji berbagai literatur terkait konsep *an-Nafs* dan *ar-Ruh* dalam Islam yang berkaitan dengan psikologi agama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *an-Nafs* mencerminkan dimensi kejiwaan manusia yang bergerak dari dorongan negatif menuju ketenangan spiritual, sementara *ar-Ruh* adalah elemen spiritual yang menghubungkan manusia dengan Allah sebagai sumber kehidupan dan kesadaran. Keduanya saling melengkapi dalam memahami hakikat manusia, membentuk karakter yang seimbang antara fisik, psikis, dan spiritual, serta mengarah pada tujuan utama penciptaan, yaitu beribadah kepada Allah. Pemahaman tentang keduanya penting untuk memperkaya wawasan spiritual dan moral dalam kehidupan.

Kata Kunci: *An-Nafs*, *Ar-Ruh*, Jiwa Manusia, Spiritualitas.

ABSTRACT

This article aims to understand the concept of an-Nafs and ar-Ruh in Islam. This research uses the literature study method by reviewing various literatures related to the concepts of an-Nafs and ar-Ruh in Islam related to the psychology of religion. The results showed that an-Nafs reflects the dimension of the human psyche that moves from negative impulses towards spiritual tranquility, while ar-Ruh is the spiritual element that connects humans with Allah as the source of life and consciousness. Both complement each other in understanding human nature, forming a character that is balanced between the physical,

psychological, and spiritual, and leading to the main purpose of creation, which is to worship Allah. An understanding of both is important to enrich spiritual and moral insights in life.

Keywords: An-Nafs, Ar-Ruh, Human Soul, Spirituality.

PENDAHULUAN

Islam sebagai agama yang menyeluruh mencakup berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk dimensi spiritual dan psikologisnya. Dalam tradisi Islam, konsep *an-nafs* dan *ar-ruh* menjadi dua elemen yang fundamental dalam memahami manusia sebagai makhluk ciptaan Allah SWT. Kedua konsep ini tidak hanya memiliki akar teologis yang mendalam, tetapi juga menawarkan wawasan yang relevan dalam konteks psikologi modern.

Konsep *an-nafs* sering dikaitkan dengan jiwa, emosi, dan kepribadian manusia, sementara *ar-ruh* dianggap sebagai esensi kehidupan yang dihembuskan oleh Allah SWT ke dalam manusia. Al-Qur'an sebagai kitab suci umat Islam memuat berbagai referensi tentang keduanya, memberikan landasan yang kuat untuk memahami keragaman dan karakteristiknya. Selain itu, dalam ranah psikologi, *an-nafs* dan *ar-ruh* dapat dikaji sebagai aspek-aspek yang memengaruhi perilaku, emosi, dan spiritualitas manusia.

Dalam penelitian terdahulu yang ditulis oleh Teuku wildan dengan judul Konsep An-Nafs (jiwa) dalam Al-Qur'an dijelaskan bahwa di dalam artikel tersebut mengulas konsep *nafs* (jiwa) dalam perspektif Al-Qur'an. Dalam pandangan Al-Qur'an, *nafs* dipahami sebagai sisi batin manusia yang memiliki potensi untuk kebaikan, yang pada akhirnya akan tercermin dalam perilaku positif (Arditya & Riki, 2024). *Nafs* yang ideal adalah *nafs* yang mampu mengendalikan dorongan-dorongan negatifnya untuk senantiasa berbuat baik. Al-Qur'an sendiri memuat banyak ayat yang mendorong manusia untuk menjaga kemurnian *nafs* dan menjauhkannya dari hal-hal yang dapat mencemarkannya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *nafs* adalah anugerah dari Allah SWT yang memungkinkan manusia untuk menjalani kehidupan sesuai dengan peran dan tanggung jawabnya. Melalui *nafs*, manusia dapat belajar, bekerja, dan melaksanakan ibadah sebagai wujud pengabdian kepada Allah (Wildan, 2017).

Selanjutnya pada penelitian yang ditulis oleh Sri Astuti A. Samad di dalam artikelnya dijelaskan bahwa Artikel ini membahas konsep *ruh* dalam perspektif Islam dan Barat dengan menggunakan pendekatan psikologi dan analisis tematik tafsir sebagai alat utamanya. Istilah *ruh* di sini dipahami sebagai gambaran holistik manusia, mencakup dimensi fisik dan psikis. Konsep ini melibatkan tiga aspek utama: *al-jismiyah* (fisik), *al-nafsiyah* (psikis), dan *al-ruhaniyah* (spiritual).

Dimensi *al-jismiyah* berhubungan dengan tubuh fisik, termasuk organ-organ jasmani. *An-nafsiyah* meliputi aspek-aspek seperti akal (*al-aqal*), jiwa (*al-nafs*), dan hati (*al-qalb*). Sementara itu, *al-ruhaniyah* terdiri dari *ruh* dan *fitrah*, yang menjadi

esensi spiritual manusia. Dalam dimensi *al-ruh* inilah terletak potensi keberagaman manusia. Psikologi Barat baik itu psikoanalisis, behaviorisme, maupun humanisme— cenderung memiliki keterbatasan dalam memahami konsep *ruh* karena pendekatannya yang mereduksi struktur psikologi manusia hanya pada aspek yang dapat diukur secara material. Sebaliknya, psikologi Islam menawarkan pendekatan yang lebih komprehensif, dengan mendasarkan konsep manusia pada pemahaman Al-Qur'an. Pendekatan ini mampu mengakomodasi dimensi spiritual asalkan ditempatkan secara proporsional dalam struktur psikis manusia.

Untuk menerapkan dimensi *al-ruh* secara lebih efektif, diperlukan kolaborasi antara metode klasik yang dirumuskan oleh para ulama terdahulu dengan pendekatan modern. Metode seperti *riyadah* (latihan spiritual), *zikir*, *tazkiyah al-nufus* (penyucian jiwa), dan lainnya dapat menjadi langkah strategis dalam memadukan nilai spiritual dengan praktik yang relevan di era saat ini (Samad, 2015:215). Sedangkan tulisan ini akan mengulas lima poin utama untuk memberikan gambaran komprehensif tentang konsep *an-nafs* dan *ar-ruh*: definisi *an-nafs* dan *ar-ruh* berdasarkan perspektif Islam, keragaman *an-nafs* dan karakteristik *ar-ruh*, penggambaran *an-nafs* dan *ar-ruh* dalam Al-Qur'an, aspek-aspek *ar-ruh* dalam psikologi, dan aspek-aspek *an-nafs* dalam psikologi. Dengan pendekatan ini, diharapkan tulisan ini dapat menjadi kontribusi ilmiah yang menjembatani antara pandangan keagamaan dan ilmu psikologi, serta memperdalam pemahaman tentang hakikat manusia menurut Islam.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan paradigma deskriptif kualitatif. Penelitian kualitatif menekankan pada pengumpulan data yang mendalam, dengan menggunakan teori yang tersedia sebagai kerangka referensi untuk menjelaskan fenomena yang diamati, dan mencapai sebuah pemahaman teoritis pada akhirnya (Muttaqien, 2013). Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui teknik studi pustaka dengan melakukan penelusuran sumber-sumber dari berbagai sumber yang tersedia, termasuk buku, jurnal, dan penelitian terdahulu (Assingily, 2021). Bahan pustaka yang terhimpun dari referensi-referensi tersebut dianalisis secara teliti dan mendalam guna mendukung saran-saran dan gagasan yang diajukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Definisi An-Nafs dan Ar-Ruh

Istilah *nafs* dalam konteks ini adalah kata dalam bahasa Arab yang digunakan dalam Al-Qur'an. Secara bahasa, dalam Kamus al-Munjid, *nafs* (bentuk jamaknya: *nufus* dan *anfus*) diartikan sebagai *ruh* (roh) dan *'ain* (diri sendiri) (Makluf, 1986). Sementara itu, dalam Kamus al-Munawir, *nafs* (jamaknya: *anfus* dan *nufus*) memiliki arti roh, jiwa, tubuh (*al-jasad*), orang (*al-sahsh*), diri manusia (*al-sahsh al-*

insan), serta diri sendiri (*al-dzat* atau *al-'ain*). Penjelasan tentang *nafs* juga dapat ditemukan dalam karya-karya Al-Ghazali, yang dianggap mewakili pandangan para filsuf teistik pada umumnya. Menurut Al-Ghazali, *nafs* (jiwa) adalah entitas yang berdiri sendiri. Jiwa memiliki sifat-sifat seperti cahaya: ia tinggi, ringan, hidup, bergerak, dan mampu meresap ke seluruh anggota tubuh, seperti air yang menyerap ke dalam bunga mawar (Al-Ghazali, 1967).

Jiwa adalah makhluk yang diciptakan, tetapi bersifat kekal. Jiwa dapat meninggalkan tubuh secara sementara, misalnya saat seseorang tidur. Ketika seseorang meninggal, jiwa akan berpisah dari tubuh, tetapi akan kembali untuk menjawab pertanyaan Munkar dan Nakir. Namun, bagi para nabi, jiwa mereka tetap berada di kubur. Selama di alam kubur, jiwa akan merasakan kenikmatan atau siksaan hingga datangnya hari kiamat (Solihin, 2003). Menurut Quraish Shihab, secara umum *nafs* dalam konteks pembahasan manusia merujuk pada aspek batin manusia yang memiliki potensi untuk berbuat baik maupun buruk. Dalam pandangan Al-Qur'an, *nafs* diciptakan oleh Allah dalam keadaan sempurna, sehingga mampu membedakan dan mendorong manusia untuk memilih antara kebaikan dan keburukan. Oleh karena itu, Al-Qur'an menganjurkan agar manusia memberikan perhatian lebih besar dalam memelihara *nafs*.

Kesempurnaan jiwa ini dijelaskan dalam Q.S. Al-Syam ayat 7-8: "*Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya*". Shihab menjelaskan bahwa istilah mengilhamkan berarti memberikan potensi kepada manusia melalui *nafs* untuk memahami makna kebaikan dan keburukan, serta mendorong mereka pada sesuatu yang dapat menghasilkan sifat tercela maupun perilaku buruk (Sitorus, 2014). Namun, Al-Qur'an menegaskan bahwa meskipun *nafs* memiliki potensi positif dan negatif, pada dasarnya potensi positif manusia lebih dominan. Hanya saja, daya tarik keburukan cenderung lebih kuat dibandingkan daya tarik kebaikan. Oleh karena itu, Allah memerintahkan manusia untuk menjaga kesucian *nafs* dengan tidak mengotorinya (Sitorus, 2014: 108).

Berdasarkan berbagai penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *nafs* merepresentasikan totalitas kemanusiaan, yang dalam psikologi setara dengan konsep individualitas. *Nafs* mencakup makna kedirian yang terdiri dari potensi ketakwaan dan potensi kekufuran. Namun, Allah menegaskan bahwa potensi ketakwaan lebih mudah dikembangkan oleh manusia dibandingkan potensi kekufuran. Hanya saja, faktor lingkungan seringkali memberikan pengaruh yang lebih besar untuk mendorong manusia mengembangkan potensi kekufurannya. Imam al-Ghazali berpendapat bahwa ruh memiliki dua pengertian: ruh jasmaniah dan ruh ruhaniah. Ruh jasmaniah adalah zat halus yang terpusat di ruang hati (jantung) dan menyebar melalui pembuluh darah ke seluruh tubuh, yang memungkinkan manusia untuk hidup, bergerak, merasakan berbagai perasaan, dan berpikir, serta melakukan aktivitas kejiwaan. Sedangkan ruh ruhaniah adalah

bagian yang *ghaib*, yang memungkinkan manusia mengenal dirinya, mengenal Tuhan, serta menyadari keberadaan orang lain, kepribadian, ketuhanan, dan kemanusiaan, serta bertanggung jawab atas segala tindakannya.

Menurut Ibnu Sina, ruh adalah kesempurnaan awal jisim alami manusia yang tinggi yang memiliki kehidupan dengan daya. Sedang bagi al-Farabi, ruh berasal dari alam perintah (*amar*) yang mempunyai sifat yang berbeda dengan jasad Al-Raqib al-Ashfahany, menyatakan di antara makna ruh adalah *al-Nafs* (jiwa manusia). Ruh menurut al-Ghazali mengandung dua pengertian, pertama: tubuh halus (jisim latif). Sumbernya itu lubang hati yang bertubuh. Lalu bertebur dengan perantaraan urat-urat yang memanjang ke segala bagian tubuh yang lain. Mengalirnya dalam tubuh, membanjirnya cahaya dari lampu yang berkeliling pada sudut-sudut rumah. Sesungguhnya cahaya itu tidak sampai ke sebagian dari rumah, melainkan terus disinarnya dan hidup itu adalah seperti cahaya yang kena pada dinding. Dan nyawa itu adalah seperti lampu. Berjalannya nyawa dan Bergeraknya pada batin adalah seperti Bergeraknya lampu pada sudut-sudut rumah, dengan digerakkan oleh penggerakannya. Pengertian kedua yaitu yang halus dari manusia, yang mengetahui dan yang merasa (Reza, n.d.).

Keragaman An-Nafs dan Karakteristik Ar-Ruh

Keanekaragaman An-Nafs

Sitorus dalam Lubis (2019) dijelaskan bahwa tingkatan keanekaragaman *nafs*, yaitu: pertama, *An-Nafs al-ammarah*. Allah berfirman tentang *an-nafs al-ammarah* dalam Q.S. Yusuf ayat 53 yang berbunyi: “Dan Aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), Karena Sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Rabbku. Sesungguhnya Rabbku Maha Pengampun lagi Maha penyayang”. *Nafs al-ammarah* disebut juga *nafs hewani*. Al-Ghazali menyebutkan dengan citraan yang lebih kontras, yaitu *nafs bahimiyyah* dan *nafs sabu’iyyah* (binatang ternak dan binatang buas). Adapun Sifat binatang ternak dan binatang buas itu melekat dalam diri manusia.

Kedua, *An-Nafs al-lawwamah*. Allah pun berfirman tentang *an-nafs al-lawwamah* dalam Q.S al-Qiyamah (2) berikut: “Dan Aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali (dirinya sendiri)”. Kata *lawwamah* ini adalah bentuk *mubalaghah* (hiperbolis) dari kata *lawum* yang maksudnya adalah mencela pemiliknya. Ketiga, *An-Nafs al-Mutmainnah*. Menurut Hamka dalam tafsir al-Azhar dengan pengalaman dari tingkatan *nafs ammarah* dan *nafs lawwamah*, maka seseorang dapat mencapai *nafs al-mutmainnah*, yakni jiwa yang telah mencapai tenang dan tentram (Lubis, 2019).

Adapun Menurut Zulfatmi dalam analisisnya, mengidentifikasi tiga tingkatan *nafs* berdasarkan Al-Qur'an: (1) *Nafs Ammarah*: Cenderung kepada keinginan rendah dan perilaku negatif. (2) *Nafs Lawwamah*: Mencela diri setelah melakukan kesalahan, menunjukkan kesadaran moral. (3) *Nafs Mutmainnah*:

Mencerminkan ketenangan dan kedamaian jiwa, di mana jiwa merasa tenteram dan terhindar dari keraguan (Zulfatmi, 2020).

Karakteristik Ar-Ruh

Mengenai ruh ada beberapa karakteristik, antara lain: (1) Ruh berasal dari Tuhan, dan bukan berasal dari tanah/bumi; (2) Ruh adalah unik, tak sama dengan akal budi, jasmani dan jiwa manusia; (3) Ruh yang berasal dari Allah itu merupakan sarana pokok untuk munajat kehadirat-Nya; (4) Tasawuf melatih untuk menyebut kalimat Allah tidak saja sampai pada taraf kesadaran lahiriah, tapi juga tembus ke dalam alam rohaniah. Kalimat Allah yang termuat dalam ruh itu pada gilirannya dapat membuat ruh itu sendiri ke alam ketuhanan; (5) Makhluk yang Mandiri: Ruh adalah makhluk yang berdiri sendiri, terpisah dari jasad. Menurut Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah, ruh tidak merupakan bagian dari tubuh dan dapat mengalami nikmat atau penderitaan secara terpisah dari jasad; dan (6) Sumber Kehidupan: Ruh memberikan kehidupan kepada tubuh. Kehadiran ruh dalam jasad adalah syarat untuk adanya kehidupan. Ketika ruh berpisah dari jasad, maka kehidupan di dalam jasad tersebut berakhir (Sitorus, 2014: 113-115).

Konsep An-Nafs dan Ar-Ruh dalam Al-Qur'an

Kata *an-Nafs* di dalam Al-Quran dapat dijumpai sebanyak 297 kali, digunakan dalam berbagai bentuk dan beraneka makna. Masing-masing dalam bentuk *mufrad* (tunggal) sebanyak 140 kali, sedangkan dalam bentuk jamak terdapat dua versi, yaitu *nufus* sebanyak dua kali, dan *anfus* sebanyak 153 kali, dan dalam bentuk *fi'il* ada dua kali. Kata *an-nafs* dalam Al-Quran memiliki aneka makna, susunan kalimat, klasifikasi, dan objek ayat. Istilah *an-nafs* yang dimaksud disini adalah istilah bahasa arab yang digunakan dalam Al-Quran. Secara bahasa dalam kamus al -Munjid *nafs* (*jama'nya nufus dan anfas*) berarti ruh (roh) dan *ain* (diri sendiri).

Dalam kamus al-Munawwir disebutkan bahwa kata *nafs* (*jama'nya nufus dan anfas*) itu berarti roh dan jiwa, juga berarti *al-jasad* (badan,tubuh), *al-sahsh* (orang), *al-sahsh al-insan* (diri orang), *al-dzat* atau *al'ain* (diri sendiri). Sedangkan menurut Dawan Raharjo istilah *nafsu* atau *nafs* berasal dari perbendaharaan Al-Quran. Ia berasal dari bahasa *nafs*. Tetapi kata ini, dalam kitab suci mengandung arti yang berbeda. Hanya saja ketika telah menjadi kata indonesia maknanya berubah dari aslinya.

Dalam Al-Quran *nafs* dan bentuk jamak dari *nafs* adalah *anfus* dan *nufus*. *Anfus* dan *nufus* diartikan sebagai "jiwa" (*soul*), "hati" (*heart*), atau "pikiran" (*mind*). Tapi dalam arti lain diartikan sebagai jiwa (Ramadhan lubis, 2018: 143-144). Dalam pandangan Al-Quran, *nafs* diciptakan Allah dalam keadaan sempurna untuk berfungsi menampung serta mendorong manusia berbuat kebaikan dan keburukan (Farid, 2023:2- 3). Dalam surah As-Syams ayat 7 disebutkan:

وَأَنْفُسٍ وَمَا سَوَّاهَا

Artinya: "...dan demi jiwa serta penyempurnaan (ciptaan)-Nya".

Ayat tersebut mengandung pesan mendalam tentang kesempurnaan ciptaan Allah dalam membentuk jiwa manusia (*an-Nafs*). Jiwa yang Allah ciptakan merupakan anugerah besar yang diberikan kepada manusia, di mana jiwa ini dilengkapi dengan potensi luar biasa untuk menjalani kehidupan. Ayat ini menegaskan bahwa manusia diciptakan dengan jiwa yang telah "disempurnakan," yang berarti jiwa tersebut memiliki kemampuan untuk memahami, memilih, dan bertanggung jawab atas tindakannya.

Manfaat *an-Nafs* sebagai bagian integral dari diri manusia juga dijelaskan dalam Al-Qur'an. Allah menciptakan jiwa dengan dua kecenderungan, yaitu kepada kebaikan (*taqwa*) dan keburukan (*fujur*), sebagaimana disebutkan dalam ayat berikutnya:

فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۗ

"Maka Dia mengilhamkan kepadanya (jalan) kejahatan dan ketakwaannya". (Q. S. Asy-Syams: 8)

Ayat ini menunjukkan bahwa Allah telah memberikan manusia kemampuan untuk mengenali dan memahami jalan yang benar maupun yang salah. Jiwa manusia, dalam hal ini, berfungsi sebagai pusat kesadaran moral dan spiritual. Kemampuan untuk membedakan antara yang baik dan yang buruk adalah salah satu manfaat utama dari *an-nafs*. Hal ini menjadi dasar bagi manusia untuk menjalani kehidupannya dengan memilih kebaikan, serta menahan diri dari perbuatan buruk.

Selain itu, jiwa manusia juga memiliki peran penting dalam proses introspeksi dan perbaikan diri. Dalam Surah Al-Qiyamah (75:2), Allah menyebutkan tentang *an-nafs al-lawwamah* (jiwa yang mencela). Jiwa ini adalah manifestasi dari kesadaran manusia terhadap kesalahan dan dorongan untuk memperbaiki dirinya. Jiwa semacam ini memberikan kemampuan bagi manusia untuk terus berkembang secara moral dan spiritual, sehingga ia mampu kembali kepada Allah dalam keadaan yang lebih baik.

Pada tingkatan tertinggi, jiwa manusia dapat mencapai keadaan yang disebut *an-nafs al-muthma'innah* (jiwa yang tenang), sebagaimana dijelaskan dalam Surah Al-Fajr ayat 27-30:

وَيَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ

ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً

فَادْخُلِي فِي عِبْدِي

وَادْخُلِي جَنَّاتِي

Artinya: “Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku.”

Keadaan jiwa yang tenang ini menunjukkan manfaat utama dari *an-nafs* yang Allah ciptakan, yaitu sebagai alat untuk mencapai kebahagiaan sejati dan kedekatan dengan-Nya. Jiwa yang telah melalui proses penyucian dan pengendalian diri akan menemukan ketenangan dan keridhaan, yang pada akhirnya membawa manusia menuju kesuksesan dunia dan akhirat. Dengan demikian, *an-nafs* bukan sekadar elemen psikis dalam diri manusia, tetapi juga merupakan sarana untuk mengenali Tuhan, mendekatkan diri kepada-Nya, dan mencapai tujuan penciptaan manusia, yaitu sebagai hamba dan khalifah di bumi. Jiwa manusia, dalam segala potensinya, adalah cerminan dari kesempurnaan ciptaan Allah yang patut dijaga dan disyukuri (Jarir, 2009).

Adapun Konsep *ar-Ruh* dalam Al-Qur'an memiliki kedalaman makna yang mencerminkan aspek spiritual manusia sebagai ciptaan Allah. *Ar-ruh* merujuk pada elemen esensial yang menghidupkan manusia, memberikan kesadaran, dan menghubungkannya dengan Sang Pencipta. Dalam beberapa ayat, Al-Qur'an menjelaskan bahwa *ar-Ruh* adalah rahasia Ilahi yang hanya sedikit pengetahuannya diberikan kepada manusia, sebagaimana Allah SWT berfirman:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ ۗ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلٌ

Artinya: “Dan mereka bertanya kepadamu tentang ruh. Katakanlah, ‘Ruh itu termasuk urusan Tuhanku, dan tidaklah kamu diberi pengetahuan melainkan sedikit” (QS. Al-Isra’: 85).

Ayat ini menunjukkan bahwa *ar-ruh* adalah sesuatu yang bersifat transendental, berada di luar jangkauan pemahaman manusia sepenuhnya. *Ar-ruh* tidak hanya menjadi sumber kehidupan, tetapi juga menjadi inti spiritualitas manusia, menghubungkan dirinya dengan dimensi Ilahi. Hal ini mencerminkan bahwa keberadaan manusia tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga mencakup dimensi non-material yang memberikan tujuan hidup dan makna keberadaan.

Dalam konteks penciptaan manusia, Al-Qur'an juga menegaskan bahwa *ar-ruh* adalah tiupan langsung dari Allah yang menghidupkan manusia. Allah berfirman: “Kemudian Dia menyempurnakannya dan meniupkan ke dalamnya ruh (ciptaan)-Nya; dan Dia menjadikan bagi kamu pendengaran, penglihatan, dan hati, (tetapi) sedikit sekali kamu bersyukur” (QS. As-Sajdah: 9).

Ayat ini menggambarkan bahwa *ar-ruh* adalah elemen Ilahi yang memberikan manusia kehidupan, kemampuan mendengar, melihat, dan memahami. Manfaat utama dari *ar-ruh* dalam diri manusia adalah sebagai sumber kesadaran yang memungkinkan manusia untuk menggunakan indera dan akalunya untuk memahami dunia dan menjalankan perannya sebagai khalifah di bumi. *Ar-*

ruh adalah simbol hubungan manusia dengan Allah, dan melalui *ar-ruh*, manusia memiliki potensi untuk mengenal, mencintai, dan menyembah-Nya.

Lebih jauh, *ar-ruh* juga memiliki manfaat yang berkaitan dengan aspek keberagaman manusia. Dalam QS. Al-Hijr: 29, Allah berfirman: “Maka apabila Aku telah menyempurnakan kejadiannya dan meniupkan ke dalamnya *ruh* (ciptaan)-Ku, maka tunduklah kamu kepadanya dengan bersujud”. Ayat ini menunjukkan bahwa penciptaan manusia mencapai kesempurnaan melalui *ar-ruh*. Kehadiran *ar-ruh* menjadikan manusia sebagai makhluk yang istimewa, memiliki kesadaran akan keberadaannya dan kewajiban untuk tunduk kepada Allah. Dengan tiupan *ar-ruh*, manusia tidak hanya menjadi makhluk hidup, tetapi juga makhluk yang diberi kehormatan untuk menerima amanah dan tanggung jawab moral dalam kehidupan.

Manfaat lain dari *ar-ruh* yang Allah ciptakan adalah memberikan manusia potensi untuk mencapai kedamaian dan kebahagiaan sejati. Melalui *ar-ruh*, manusia dapat mencapai keadaan tenang dan harmonis ketika ia menjalani kehidupannya sesuai dengan petunjuk Allah. *Ar-ruh* tidak hanya menjadi sumber kehidupan fisik, tetapi juga menjadi kunci untuk meraih kebahagiaan spiritual yang abadi. Dengan demikian, *ar-ruh* dalam Al-Qur'an memiliki manfaat yang luar biasa bagi manusia. Ia adalah sumber kehidupan, kesadaran, dan spiritualitas yang menghubungkan manusia dengan Allah. *Ar-ruh* memberikan manusia kemampuan untuk menjalankan perannya sebagai hamba dan khalifah di bumi, serta menjadi jalan menuju kebahagiaan sejati dan kedekatan dengan Allah SWT (Jarir, 2009).

Aspek-aspek An-Nafs dalam Psikologi

Dalam kajian psikologi, aspek *an-Nafs* memainkan peran penting dalam memahami struktur psikis manusia. *An-Nafs* merupakan salah satu konsep fundamental dalam Islam yang mencakup dimensi kejiwaan manusia, termasuk perasaan, pikiran, dorongan, dan perilaku. Dalam Al-Qur'an, *an-nafs* memiliki beragam makna dan bentuk, yang secara umum dapat digolongkan ke dalam aspek yang mencerminkan kondisi jiwa manusia dalam hubungannya dengan perilaku dan spiritualitasnya.

Dari sudut pandang psikologi Islam, *an-nafs* dapat dipahami sebagai pusat dari dorongan manusia yang memiliki potensi untuk mencapai kesucian dan kebaikan, namun juga berisiko terjerumus dalam keburukan. Misalnya, Al-Qur'an menggambarkan *an-nafs al-ammarah bi al-su'* sebagai jiwa yang cenderung memerintahkan kepada keburukan. Jiwa ini berkaitan dengan dorongan-dorongan dasar manusia, seperti nafsu makan, marah, dan keinginan yang tak terkendali. Dalam psikologi modern, aspek ini sering dikaitkan dengan naluri atau impuls yang mendorong perilaku manusia untuk memenuhi kebutuhan fisik dan emosional.

Namun, Islam juga memperkenalkan konsep *an-nafs al-lawwamah*, yaitu jiwa yang mencela diri. Kondisi ini menggambarkan konflik internal ketika seseorang menyadari kesalahannya dan mulai merefleksikan perilakunya. Aspek ini berkaitan dengan fungsi moral dan kesadaran etis, yang dalam psikologi modern bisa dikaitkan dengan perkembangan superego atau mekanisme pengendalian diri. Jiwa yang mencela ini berfungsi sebagai pengingat yang mendorong manusia untuk memperbaiki diri dan menjauhi perilaku yang tidak sesuai dengan nilai-nilai spiritual atau moral.

Tingkatan tertinggi dalam struktur *an-nafs* adalah *an-nafs al-muthma'innah*, yang digambarkan sebagai jiwa yang tenang dan damai. Jiwa ini mencerminkan keadaan di mana seseorang telah mencapai keselarasan dengan dirinya sendiri, Tuhannya, dan lingkungannya. Dalam perspektif psikologi, aspek ini dapat dihubungkan dengan pencapaian kebahagiaan sejati atau aktualisasi diri, di mana individu hidup dalam harmoni dengan nilai-nilai spiritualnya.

Aspek *an-nafs* juga memiliki kaitan erat dengan proses penyucian jiwa atau *tazkiyah al-nafs*. Dalam psikologi Islam, penyucian jiwa dianggap sebagai langkah penting untuk mengendalikan dorongan negatif dan mengarahkan energi psikis ke arah kebaikan. Proses ini melibatkan latihan spiritual seperti *zikir*, doa, dan introspeksi, yang bertujuan untuk memperbaiki kondisi internal seseorang sehingga dapat mencapai keseimbangan psikologis dan spiritual. Psikologi Barat sering kali memandang aspek-aspek kejiwaan manusia melalui kerangka kerja yang berfokus pada perilaku yang dapat diukur, kebutuhan dasar, atau konflik internal. Namun, pendekatan Islam terhadap *an-nafs* memberikan perspektif yang lebih holistik, di mana aspek spiritual, moral, dan sosial manusia saling terkait.

Dengan demikian, *an-nafs* tidak hanya dipandang sebagai pusat dari konflik dan dorongan, tetapi juga sebagai alat yang memungkinkan manusia untuk tumbuh, belajar, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Melalui penghayatan mendalam terhadap aspek-aspek *an-nafs*, manusia dapat memahami hakikat dirinya dan hubungannya dengan dunia luar, serta memperbaiki kualitas hidupnya secara menyeluruh. Hal ini menciptakan kerangka psikologi yang tidak hanya berorientasi pada pemahaman perilaku manusia, tetapi juga pada pencapaian tujuan spiritual dan moral yang lebih tinggi.

Aspek-aspek Ar-ruh dalam Psikologi

Dalam pandangan ajaran Islam, *ar-ruh* adalah sebuah elemen yang mana ia diberikan oleh Allah kepada manusia, yang membedakannya dari makhluk lainnya. Dalam *Al-qur'anul Karim*, disebutkan bahwa ruh manusia itu diciptakan oleh Allah dengan tujuan yang tinggi dan memiliki potensi untuk berkembang dalam kebaikan serta ketakwaan. Aspek-aspek *ar-ruh* dalam psikologi yang ditemukan mencerminkan peran penting dari dimensi spiritual dalam mempengaruhi kondisi mental seseorang. Sebagai contohnya, dalam pandangan

psikologi Islam, *ar-ruh* tidak hanya dianggap sebagai elemen spiritual yang terpisah, melainkan ia juga sebagai kekuatan yang mengarahkan individu menuju keseimbangan mental dan fisik. Interaksi antara *ar-ruh* dan aqal sangatlah penting dalam menciptakan kestabilan emosi, serta membantu individu dalam mengambil sebuah keputusan yang bijak (Fitriani, 2023).

Berbicara mengenai aspek *ar-ruh*, *ar-ruh* kerap dianggap sebagai pusat kehidupan batin pada manusia. Dalam psikologi, dimensi kehidupan batin sering dipahami sebagai sebuah kesadaran diri dan identitas individu. *Ar-ruh* dalam prespektif Islam tidak hanya sebagai jiwa yang ada di dalam tubuh, akan tetapi ia juga sebagai sebuah entitas yang mana menghubungkan manusia dengan dimensi transenden serta ia juga memberikan makna dalam hidup. Pemahaman *ar-ruh* dalam konteks ini dapat membantu seseorang untuk memahami tujuannya dalam hidup dan mencapai kedamaian batin yang lebih dalam (Subhan, 2017).

Kemudian, dalam konteks psikologi juga, *ar-ruh* yang sehat berperan penting dalam menjaga keseimbangan emosi dan mental seseorang. Sebagaimana dikatakan dalam Fauzan (2020) bahwa seseorang yang menjaga kualitas *ar-ruh* nya, cenderung memiliki ketenangan batin yang lebih baik serta mampu berkontribusi pada pengelolaan stres dan gangguan kecemasan. Selain dari itu, seseorang yang menjaga juga kualitas *ar-ruhnya*, ia akan lebih muda untuk mencapai tingkat kesadaran diri yang tinggi dan berperilaku secara positif atau melakukan segala aktifitas yang baik (Aminah, 2016).

Dalam buku psikologi Agama (Ramadan Lubis, 2018: 154) menyatakan bahwa, terdapat tiga sudut pandang yang berbicara tentang struktur kepribadian manusia, dan diantaranya itu adalah sudut pandang terhadap perilaku, pandangan psikoanalisis, serta sudut pandang tentang psikologi Humanistik. Psikonalisis mengemukakan pula bahwa strata kesadaran manusia itu secara skematisnya terbagi ke dalam tiga bagian diantaranya *Conscious*, *Preconscious*, dan *Unconscious*. Psikologi Humanistik ini menganggap bahwa kepribadian manusia itu merupakan suatu Unitas (sifat perkawinan yang satu), terdiri dari tiga dimensi diantaranya somatis, psikis, dan spiritual, dan menurut Vektor Frankly menyatakan bahwa dimensi spiritual, dianggap sebagai inti dari dimensi yang lain.

Ruh manusia itu, sifatnya gaib (tidak nyata) dan dimensi yang dimiliki berada di atas alam sadar, sehingga tidak tergambar apabila diproyeksikan ke dalam taraf psikologi seperti *psikoanalisis*, *behaviorisme*, dan *humanistik*. Usaha untuk meninjaunya dari sudut kajian psikologi kontemporer ini hanyalah akan mereduksi ruh ke dalam taraf psiko-fisik, dan sampai saat ini adanya ruh harus diterima dengan iman (Lubis, 2019). Maka dari itu, psikologi Islam berusaha menempatkan ruh sebagai salah satu dimensi di samping dimensi fisik dan psikis, tidak mencampuradukkan dengan wawasan Islam tentang manusia.

SIMPULAN

Setelah pemaparan di atas, maka dapat dipahami bahwa konsep *an-nafs* dan *ar-ruh* dalam Islam merupakan dua elemen fundamental yang membentuk esensi manusia. *An-Nafs* mencerminkan dimensi kejiwaan manusia, yang meliputi potensi, dorongan, dan kecenderungan untuk memilih antara kebaikan dan keburukan. Tingkatan *an-Nafs* seperti *an-nafs al-ammarah*, *an-nafs al-lawwamah*, dan *an-nafs al-muthma'innah* menggambarkan perjalanan jiwa manusia dari dorongan negatif hingga mencapai ketenangan spiritual. Sementara itu, *ar-ruh* adalah elemen spiritual yang ditiupkan langsung oleh Allah sebagai sumber kehidupan dan kesadaran manusia. *Ar-ruh* tidak hanya memberikan kehidupan fisik, tetapi juga menjembatani hubungan manusia dengan Sang Pencipta.

Dalam Al-Qur'an, kedua konsep ini tidak hanya dijelaskan secara terpisah, tetapi saling melengkapi dalam memahami hakikat manusia. *An-nafs* menggambarkan dinamika kehidupan manusia dalam menghadapi ujian dan godaan, sedangkan *ar-ruh* menegaskan aspek spiritual yang menjadi inti dari keberadaan manusia. Bersama-sama, keduanya membentuk manusia sebagai makhluk yang kompleks, yang memiliki kemampuan untuk beribadah, menjalankan amanah sebagai khalifah di bumi, dan mencapai kedekatan dengan Allah.

Pemahaman yang mendalam tentang *an-nafs* dan *ar-ruh* memberikan landasan yang kokoh bagi pembentukan karakter manusia yang seimbang, baik secara fisik, psikis, maupun spiritual. Dalam kerangka Islam, keduanya adalah elemen yang saling melengkapi untuk menjalani kehidupan yang bermakna dan mengarah kepada tujuan utama penciptaan manusia, yaitu beribadah kepada Allah SWT. Oleh karena itu, kajian mengenai *an-nafs* dan *ar-ruh* menjadi penting untuk memperkaya wawasan spiritual dan moral manusia dalam berbagai aspek kehidupannya.

DAFTAR REFERENSI

- Al-Ghazali, I. (1967). *Ihya Ulumuddin, Jilid III*. Muasasah al-Habibi.
- Aminah, S. (2016). *Psikoterapi Islam: Pendekatan Spiritual dalam Penyembuhan Psikologi*. Al-Furqan.
- Arditya, P., & Riki, N. (2024). Authenticity of the God Concept in Islam. *Cendekiawan: Jurnal Pendidikan dan Studi Keislaman*, 3(1), 347-353. <http://repository.uingusdur.ac.id/1008/>.
- Assingkily, M. S. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan: Panduan Menulis Artikel Ilmiah dan Tugas Akhir*. Yogyakarta: K-Media.
- Bin Jarir, A. J. (2009). "*Tafsir At-Thabari*." Pustaka Azzam.
- Farid, A., & Qolby, A. A. (2023). Psikologi dalam Perilaku-perilaku Manusia Menurut Pandangan Al-Qur'an. *JURNAL ILMIAH RESEARCH*

STUDENT, 1(2), 75-81.
<https://ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/jirs/article/view/97>.

- Fauzan, P. (2020). *Kepribadian Dalam Prespektif Psikologi Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fitrani, F. (2023). *Keseimbangan Ruh dan Jiwa dalam Psikologi Modern*. PT. Adikary.
- Lubis, R. (2019). *Psikologi Agama dalam Bingkai Keislaman Sebagai Pembentukan Kepribadian Seorang Islam*. Medan: Perdana Publishing.
- Muttaqien, A. S. (2013). *Dasar-dasar Penelitian Kualitatif Tata Langkah dan Teknik-teknik Teoritisasi Data*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Reza, S. (2014). Konsep Nafs Menurut Ibnu Sina. *Kalimah: Jurnal Studi Agama dan Pemikiran Islam*, 12(2), 263-280.
<https://ejournal.unida.gontor.ac.id/index.php/kalimah/article/view/239>.
- Samad, S. A. A. (2015). Konsep Ruh dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Barat dan Islam. *Fenomena*, 7(2), 221. <https://doi.org/10.21093/fj.v7i2.300>.
- Sitorus, M. (2014). *Psikologi Agama*. Medan: IAIN Press.
- Solihin, M. (2003). *Tasawuf Tematik*. Bandung: Pustaka Setia.
- Subhan, A. (2017). *Ar-Ruh dalam Perspektif Psikologi Islam*. Bandung: Pustaka Setia.
- Wildan, T. (2017). Konsep Nafs (Jiwa) dalam Alquran. *Jurnal At-Tibyan: Jurnal Ilmu Alqur'an dan Tafsir*, 2(2). <https://doi.org/10.32505/at-tibyan.v2i2.393>.
- Zulfatmi, Z. (2020). Al-Nafs dalam Al-Qur'an (Analisis Terma Al-Nafs sebagai Dimensi Psikis Manusia). *Jurnal Mudarrisuna: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 10(2), 192-208. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/mudarrisuna/article/view/7838>.