PENAFSIRAN IBNU KATSIR TENTANG NAFS AL-MUTHMAINNAH DALAM QS. AL-FAJR [89]: 27-30 DAN RELEVANSINYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL MODERN

SKRIPSI

Oleh:

Tsania Nurafifah

NIM. 301220063

Pembimbing:

Mohammad Rozi Indrafuddin, Lc., M.Fil.I.

NIP. 197701222023211004

PROGRAM STUDI ILMU ALQURAN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI AGENG MUHAMMAD BESARI
PONOROGO

2026

ABSTRAK

Nurafifah, Tsania. 2026. Penafsiran Ibnu Katsir tentang Nafs al-Muthmainnah dalam QS. Al-Fajr [89]: 27-30 dan Relevansinya terhadap Kesehatan Mental Modern. Skripsi. Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN Kiai Ageng Muhammad Besari Ponorogo. Pembimbing Muhammad Rozi Indrafuddin, Lc., M.Fil.I.

Kata Kunci: *Nafs al-muthmainnah , Ibnu Katsir, QS. Al-Fajr ayat 27-30, Kesehatan Mental*

Tafsir Ibnu Katsir tentang konsep *nafs al-muthmainnah* dalam QS. Al-Fajr ayat 27–30 menggambarkan jiwa yang tenang, tenteram, dan dekat dengan Allah Swt. Konsep ini relevan dengan problem kesehatan mental modern, seperti stres, kecemasan, dan kehilangan makna hidup. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan penafsiran Ibnu Katsir tentang *nafs al-muthmainnah* serta relevansinya terhadap kesehatan mental masyarakat modern.

Penelitian menggunakan metode kualitatif berbasis studi kepustakaan dengan pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*). Data primer berasal dari *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim* karya Ibnu Katsir, sedangkan data sekunder diperoleh dari buku dan jurnal terkait psikologi Islam dan kesehatan mental. Analisis data dilakukan melalui *content analysis*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *nafs al-muthmainnah* merupakan jiwa mukmin yang tenang, memiliki keyakinan kuat kepada Allah, ridha terhadap ketentuan-Nya, serta mencapai ketenangan melalui iman, dzikir, tawakkal, dan pengendalian hawa nafsu. Konsep ini relevan sebagai dasar pembentukan ketahanan psikospiritual dalam menghadapi problem psikologis modern.

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi atas nama saudara:

Nama	:	Tsania Nurafifah
NIM	:	301220063
Jurusan	:	Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Judul	:	Penafsiran Ibnu Katsir tentang Nafs al-Muthmainnah dalam QS. Al-Fajr [89]: 27-30 dan Relevansinya terhadap Kesehatan Mental Modern

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian munaqosah.

Ponorogo, 22 Mei 2026

Mengetahui,
Ketua Program Studi IAT

Umar Faruq Thohir, M.H.I., M.S.I
NIP. 198605252020121009

Menyetujui,
Pembimbing

Mohammad Rozi Indra Suddin, Lc., M.Fil.I
NIP. 197701222023211004

KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI AGENG MUHAMMAD BESARI PONOROGO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

PENGESAHAN

Skripsi atas nama saudara:

Nama	:	Tsania Nurafifah
NIM	:	301220063
Jurusan	:	Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Judul	:	Penafsiran Ibnu Katsir tentang Nafs al-Muthmainnah dalam QS. Al-Fajr [89]: 27-30 dan Relevansinya terhadap Kesehatan Mental Modern

Skripsi ini telah dipertahankan pada sidang Munaqosyah di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Ageng Muhammad Besari Ponorogo pada:

Hari	:	Selasa
Tanggal	:	9 Juni 2026

Dan telah diterima sebagai bagian dari pernyataan untuk memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, pada:

Hari	:	Senin	
Tanggal	:	22 Juni 2026	
Tim Penguji	:		
Ketua Sidang	:	Walida Asitasari, M.Psi.	( )
Penguji I	:	Umar Faruq Thohir, M.H.I., M.S.I.	( )
Penguji II	:	Mohammad Rozi Indrafuddin, Lc., M.Fil.I.	( )

Ponorogo, 22 Juni 2026
Mengesahkan
Dekan

Prof. Dr. H. Muh. Tasrif, M.Ag
NIP. 19740108199903001

SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang Bertanda tangan di bawah ini:

Nama	:	Tsania Nurafifah
NIM	:	301220063
Program Studi	:	Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas	:	Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Judul	:	Penafsiran Ibnu Katsir tentang Nafs al-Muthmainnah dalam QS. Al-Fajr [89]: 27-30 dan Relevansinya terhadap Kesehatan Mental Modern

Menyatakan bahwa naskah skripsi/tesis telah diperiksa dan disahkan oleh dosen pembimbing. Selanjutnya saya bersedia naskah tersebut dipublikasikan oleh perpustakaan UIN Kiai Ageng Muhammad Besari Ponorogo yang dapat diakses di **etheses.iainponorogo.ac.id.** Adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut, sepenuhnya menjadi tanggung jawab dari penulis.

Demikian pernyataan saya untuk dapat dipergunakan semestinya.

Ponorogo, 22 Mei 2026
Penulis,

Tsania Nurafifah
301220063

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	:Tsania Nurafifah
NIM	:301220063
Jurusan	:Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas	:Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Judul	:Penafsiran Ibnu Katsir tentang Nafs al-Muthmainnah dalam QS. Al-Fajr [89]: 27-30 dan Relevansinya terhadap Kesehatan Mental Modern

Dengan ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan plagiat, baik secara utuh maupun sebagian kecuali bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya.

Ponorogo, 22 Mei 2026

Yang Membuat Pernyataan

Tsania Nurafifah

NIM. 301220063

NOTA PEMBIMBING

Ponorogo, 22 Mei 2026

Hal	:	Persetujuan Munaqosah Skripsi
Kepada	:	Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN Kiai Ageng Muhammad Besari Ponorogo

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah secara cermat kami baca/teliti kembali dan setelah diadakan perbaikan/penyempurnaan sesuai petunjuk dan arahan kami, maka kai berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama	:	Tsania Nurafifah
NIM	:	301220063
Jurusan	:	Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Judul	:	Penafsiran Ibnu Katsir tentang Nafs al-Muthmainnah dalam QS. Al-Fajr [89]: 27-30 dan Relevansinya terhadap Kesehatan Mental Modern

Telah memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang munaqosah skripsi Fakultas Ushulddin, Adab dan Dakwah UIN Kiai Ageng Muhammad Besari Ponorogo. Untuk itu kami harap atas persetujuan munaqosahnya. Atas perhatian kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing

Mohammad Rozi Ludrafuddin, Lc., M.Fil.I

NIP. 197701222023211004

MOTTO

ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ٢٨

28. Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram. (QS. Ar-Ra'd: 28)[1]

[1] *Al-Qur'an*, QS. Ar-Ra'd ayat 28.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullah wabarakatuh

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah Swt yang telah melimpahkan rahmat, taufiq serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tiada halangan apapun. Sholawat serta sala semoga tetap terlimpahkan kepada junjungan kita nabi agung Muhammad saw yang telah menuntun umatnya dari kegelapan menuju zaman yang terang benderang.

Terselesaikannya penulisan skripsi ini tidak lepas dari dukungan seluruh pihak yang turut membantu baik dalam segi materi maupun moral. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan rasa terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Evi Muaviah, M.Ag., selaku rektor UIN Kiai Ageng Muhammad Besari Ponorogo.
2. Bapak Prof. Dr. H. Muh. Tasrif, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN Kiai Ageng Muhammad Besari Ponorogo.
3. Bapak Umar Faruq Thohir, M.H.I., M.S.I., selaku ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN Kiai Ageng Muhammad Besari Ponorogo.
4. Bapak Mohammad Rozi Indrafuddin, Lc., M.Fil.I., selaku dosen pembimbing skripsi peneliti yang telah berkenan memberi tambahan ilmu pengetahuan dan solusi pada setiap permasalahan dan kesulitan yang penulis alami.
5. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang telah memberikan arahan dan didikan yang bermanfaat kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat korektif dan konstruktif dari pembaca.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi pengembangan wawasan ilmu pengetahuan di bidang tafsir, khususnya relevansinya dengan kesehatan mental di era modern ini. Semoga semua pihak yang membantu skripsi ini diterima sebagai amal sholeh dan mendapat balasan dari Allah swt.

Wassalamu'alaikum warahmatullah wabarakatuh.

Ponorogo, 22 Mei 2026

Tsania Nurafifah
NIM. 301220063

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Transliterasi dimaksudkan sebagai pengalih-hurufan dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi Arab-Latin di sini ialah penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf-huruf latin beserta perangkatnya.

A. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf. Dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Berikut ini daftar huruf Arab yang dimaksud dan transliterasinya dengan huruf latin:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ṡa	ṡ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	d	De
ذ	Żal	ż	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	r	er
ز	Zai	z	zet

س	Sin	s	es
ش	Syin	sy	es dan ye
ص	Ṣad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	`ain	`	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	g	ge
ف	Fa	f	ef
ق	Qaf	q	ki
ك	Kaf	k	ka
ل	Lam	l	el
م	Mim	m	em
ن	Nun	n	en
و	Wau	w	we
ه	Ha	h	ha
ء	Hamzah	‘	apostrof
ي	Ya	y	ye

B. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau *monoftong* dan vokal rangkap atau *diftong*.

1. **Vokal Tunggal**

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ـَ	Fathah	a	a
ـِ	Kasrah	i	i
ـُ	Dammah	u	u

2. **Vokal Rangkap**

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
...يْ...َ	Fathah dan ya	ai	a dan u
...وْ...َ	Fathah dan wau	au	a dan u

Contoh:

- كَتَبَ kataba
- سُئِلَ suila
- كَيْفَ kaifa
- حَوْلَ haula

DAFTAR ISI

ABSTRAK i
LEMBAR PERSETUJUAN ii
LEMBAR PENGESAHAN iii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN v
NOTA PEMBIMBING vi
MOTTO vii
KATA PENGANTAR viii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN x
DAFTAR ISI xiii
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 7
C. Tujuan Penelitian 7
D. Kegunaan Penelitian 8
E. Telaah Pustaka 10
F. Metode Penelitian 15
G. Sistematika Pembahasan 18
BAB II LANDASAN TEORI 20
A. Konsep Nafs Dalam Al-Qur'an 20
B. Kandungan QS. Al-Fajr Ayat 27-30 41
C. Teori *Meaning in Life* 51
D. Hubungan Nafs dengan Dimensi Psikospiritual Manusia 53
BAB III PENAFSIRAN IBNU KATSIR TENTANG NAFS AL-MUTHMAINNAH DALAM QS. AL-FAJR AYAT 27-30 57
A. Biografi Ibnu Katsir 57
B. Penafsiran Ibnu Katsir tentang Nafs al-Muthmainnah 64
BAB IV RELEVANSI NAFS AL-MUTHMAINNAH DI ERA MODERN 69
A. Konsep Nafs al-Muthmainnah dalam QS. Al-Fajr ayat 27-30 sebagai Landasan Menghadapi Problematika Era Modern 69

B. Problematika Kehidupan Modern 71
C. Relevansi Nafs al-Muthmainnah di Era Modern..... 78
BAB V PENUTUP..... 87
A. Kesimpulan..... 87
B. Saran..... 88
Daftar Pustaka 89

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di era modern, krisis kesehatan mental telah berkembang menjadi fenomena global yang semakin memprihatinkan, didorong oleh kenaikan substansial dalam tingkat kecemasan, depresi, dan stres kronis di berbagai kelompok usia. Data penelitian empiris mengindikasikan bahwa metode pengobatan medis dan psikologis yang umum diterapkan seringkali mengabaikan aspek spiritual, yang sesungguhnya memiliki dampak signifikan pada kebahagiaan psikologis individu. Dalam berbagai kajian tafsir dan psikologi Islam, Al-Qur'an dipahami tidak hanya sebagai sumber pedoman moral, tetapi juga sebagai sumber nilai-nilai spiritual yang berkontribusi terhadap pembentukan kesehatan mental dan ketenangan jiwa. Konsep *nafs al-muthmainnah*, yaitu jiwa yang mencapai ketenangan dan penerimaan terhadap Allah, merupakan salah satu ajaran Al-Qur'an yang sering dibahas. Konsep ini berpotensi berfungsi sebagai kerangka kerja teoretis untuk mengatasi tantangan kesehatan mental masa kini, serupa dengan pembahasan dala studi QS. Al-Fajr ayat 27-30 yang mengaitkan ketenangan jiwa dengan kesejahteraan psikospiritual kaum Muslimin.[2]

Konsep nafs secara luas dalam Al-Qur'an mencakup berbagai dimensi jiwa manusia yang berkaitan dengan kualitas mental dan

[2] Silvania Humaira, "Konsep Ketenangan Jiwa Dalam QS Al-Fajr : 27-30 Sebagai Terapi Bagi Isu Kesehatan Mental Di Era Modern (Kecemasan Dan Depresi)," *ISSHMIC*, 1 (Oktober, 2025), 309.

spiritualnya. Dalam tafsir klasik, termasuk kajian tentang *al-nafs*, dikemukakan bahwa nafs tidak hanya sekadar entitas psikologis tetapi juga pilar pembentukan etika dan karakter manusia. Studi kontemporer terhadap konsep *al-nafs* menunjukkan hubungan yang erat antara kualitas jiwa dalam Al-Qur'an dengan indikator kesehatan jiwa seperti keseimbangan emosional dan kemampuan mengendalikan dorongan. Meski demikian, kajian tafsir klasik khususnya oleh mufassir besar seperti Ibnu Katsir masih jarang dibahas dalam konteks kesehatan mental kontemporer meskipun berpotensi memberikan pemahaman mendalam. Penelitian tentang nafs secara tematik dapat menjembatani dialog antara tafsir tradisional dan psikologi modern untuk memperkaya wacana terapi spiritual.[3]

Surat Al-Fajr ayat 27–30 menyajikan gambaran jiwa yang tenang (*nafs al-muthmainnah*) yang kembali kepada Tuhannya dalam keadaan ridha dan diridhai. Ayat ini telah menjadi fokus kajian tematik karena memperlihatkan hubungan antara kesadaran spiritual dan ketenangan batin. Jurnal tafsir yang membahas ayat tersebut menjelaskan bahwa ketenangan jiwa merupakan keadaan di mana individu mampu mengatasi gangguan emosional dan kecemasan melalui tawakal dan ridha kepada Allah. Karena itu, konteks ayat ini relevan untuk dianalisis dalam kerangka kesehatan mental di dunia modern yang penuh tekanan. Kajian semacam ini juga

[3] Murni Tamulis Dan Aisyah Arsyad, "Konsep Al-Nafs Dalam Al-Qur'an Menurut Kitab Ibnu Katsir," *Al-Munir: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, no. 2 (2024), 197.

menunjukkan titik temu antara spiritualitas Islam dan psikologi dalam upaya mencapai kesejahteraan jiwa.[4]

Ibnu Katsir dikenal sebagai salah satu mufassir besar klasik yang metodologinya dominan menggunakan pendekatan *tafsir bil-ma'tsur* yaitu penafsiran berdasarkan hadits dan atsar sahabat. Karya beliau dalam *Tafsir al-Qur'an al-Azhim* sering menjadi rujukan utama dalam kajian tafsir Al-Qur'an termasuk interpretasi tentang nafs. Dengan pendekatan historis-linguistik, beliau memberikan pemahaman literal dan konteks tekstual yang kuat terhadap istilah nafs dalam berbagai ayat. Namun, belum banyak penelitian yang menggali pemikiran beliau khususnya mengenai *nafs al-muthmainnah* dari sudut pandang dampaknya terhadap psikospiritual manusia modern. Mengkaji tafsir Ibnu Katsir terhadap QS. Al-Fajr: 27–30 akan memberikan dasar teoritik kuat untuk relevansi nilai-nilai spiritual Islam pada problem kesehatan mental masa kini.[5]

Konteks modern menunjukkan bahwa masyarakat saat ini sering menghadapi tekanan psikologis akibat perkembangan teknologi, sosial media, dan tuntutan ekonomi yang kompleks. Fenomena tersebut berimplikasi pada meningkatnya kasus kecemasan, burnout, dan perasaan hampa tanpa makna hidup yang jelas. Dalam konteks Islam, pendekatan spiritual termasuk dzikir, tawakal, dan tawadhu' dipandang sebagai faktor penting dalam memperoleh ketenangan batin dan kesejahteraan psikologis.

---

[4] Muhsin, "Titik Temu Sufisme Dan Psikologi; Kajian Atas Qs. Al-Fajr: 27-30," *REVELATIA: Jurnal Ilmu Al-Qur`an Dan Tafsir*, no. 1 (2021), 86.

[5] Ni'matul Jannah *et. al*., *Tafsir Dan Ilmu Tafsir Teori Dan Seajarah Perkembangan* (Yogyakarta: PT Atha Publishing Globalindo, 2025), 24.

Penelitian tentang QS. Al-Fajr ayat 27–30 menunjukkan bahwa ketenangan jiwa itu bukan sekadar keadaan pasif, tetapi hasil dari proses spiritual aktif yang melibatkan hubungan sadar dengan Tuhan. Ini merupakan aspek yang sangat relevan dengan kebutuhan masyarakat Muslim untuk penanganan keseimbangan mental yang lebih holistik dan kontekstual.[6]

Beberapa penelitian sufistik kontemporer telah menghubungkan antara nilai-nilai spiritual dalam Al-Qur'an dengan psikologi manusia melalui pendekatan tematik. Kajian semacam itu menunjukkan bahwa ayat-ayat Qur'ani yang berbicara tentang jiwa dapat dilihat sebagai refleksi kebutuhan batin manusia terhadap rasa damai dan tujuan hidup. Pendekatan psikospiritual dalam tafsir ini menunjukkan adanya titik temu antara sufisme Islam dan psikologi Barat dalam hal konsep jiwa dan kesehatan mental. Karena itu, studi tentang tafsir klasik seperti Ibnu Katsir terhadap ayat-ayat jiwa berpotensi memberi kontribusi penting bagi kajian lintas disiplin ilmu. Analisis semacam ini menegaskan urgensi revisi dan pembaharuan pemahaman tafsir klasik dalam konteks modern sekarang.[7]

Studi tematik tafsir Al-Qur'an telah menjadi metode penting untuk menjembatani pemahaman teks klasik dengan isu kekinian seperti kesehatan mental. Melalui pendekatan *maudhu'i*, peneliti dapat mengekstrak nilai-nilai spiritual yang aplikatif untuk kebutuhan psikospiritual modern. Model tafsir yang mengaitkan ayat-ayat Qur'ani

---

[6] Moch Bayu Ibrahim S et. al., *Tantangan Dan Problematika Masyarakat Modern* (Semarang: Penerbit Cahya Ghani Recovery, 2025), 3-4.

[7] Muh Amri, "Konsep Jiwa Dalam Islam Dan Tantangan Kesehatan Mental Modern: Pendekatan Komparatif Filosofis-Sufistik," *LITERA*, no. 4 (2025), 554.

dengan kehidupan kontemporer menunjukkan bahwa tradisi tafsir tidak stagnan tetapi dinamis dan dapat diinterpretasikan ulang. Kajian-kajian semacam ini sebelumnya telah diterapkan untuk konteks lain seperti penggunaan ayat-ayat Qur'ani sebagai intervensi gizi rohani bagi generasi Z yang menghadapi tekanan digital. Pendekatan ini membuka ruang baru bagi integrasi antara warisan ilmu klasik dan tantangan psikologis kontemporer umat Islam.[8]

Kebutuhan akan pendekatan psikospiritual terasa semakin penting Ketika cara-cara biasa dianggap belum cukup untuk mengatasi kegelisahan batin yang mendalam. Saat seseorang merasa kehilangan arah dan tertekan oleh keadaan sosial, ajaran agama dalam kitab suci bisa menjadi jalan untuk mendapatkan ketenangan kembali. Bagi umat Muslim, nilai-nilai seperti tawakkal, istiqamah, dan ridha yang bersumber dari Al-Qur'an dapat menjadi dasar cara menghadapi masalah secara lebih menyeluruh. Oleh sebab itu, penelitian tentang pemikiran Ibnu Katsir mengenai jiwa yang tenang (*nafs al-muthmainnah*) perlu dihubungkan dengan teori psikologi spiritual masa kini. Upaya ini sangat penting untuk memperkuat hubungan antara ilmu tafsir klasik dengan kajian psikologi Islam di zaman sekarang.[9]

Konsep 'tenangnya jiwa' semakin relevan karena masyarakat menghadapi ketidakpastian dalam kehidupan akibat perubahan sosial dan budaya yang terus berlangsung di dunia global. Nilai-nilai dari Al-Qur'an

[8] Imalatul Hidayah, "Pendekatan Tafsir Tematik Dalam Studi Al-Qur'an Dan Hadis: Objek Kajian Dan Kontribusi Kehidupan Kontemporer," *ISIEP*, no. 5 (2025), 903.
[9] Kadar M Yusuf, *Psikologi Qurani* (Jakarta: AMZAH, 2019), 76.

tentang jiwa yang tenang memberikan kekuatan spiritual yang dapat mengurangi perasaan cemas, memberi arah dalam hidup yang jelas, serta memperkuat kemampuan seseorang untuk menghadapi tekanan psikologis. Dalam penelitian terkini, hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental semakin dianggap sebagai bagian penting dari kesejahteraan yang utuh. Oleh karena itu, konsep *nafs al-muthmainnah* dari Al-Qur'an yang dijelaskan oleh Ibnu Katsir perlu disesuaikan dengan dinamika psikologis di era digital dan modern. Ini memberi kesempatan untuk menggabungkan warisan tafsir dengan solusi psikospiritual yang didasarkan pada bukti ilmiah.[10]

Penelitian ini memilih Ibnu Katsir karena beliau merupakan representasi utama *tafsir bil ma'tsur* yang memiliki otoritas tinggi dalam tradisi tafsir klasik. Penafsiran beliau terhadap QS. Al-Fajr ayat 27–30 didasarkan pada Al-Qur'an, hadits, dan atsar sahabat sehingga memiliki landasan normatif yang kuat. Di tengah berkembangnya kajian kesehatan mental modern, penting untuk melihat apakah konsep ketenangan jiwa yang bersumber dari tafsir klasik masih memiliki relevansi terhadap problem psikologis kontemporer. Sehingga, penelitian ini tidak hanya mengkaji pemikiran Ibnu Katsir secara historis, tetapi juga menguji relevansi nilai-nilai spiritual yang terkandung di dalamnya terhadap realitas modern.

[10] Alfi Wirda Mawaddah et al., "Kajian Psikologi Islam: Integrasi Pendekatan Falsasfi Dan Psikologi Modern," *NATHIQIYYAH: Jurnal Psikologi Islam*, no. 2 (2024), 177.

Penelitian ini menegaskan perlunya kajian yang terintegrasi antara tafsir klasik dan realitas kehidupan kontemporer. Ibnu Katsir sebagai mufassir klasik mempunyai dasar interpretasi tekstual yang kuat terhadap ayat-ayat tentang jiwa manusia, termasuk *nafs al-muthmainnah*. Namun tanpa dikaitkan dengan konteks modern, pemahaman tersebut hanya berhenti sebagai kajian tekstual semata. Penelitian ini justru berupaya menghubungkan nilai *historical-textual* dengan dinamika psikospiritual modern, khususnya terkait isu kesehatan mental yang kompleks. Dengan demikian, kajian ini diharapkan memberikan kontribusi teoritis dan praktis bagi pengembangan ilmu tafsir dan psikologi Islam.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diambil rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana penafsiran Ibnu Katsir tentang *nafs al-muthmainnah* dalam QS. Al-Fajr ayat 27-30?
2. Bagaimana relevansi penafsiran Ibnu Katsir mengenai *nafs al-muthmainnah* terhadap problematika kehidupan di era modern?

C. Tujuan Penelitian

Dengan melakukan penelitian yang sehubungan dengan judul di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mendeskripsikan penafsiran Ibnu Katsir tentang *nafs al-muthmainnah*.

2. Untuk menganalisis relevansi penafsiran Ibnu Katsir mengenai *nafs al-muthmainnah* terhadap problematika kehidupan di era modern.

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang relevan dalam pengembangan kajian tafsir Al-Qur'an serta memberikan solusi kontekstual terhadap problematika kehidupan modern. Kajian tentang *nafs al-muthmainnah* dalam perspektif Ibnu Katsir tidak hanya memperkaya khazanah keilmuan Islam, tetapi juga menawarkan pendekatan spiritual dalam merespons krisis mental dan kegelisahan di era kontemporer. Oleh karena itu, manfaat penelitian ini dapat dilihat dari dua aspek utama, yaitu manfaat teoretis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoretis
   a. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian tafsir tematik khususnya yang berkaitan dengan konsep jiwa dalam Al-Qur'an. Analisis terhadap penafsiran Ibnu Katsir tentang *nafs al-muthmainnah* memberikan pemahaman yang lebih sistematis mengenai dimensi psikospiritual dalam tafsir klasik.
   b. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi akademik bagi pengembangan integrasi antara ilmu tafsir dan psikologi Islam dalam konteks kontemporer.
2. Manfaat Praktis

   Secara praktis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam menghadirkan solusi spiritual terhadap problem

kesehatan mental di era modern. Konsep *nafs al-muthmainnah* dapat menjadi landasan dalam membangun ketenangan jiwa melalui internalisasi nilai-nilai seperti ridha, tawakkal, dan kedekatan kepada Allah. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan bagi beberapa kalangan.

a. Bagi remaja muslim, diharapkan penelitian ini dapat menjadi panduan praktis dalam menghadapi berbagai tekanan psikologis di era modern, seperti kecemasan, stress, dan krisis identitas. Melalui pemahaman konsep *nafs al-muthmainnah*, remaja dapat belajar menginternalisasi nilai-nilai spiritual seperti ridho, sabar, tawakkal, dan kedekatan diri kepada Allah sebagai strategi pengelolaan emosi yang konstruktif. Dengan demikian mereka tidak hanya mampu menjaga kesehatan mental, tetapi juga membentuk kepribadian yang lebih stabil, optimis, dan berlandaskan nilai-nilai keislaman.
b. Bagi pembina keagamaan (guru, ustadz/ustadzah, konselor), diharapkan penelitian ini dapat menjadi rujukan dalam merancang pendekatan yang lebih integratif antara aspek spiritual dan psikologis. Konsep *nafs al-muthmainnah* dapat dijadikan sebagai kerangka dalam memberikan bimbingan, dakwah, maupun konseling keagamaan yang relevan dengan problem mental masyarakat modern. Dengan pendekatan ini, pembina keagamaan dapat membantu individu mencapai ketenangan jiwa melalui

penguatan iman, pembiasaan ibadah, serta penanaman nilai-nilai spiritual yang aplikatif dalam kehidupan sehari-hari.

E. Telaah Pustaka

Setelah melakukan penelusuran dari beberapa data yang terkait dengan penelitian ada beberapa baik dalam buku, jurnal, maupun skripsi, yang membahas tentang Nafs al-muthmainnah, antara lain:

1. *An-Nafs al-Muṭmainnah dalam QS. Al-Fajr (Kajian Tafsir Tahlili)* skripsi oleh Sanar tahun 2013 dari UIN Alauddin Makassar bertujuan menjelaskan makna *nafs al-muthmainnah* secara analisis tahlili berdasarkan struktur bahasa dan konteks ayat. Penelitian ini menggunakan metode *library research* dengan pendekatan tafsir tahlili dan menghasilkan kesimpulan bahwa jiwa yang tenang merupakan jiwa yang tunduk, pasrah, dan ridha kepada Allah.[11] Perbedaan utama penelitian ini dengan penelitian Sanar terletak pada fokus mufassir dan dimensi relevansi kontemporer. Penelitian ini secara spesifik mengkaji penafsiran Ibnu Katsir secara mendalam dan menjadikannya sebagai objek utama analisis. Selain itu, penelitian ini juga memperluas pembahasan dengan mengaitkan konsep tersebut pada problem psikologis modern yang belum disentuh dalam penelitian Sanar.
2. *Makna Nafs al-muthmainnahdalam Surah Al-Fajr Ayat 27–30 (Studi Komparatif Penafsiran Muhammad Abduh dan Buya Hamka)* skripsi

[11] Sanar, "An-Nafs Al-Muthmainnah Dalam QS. Al-Fajr (Kajian Tafsir Tahlili)" (Skripsi, UIN Alauddin Makassar, 2013), 65.

oleh Dyah Muthmainnah Safitri di UIN Sunan Ampel Surabaya tahun 2019, bertujuan untuk menganalisis perbandingan penafsiran dua tokoh pembaru Islam tersebut terhadap konsep *nafs al-muthmainnah*. Penelitian ini menggunakan metode kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan komparatif terhadap tafsir *Al-Manar* karya Muhammad Abduh dan *Tafsir Al-Azhar* karya Buya Hamka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Muhammad Abduh lebih menekankan aspek rasional dan moral-spiritual dalam memahami *nafs al-muthmainnah* sebagai kondisi jiwa yang stabil melalui penguatan akal dan pendidikan moral, sedangkan Buya Hamka lebih menonjolkan dimensi tasawuf dan kedekatan batin kepada Allah sebagai jalan mencapai ketenangan jiwa. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memperlihatkan corak tafsir modernis terhadap QS. Al-Fajr ayat 27–30.[12] Perbedaan dengan penelitian terletak pada orientasi tafsir klasik versus tafsir modernis. Jika Dyah mengkaji dua mufassir modern, maka penelitian ini kembali pada otoritas klasik, yaitu Ibnu Katsir, yang mewakili tradisi tafsir bil ma'tsur. Selain itu, penelitian ini tidak bersifat komparatif, melainkan analitis-dalam (*depth analysis*) terhadap satu mufassir, lalu mengembangkannya dalam konteks psikospiritual modern.

[12] Dyah Muthmainnah Safitri, "Makna Nafs al-muthmainnah Dalam Surah Al-Fajr Ayat 27 (Studi Komparasi Penafsiran Muhammad Abduh Dan Buya Hamka)" (Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019), 64.

3. *Nafs Muṭma'innah dalam Tafsir Rūḥ Al-Ma'ānī (Analisis Teori Psychological Well-Being)* skripsi oleh Adilia Nisfatul Azkiya tahun 2026 dari UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto bertujuan mengintegrasikan tafsir Al-Alusi dengan teori kesejahteraan psikologis modern. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan analisis tematik yang dikaitkan dengan teori *psychological well-being*. Penelitian tersebut sudah bergerak ke arah integrasi tafsir klasik dan psikologi modern, sehingga memiliki kedekatan tematik dengan penelitian ini. Namun, objek tafsir yang dikaji adalah Al-Alusi, bukan Ibnu Katsir.[13] Perbedaan utama penelitian ini adalah pada pilihan mufassir dan pendekatan relevansi. Penelitian ini memfokuskan pada Ibnu Katsir sebagai representasi tafsir salaf yang kuat dalam periwayatan, sehingga memberikan warna metodologis yang berbeda dibandingkan pendekatan Al-Alusi yang lebih filosofis dan rasional. Selain itu, penelitian ini tidak hanya mengaitkan dengan teori *psychological well-being*, tetapi juga mengkaji problem psikospiritual modern secara lebih luas, seperti krisis identitas, kecemasan, dan disorientasi makna hidup.
4. Dalam artikel jurnal oleh Roiyani dan Kusmawati Hatta (2023) melalui jurnal *Peurawi: Media Kajian Komunikasi Islam* membahas *Integritas Intellectual, Emotional, and Spiritual Quotient dalam Pembentukan*

[13] Adilla Nisfatul Azkiya, "Nafs al-muthmainnah Dalam Tafsir Ruuh Al-Ma'anii (Analisis Teori Psychological Well-Being)" (Skripsi, UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2026), 113.

Nafs al-muthmainnah. Penelitian ini bertujuan mengintegrasikan aspek IQ, EQ, dan SQ dalam pembentukan jiwa tenang melalui pendekatan komunikasi Qur'ani dengan metode kualitatif deskriptif. Hasilnya menunjukkan bahwa *nafs al-muthmainnah* merupakan puncak integrasi kecerdasan intelektual, emosional, dan spiritual. Meski relevan dengan tema ketenangan jiwa, penelitian ini tidak berfokus pada tafsir Ibnu Katsir sebagai objek utama.[14] Perbedaan utama dengan penelitian ini terletak pada fokus kajian tafsir dan objek analisis. Penelitian ini secara khusus menjadikan penafsiran Ibnu Katsir sebagai pusat pembahasan dengan pendekatan tafsir bil ma'tsur, sehingga lebih menekankan analisis terhadap makna QS. Al-Fajr ayat 27–30 menurut perspektif tafsir klasik. Selain itu, penelitian ini juga memperluas relevansi konsep *nafs al-muthmainnah* terhadap problem psikospiritual masyarakat modern, seperti kecemasan, krisis identitas, dan kehilangan makna hidup, yang tidak dibahas secara mendalam dalam artikel tersebut.

5. Artikel "Konsep Nafs dan Terapinya dalam Perspektif Al-Qur'an" oleh Risma Nailul Amaliya dan Achmad Khudori Soleh, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2025. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis konsep Nafs (jiwa) dan terapinya dalam perspektif Al-Qur'an. Hasil menunjukkan penafsiran makna beberapa makna ayat nafs dalam Al-Qur'an. Kajian ini berfokus pada ayat nafs dalam Al-Qur'an

[14] Roiyani and Kusmawati Hatta, "Integritas Intelectual, Emotional, And Spiritual Quotient Dalam Pembentukan Nafsul Muthmāinnah Untuk Mewujudkan Komunikasi Qur`Ani," *Jurnal Peurawi:Media Kajian Komunikasi Islam* 6, no. 1 (2023): 21–34.

secara umum tanpa mengkhususkan diri pada konsep *nafs al-muthmainnah* maupun penafsiran seorang mufassir tertentu.[15] Perbedaan utama dengan penelitian ini terletak pada spesifikasi tema dan objek kajian tafsir. Penelitian ini memusatkan perhatian pada konsep *nafs al-muthmainnah* dalam QS. Al-Fajr ayat 27–30 dengan fokus utama pada penafsiran Ibnu Katsir. Dengan demikian, penelitian ini memiliki ruang lingkup yang lebih spesifik dan mendalam. Selain itu, penelitian ini juga mengembangkan relevansi penafsiran Ibnu Katsir terhadap kondisi psikologis manusia modern, sehingga tidak hanya membahas konsep jiwa secara normatif, tetapi juga mengaitkannya dengan problem kehidupan kontemporer.

Secara umum, persamaan penelitian-penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada fokus kajian terhadap konsep *nafs al-muthmainnah* sebagai representasi jiwa yang tenang dalam Al-Qur'an. Perbedaannya terletak pada objek kajian dan sudut pendekatan; sebagian menekankan tafsir kontemporer, sebagian lagi fokus pada psikologi atau komunikasi spiritual, sementara penelitian ini secara spesifik mengkaji penafsiran Ibnu Katsir dan menghubungkannya dengan relevansi era modern. Secara khusus penelitian ini mengkaji penafsiran Ibnu Katsir terhadap QS. Al-Fajr ayat 27–30 dan merelevansikannya dengan problem kesehatan mental modern seperti kecemasan, stres, krisis identitas, dan

[15] Risma Nailul Amaliya and Achmad Khudori Soleh, "Konsep Nafs Dan Terapinya Dalam Perspektif Al- Qur ' an," *KONSELIA: Jurnal Konseling Dan Psikologi Indonesia*, no. 1 (2025): 79–89.

kehilangan makna hidup. Kekosongan inilah yang menjadi ruang penelitian dalam kajian ini, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi interdisipliner antara ilmu tafsir dan psikologi Islam.

F. Metode Penelitian

Metode penelitian data dalam pembahasan skripsi ini meliputi beberapa hal sebagai berikut:

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif berbasis studi kepustakaan (*library research*), karena seluruh data yang digunakan bersumber dari literatur tertulis yang relevan dengan tema penelitian. Metode penelitian kepustakaan digunakan untuk mengkaji teks tafsir, kitab klasik, buku ilmiah, serta artikel jurnal yang berkaitan dengan konsep *nafs al-muthmainnah*. Penelitian kualitatif bertujuan memahami fenomena secara mendalam melalui analisis deskriptif terhadap data yang bersifat tekstual. Dalam konteks kajian tafsir, pendekatan kepustakaan sangat relevan karena objek utama penelitian adalah teks Al-Qur'an dan penafsirannya dalam kitab tafsir klasik. Oleh karena itu, penelitian ini tidak menggunakan data lapangan, melainkan analisis terhadap sumber primer dan sekunder secara sistematis.[16]

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*), yaitu metode yang menghimpun ayat-ayat Al-

[16] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D* (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2016), 24.

Qur'an yang berkaitan dengan satu tema tertentu untuk dianalisis secara komprehensif. Metode tafsir tematik dipilih karena penelitian ini berfokus pada konsep *nafs al-muthmainnah* dalam QS. Al-Fajr ayat 27–30 serta keterkaitannya dengan ayat-ayat lain yang relevan tentang nafs. Sebagaimana dijelaskan oleh Abdul Hay al-Farmawi dalam *Al-Bidayah fi al-Tafsir al-Maudhu'i*, metode tematik memungkinkan peneliti memahami pesan Al-Qur'an secara integral dan kontekstual. Selain itu, pendekatan ini membantu menghubungkan makna tekstual dengan persoalan aktual di era modern. Dengan demikian, pendekatan tematik menjadi landasan utama dalam menganalisis makna dan relevansi konsep *nafs al-muthmainnah*.[17]

2. Sumber Data

Penelitian ini menggunakan penelitian *library research*, sehingga data untuk penelitian ini diambil dari artikel, buku, maupun dokumen, sehingga ada dua sumber data yaitu data primer dan sekunder.[18] Adapun data primer untuk penelitian ini adalah Kitab Tafsir *Al-Qur'an Al-'Adzim* karya Ibnu Katsir, khususnya penafsiran terhadap QS. Al-Fajr ayat 27-30. Adapun data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini meliputi buku psikologi Islam, serta jurnal ilmiah yang membahas tentang *nafs al-muthmainnah*, kesehatan mental dan spiritualitas Islam. Penggunaan data sekunder ini bertujuan untuk memperkuat analisis

[17] Asep Mulyaden and Asep Fuad, "Langkah-Langkah Tafsir Maudhu'i : Jurnal Iman Dan Spiritualitas," *Jurnal Iman Dan Spiritualitas* 1, no. 3 (2021): 397–403.

[18] Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Banjarmasin: Antasari Press, 2011), 71.

relevansi konsep *nafs al-muthmainnah* dalam konteks kehidupan modern.

3. Prosedur Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data penelitian terdapat beberapa metode antara lain dengan observasi, dan dokumentasi.[19] Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data dengan dokumentasi. Metode dokumentasi adalah mengumpulkan berbagai data penelitian dari dokumen, seperti catatan, buku, artikel, jurnal, dan lain-lain.

4. Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis isi (*content analysis*). Analisis ini dilakukan dengan cara mengidentifikasi makna kata, konteks historis, serta penjelasan riwayat yang digunakan Ibnu Katsir dalam menafsirkan ayat tentang *nafs al-muthmainnah*. Setelah itu, hasil analisis tekstual tersebut dikaitkan dengan teori-teori psikologi Islam dan konsep kesehatan mental modern untuk melihat relevansinya. *Content analysis* memungkinkan peneliti menarik kesimpulan yang valid dari teks melalui interpretasi yang sistematis dan objektif. Dengan metode ini, penelitian tidak hanya berhenti pada pemaparan makna tekstual, tetapi juga menghasilkan analisis kontekstual yang relevan dengan era modern.[20]

---

[19] Rahmadi., 85.

[20] Novendawati Wahyu Sitasari, "Mengenal Analisa Konten Dan Analisa Tematik Dalam Penelitian Kualitatif," *Forum Ilmiah*, no. 1 (2022): 78–83.

Adapun langkah-langkah yang akan peneliti lakukan dalam tahapan ini sesuai dengan langkah-langkah tafsir maudhu'i yaitu:

1. Menentukan tema penelitian (*nafs al-muthmainnah*).
2. Mengumpulkan seluruh ayat yang berkaitan dengan *nafs*.
3. Menyusun ayat berdasarkan kronologi atau konteks.
4. Mengkaji munasabah ayat.
5. Menelaah penafsiran para mufassir, khususnya Ibnu Katsir.
6. Menyimpulkan konsep *nafs al-muthmainnah* secara utuh.
7. Menganalisis relevansinya terhadap kesehatan mental modern.

G. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah dalam penyusunan sebuah penulisan maka dilakukan pembagian penulisan sesuai pembahasan per-bab, antara lain adalah sebagai berikut:

Bab Pertama, berisikan pendahuluan yang merupakan gambaran secara umum dari keseluruhan pembahasan skripsi yang mengarah pada inti pembahasan, yang meliputi: latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, telaah pustaka, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab Kedua, landasan teori yang membahas konsep *nafs al-muthmainnah* secara umum, meliputi pengertian *nafs al-muthmainnah* dan macam-macam *nafs al-muthmainnah*. Dan psikologi serta masalah kesehatan jiwa yang sedang marak dan relevan saat ini.

Bab Ketiga, berisi data tentang biografi Ibnu Katsir dan metode penafsiran yang digunakan Ibnu Katsir.

Bab Keempat, berisi tentang analisa penelitian sesuai dengan data penelitian yang terkait dengan penafsiran Ibnu Katsir tentang *nafs al-muthmainnah* dan relevansinya di era modern.

Bab Kelima, berisi penutup dan kesimpulan dari hasi penelitian. Dan penelitian diakhiri dengan saran.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konsep Nafs Dalam Al-Qur’an

1. Ayat-ayat Nafs dalam Al-Qur’an

Secara etimologis, kata *nafs* berasal dari bahasa Arab نَفْس yang memiliki makna diri, jiwa, pribadi, atau hakikat sesuatu. Dalam penggunaannya, kata ini tidak hanya merujuk pada aspek psikis manusia, tetapi juga dapat menunjukkan identitas dan eksistensi seseorang secara keseluruhan. Al-Raghib al-Ashfahani menjelaskan bahwa *nafs* merupakan hakikat diri manusia yang dengannya manusia dapat menerima berbagai kecenderungan, baik yang mengarah kepada kebaikan maupun keburukan.

Dalam Al-Qur'an, kata *nafs* dan berbagai derivasinya disebutkan dalam jumlah yang cukup banyak dengan konteks yang beragam. Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi dalam *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz al-Qur'an al-Karim* mencatat bahwa kata *nafs* beserta turunannya disebut lebih dari 290 kali dalam Al-Qur'an. Banyaknya penyebutan tersebut menunjukkan bahwa Al-Qur'an memberikan perhatian yang besar terhadap dimensi kejiwaan dan eksistensi manusia.

Makna *nafs* dalam Al-Qur'an juga sangat beragam. Dalam beberapa ayat, *nafs* dimaknai sebagai diri atau individu manusia, seperti pada QS. Al-Maidah ayat 32, sedangkan dalam ayat lain kata tersebut menunjuk kepada keseluruhan pribadi manusia atau aspek batinnya. M. Quraish

Shihab menjelaskan bahwa penggunaan kata *nafs* dalam Al-Qur'an tidak terbatas pada makna jiwa dalam pengertian psikologis, melainkan mencakup keseluruhan dimensi kemanusiaan yang meliputi aspek fisik, spiritual, moral, dan psikologis.

Keragaman makna tersebut menunjukkan bahwa konsep *nafs* dalam Al-Qur'an memiliki cakupan yang luas. Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, kata *nafs* dapat merujuk pada jiwa manusia, zat atau hakikat sesuatu, serta keseluruhan pribadi manusia. Oleh karena itu, pemahaman terhadap konsep *nafs* memerlukan pendekatan yang komprehensif dengan memperhatikan konteks ayat dan tujuan penggunaannya dalam Al-Qur'an.

a. QS. An-Nisa' [4]: 1

يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ ٱتَّقُواْ رَبَّكُمُ ٱلَّذِى خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَٰحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا

وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَآءً ۚ وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَ ٱلَّذِى تَسَآءَلُونَ بِهِۦ وَٱلْأَرْحَامَ ۚ إِنَّ

ٱللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا

Artinya: "Hai sekalian manusia, bertakwalah kepada Tuhan-mu yang telah menciptakan kamu dari seorang diri, dan dari padanya Allah menciptakan istrinya; dan dari pada keduanya Allah memperkembang biakkan laki-laki dan perempuan yang banyak. Dan bertakwalah kepada Allah yang dengan (mempergunakan) nama-Nya kamu saling meminta satu sama lain, dan (peliharalah) hubungan silaturrahim. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasi kamu".

Pembahasan mengenai *nafs* dalam Al-Qur'an tidak dapat dilepaskan dari asal penciptaan manusia. Salah satu ayat yang menjelaskan hal tersebut adalah QS. An-Nisa' ayat 1 yang menyatakan bahwa Allah Swt. menciptakan manusia dari *nafs wahidah* (jiwa yang satu), kemudian darinya diciptakan pasangannya. Ayat ini menunjukkan bahwa seluruh manusia berasal dari satu sumber penciptaan yang sama sehingga memiliki kedudukan yang setara di hadapan Allah Swt.[21]

b. QS. Al-A'raf [7]: 189

هُوَ ٱلَّذِى خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَٰحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا ۖ فَلَمَّا تَغَشَّىٰهَا حَمَلَتْ حَمْلًا خَفِيفًا فَمَرَّتْ بِهِۦ ۖ فَلَمَّآ أَثْقَلَت دَّعَوَا ٱللَّهَ رَبَّهُمَا لَئِنْ ءَاتَيْتَنَا صَٰلِحًا لَّنَكُونَنَّ مِنَ ٱلشَّٰكِرِينَ

Artinya: "Dialah Yang menciptakan kamu dari diri yang satu dan dari padanya Dia menciptakan istrinya, agar dia merasa senang kepadanya. Maka setelah dicampurinya, istrinya itu mengandung kandungan yang ringan, dan teruslah dia merasa ringan (beberapa waktu). Kemudian tatkala dia merasa berat, keduanya (suami-istri) bermohon kepada Allah, Tuhannya seraya berkata: "Sesungguhnya jika Engkau memberi kami anak yang saleh, tentulah kami termasuk orang-orang yang bersyukur".

[21] Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Kementerian Agama RI, Al-Qur'an Dan Terjemahannya* (Jakarta, 2019).

Seperti pada QS. An-Nisa' ayat 1, dalam QS. Al-A'raf ayat 189 menegaskan bahwa manusia diciptakan dari satu jiwa dan darinya Allah menciptakan pasangannya agar tercipta ketenteraman dalam kehidupan. Menurut Ibnu Katsir, yang dimaksud dengan *nafs wahidah* dalam ayat tersebut adalah Nabi Adam a.s., sedangkan pasangannya adalah Hawa yang diciptakan darinya. Penafsiran ini menunjukkan adanya kesatuan asal-usul manusia serta hubungan yang saling melengkapi antara laki-laki dan perempuan.[22]

Konsep *nafs wahidah* memiliki implikasi teologis dan antropologis yang penting. Kesatuan asal penciptaan manusia mengandung pesan tentang persaudaraan universal dan kesamaan hakikat kemanusiaan. Oleh karena itu, Al-Qur'an memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki kedudukan yang sama serta dibekali potensi untuk berkembang menuju kesempurnaan spiritual.[23]

c. QS. Asy-Syams [91]: 7-8

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّىٰهَا (٧) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَىٰهَا

Artinya: "Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketaqwaannya".

[22] Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim* (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1998).
[23] M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah* (Jakarta: Lentera Hati, 2005).

Al-Qur'an menjelaskan bahwa manusia diciptakan dengan membawa potensi dasar yang memungkinkan dirinya memilih antara jalan kebaikan dan keburukan. Hal ini ditegaskan dalam QS. Asy-Syams ayat 7–8 yang menjelaskan bahwa Allah mengilhamkan kepada jiwa jalan kefasikan (*fujur*) dan ketakwaan (*taqwa*). Ayat tersebut menunjukkan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk mengenali dua kecenderungan yang saling berlawanan dalam dirinya.[24]

d. QS. Yusuf [12]: 53

وَمَآ أُبَرِّئُ نَفْسِيٓ ۚ إِنَّ ٱلنَّفْسَ لَأَمَّارَةٌۢ بِٱلسُّوٓءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّيٓ ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَّحِيمٌ

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 Penyanyang".i

QS. Yusuf ayat 53 menjelaskan bahwa jiwa manusia pada dasarnya memiliki kecenderungan untuk mendorong kepada keburukan (*al-nafs al-ammārah bi al-sū'*), kecuali apabila memperoleh rahmat dari Allah Swt. Ayat ini menunjukkan bahwa dalam diri manusia terdapat dorongan-dorongan yang dapat mengarah kepada perilaku negatif apabila tidak dikendalikan dengan baik. Menurut Ibnu Katsir, pernyataan

[24] Al-Qur'an, *Kementerian Agama RI, Al-Qur'an Dan Terjemahannya*., 595.

tersebut mengandung makna bahwa *nafs* cenderung mengikuti hawa nafsu dan syahwat, sehingga manusia memerlukan petunjuk dan rahmat Allah agar mampu mengendalikan dirinya serta terhindar dari berbagai perbuatan yang menyimpang. Dengan demikian, ayat ini menggambarkan salah satu kondisi jiwa manusia yang masih dipengaruhi oleh kecenderungan kepada keburukan.[25]

e. QS. Al-Qiyamah [75]: 2

وَلَآ أُقْسِمُ بِٱلنَّفْسِ ٱللَّوَّامَةِ

Artinya: "Dan aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali (dirinya sendiri)".

Selain menggambarkan kecenderungan jiwa kepada keburukan, Al-Qur'an juga menjelaskan adanya jiwa yang memiliki kesadaran moral dan kemampuan melakukan introspeksi diri sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Qiyamah ayat 2. Allah Swt. bersumpah dengan *al-nafs al-lawwāmah*, yaitu jiwa yang senantiasa mencela dan menyesali dirinya ketika melakukan kesalahan. Menurut M. Quraish Shihab, jiwa ini menunjukkan adanya kesadaran batin yang mendorong manusia untuk mengevaluasi perbuatannya serta berusaha memperbaiki diri. Keberadaan jiwa yang demikian menunjukkan bahwa manusia tidak hanya memiliki kecenderungan kepada

[25] Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim* (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1998).

keburukan, tetapi juga memiliki potensi untuk kembali kepada jalan yang benar melalui proses muhasabah dan penyadaran diri.[26]

f. QS. Al-Fajr [89]: 27-30

يَٰٓأَيَّتُهَا ٱلنَّفْسُ ٱلْمُطْمَئِنَّةُ (٢٧) ٱرْجِعِىٓ إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (٢٨) فَٱدْخُلِى

فِى عِبَٰدِى (٢٩) وَٱدْخُلِى جَنَّتِى (٣٠)

Artinya: "Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jam'ah hamba-hamba-Ku, masuklah ke dalam surga-Ku".

Puncak perkembangan jiwa manusia digambarkan dalam QS. Al-Fajr ayat 27–30 melalui seruan kepada *al-nafs al-muṭma'innah*, yaitu jiwa yang tenang dan memperoleh keridhaan Allah Swt. Menurut Ibnu Katsir, yang dimaksud dengan jiwa yang tenang adalah jiwa orang mukmin yang yakin terhadap janji Allah, teguh dalam keimanannya, serta ridha terhadap segala ketentuan-Nya. Ketenangan tersebut menjadikan seseorang mampu menghadapi berbagai keadaan dengan penuh kepasrahan dan keyakinan kepada Allah Swt. Oleh karena itu, ayat ini menunjukkan kondisi jiwa yang telah mencapai

[26] M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002).

kesempurnaan spiritual sehingga memperoleh panggilan untuk kembali kepada Tuhan dalam keadaan diridhai dan mendapat balasan surga-Nya.[27]

2. Pengertian Nafs Dalam Al-Qur'an

Secara etimologis, kata nafs berasal dari bahasa Arab yang memiliki makna jiwa, diri, atau esensi manusia. Dalam Al-Qur'an, istilah *nafs* digunakan dalam berbagai konteks untuk menggambarkan sisi batin manusia yang berkaitan dengan keinginan, kesadaran, dan spiritualitas. Para ulama tafsir menjelaskan bahwa *nafs* merupakan unsur penting dalam diri manusia yang menentukan perilaku dan kualitas spiritual seseorang. Menurut Al-Raghib Al-Ashfahani, *nafs* adalah hakikat diri manusia yang menjadi pusat kecenderungan baik maupun buruk.[28]

Dalam Al-Qur'an, kata *nafs* disebut dalam berbagai bentuk dan makna. Kadang *nafs* merujuk pada keseluruhan pribadi manusia, dan pada kesempatan lain merujuk pada dorongan batin atau kondisi psikologis tertentu. Quraish Shihab menjelaskan bahwa penggunaan istilah *nafs* dalam Al-Qur'an menunjukkan keluasan makna yang mencakup aspek spiritual, moral, dan psikologis manusia. Hal ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki dimensi jasmani dan ruhani secara bersamaan. Dengan

[27] Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*.

[28] Al-Raghib Al-Ashfahani, *Al-Mufradat Fi Gharib Al-Qur'an* (Beirut: Dar Al-Ma'rifah, 2005), 812.

demikian, konsep *nafs* tidak dapat dipisahkan dari pembentukan karakter dan kesehatan jiwa manusia.[29]

Allah swt menyebutkan dalam Al-Qur'an, bahwa *nafs* diciptakan dalam keadaan sempurna, diisyaratkan dalam firmna-Nya pada QS. As-Syams ayat 7-8:

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّىٰهَا (٧) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَىٰهَا (٨)

"Demi nafs serta penyempurnaa ciptaannya, Allah telah mengilhamkan kepada jiwa itu kebaikan dan ketaqwaannya".[30]

Mengilhamkan berarti memberi potensi agar manusia melalui *nafs* dapat menangkap makna baik dan buruk, serta dapat mendorongnya untuk melakukan kebaikan dan keburukan, untuk itulah titik tolak dari kesehatan *nafs* atau kepuasan diri adalah membenci hawa nafsu. Ibnu Abbas berkata: "Sumber dari maksiat adalah nafsu birahi dan kelalaian adalah kesenangan pada hawa nafsu".[31]

Ibnu Katsir dalam Tafsir *al-Qur'an al-'Azhim* menjelaskan bahwa nafs berkaitan erat dengan kondisi keimanan seseorang. Jiwa yang dekat dengan Allah akan cenderung kepada kebaikan, sedangkan jiwa yang jauh dari petunjuk-Nya akan mudah terjerumus pada keburukan.

---

[29] M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2007), 287.

[30] M. Zaim Mahudi, "Konsep Nafs Perspektif Ibnu Katsir Dalam Kitab Tafsir Al-Qur'an Al-Azhim" (Institut PTIQ Jakarta, 2015).

[31] Siti Ismahani Parima Sari, Arifinsyah, "Konsep An-Nafs Menurut Tafsir Ibnu Katshir Dan Tafsir Ilmi," *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies* 2, no. 2 (2023): 232

Penafsiran ini memperlihatkan bahwa konsep nafs dalam Islam tidak hanya dipahami secara psikologis, tetapi juga teologis. Oleh sebab itu, pembinaan jiwa dalam Islam dilakukan melalui ibadah, dzikir, dan penguatan iman. Hal tersebut menunjukkan hubungan erat antara spiritualitas dan ketenangan jiwa.[32]

Para ulama tasawuf juga memberikan perhatian besar terhadap konsep nafs. Al-Ghazali menjelaskan bahwa nafs harus dibimbing dan disucikan agar manusia dapat mencapai derajat spiritual yang tinggi. Menurutnya, jiwa manusia memiliki kecenderungan terhadap syahwat dan hawa nafsu yang harus dikendalikan melalui latihan rohani. Konsep ini dikenal dengan istilah *tazkiyatun nafs* atau penyucian jiwa. Dengan proses penyucian tersebut, manusia dapat mencapai keseimbangan spiritual dan emosional dalam kehidupannya.[33]

Dalam perspektif psikologi Islam, nafs dipahami sebagai pusat pengendali perilaku manusia yang berhubungan dengan aspek emosi, pikiran, dan spiritualitas. Malik Badri menegaskan bahwa konsep jiwa dalam Islam memiliki relevansi kuat dengan kesehatan mental modern. Jiwa yang sehat tidak hanya bebas dari gangguan psikologis, tetapi juga memiliki hubungan spiritual yang baik dengan Tuhan. Prinsip ini sejalan dengan pandangan Al-Qur'an tentang pentingnya ketenangan batin

[32] Ibnu Katsir, *Tafsir Al--Qur'an Al-'Azhim* (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1998), 435.
[33] Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum Al-Din* (Beirut: Dar al-Fikr, 2004), 58.

melalui keimanan. Dengan demikian, konsep nafs dapat menjadi dasar dalam pengembangan psikologi Islam kontemporer.[34]

Konsep nafs dalam Al-Qur'an juga menunjukkan bahwa manusia memiliki potensi untuk berkembang menuju kesempurnaan spiritual. Potensi tersebut dapat diwujudkan melalui pendidikan, pengendalian diri, dan penguatan nilai-nilai agama. Dalam konteks modern, konsep ini relevan untuk menjawab problem kesehatan mental yang semakin meningkat akibat tekanan hidup. Nilai-nilai spiritual dalam Islam dapat menjadi alternatif solusi untuk membangun keseimbangan psikologis manusia. Oleh karena itu, kajian tentang nafs tetap relevan untuk dikembangkan dalam berbagai disiplin ilmu.[35]

3. Hubungan Nafs, Qalb, Ruh, dan Aql

Al-Ghazali, dalam karyanya Ihya' Ulumuddin, menjelaskan empat unsur yang membentuk struktur keruhanian manusia.[36]

Unsur pertama adalah *qalb*, yang memiliki dua makna sekaligus: makna jasmani dan makna ruhani. Secara jasmani, qalb merujuk pada jantung, yaitu organ berbentuk bulat lonjong yang terletak di rongga dada bagian kiri. Adapun secara ruhani, qalb dimaknai sebagai anugerah Ilahi yang bersifat halus (*lathifah*), bercorak ruhaniah dan ketuhanan (*rabbaniah*), yang memiliki keterkaitan dengan jantung secara fisik.

---

[34] Malik Badri, *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study* (Herndon: IIIT, 2000), 76.

[35] Achmad Mubarok, *Psikologi Qur'ani* (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2001), 145.

[36] Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum Al-Din* (Beirut: Dar al-Fikr, 1993).

Qalb dalam pengertian halus inilah yang menjadi inti dari hakikat kemanusiaan, sebab ia memiliki kapasitas untuk mengenal dan memahami segala sesuatu, dan karena itu pula menjadi objek dari perintah, larangan, balasan, serta tuntutan yang ditetapkan Allah.

Unsur kedua adalah *ruh*, yang dalam pengertian umum dipahami sebagai nyawa atau asal-muasal kehidupan. Namun dalam pengertian yang lebih mendalam, ruh juga dimaknai sebagai sesuatu yang halus dan luhur dalam diri manusia, yang memiliki kemampuan mengetahui dan mengenal segala hal, sejalan dengan makna qalb dalam pengertian ruhaninya. Pemaknaan ruh yang kedua ini, menurut Al-Ghazali, selaras dengan firman Allah dalam QS. Al-Isra' [17]: 85, yang menegaskan bahwa ruh merupakan urusan yang berada dalam wewenang Allah semata.

Unsur ketiga adalah *nafsu*, yang juga mengandung dua pengertian. Pada pengertian pertama, nafsu dipahami sebagai dorongan agresif dan dorongan birahi yang, apabila tidak dikendalikan dan tidak dibimbing dengan adab, dapat menjelma menjadi sumber kerusakan dan kekacauan. Pada pengertian kedua, nafsu dimaknai sebagai *nafs al-muthmainnah*, yaitu jiwa yang tenang dan damai, yang oleh Allah sendiri dipanggil untuk memasuki surga-Nya, sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Fajr [89]: 27-28. Pengertian nafsu yang kedua ini memiliki kesesuaian makna dengan qalb dan ruh dalam pengertian ruhaninya.

Unsur keempat adalah *aql* atau akal, yang juga memiliki dua pengertian. Pertama, akal dipahami sebagai daya nalar atau potensi kecerdasan manusia. Kedua, akal dimaknai memiliki sifat dan makna yang sejalan dengan ketiga unsur sebelumnya dalam pengertian ruhaninya. Pengertian akal yang kedua inilah, menurut Al-Ghazali, yang dimaksud dalam sabda Rasulullah saw. bahwa ciptaan Allah yang pertama adalah akal.

Menurut Al-Ghazali, keempat unsur tersebut saling berhubungan dalam membentuk kepribadian manusia. *Qalb* berfungsi sebagai pusat kendali, *aql* sebagai pembimbing rasional, ruh sebagai sumber kehidupan spiritual, sedangkan *nafs* merupakan sumber dorongan dan keinginan. Apabila *qalb* dipimpin oleh *aql* dan mendapat cahaya ruh, maka *nafs* dapat dikendalikan sehingga mencapai tingkat *nafs al-muthmainnah*.

4. Macam-macam Nafs dalam Al-Qur'an

Al-Qur'an menjelaskan bahwa nafs manusia memiliki beberapa tingkatan yang menunjukkan kondisi spiritual dan moral seseorang. Para mufasir mengelompokkan nafs ke dalam beberapa bentuk utama, yaitu *nafs ammarah*, *nafs lawwamah*, dan *nafs al-muthmainnah*. Pembagian ini menunjukkan dinamika jiwa manusia dalam perjalanan spiritualnya menuju kedekatan dengan Allah. Setiap tingkatan memiliki karakteristik yang berbeda sesuai dengan dominasi dorongan dan kesadaran dalam diri manusia. Dengan demikian, pembahasan tentang

macam-macam *nafs* menjadi penting dalam memahami perkembangan spiritual manusia.[37]

Konsep pembagian *nafs* menunjukkan bahwa manusia tidak berada dalam kondisi jiwa yang statis. Jiwa dapat berubah sesuai dengan kualitas iman, lingkungan, dan kebiasaan hidup seseorang. Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, tingkatan *nafs* menggambarkan perjuangan manusia dalam mengendalikan hawa nafsunya menuju ketenangan spiritual. Oleh sebab itu, Islam menekankan pentingnya mujahadah atau perjuangan melawan hawa nafsu. Proses ini bertujuan agar manusia mampu mencapai jiwa yang tenang dan diridhai Allah.[38]

a. Nafs Ammarah

Nafs ammarah adalah jiwa yang selalu mendorong manusia kepada keburukan dan hawa nafsu. Konsep ini dijelaskan dalam QS. Yusuf ayat 53 yang menyebutkan bahwa *nafs* cenderung mengajak kepada kejahatan kecuali yang diberi rahmat oleh Allah. Menurut Ibnu Katsir, *nafs ammarah* merupakan kondisi jiwa yang dikuasai oleh syahwat dan dorongan duniawi. Jiwa ini menjadikan manusia sulit mengendalikan perilaku negatifnya. Oleh karena itu, nafs ammarah dipandang sebagai tingkatan jiwa yang paling rendah.[39]

Dalam perspektif psikologi Islam, nafs ammarah dapat dikaitkan dengan perilaku impulsif dan dominasi dorongan biologis manusia.

[37] M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah* (Jakarta: Lentera Hati, 2005), 421.
[38] Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Madarij Al-Salikin* (Kairo: Dar al-Hadits, 2003), 89.
[39] Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*.

Al-Ghazali menjelaskan bahwa manusia yang mengikuti hawa nafsu tanpa kontrol akan mudah terjerumus dalam kerusakan moral. Jiwa semacam ini memerlukan pembinaan spiritual yang serius agar dapat berubah menuju kondisi yang lebih baik. Pembiasaan ibadah dan pengendalian diri menjadi sarana utama dalam menekan dominasi *nafs ammarah*. Dengan demikian, Islam mengajarkan pentingnya pendidikan akhlak untuk mengendalikan dorongan negatif manusia.[40]

Fenomena *nafs ammarah* juga relevan dengan kehidupan modern yang dipenuhi budaya konsumtif dan hedonistik. Dorongan untuk mengikuti kesenangan tanpa batas dapat memicu stres, kecanduan, dan ketidakstabilan emosi. Oleh sebab itu, konsep pengendalian hawa nafsu dalam Islam memiliki relevansi penting bagi kesehatan mental masyarakat modern. Nilai-nilai spiritual dapat membantu individu mengontrol keinginan yang berlebihan. Dengan demikian, konsep nafs ammarah memberikan pelajaran penting tentang pengendalian diri.[41]

Menurut perspektif tasawuf, *nafs ammarah* ini memiliki tujuh gejala:

a. *Al-Bukhl*, atau kikir
b. *Al-Hirst*, berambisi dalam hal duniawi

[40] Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum Al-Din*, 2004.
[41] Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1996), 52.

c. *Al-Hasad*, dengki dan iri hati

d. *Al-Jahl*, bodoh dan susah menerima kebenaran

e. *Al-Syahwat*, keinginan melanggar syari'at

f. *Al-Kibr*, merasa besar, sombong

g. *Al-Ghadab*, marah karena hawa nafsu

Allah memperingatkan kita untuk tidak mengikuti *nafs ammarah* ini, karena akan menyesatkan dan segala yang menyesatkan akan mendapat adzab yang berat. Bahkan dalam QS. Al-Mukminun ayat 71, Allah mengumpakan akan hancurnya langit dan bumi jika mengikuti *nafs ini*.

وَلَوِ ٱتَّبَعَ ٱلْحَقُّ أَهْوَآءَهُمْ لَفَسَدَتِ ٱلسَّمَٰوَٰتُ وَٱلْأَرْضُ وَمَن فِيهِنَّ ۚ بَلْ أَتَيْنَٰهُم بِذِكْرِهِمْ

فَهُمْ عَن ذِكْرِهِم مُّعْرِضُونَ (٧١)

"Andaikata kebenaran itu menuruti hawa nafsu mereka, pasti binasalah langit dan bumi ini, dan semua yang ada di dalamnya. Sebenarnya Kami telah mendatangkan kepada mereka kebanggaan (Al-Quran) mereka tetapi mereka berpaling dari kebanggaan itu".

Oleh karena itu, *al-Nafs al-Ammarah* adalah tingkat kerohanian yang paling rendah. Namun, jika diberi pelajaran dan bimbingan keagamaan, dia dapat naik ke derajat yang lebih tinggi, yaitu *Nafs Lawwamah.*

b. Nafs Lawwamah

Nafs lawwamah adalah jiwa yang senantiasa menyesali kesalahan dan melakukan introspeksi diri. Konsep ini disebutkan dalam QS. Al-Qiyamah ayat 2 sebagai bentuk jiwa yang memiliki kesadaran moral.

وَلَآ أُقۡسِمُ بِٱلنَّفۡسِ ٱللَّوَّامَةِ (٢)

"Dan aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali (dirinya sendiri)."

Menurut para mufasir, jiwa ini berada pada tingkat pertengahan antara dorongan keburukan dan ketenangan spiritual. *Nafs lawwamah* masih melakukan kesalahan, tetapi memiliki kesadaran untuk memperbaiki diri. Oleh sebab itu, jiwa ini menunjukkan adanya perkembangan spiritual dalam diri manusia.[42]

Ibnu Qayyim menjelaskan bahwa *nafs lawwamah* merupakan jiwa yang aktif melakukan muhasabah terhadap perilaku dirinya. Kesadaran ini menjadi tanda bahwa hati manusia masih hidup dan memiliki keinginan untuk kembali kepada Allah. Dalam konteks psikologi modern, kemampuan refleksi diri merupakan bagian penting dari kesehatan mental. Individu yang mampu mengevaluasi dirinya cenderung lebih mudah memperbaiki perilaku negatif.

[42] Majmuddin, *Pendidikan Hati*, Jakarta (Kalam Mulia, 2000), 8.

Dengan demikian, konsep nafs lawwamah memiliki relevansi dengan perkembangan psikologis manusia.[43]

Di era modern, kemampuan introspeksi diri menjadi semakin penting di tengah tekanan sosial dan perkembangan teknologi digital. Banyak individu kehilangan kesadaran diri akibat pengaruh media sosial dan budaya instan. Konsep nafs lawwamah mengajarkan pentingnya evaluasi diri agar manusia tidak terjebak dalam perilaku destruktif. Kesadaran moral ini dapat membantu individu menjaga keseimbangan emosional dan spiritualnya. Oleh sebab itu, konsep jiwa lawwamah relevan untuk pembinaan karakter generasi modern.[44]

Beberapa sifat buruk yang ada pada *nafs lawwamah* adalah:

a. *Al-laum* (اللَّوْم), yaitu suka mencela atau menyalahkan diri sendiri.*l-Laum*, suka mencela
b. *Al-hawā* (الْهَوَى), yaitu cenderung mengikuti hawa nafsu dan keinginan duniawi.
c. *Al-makr* (الْمَكْر), yaitu memiliki kecenderungan menipu atau memperdaya.
d. *Al-'ujub* (الْعُجْب), yaitu merasa bangga dan kagum terhadap diri sendiri secara berlebihan.

[43] Al-Jauziyyah, *Madarij Al-Salikin*, 112.
[44] Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Agama* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003), 97.

e. *Al-ghībah* (الْغِيبَة), yaitu suka menggunjing atau membicarakan keburukan orang lain.

f. *Ar-riyā'* (الرّيَاء), yaitu suka pamer atau melakukan sesuatu agar dipuji orang lain.

g. *Az-zulm* (الظُّلْم), yaitu berbuat aniaya atau tidak adil.

Pada hakikatnya *Nafsu Lawwamah* menyukai perbuatan baik, tetapi dia tidak dapat melakukan perbuatan baik secara teratur karena dalam hatinya masih bersemayam maksiat batin, seperti ujub dan riya'. Walaupun maksiat batin itu tercela dan tidak dikehendakinya, namun serangan batin itu datang mengunjunginya, dan apabila serangan batin itu kuat, dia terpaksa berbuat maksiat zhahir karena tidak memiliki kekuatan untuk melawannya. Maksiat batin datang kepadanya meskipun dia menahan perkara yang tercela dan tidak dikehendakinya. Namun demikian, Ketika sesorang berada pada tingkatan *nafs* ini, alangkah baiknya untuk memperbanyak berdzikir agar dapat menahan hawa nafsunya.[45]

c. Nafs al-Muthmainnah

Dalam bahasa Arab, kata *"muthmainnah"* berasal dari kata *"tham'ana"*, yang ditambahkan huruf ziyadah dan huruf hamzah menjadi *"ithma'anna"*, yang berarti menenangkan atau mendiamkan sesuatu. Jika disandarkan pada kata qalbun, itu berarti

[45] Abdullah Hawash, *Perkembangan Ilmu Tasawuf Dan Tokoh-Tokohnya Di Nusantara* (Surabaya: Al-Ikhlas, 1980), 101-102.

tenang, dan jika disandarkan pada tempat atau ruang, itu berarti berdiam diri.

Dalam surah Al-Fajr ayat 27–30, konsep *nafs al-muthmainnah* dijelaskan sebagai jiwa yang tenang dan memperoleh ketenteraman karena kedekatannya dengan Allah. Menurut Ibnu Katsir, jiwa yang tenang adalah jiwa orang beriman yang yakin terhadap janji Allah dan tidak ragu terhadap kebenaran wahyu, dan memiliki keteguhan iman dan kestabilan emosional dalam menghadapi kehidupan. Oleh karena itu, *nafs al-muthmainnah* dianggap sebagai jiwa yang diridhai Allah. Salah satu contoh jiwa yang diridhai Allah disebutkan dalam surah Al-Fajr, ayat 27–30.[46]

يَٰٓأَيَّتُهَا ٱلنَّفْسُ ٱلْمُطْمَئِنَّةُ (٢٧) ٱرْجِعِىٓ إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (٢٨) فَٱدْخُلِى فِى عِبَٰدِى (٢٩) وَٱدْخُلِى جَنَّتِى (٣٠)

"Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jam'ah hamba-hamba-Ku, masuklah ke dalam surga-Ku."

Menurut Ibnu Katsir, jiwa yang tenang adalah jiwa orang yang beriman yang percaya pada janji Allah dan tidak meragukan kebenaran wahyu. Dalam menghadapi kehidupan, jiwanya teguh dalam iman dan stabil emosional. Akibatnya, *nafs al-muthmainnah*

[46] Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*.

dianggap sebagai tingkat jiwa yang paling sempurna dan tinggi tingkatannya.[47]

Nafs al-muthmainnah merupakan tingkatan tertinggi dalam perkembangan spiritual manusia. Pada tahap ini, jiwa berada dalam kondisi harmonis, tenteram, bahagia, dan penuh kedamaian. Ketika menghadapi kegagalan atau ujian duniawi, jiwa tersebut tetap berserah diri dan kembali kepada Allah Swt. Keadaan ini tercapai melalui proses penyucian diri dari berbagai hambatan yang mengotori pikiran dan perasaan. Seseorang yang memiliki sifat *nafs al-muthmainnah* mampu mengendalikan dirinya dalam berbagai situasi, berpikir secara rasional, serta menciptakan keseimbangan batin dalam kehidupannya. Hatinya senantiasa berada dalam ketenangan dan ketenteraman. Selain itu, jiwa yang tenang selalu menerima segala ketentuan dengan penuh keridhaan dan pada saat yang sama memperoleh ridha dari Allah Swt.[48] Dalam konteks psikologi modern, kondisi ini dapat dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis dan stabilitas emosi. Dengan demikian, konsep *nafs al-muthmainnah* memiliki relevansi yang luas dalam kehidupan manusia.

---

[47] Katsir.

[48] Muammad Usman Najati, *Solusi Krisis Keruanian Manusia Modern* (Jakarta: Paramadina, 2000), 21-23.

Keberadaan *nafs al-muthmainnah* dalam diri seseorang dapat terlihat melalui perilakunya yang tenang, tidak tergesa-gesa, serta selalu bertindak dengan pertimbangan dan perencanaan yang matang. Jiwa ini menyadari kelemahan dan kehinaannya di hadapan Allah Swt., sehingga tidak terikat secara berlebihan pada kehidupan dunia yang bersifat sementara. Bahkan ketika menghadapi kematian, jiwa tersebut tetap berada dalam keadaan tenteram. Dalam kondisi demikian, para malaikat memberikan kabar gembira kepada orang-orang yang memiliki *nafs al-muthmainnah*.[49]

Al-Qur'an juga memberikan petunjuk bahwa ketenangan jiwa dapat diperoleh melalui mengingat Allah Swt. Hati manusia akan menjadi tenteram dengan berdzikir kepada-Nya. Dzikir dibedakan menjadi dua bentuk, yaitu dzikir dengan hati dan dzikir dengan lisan. Zikir merupakan salah satu bentuk ibadah yang dapat dilakukan dengan mengingat nikmat dan kebaikan Allah kepada hamba-Nya. Selain itu, dzikir juga dapat dilakukan melalui membaca firman Allah Swt., yaitu Al-Qur'an.[50]

B. Kandungan QS. Al-Fajr Ayat 27-30

QS. Al-Fajr ayat 27-30 merupakan salah satu ayat Al-Qur'an yang membahas tentang ketenangan jiwa dan kedekatan seorang hamba dengan

[49] Paisol Burlian, "Konsep Al-Nafs Dalam Kajian Tasawuf Al-Ghazali," *Theologia* 24, no. 2 (2013).

[50] M. Handar Arayayah, *Sabar Kunci Surga* (Yogyakarta: Khazanah Baru, 2002), 74.

Allah. Ayat ini sering dijadikan landasan utama dalam pembahasan tentang *nafs al-muthmainnah* karena memuat gambaran jiwa yang memperoleh ketentraman dan ridha Ilahi.

يَٰٓأَيَّتُهَا ٱلنَّفْسُ ٱلْمُطْمَئِنَّةُ (٢٧) ٱرْجِعِىٓ إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (٢٨) فَٱدْخُلِى فِى عِبَٰدِى

(٢٩) وَٱدْخُلِى جَنَّتِى (٣٠)

> *"Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jam'ah hamba-hamba-Ku, masuklah ke dalam surga-Ku."*

Ayat ini berada pada bagian akhir Surah Al-Fajr yang termasuk golongan surah Makkiyah. Secara umum, surah ini berbicara tentang pelajaran dari umat-umat terdahulu, kondisi manusia, dan balasan di akhirat.[51]

Terjemahan QS. Al-Fajr ayat 27–30 adalah: "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." Terjemahan ini menunjukkan adanya panggilan khusus dari Allah kepada jiwa yang berhasil mencapai ketenangan spiritual. Menurut M. Quraish Shihab, ayat ini menggambarkan penghormatan Allah kepada seorang mukmin yang berhasil menjaga keimanan dan ketenangan

[51] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), 593.

jiwanya hingga akhir kehidupan. Jiwa tersebut dipanggil dengan penuh kasih sayang untuk kembali kepada Allah dalam keadaan ridha dan diridhai.[52]

1. Ketenangan Jiwa melalui Keyakinan dan Ketaatan kepada Allah

يَٰٓأَيَّتُهَا ٱلنَّفْسُ ٱلْمُطْمَئِنَّةُ (٢٧)

"Hai jiwa yang tenang"

Setelah ayat-ayat sebelumnya menjelaskan tentang manusia yang terlena oleh kenikmatan dunia, QS. Al-Fajr ayat 27–30 menghadirkan gambaran yang berbeda, yaitu tentang jiwa yang memperoleh ketenangan karena dzikir dan ketaatan kepada Allah. Dalam ayat ini, Allah memanggil *nafs al-muthmainnah* dengan penuh kemuliaan melalui firman-Nya, "Wahai jiwa yang tenang." Menurut Ibnu Katsir, panggilan tersebut diberikan setelah seorang hamba menyelesaikan hisab amalnya dan terbukti sebagai hamba yang beriman serta istiqamah dalam ketaatan. Gambaran ini menunjukkan perbedaan yang sangat jelas antara manusia yang menyesali kehidupannya di akhirat dan jiwa yang memperoleh ketenteraman serta keridhaan Allah. Dengan demikian, *nafs al-muthmainnah* dipahami sebagai jiwa yang berhasil mencapai ketenangan spiritual melalui iman dan kedekatan kepada Allah Swt.[53]

[52] M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah* (Jakarta: Lentera Hati, 2002)., 428.
[53] Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*., 443.

Jiwa yang tenang tersebut adalah jiwa yang telah mengenal Tuhannya dengan penuh keyakinan sehingga tidak lagi dipenuhi keraguan dan kegelisahan. Jiwa itu tetap berada dalam batas-batas syariat dan tidak mudah dipengaruhi oleh hawa nafsu maupun syahwat duniawi. Dalam perspektif tasawuf, ketenangan jiwa diperoleh ketika manusia menyerahkan dirinya sepenuhnya kepada Allah dan mencapai tingkat tawakal yang sempurna. Oleh sebab itu, jiwa yang tenang tidak mudah terguncang oleh persoalan hidup karena memiliki keyakinan yang kokoh terhadap kebenaran dan kasih sayang Allah. Kondisi ini menunjukkan bahwa ketenangan sejati lahir dari hubungan spiritual yang kuat antara manusia dan Tuhannya.[54]

2. Keridhoan Allah sebagai Buah dari Kesholehan Spiritual dan Sosial

ٱرۡجِعِيٓ إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةٗ مَّرۡضِيَّةٗ (٢٨)

"Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang rela lagi diridhai"

Nafs al-muthmainnah merupakan jiwa yang memperoleh keridhaan Allah karena keimanan dan amal sholehnya selama hidup di dunia. Jiwa tersebut akan mendapatkan kemuliaan khusus di akhirat dan dikumpulkan bersama hamba-hamba Allah yang sholeh di padang mahsyar. Dalam penafsiran para mufasir, kembalinya jiwa kepada Tuhan dimaknai sebagai kembalinya ruh menuju tempat kemuliaan dan rahmat Allah, bukan bersatunya dzat manusia dengan dzat Allah. Jiwa yang tenang itu menerima

[54] Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum Al-Din*, 2004., 257.

seluruh ketentuan hidup dengan lapang dada serta rela terhadap setiap amal yang telah dijalani selama di dunia. Oleh sebab itu, Allah memanggilnya dengan panggilan penuh kemuliaan, "*Yaa ayyatuhan nafsul muthmainnh*," sebagai bentuk penghormatan kepada hamba yang berhasil menjaga keimanan dan ketakwaannya.[55]

Jiwa yang tenang juga digambarkan sebagai jiwa yang tidak dikuasai oleh sifat tamak terhadap dunia dan tidak mudah mengeluh ketika menghadapi musibah atau kesulitan hidup. Jiwa tersebut mampu menjaga dirinya agar tetap berada dalam batas-batas syariat, baik dalam mengambil hak maupun menjalankan kewajiban. Selain diridhai Allah, jiwa ini juga disenangi oleh manusia karena perilakunya yang baik, penuh kejujuran, dan membawa manfaat bagi orang lain. Menurut Al-Ghazali, ketenangan jiwa lahir dari hati yang bersih, akhlak yang baik, dan kemampuan mengendalikan hawa nafsu. Dengan demikian, *nafs al-muthmainnah* tidak hanya menunjukkan hubungan spiritual yang baik dengan Allah, tetapi juga tercermin dalam hubungan sosial yang harmonis dengan sesama manusia.[56]

3. Kemuliaan Menjadi Golongan Hamba-hamba Plihan Allah

فَٱدۡخُلِي فِي عِبَٰدِي (٢٩)

"Maka masuklah ke dalam hamba-hamba-Ku"

Di padang mahsyar, seluruh manusia akan menanti proses hisab atas amal perbuatannya selama hidup di dunia. Suasana tersebut digambarkan

[55] Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*.
[56] Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, 2005., 430.

penuh dengan rasa takut, cemas, dan kegelisahan karena setiap orang menunggu keputusan Allah terhadap nasib mereka di akhirat. Namun, di tengah keadaan itu, Allah memberikan penghormatan khusus kepada hamba-hamba-Nya yang beriman dan saleh melalui panggilan yang penuh kelembutan: *"Masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku."* Seruan tersebut menjadi kabar gembira bagi jiwa-jiwa yang telah menjaga keimanan dan ketakwaannya selama hidup di dunia. Dengan demikian, panggilan Allah kepada *nafs al-muthmainnah* menunjukkan kemuliaan dan kedudukan istimewa orang-orang beriman di akhirat kelak.[57]

Jiwa-jiwa yang suci dan tenang digambarkan memiliki hubungan yang erat satu sama lain, seperti cermin yang saling memantulkan cahaya. Mereka dipersatukan oleh keimanan, ilmu pengetahuan, dan ma'rifat kepada Allah selama hidup di dunia. Dalam perspektif tasawuf, hati yang bersih akan memancarkan kebaikan dan memberikan pengaruh positif kepada lingkungan sekitarnya. Oleh sebab itu, orang-orang yang memiliki jiwa tenang tidak hanya memperoleh kedamaian bagi dirinya sendiri, tetapi juga mampu menghadirkan ketenteraman bagi orang lain. Gambaran ini menunjukkan bahwa *nafs al-muthmainnah* merupakan hasil dari proses penyucian jiwa melalui iman, ilmu, dan kedekatan spiritual kepada Allah Swt.[58]

[57] Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*.
[58] Al-Jauziyyah, *Madarij Al-Salikin*., 102.

4. Puncak Kebahagiaan Abadi sebagai Balasan atas Keimanan dan Kesabaran

وَٱدۡخُلِي جَنَّتِي (٣٠)

"Dan masuklah ke dalam surga-Ku"

Manusia yang benar-benar layak disebut sebagai hamba Allah adalah mereka yang memiliki keimanan dan ketakwaan yang kuat sehingga memperoleh kemuliaan di sisi-Nya. Kemuliaan tersebut diberikan khusus kepada orang-orang mukmin, baik ketika menghadapi kematian, saat dibangkitkan dari kubur, maupun ketika menjalani kehidupan di akhirat. Dalam QS. Al-Fajr ayat 27–30, Allah memanggil jiwa yang tenang dengan penuh kasih sayang dan mempersilahkannya menikmati berbagai kenikmatan surga yang tidak pernah dilihat oleh mata, didengar oleh telinga, maupun terlintas dalam hati manusia. Panggilan tersebut menunjukkan penghormatan Allah kepada hamba-Nya yang ridha terhadap ketentuan-Nya dan memperoleh keridhaan dari-Nya. *Nafs al-muthmainnah* dipahami sebagai jiwa yang berhasil mencapai ketenangan spiritual dan memperoleh balasan kemuliaan di akhirat.[59]

Jiwa yang tenang tersebut akan dimasukkan ke dalam surga bersama golongan orang-orang saleh seperti para nabi, syuhada, dan orang-orang yang bertakwa. Mereka memperoleh kenikmatan yang kekal sebagai balasan

[59] Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*.

atas keimanan, kesabaran, dan amal saleh yang dilakukan selama hidup di dunia. Menurut M. Quraish Shihab, ketenangan jiwa dalam ayat ini menunjukkan puncak keberhasilan spiritual manusia, yaitu ketika seorang hamba memperoleh kedamaian batin sekaligus keridhaan Allah. Kenikmatan surga yang dijanjikan Allah juga menggambarkan kesempurnaan kebahagiaan yang tidak dapat dibandingkan dengan kenikmatan duniawi. Dengan demikian, konsep *nafs al-muthmainnah* tidak hanya berkaitan dengan ketenangan hidup di dunia, tetapi juga keselamatan dan kebahagiaan abadi di akhirat.[60]

Dalam penafsiran Ibnu Katsir, ayat ini menjelaskan kondisi jiwa orang mukmin ketika menghadapi kematian dan kehidupan akhirat. Ibnu Katsir menafsirkan bahwa jiwa yang tenang adalah jiwa yang yakin terhadap janji Allah serta mantap dalam keimanan. Panggilan "*irji'i ila rabbiki*" menunjukkan kembalinya seorang hamba kepada Tuhannya dalam keadaan penuh kemuliaan. Penafsiran ini memperlihatkan bahwa ketenangan jiwa dalam Islam berkaitan erat dengan hubungan spiritual antara manusia dan Allah. Oleh sebab itu, ayat ini tidak hanya berbicara tentang akhir kehidupan manusia, tetapi juga tentang kualitas spiritual yang harus dibangun selama hidup di dunia.[61]

Selain mengandung makna spiritual, QS. Al-Fajr ayat 27–30 juga memiliki dimensi psikologis yang kuat. Ayat ini memberikan gambaran

[60] Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, 2005., 431.
[61] Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*., 445.

tentang kondisi jiwa yang stabil, damai, dan tidak dipenuhi kegelisahan. Dalam konteks kehidupan modern, konsep tersebut relevan dengan kebutuhan manusia terhadap ketenangan batin di tengah tekanan sosial dan psikologis. Banyak penelitian psikologi modern menunjukkan bahwa individu yang memiliki spiritualitas yang baik cenderung lebih mampu menghadapi stres dan kecemasan hidup. Dengan demikian, ayat ini memberikan pesan universal tentang pentingnya keseimbangan spiritual dan emosional dalam kehidupan manusia.[62]

Menurut sebagian mufassir, asbabun nuzul QS. Al-Fajr ayat 27-30 adalah terkait dengan kondisi orang-orang mukmin yang teguh mempertahankan keimanan mereka di tengah tekanan kaum Quraisy, Namun, sebagian ulama' juga berpendapat bahwa ayat ini bersifat umum dan berlaku bagi setiap mukmin yang berhasil mencapai ketenangan jiwa melalui keimanan dan amal sholeh. Dalam kitab *Luba bal-Nuqul fi Asbab al-Nuzul*, As-Suyuthi menjelaskan bahwa ayat ini sering dikaitkan dengan sambutan Allah kepada hamba-Nya yang wafat dalam keadaan beriman. Dengan demikian, ayat ini mengandung pesan universal tentang kemuliaan orang beriman di sisi Allah swt.[63]

Munasabah ayat menunjukkan hubungan antara ayat satu dengan ayat lainnya dalam suatu surah. QS. Al-Fajr ayat 27–30 memiliki keterkaitan erat

[62] Malik Badri, "Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study," 2000., 83.
[63] Jalaluddin Al-Suyuthi, *Lubab Al-Nuqul Fi Asbab Al-Nuzul* (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2002), 291.

dengan ayat-ayat sebelumnya yang menjelaskan tentang perilaku manusia terhadap nikmat dan ujian Allah. Pada ayat sebelumnya, Allah menggambarkan manusia yang lalai dan terlalu mencintai dunia. Setelah itu, Allah menampilkan gambaran kontras berupa jiwa yang tenang dan memperoleh keridhaan-Nya. Menurut Al-Biqa'i, susunan ini menunjukkan perbedaan antara manusia yang tenggelam dalam hawa nafsu dengan manusia yang berhasil mencapai ketenangan spiritual.[64]

Selain berbicara tentang ketenangan jiwa, ayat ini juga mengandung nilai tentang ridha dan tawakal kepada Allah. Frasa "*radhiyatan mardhiyyah*" menunjukkan hubungan timbal balik antara hamba dan Tuhan, yaitu hamba yang ridha kepada Allah dan Allah pun ridha kepadanya. Menurut Al-Ghazali, ridha merupakan salah satu maqam spiritual tertinggi dalam perjalanan seorang mukmin. Sikap ridha membuat manusia lebih mampu menghadapi ujian hidup dengan tenang dan optimis.[65] Kandungan lain dari ayat ini adalah janji Allah tentang surga bagi jiwa yang tenang. Kalimat "*fadkhuli fi 'ibadi wa dkhuli jannati*" menunjukkan bahwa ketenangan jiwa tidak hanya memberikan manfaat di dunia, tetapi juga menjadi jalan menuju kebahagiaan akhirat. Dalam perspektif Islam, ketenangan jiwa bukan sekadar kondisi emosional, tetapi hasil dari iman, ibadah, dan akhlak yang baik. Hal tersebut menunjukkan bahwa Islam

[64] Al-Biqa'i, *Nazhm Al-Durar Fi Tanasub Al-Ayat Wa Al-Suwar* (Kairo: Dar al-Kitab al-Islami), 145.

[65] Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum Al-Din*, 2004., 276.

memandang kesehatan spiritual sebagai bagian penting dari keselamatan hidup manusia.[66]

C. Teori *Meaning in Life*

Viktor Frankl adalah seorang psikiater, neurolog, dan penyintas Holocaust yang terkenal karena teori logoterapi. Teori ini menekankan bahwa motivasi utama manusia bukanlah mencari kesenangan atau kekuasaan, melainkan mencari makna hidup. Setiap manusia memiliki dorongan batin untuk menemukan makna dalam hidupnya. Ketika seseorang kehilangan makna hidup, ia dapat mengalami kekosongan batin, putus asa, dan bahkan gangguan psikologis. Dan ketika seseorang menemukan tujuan hidupnya, ia mampu bertahan menghadapi penderitaan dan tekanan hidup.[67] Konsep ini sejalan dengan *nafs al-muthmainnah*, yaitu jiwa yang tenang karena memiliki keyakinan penuh kepada Allah dan memahami tujuan hidupnya sebagai hamba Allah.

Konsep *nafs al-muthmainnah* menggambarkan kondisi jiwa yang damai, stabil, dan dekat dengan Allah. Ketenangan jiwa tersebut diperoleh melalui iman, dzikir, dan tawakkal. Jika Frankl memandang makna hidup sebagai sumber ketahanan psikologis manusia, maka dalam Islam makna hidup tersebut diarahkan pada penghambaan kepada Allah dan pencapaian kebahagiaan dunia serta akhirat. Dengan demikian, teori Frankl dapat dipahami sebagai pendekatan psikologis yang relevan untuk menjelaskan

[66] Wahbah Az-Zuhaili, *Al-Tafsir Al-Munir* (Damaskus: Dar al-Fikr, 2009), 315.
[67] Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning* (Boston: Beacon Press, 2006), 105.

bagaimana manusia memperoleh ketahanan mental, sedangkan konsep *nafs al-muthmainnah* memberikan landasan spiritual yang mendalam dalam mencapai ketenangan jiwa dan kesehatan mental.[68]

Jiwa yang tenang (*nafs al-muthmainnah*) memiliki beberapa karakteristik utama. Di antaranya adalah tidak adanya rasa khawatir dan kesedihan. Jiwa ini juga memiliki keyakinan yang kokoh terhadap kebenaran, disertai rasa aman karena terbebas dari ketakutan dan kesedihan, baik di dunia maupun di akhirat. Selain itu, batinnya senantiasa tenteram karena selalu mengingat Allah Swt. Dengan hadirnya ciri-ciri tersebut, seseorang pada hakikatnya telah mencapai puncak kebahagiaan batin dan ketenangan jiwa.[69]

Sebaliknya, terdapat beberapa faktor yang menyebabkan seseorang sulit memperoleh ketenangan jiwa, seperti keraguan terhadap keyakinan yang dianut, kurangnya pemahaman agama, terlalu sibuk dengan urusan duniawi, tidak dapat dipercaya, serta melakukan sesuatu dengan mengharapkan pujian atau imbalan (*riya'*). Selain itu, sikap tidak mensyukuri nikmat Allah Swt. dan rasa iri terhadap sesama juga menjadi penghalang ketenteraman hati. Oleh karena itu, untuk memperoleh ketenangan jiwa, berbagai sifat negatif tersebut perlu digantikan dengan perilaku dan sikap yang positif.[70]

---

[68] Fridayanti, "Pemaknaan Hidup (Meaning in Life) Dalam Kajian Psikologi," *Psikologika* 18, no. 2 (2013), 189.

[69] Waryono Abdul Ghafur, *Tafsir Sosial: Mendialogkan Teks Dengan Konteks* (Yogyakarta: ELSAQ Press, 2005), 308.

[70] Ghafur., 310.

Di realitas sosial saat ini, konsep *nafs al-muthmainnah* menjadi sangat penting karena meningkatnya krisis kesehatan mental di masyarakat. Kecemasan, stres, dan kehilangan makna hidup menjadi problem utama manusia modern. Nilai-nilai spiritual seperti dzikir, tawakal, dan ridha dapat menjadi sarana untuk membangun ketenangan jiwa. Penelitian psikologi juga menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental. Oleh sebab itu, konsep *nafs al-muthmainnah* dapat menjadi model ketahanan psikospiritual bagi manusia modern.[71]

D. Hubungan Nafs dengan Dimensi Psikospiritual Manusia

Psikospiritual berasal dari kata "psiko" yang berarti diri atau jiwa dan "spiritual" yang berasal dari kata *spirit*, dari kata benda bahasa latin "spiritus" yang berarti nafas dan kata kerja *spirare* yang berarti bernafas. Dilihat dari asal katanya, hidup adalah untuk bernafas, dan memiliki nafas artinya memiliki *spirit* atau semangat. Menjadi spiritual berarti mempunyai ikatan yang lebih kepada hal yang bersifat kerohanian atau kejiwaan dibandingkan hal yang bersifat fisik atau material. Spiritual merupakan kebangkitan atau pencerahan diri dalam mencapai makna hidup dan tujuan hidup.[72]

Psikospiritual berhubungan dengan kejiwaan. Jiwa yang sehat umumnya bersumber dari akhlak yang terpuji, dan sebaliknya jiwa yang

[71] Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), 209.

[72] Dewi Ainul Mardliyah, "Terapi Psikospiritual Dalam Kajian Sufistik" Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora 17, no. 2 (2016), 235.

sakit bersumber dari akhlak yang tercela. Akhlak terpuji merupakan sifat dan amal utama para rasul dan *ash-shadiqin*. Sedangkan akhlak tercela merupakan sifat dan pekerjaan syaitan yang menjauhkan orang dari Allah swt, dengan demikian kesempurnaan kebahagiaan jiwa bisa diperoleh melalui spiritualisasi Islam.[73]

Konsep nafs dalam Islam memiliki hubungan erat dengan dimensi psikospiritual manusia. Jiwa tidak hanya dipahami sebagai aspek psikologis, tetapi juga berkaitan dengan kualitas hubungan manusia dengan Allah. Dalam Al-Qur'an, kondisi jiwa sangat mempengaruhi perilaku, moralitas, dan ketenangan hidup seseorang. Oleh karena itu, pembinaan spiritual menjadi bagian penting dalam menjaga kesehatan mental manusia. Hubungan ini menunjukkan bahwa Islam memandang manusia secara holistik.[74]

Dalam psikologi Islam, kesehatan jiwa tidak hanya diukur dari kestabilan emosi, tetapi juga dari kualitas spiritualitas individu. Malik Badri menjelaskan bahwa gangguan mental sering muncul akibat kekosongan spiritual dan lemahnya hubungan dengan Tuhan. Karena itu, pendekatan psikospiritual dianggap lebih komprehensif dibandingkan pendekatan materialistik semata. Praktik ibadah seperti shalat dan dzikir memiliki pengaruh positif terhadap ketenangan jiwa. Dengan demikian, spiritualitas menjadi unsur penting dalam kesejahteraan psikologis manusia.[75]

---

[73] Yahya Jaya, *Spiritualisasi Islam: Dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian Dan Kesehatan Mental* (Jakarta: Ruhama, 1994), 70.

[74] Shihab, *Wawasan Al-Qur'an*., 290.

[75] Malik Badri, *The Dilemma of Muslim Psychologists* (London: MWH London, 1979), 41.

Hubungan antara nafs dan psikospiritualitas juga terlihat dalam konsep *tazkiyatun nafs* atau penyucian jiwa. Al-Ghazali menegaskan bahwa manusia perlu membersihkan hati dari sifat-sifat buruk agar mencapai ketenangan batin. Proses penyucian jiwa dilakukan melalui ibadah, muhasabah, dan pengendalian diri. Dalam konteks modern, konsep ini relevan untuk mengatasi kecemasan dan tekanan hidup yang kompleks. Oleh sebab itu, penyucian jiwa dapat menjadi metode terapi spiritual dalam Islam.[76]

Penelitian modern menunjukkan bahwa individu yang memiliki spiritualitas tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan hidup. Kesejahteraan psikologis mencakup tujuan hidup, penerimaan diri, dan hubungan positif dengan orang lain. Prinsip ini sejalan dengan konsep ketenangan jiwa dalam Islam yang berlandaskan pada iman dan kedekatan kepada Allah. Dengan demikian, konsep nafs memiliki relevansi kuat dengan teori kesehatan mental modern.[77]

Hubungan antara nafs dan psikospiritualitas juga terlihat dalam pembentukan karakter manusia. Jiwa yang sehat akan melahirkan perilaku yang baik, stabilitas emosi, dan sikap optimis dalam kehidupan. Sebaliknya, jiwa yang dikuasai hawa nafsu akan mudah mengalami konflik batin dan ketidaktenangan. Oleh sebab itu, Islam menekankan pentingnya pendidikan

[76] Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum Al-Din*, 2004, 71.
[77] Carol Ryff, *Psychological Well-Being Revisited* (New York: Springer, 2014), 12.

spiritual sejak dini. Pendidikan tersebut bertujuan membentuk manusia yang seimbang secara emosional dan spiritual.[78]

Pada akhirnya, konsep nafs memberikan pemahaman bahwa kesehatan manusia tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga spiritual dan psikologis. Islam menawarkan pendekatan integratif antara aspek ruhani dan mental dalam membangun kesejahteraan hidup. Di era modern, pendekatan ini menjadi semakin relevan karena meningkatnya problem psikologis yang tidak dapat diselesaikan hanya melalui pendekatan medis. Nilai-nilai spiritual dalam Al-Qur'an dapat menjadi solusi alternatif untuk membangun ketenangan jiwa. Dengan demikian, kajian tentang nafs memiliki kontribusi penting bagi pengembangan psikologi Islam kontemporer.[79]

[78] Mubarok, *Psikologi Qur'ani*, 153.
[79] Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam*., 210.

BAB III

PENAFSIRAN IBNU KATSIR TENTANG NAFS AL-MUTHMAINNAH DALAM QS. AL-FAJR AYAT 27-30

A. Biografi Ibnu Katsir

1. Riwayat Hidup Ibnu Katsir

Ibnu Katsir memiliki nama lengkap Imaduddin Abu al-Fida Ismail bin Umar bin Katsir al-Qurasyi ad-Dimasyqi. Ia lahir di Busra, wilayah Syam, pada tahun 701 H/1301 M dan tumbuh dalam lingkungan keluarga yang dekat dengan tradisi keilmuan Islam. Sejak kecil, Ibnu Katsir dikenal memiliki minat besar terhadap ilmu agama, terutama tafsir, hadis, dan sejarah Islam. Setelah ayahnya wafat, beliau pindah ke Damaskus bersama keluarganya untuk melanjutkan pendidikan. Lingkungan Damaskus yang pada masa itu menjadi pusat perkembangan ilmu pengetahuan Islam memberikan pengaruh besar terhadap pembentukan intelektualnya.[80]

Dalam perjalanan intelektualnya, Ibnu Katsir belajar kepada banyak ulama besar pada zamannya. Salah satu guru yang paling berpengaruh adalah Ibnu Taimiyah yang dikenal dengan pemikirannya yang kuat dalam bidang tafsir, akidah, dan hadis. Selain itu, beliau juga belajar kepada Al-Mizzi dan Adz-Dzahabi dalam bidang hadis dan sejarah. Kedekatan Ibnu Katsir dengan para ulama tersebut membentuk corak

[80] Ibnu Hajar Al-Asqalani, *Al-Durar Al-Kaminah Fi A'yan Al-Mi'ah Al-Tsaminah* (Beirut: Dar al-Jil, 1993), 373.

pemikirannya yang cenderung tekstual dan berpegang pada riwayat-riwayat yang sahih. Karena itu, karya-karyanya banyak menampilkan pendekatan berbasis dalil Al-Qur'an, hadis, dan atsar sahabat.[81]

Ibnu Katsir dikenal sebagai ulama yang produktif dalam menulis karya ilmiah. Selain terkenal melalui kitab tafsirnya, beliau juga menulis karya dalam bidang sejarah dan hadis, seperti *Al-Bidayah wa al-Nihayah* dan *Ikhtishar Ulum al-Hadis*. Karya-karyanya menunjukkan keluasan ilmu yang dimilikinya dan penguasaannya terhadap sumber-sumber klasik Islam. Dalam bidang tafsir, beliau dianggap berhasil menyusun penafsiran Al-Qur'an yang sistematis, sederhana, dan mudah dipahami. Oleh sebab itu, tafsirnya menjadi salah satu rujukan utama dalam kajian Al-Qur'an hingga saat ini.[82]

Keilmuan Ibnu Katsir tidak hanya berpengaruh pada zamannya, tetapi juga terus menjadi rujukan di berbagai lembaga pendidikan Islam modern. Tafsirnya banyak digunakan dalam kajian akademik karena dianggap mampu menjelaskan ayat Al-Qur'an secara jelas dan berbasis riwayat yang kuat. Selain itu, pendekatan beliau juga menunjukkan keseimbangan antara aspek bahasa, sejarah, dan hadis dalam memahami ayat. Hal ini menjadikan pemikiran Ibnu Katsir relevan untuk dikaji

[81] Muhammad Husain Al-Dzahabi, *Al-Tafsir Wa Al-Mufassirun* (Kairo: Maktabah Wahbah, 2000), 247.

[82] Manna' Al-Qaththan, *Mabahits Fi Ulum Al-Qur'an* (Kairo: Maktabah Wahbah, 2007), 386.

kembali dalam konteks kehidupan modern, termasuk dalam pembahasan tentang kesehatan mental dan spiritualitas Islam.[83]

2. Karya dan Corak Pemikiran Ibnu Katsir

Salah satu karya terbesar Ibnu Katsir adalah *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*, yang menjadi kitab tafsir populer di dunia Islam. Kitab ini disusun dengan metode tafsir bil ma'tsur, yaitu menafsirkan ayat Al-Qur'an menggunakan ayat lain, hadis Nabi, serta pendapat sahabat dan tabi'in. Corak tafsir semacam ini dianggap lebih dekat dengan pemahaman generasi awal Islam. Dalam tafsirnya, Ibnu Katsir juga berusaha menghindari riwayat-riwayat Israiliyyat yang tidak jelas sumbernya. Hal ini menunjukkan kehati-hatian beliau dalam menjaga validitas penafsiran Al-Qur'an.[84] Selain dalam bidang tafsir, banyak karya-karya besar Ibnu Katsir antara lain dalam bidang bidang sejarah, *al-Bidayah wa al-Nihayah* yang menempati posisi penting sebagai karya utama dalam sejarah Islam, dan hingga kini masih dijadikan referensi primer dalam kajian sejarah keislaman. Juga terdapat karya beliau dalam bidang hadits, seperti *Jami' al-Masanid wa al-Sunan, al-Kutub al-Sittah, al-Takmil fii Ma'rifah al-Tsiqat wa al-Dhu'afa' wa al-Majahil*.

Corak pemikiran Ibnu Katsir sangat dipengaruhi oleh tradisi hadis dan pemikiran salaf. Dalam banyak penafsirannya, beliau lebih mengutamakan pendekatan tekstual dibandingkan penafsiran filosofis

[83] Yusuf Al-Qaradawi, *Kaifa Nata'amal Ma'a Al-Qur'an Al-'Azhim* (Kairo: Dar al-Syuruq, 2000), 214.

[84] Al-Qaththan, *Mabahits Fi Ulum Al-Qur'an*, 389.

atau rasional spekulatif. Menurut Muhammad Husain al-Dzahabi, pendekatan ini menjadikan tafsir Ibnu Katsir mudah diterima oleh berbagai kalangan karena dianggap lebih aman dari penafsiran subjektif. Meski demikian, Ibnu Katsir tetap memberikan penjelasan kontekstual terhadap ayat-ayat tertentu, terutama yang berkaitan dengan sejarah umat terdahulu. Dengan demikian, tafsir beliau tetap memiliki dimensi sosial dan moral yang kuat.[85]

Selain membahas aspek hukum dan akidah, Ibnu Katsir juga memberikan perhatian terhadap aspek spiritual dalam Al-Qur'an. Penafsirannya tentang jiwa, keimanan, dan ketenangan hati menunjukkan bahwa beliau tidak hanya fokus pada dimensi literal teks, tetapi juga makna moral dan ruhani di balik ayat. Dalam penafsiran QS. Al-Fajr ayat 27–30, misalnya, Ibnu Katsir menjelaskan bahwa nafs al-muthmainnah adalah jiwa orang mukmin yang tenang karena keyakinannya kepada Allah. Penafsiran ini menunjukkan adanya hubungan erat antara iman dan kesehatan spiritual manusia. Oleh sebab itu, tafsir Ibnu Katsir memiliki relevansi dalam kajian psikospiritual modern.[86]

3. Metode Tafsir Ibnu Katsir

Metode tafsir yang digunakan Ibnu Katsir dikenal dengan istilah tafsir bil ma'tsur. Metode ini menekankan penafsiran Al-Qur'an

[85] Al-Dzahabi, *Al-Tafsir Wa Al-Mufassirun*, 251.
[86] Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*., 445.

berdasarkan sumber-sumber otoritatif seperti ayat Al-Qur'an, hadis Nabi, pendapat sahabat, dan tabi'in. Dalam pandangan Ibnu Katsir, penafsiran terbaik terhadap Al-Qur'an adalah menggunakan penjelasan dari Al-Qur'an sendiri. Jika tidak ditemukan, maka penjelasan dicari melalui hadits Rasulullah saw. Pendekatan ini menjadikan tafsir Ibnu Katsir memiliki dasar riwayat yang kuat dan terpercaya.[87]

Ibnu Katsir juga dikenal selektif dalam menggunakan riwayat hadis dan atsar sahabat. Beliau sering memberikan penilaian terhadap kualitas hadits yang digunakan dalam penafsiran. Sikap kritis ini menunjukkan penguasaannya dalam bidang ilmu hadits. Selain itu, beliau berusaha menghindari penggunaan cerita Israiliyyat yang tidak memiliki dasar kuat dalam Islam. Pendekatan tersebut menjadikan tafsirnya lebih dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah dibanding sebagian tafsir klasik lainnya.[88]

Dalam menafsirkan ayat-ayat yang berkaitan dengan jiwa dan spiritualitas, Ibnu Katsir tidak hanya menjelaskan makna bahasa, tetapi juga memberikan penekanan pada nilai moral dan keimanan. Penafsiran terhadap QS. Al-Fajr ayat 27–30 menunjukkan bahwa beliau memandang ketenangan jiwa sebagai buah dari iman yang kuat dan kepasrahan kepada Allah. Hal ini memperlihatkan bahwa tafsir beliau tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga memiliki pesan pendidikan

[87] Al-Qaththan, *Mabahits Fi Ulum Al-Qur'an*., 391.
[88] Al-Qaththan., 342.

spiritual bagi pembacanya. Dengan demikian, metode tafsir Ibnu Katsir memiliki relevansi dalam menjawab kebutuhan spiritual masyarakat modern.[89]

4. Ibnu Katsir sebagai Mufassir dan Muarrikh

Ibnu Katsir tidak hanya dikenal sebagai *mufassir*, tetapi juga sebagai *muarrikh* (sejarawan) besar dalam tradisi keilmuan Islam. Kedua peran tersebut tampak jelas dalam karya-karyanya, yaitu *Tafsir al-Qur'an al-Adzim* dalam bidang tafsir dan *Al-Bidayah wa al-Nihayah* dalam bidang sejarah. Meskipun sama-sama menggunakan sumber riwayat sebagai dasar penulisan, pendekatan yang digunakan Ibnu Katsir dalam bidang tafsir dan sejarah memiliki perbedaan yang cukup mendasar. *Tafsir al-Qur'an al-Adzim* dan *Al-Bidayah wa al-Nihayah* menunjukkan keluasan disiplin ilmu yang dikuasainya. Ibnu Katsir merupakan salah satu ulama' yang berhasil menggabungkan tradisi hadits, tafsir, dan sejarah dalam satu corak pemikiran yang kuat berbasis riwayat.[90]

Sebagai mufassir, Ibnu Katsir lebih menitikberatkan pada penjelasan makna ayat Al-Qur'an berdasarkan Al-Qur'an, hadits, pendapat sahabat, dan tabi'in. Pendekatan ini dikenal dengan metode tafsir bil ma'tsur. Dalam menafsirkan ayat, beliau berusaha menjaga validitas penafsiran dengan menyeleksi riwayat yang shahih dan menghindari penafsiran yang bersifat spekulatif. Fokus utama Ibnu Katsir sebagai mufassir

[89] Maliki, "Tafsir Ibn Katsir: Metode Dan Bentuk Penafsirannya," *El-Umdah* 1 (2018), 80.
[90] Al-Dzahabi, *Al-Tafsir Wa Al-Mufassirun.*, 247.

adalah menjelaskan kandungan akidah, hukum, akhlak, dan pesan spiritual yang terkandung dalam Al-Qur'an. Penafsirannya bersifat normatif dan bertujuan memberikan pemahaman keagamaan untuk umat Islam.[91]

Sementara itu ketika menjadi muarrikh, Ibnu Katsir lebih berfokus pada penyusunan dan pemaparan peristiwa sejarah secara kronologis. Dalam *Al-Bidayah wa al-Nihayah*, beliau menjelaskan sejarah sejak penciptaan alam hingga perkembangan dunia Islam pada masanya. Sebagai sejarawan, Ibnu Katsir tidak hanya meriwayatkan peristiwa, tetapi juga melakukan kritik terhadap sumber sejarah dan membandingkan berbagai riwayat. Berbeda dengan tafsir yang berpusat pada ayat Al-Qur'an, penulisan sejarah lebih menekankan pada rekonstruksi kejadian, tokoh, dan dinamika sosial-politik umat Islam.[92]

Perbedaan lainnya terlihat pada tujuan penulisannya. Dalam bidang tafsir, Ibnu Katsir bertujuan membantu umat memahami wahyu Allah secara benar sesuai pemahaman generasi salaf. Sedangkan dalam bidang sejarah, beliau bertujuan mendokumentasikan perjalanan umat manusia dan mengambil perjalanan moral dari peristiwa-peristiwa masa lalu. Meskipun demikian, kedua bidang tersebut tetap memiliki hubungan erat, karena dalam banyak penafsirannya Ibnu Katsir sering

[91] Al-Qaththan, *Mabahits Fi Ulum Al-Qur'an*., 375

[92] Tarif Khalidi, *Arabic Historical Thought in the Classical Period* (Cambridge: Cambridge University Press, 1994), 189.

menggunakan data sejarah untuk menjelaskan *asbabun nuzul* ayat maupun kisah para nabi dan umat terdahulu.[93]

Dengan demikian, Ibnu Katsir dapat dipandang sebagai ulama' yang berhasil memadukan disiplin tafsir dan sejarah secara seimbang. Sebagai mufassir, beliau menekankan otoritas wahyu dan riwayat yang shahih, sedangkan sebagai muarrikh beliau menunjukkan kemampuan analisis historis dalam merekam perjalanan peradaban Islam. Kedua peran ini memperlihatkan keluasan keilmuan Ibnu Katsir dan menjadikan karya-karyanya tetap relevan hingga masa kini.

B. Penafsiran Ibnu Katsir tentang Nafs al-Muthmainnah

1. Makna Nafs al-muthmainnah

Ibnu Katsir dalam *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim* menjelaskan bahwa *nafs al-muthmainnah* adalah jiwa seorang mukmin yang merasa tenang karena keimanannya kepada Allah dan keyakinannya terhadap janji-janji-Nya. Ketenangan tersebut lahir dari hati yang mantap dalam tauhid dan tidak mudah terguncang oleh persoalan duniawi. Menurut Ibnu Katsir, jiwa yang tenang adalah jiwa yang yakin bahwa seluruh ketentuan Allah mengandung kebaikan sehingga tidak dipenuhi rasa gelisah dan keraguan. Dalam penafsirannya terhadap QS. Al-Fajr ayat 27–30, beliau menegaskan bahwa panggilan "*ya ayyatuhan nafs al-muthmainnah*" merupakan penghormatan Allah kepada hamba yang istiqamah dalam keimanan hingga akhir hayatnya. Dengan demikian,

[93] Al-Qaradawi, *Kaifa Nata'amal Ma'a Al-Qur'an Al-'Azhim*., 301.

makna *nafs al-muthmainnah* dalam perspektif Ibnu Katsir tidak hanya berkaitan dengan ketenangan emosional, tetapi juga keteguhan spiritual dan kedekatan seorang hamba kepada Tuhannya.[94]

Makna *nafs al-muthmainnah* juga dapat dipahami sebagai kondisi jiwa yang telah mencapai keseimbangan antara aspek spiritual, moral, dan emosional. Menurut M. Quraish Shihab, jiwa yang tenang adalah jiwa yang selalu mengingat Allah sehingga memperoleh ketenteraman batin sebagaimana dijelaskan dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28. Jiwa tersebut tidak mudah dikuasai hawa nafsu dan memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi dalam menghadapi ujian hidup. Dalam konteks psikologi Islam, konsep ini menunjukkan bahwa ketenangan sejati tidak hanya diperoleh melalui pemenuhan kebutuhan material, tetapi melalui hubungan spiritual yang kuat dengan Allah.[95]

2. Karakteristik Nafs al-muthmainnah

a. Jiwa yang Tenang

Salah satu karakteristik utama *nafs al-muthmainnah* adalah ketenangan jiwa dalam menghadapi berbagai keadaan hidup. Menurut Ibnu Katsir, jiwa yang tenang tidak mudah terguncang oleh kesedihan, ketakutan, maupun tekanan duniawi karena memiliki keyakinan penuh kepada Allah. Ketenangan tersebut muncul dari

[94] Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*., 445.
[95] Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, 2002., 429.

keimanan yang kuat dan kesadaran bahwa ketentuan Allah adalah yang terbaik bagi hamba-Nya.[96]

b. Ridha dan Tawakkal

Karakteristik lain dari *nafs al-muthmainnah* adalah sikap ridha dan tawakal kepada Allah. Dalam penafsiran Ibnu Katsir, frasa "*radhiyatan mardhiyyah*" menunjukkan bahwa jiwa yang tenang adalah jiwa yang menerima ketentuan Allah dengan penuh kerelaan dan keikhlasan. Sikap tawakal membuat seseorang tidak berlebihan dalam merasa takut terhadap masa depan karena percaya bahwa Allah akan memberikan jalan terbaik baginya. Menurut Al-Ghazali, ridha merupakan maqam spiritual yang membuat hati manusia terbebas dari kegelisahan dan keluh kesah terhadap takdir.[97]

c. Kedekatan kepada Allah

Karakteristik berikutnya dari *nafs al-muthmainnah* adalah kedekatan yang kuat kepada Allah melalui ibadah dan dzikir. Jiwa yang dekat dengan Allah akan merasakan ketenteraman karena selalu menyandarkan segala urusannya kepada-Nya. Ibnu Qayyim al-Jauziyyah menjelaskan bahwa hati manusia tidak akan memperoleh ketenangan kecuali dengan mengingat Allah dan mendekatkan diri kepada-Nya. Kedekatan spiritual tersebut

[96] Nur Kholik Afandi, "Nafs Mutmainah Sebagai Dasar Dalam Menciptakan Kesejahteraan Spiritual," *El-Buhuth* 3, no. 2 (2021), 172.

[97] Rif'at Syauqi Nawawi, *Kepribadian Qur'ani* (Jakarta: Amzah, 2014).

membuat manusia memiliki arah hidup yang jelas serta kemampuan menghadapi berbagai ujian dengan lebih bijaksana.[98]

5. Corak Penafsiran Ibnu Katsir

Penafsiran Ibnu Katsir tentang *nafs al-muthmainnah* menunjukkan corak tafsir bil ma'tsur yang sangat kuat. Dalam menjelaskan QS. Al-Fajr ayat 27–30, beliau banyak menggunakan hadits Nabi, pendapat sahabat, dan tabi'in sebagai dasar penafsiran. Pendekatan ini memperlihatkan bahwa Ibnu Katsir berusaha memahami ayat sesuai dengan pemahaman generasi awal Islam. Menurut Muhammad Husain al-Dzahabi, metode tafsir Ibnu Katsir dianggap sebagai salah satu bentuk tafsir yang paling otoritatif karena mengutamakan sumber-sumber riwayat yang sahih.[99]

Selain memiliki kekuatan dalam aspek periwayatan, penafsiran Ibnu Katsir juga menunjukkan dimensi psikospiritual yang mendalam. Konsep jiwa yang tenang tidak hanya dimaknai sebagai kondisi menjelang kematian, tetapi juga sebagai kualitas hidup seorang mukmin selama di dunia. Jiwa yang tenang adalah jiwa yang berhasil mengendalikan hawa nafsu, memiliki keyakinan yang kuat, dan selalu mendekatkan diri kepada Allah. Dalam konteks modern, konsep ini relevan dengan teori kesehatan mental yang menekankan pentingnya stabilitas emosi dan makna hidup.[100]

---

[98] Nawawi.
[99] Al-Dzahabi, *Al-Tafsir Wa Al-Mufassirun*., 248.
[100] Badri, "Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study," 2000., 104.

Secara keseluruhan, penafsiran Ibnu Katsir tentang *nafs al-muthmainnah* memberikan gambaran bahwa ketenangan jiwa dalam Islam bersumber dari iman, tawakal, dan kedekatan kepada Allah. Penafsiran tersebut menunjukkan bahwa manusia dapat mencapai kebahagiaan dan ketenangan bukan semata-mata melalui aspek material, tetapi melalui penguatan spiritual dan moral. Nilai-nilai ini menjadi sangat relevan di era modern ketika banyak manusia mengalami kecemasan, stres, dan kehilangan makna hidup. Oleh sebab itu, konsep *nafs al-muthmainnah* dalam tafsir Ibnu Katsir dapat dijadikan salah satu landasan dalam pengembangan kajian psikologi Islam dan kesehatan mental berbasis spiritualitas.[101]

[101] Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam*., 214.

BAB IV

RELEVANSI NAFS AL-MUTHMAINNAH DI ERA MODERN

A. Konsep Nafs al-Muthmainnah dalam QS. Al-Fajr ayat 27-30 sebagai Landasan Menghadapi Problematika Era Modern

QS. Al-Fajr ayat 27–30 merupakan salah satu ayat Al-Qur'an yang memberikan gambaran tentang kondisi ideal jiwa manusia dalam perspektif Islam. Ayat tersebut berisi panggilan Allah kepada *nafs al-muthmainnah*, yaitu jiwa yang tenang, untuk kembali kepada-Nya dalam keadaan ridha dan diridhai. Dalam tafsir Ibnu Katsir, jiwa yang tenang adalah jiwa orang beriman yang memiliki keyakinan penuh terhadap janji Allah dan tidak merasa ragu terhadap ketentuan-Nya. Ketenangan tersebut lahir dari kekuatan iman, kedekatan spiritual, dan kepasrahan seorang hamba kepada Allah Swt. Konsep *nafs al-muthmainnah* bukan hanya berbicara tentang keadaan jiwa menjelang kematian, tetapi juga menggambarkan kualitas spiritual yang harus dibangun manusia selama hidup di dunia.[102]

Konsep *nafs al-muthmainnah* memiliki hubungan yang erat dengan kebutuhan manusia modern terhadap ketenangan batin. Kehidupan modern yang dipenuhi tekanan sosial, persaingan ekonomi, dan perkembangan teknologi sering membuat manusia mengalami kegelisahan, stres, dan kehilangan arah hidup. Banyak individu merasa lelah secara emosional karena terlalu berorientasi pada pencapaian material dan pengakuan sosial. Dalam kondisi tersebut, Al-Qur'an menghadirkan konsep jiwa yang tenang

[102] Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*., 445.

sebagai solusi spiritual untuk menjaga keseimbangan hidup manusia. Menurut Zakiah Daradjat, manusia modern membutuhkan pembinaan spiritual agar mampu menghadapi tekanan hidup tanpa kehilangan kestabilan mental dan emosional.[103]

Selain itu, QS. Al-Fajr ayat 27–30 menunjukkan bahwa ketenangan jiwa hanya dapat diperoleh melalui hubungan yang dekat dengan Allah. Dalam perspektif psikologi Islam, spiritualitas merupakan aspek penting dalam membangun kesehatan mental manusia. Malik Badri menjelaskan bahwa kekosongan spiritual menjadi salah satu penyebab utama munculnya gangguan psikologis pada manusia modern. Ketika manusia jauh dari nilai-nilai agama, maka ia akan lebih mudah mengalami kecemasan, kesepian, dan krisis makna hidup. Konsep *nafs al-muthmainnah* menjadi relevan karena mengajarkan bahwa ketenangan sejati tidak berasal dari aspek material semata, tetapi dari kedekatan spiritual dengan Tuhan.[104]

Dengan demikian, QS. Al-Fajr ayat 27–30 dapat dipahami sebagai landasan spiritual dalam menghadapi problematika kehidupan modern. Ayat tersebut memberikan pemahaman bahwa manusia membutuhkan keseimbangan antara aspek psikologis dan spiritual agar mampu menjalani kehidupan secara sehat dan bermakna. Nilai-nilai seperti tawakkal, ridha, sabar, dan dzikir yang terkandung dalam konsep *nafs al-muthmainnah* dapat menjadi benteng psikologis dalam menghadapi tekanan hidup modern.

[103] Daradjat, *Kesehatan Mental*., 47.
[104] Badri, "Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study," 2000., 85.

Dalam konteks ini, Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai petunjuk ibadah, tetapi juga sebagai pedoman dalam membangun kesehatan mental dan ketenangan jiwa manusia.[105]

B. Problematika Kehidupan Modern

Perkembangan zaman modern membawa perubahan besar dalam kehidupan manusia, baik dalam bidang teknologi, sosial, ekonomi, maupun budaya. Di sisi lain, modernisasi memberikan kemudahan dalam berbagai aspek kehidupan, namun juga menimbulkan tekanan psikologis yang semakin kompleks. Kehidupan yang serba cepat, kompetitif, dan individualistik seringkali membuat manusia mengalami kelelahan mental dan kehilangan keseimbangan emosional. Modernisasi yang tidak diimbangi dengan pembinaan spiritual dapat menyebabkan kegelisahan batin dan krisis nilai dalam kehidupan manusia.[106]

Dalam masyarakat modern, manusia juga menghadapi perubahan pola hubungan sosial yang semakin renggang. Kehidupan individualistik membuat banyak orang kehilangan dukungan emosional dari lingkungan sekitar. Selain itu, tuntutan ekonomi dan persaingan sosial sering memicu stres berkepanjangan, terutama pada kalangan remaja dan usia produktif. Tekanan hidup modern dapat menimbulkan konflik batin yang berdampak pada kesehatan mental individu. Kondisi ini menunjukkan bahwa

[105] Ana Faridatul Maslachah, "Integrasi Nilai Tawakal Dalam Al-Qur'an Sebagai Metode Penguatan Diri Bagi Penderita Insecure: Studi Maudhu'i," *At-Taisir: Journal of Indonesian Tafsir Studies* 5 (2024), 45.

[106] Daradjat, *Kesehatan Mental*., 45.

perkembangan modernitas seringkali tidak diikuti dengan kesiapan psikologis manusia dalam menghadapinya.[107]

Problematika modern juga berkaitan dengan melemahnya dimensi spiritual dalam kehidupan manusia. Banyak individu yang saat ini lebih berorientasi pada pencapaian material dibandingkan ketenangan batin dan hubungan dengan Tuhan. Akibatnya manusia modern mudah merasa hampa, cemas, dan kehilangan makna hidup meskipun secara material berkecukupan. Krisis spiritual merupakan salah satu penyebab utama munculnya gangguan psikologis di era modern. Maka, diperlukan pendekatan yang tidak hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga spiritualitas manusia.[108]

1. Krisis Kesehatan Mental

Kesehatan mental menjadi salah satu isu penting dalam kehidupan modern karena meningkatnya jumlah individu yang mengalami stres, depresi, dan gangguan kecemasan. kesehatan mental tidak hanya berarti bebas dari gangguan jiwa, tetapi juga kemampuan individu untuk menyesuaikan diri secara harmonis dengan lingkungan dan dirinya sendiri. Individu yang sehat mentalnya mampu menghadapi masalah hidup dengan tenang dan tidak mudah putus asa. Sebaliknya, individu yang mengalami gangguan mental cenderung mudah cemas, emosional,

[107] Kartini Kartono, *Patalogi Sosial 3: Gangguan-Gangguan Kejiwaan* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2014), 82.

[108] Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam*., 117.

dan kehilangan kontrol terhadap dirinya. Dalam kehidupan modern, tekanan pekerjaan, masalah ekonomi, dan hubungan sosial menjadi faktor utama munculnya gangguan kesehatan mental. Oleh sebab itu, manusia membutuhkan fondasi spiritual yang kuat agar mampu menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik.[109]

Krisis kesehatan mental juga dipengaruhi oleh lemahnya hubungan spiritual manusia dengan Tuhan. Banyak individu mencari kebahagiaan hanya melalui aspek material sehingga mudah merasa kecewa ketika harapan tidak tercapai. Menurut Dadang Hawari, spiritualitas memiliki pengaruh besar terhadap ketahanan mental seseorang dalam menghadapi stres dan tekanan hidup. Individu yang memiliki religiusitas tinggi cenderung lebih mampu mengontrol emosi dan memiliki optimisme dalam kehidupan. Pendekatan spiritual menjadi salah satu alternatif penting dalam menjaga kesehatan mental manusia modern.[110]

2. Kecemasan dan Krisis Makna Hidup

Kecemasan merupakan salah satu problem psikologis yang paling sering dialami manusia modern. Kecemasan muncul ketika seseorang merasa takut, khawatir, atau tidak memiliki kepastian terhadap masa depan. Dalam kehidupan modern, tekanan ekonomi, persaingan sosial, dan tuntutan hidup sering membuat manusia merasa tertekan secara

[109] Daradjat, *Kesehatan Mental*., 13.

[110] Dadang Hawari, *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa* (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1997), 63.

emosional. Menurut Jalaluddin Rakhmat, kecemasan yang berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan psikologis dan menurunkan kualitas hidup seseorang. Oleh sebab itu, manusia membutuhkan ketenangan batin agar dapat menghadapi kehidupan dengan lebih stabil.[111]

Selain kecemasan, manusia modern juga menghadapi krisis makna hidup. Banyak individu merasa hidupnya kosong meskipun memiliki pekerjaan, pendidikan, dan fasilitas yang memadai. Manusia membutuhkan makna hidup agar mampu bertahan menghadapi penderitaan dan tekanan kehidupan. Ketika seseorang kehilangan tujuan hidup, maka ia akan lebih mudah mengalami stres dan depresi. Hal tersebut menjadikan pencarian makna hidup sebagai kebutuhan mendasar dalam kehidupan manusia.[112]

Dalam perspektif Islam, krisis makna hidup terjadi ketika manusia jauh dari nilai-nilai spiritual dan tujuan penciptaannya sebagai hamba Allah. Al-Qur'an mengajarkan bahwa manusia diciptakan untuk beribadah dan mendekatkan diri kepada Allah, seperti dalam firman-Nya QS. Adz-Dzariyat ayat 56:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْاِنْسَ اِلَّا لِيَعْبُدُوْنِ

"Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka beribadah kepada-Ku."

[111] Rakhmat, *Psikologi Agama*., 154.
[112] Viiktor E Frankl, "Man's Search for Meaning," 2006., 98.

Ketika orientasi hidup hanya berfokus pada dunia, maka manusia akan mudah merasa hampa dan gelisah. Ketenangan jiwa hanya dapat diperoleh melalui hubungan yang dekat dengan Allah dan kesadaran akan tujuan hidup yang benar. Sehingga spiritualitas memiliki peran penting dalam mengatasi krisis eksistensial manusia modern.[113]

Kecemasan dan krisis makna hidup menunjukkan bahwa manusia tidak hanya membutuhkan solusi material, tetapi juga kebutuhan spiritual dan emosional. Nilai-nilai seperti tawakkal, sabar, dan ridho dapat membantu individu menghadapi ketidakpastian hidup dengan lebih tenang. Dalam konteks ini, konsep *nafs al-muthmainnah* menjadi relevan karena menawarkan ketenangan jiwa berbasis spiritualitas Islam. Integrasi antara pendekatan psikologi dan spiritualitas sangat penting untuk membantu manusia mencapai kesejahteraan hidup yang lebih utuh.[114]

3. *Information Overload* dan Kecanduan Digital: Tantangan Psikologis di Era Digital

Perkembangan pesat teknologi digital telah mengubah secara mendasar pola komunikasi dan interaksi sosial manusia. Kemudahan akses informasi yang ditawarkan oleh media sosial memungkinkan manusia berkomunikasi secara instan dan memperoleh informasi dalam jumlah besar dalam waktu singkat. Namun, derasnya arus informasi

[113] Shihab, *Wawasan Al-Qur'an*., 294.

[114] Amiruddin, "Konsep Kesehatan Jiwa Dalam Al-Qur ' an : Membahas Penyembuhan Melalui Doa Dan Dzikir Dalam Perspektif Psikologi," *Journal of Innovative and Creativity* 5, no. 1 (2025), 131.

yang diterima secara terus-menerus ini berpotensi menimbulkan kondisi kelebihan informasi (*information overload*), yaitu keadaan ketika kapasitas kognitif individu tidak lagi mampu mengolah seluruh informasi yang masuk secara efektif. Kondisi tersebut, jika berlangsung dalam jangka panjang dan tidak diimbangi dengan kontrol diri, dapat berkembang menjadi kecanduan digital serta memicu gangguan psikologis seperti kecemasan sosial dan rendah diri. Di samping itu, perubahan sosial yang berlangsung sangat cepat turut menyumbang ketidakstabilan emosional pada individu yang belum mampu menyesuaikan diri dengan ritme kehidupan digital tersebut. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa era digital, di satu sisi mempermudah kehidupan manusia, namun di sisi lain memunculkan tantangan baru bagi kesehatan mental.[115]

Selain persoalan kelebihan informasi, media sosial juga kerap mendorong penggunanya untuk membandingkan kehidupan pribadi dengan kehidupan orang lain yang ditampilkan secara digital. Kecenderungan ini melahirkan apa yang dikenal sebagai komparasi sosial (*social comparison*), yang dapat memunculkan rasa tidak puas, iri hati, dan rendah diri pada diri individu. Banyak pengguna, khususnya remaja dan generasi muda, merasa tertekan karena berusaha memenuhi standar kehidupan ideal yang ditampilkan di dunia maya, padahal

[115] Anang Sugeng Cahyono, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Di Indonesia," *Publiciana* 9, no. 1 (2016), 155.

standar tersebut seringkali tidak merepresentasikan realitas yang sesungguhnya. Tekanan psikologis yang timbul dari fenomena ini, apabila tidak dikelola dengan baik, dapat berkembang menjadi stres berkepanjangan bahkan gangguan kecemasan yang lebih serius.[116]

Di tengah perkembangan digital yang pesat, spiritualitas menjadi salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan mental manusia. Individu yang memiliki kedekatan spiritual cenderung lebih mampu mengontrol penggunaan teknologi dan menjaga keseimbangan hidupnya. Konsep *nafs al-muthmainnah* mengajarkan manusia untuk tidak terjebak dalam orientasi duniawi yang berlebihan. Dengan demikian, nilai-nilai spiritual dalam Islam dapat menjadi benteng psikologis bagi manusia modern dalam menghadapi dampak negatif era Di tengah tantangan *information overload* dan kecanduan digital tersebut, spiritualitas hadir sebagai salah satu faktor penting dalam menjaga kestabilan psikologis manusia. Individu yang memiliki kedekatan spiritual cenderung lebih mampu mengendalikan pola penggunaan teknologi serta menjaga keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata. Konsep *nafs al-muthmainnah* dalam ajaran Islam mengajarkan manusia untuk tidak terjebak dalam orientasi duniawi yang berlebihan, termasuk dalam hal konsumsi informasi dan interaksi di dunia digital. Dengan demikian, nilai-nilai spiritual dalam

[116] Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene: Pengembangan Kesehatan Mental Dalam Kajian Psikologi Dan Agama* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018), 187.

Islam dapat berfungsi sebagai benteng psikologis bagi manusia modern dalam menghadapi dampak negatif dari fenomena *information overload* dan kecanduan digital di era digital ini.[117]

C. Relevansi Nafs al-Muthmainnah di Era Modern

Konsep *nafs al-muthmainnah* memiliki relevansi yang sangat kuat dengan kehidupan manusia modern, terutama dalam menghadapi problem psikologis yang semakin kompleks. Di era modern, manusia sering mengalami tekanan mental akibat persaingan hidup, perubahan sosial yang cepat, serta ketidakstabilan emosional. Dalam kondisi tersebut, konsep jiwa yang tenang dalam Islam dapat menjadi pedoman untuk membangun ketahanan spiritual dan emosional. Manusia modern membutuhkan keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani agar dapat mencapai kesehatan mental yang utuh. Sehingga, *nafs al-muthmainnah* dapat dipahami sebagai bentuk ideal kesehatan psikospiritual dalam perspektif Islam.[118]

Selain itu, relevansi *nafs al-muthmainnah* juga terlihat dari meningkatnya kebutuhan manusia terhadap ketenangan batin dan makna hidup. Banyak individu merasa hampa dan gelisah meskipun memiliki materi yang cukup. Manusia membutuhkan dimensi spiritual agar mampu menemukan makna hidup dan mencapai kebahagiaan yang hakiki. Dalam konteks ini, konsep *nafs al-muthmainnah* menawarkan pendekatan yang

---

[117] Dadang Hawari, *Dimensi Religi Dalam Praktik Psikiatri Dan Psikologi* (Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2002), 102.

[118] Ahmad Teguh Budiman, "Kesehatan Mental Dalam Psikologi Islam: Antara Zakiah Daradjat Dan Abu Zayd Al-Balkhi," *Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora* 10, no. 1 (2025), 174.

tidak hanya menenangkan secara emosional, tetapi juga memberikan arah hidup yang jelas dengan mendekatkan diri kepada Allah.[119]

1. Nafs al-Muthmainnah sebagai Konsep Ketenangan Jiwa

Nafs al-muthmainnah dalam Islam dipahami sebagai kondisi jiwa yang tenang, stabil, dan penuh keyakinan kepada Allah. Namun, jiwa yang tenang bukan berarti bebas dari masalah hidup, tetapi memiliki kemampuan untuk menghadapi masalah dengan sabar dan tawakkal. Jiwa yang tenang adalah jiwa yang mantap dalam iman dan tidak ragu terhadap janji Allah. Ketenangan tersebut lahir dari keyakinan spiritual yang kuat sehingga seseorang tidak mudah terguncang oleh tekanan duniawi. Sehingga *nafs al-muthmainnah* menjadi konsep penting dalam membangun kesehatan psikologis manusia.[120]

Dalam perspektif psikologi Islam, ketenangan jiwa berkaitan erat dengan kemampuan manusia menjaga keseimbangan antara aspek emosional dan spiritual. Hati manusia akan merasa tenteram ketika memiliki hubungan yang dekat dengan Tuhan. Dan sebaliknya, kekosongan spiritual dapat menyebabkan kegelisahan dan konflik batin. Konsep *nafs al-muthmainnah* menunjukkan bahwa ketenangan jiwa diperoleh melalui dzikir, ibadah, dan penguatan iman.[121]

---

[119] Hanna Djumhana Bastaman, *Meraih Hidup Bermakna* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007), 119.

[120] Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*., 445.

[121] Meydita Dwi Putri, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Agama Islam," *AEJ (Advances in Education Journal* 1, no. 3 (2024), 226.

Ketenangan jiwa juga dapat dipahami sebagai bentuk kemampuan individu dalam mengelola stres dan tekanan hidup secara positif. Dalam psikologi modern, kondisi ini dikenal dengan istilah *psychological well-being*, yaitu keadaan ketika individu memiliki penerimaan diri, tujuan hidup, dan kestabilan emosi. Konsep tersebut memiliki kesamaan dengan *nafs al-muthmainnah* yang menekankan ketenangan batin melalui kedekatan dengan Allah. Konsep jiwa yang tenang dalam Islam dapat menjadi pendekatan alternatif dalam membangun kesehatan mental masyarakat modern.[122]

2. Relevansi dengan Kesehatan Mental Modern

Kesehatan mental modern tidak hanya dipahami sebagai kondisi bebas dari gangguan jiwa, tetapi juga kemampuan individu untuk hidup secara produktif dan memiliki keseimbangan emosional. Menurut Dadang Hawari, kesehatan mental mencakup kemampuan manusia menghadapi tekanan hidup tanpa kehilangan ketenangan batin. Dalam konteks ini, konsep *nafs al-muthmainnah* relevan karena menawarkan ketenangan jiwa berbasis spiritualitas Islam. Jiwa yang dekat dengan Allah cenderung lebih mampu menghadapi kecemasan dan tekanan hidup modern. Oleh sebab itu, spiritualitas dapat menjadi faktor protektif dalam menjaga kesehatan mental manusia.[123]

---

[122] Carol Ryff, "Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research," *Psychotherapy and Psychosomatics*, 1996, 21.

[123] Hawari, *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*., 72.

Manusia modern sering mengalami stres akibat tekanan pekerjaan, persaingan sosial, dan ketidakpastian hidup. Kondisi tersebut dapat menyebabkan kecemasan berkepanjangan dan gangguan emosional. Dalam Islam, *nafs al-muthmainnah* mengajarkan pentingnya tawakkal dan ridha dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan. Sikap tersebut membantu manusia menerima kenyataan hidup dengan lebih tenang dan optimis. Konsep ini dapat menjadi strategi psikospiritual dalam menghadapi stress.[124]

Selain itu, relevansi *nafs al-muthmainnah* juga terlihat dalam upaya mengatasi krisis makna hidup yang banyak dialami manusia modern. Menurut Viktor Frankl, manusia membutuhkan makna hidup agar mampu bertahan dalam penderitaan. Dalam Islam, makna hidup tertinggi adalah penghambaan kepada Allah. Jiwa yang tenang adalah jiwa yang memahami tujuan hidupnya dan menjadikan Allah sebagai pusat orientasi kehidupannya.[125] Dari hal tersebut, *Nafs al-muthmainnah* memiliki hubungan erat dengan konsep kebermaknaan hidup (*meaning in life)* dalam psikologi modern. Makna hidup adalah konsep yang penting untuk memahami bagaimana seseorang mengatasi tantangan kehidupan dan memaksimalkan potensi uniknya.[126]

---

[124] Zakiah Daradjat, *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1982), 63.

[125] Frankl, *Man's Search for Meaning*, 2006., 105.

[126] Fridayanti, "Pemaknaan Hidup (Meaning in Life) Dalam Kajian Psikologi," *Psikologika* 18, no. 2 (2013), 189.

Dalam konteks kesehatan mental, praktik-praktik spiritual seperti dzikir, doa, dan shalat memiliki dampak positif terhadap kestabilan emosi. Penelitian psikologi menunjukkan bahwa individu yang memiliki religiusitas tinggi cenderung lebih tahan terhadap stres dan depresi. Menurut Syamsu Yusuf, pendekatan spiritual dapat membantu manusia mengembangkan kontrol diri dan optimisme dalam kehidupan. Hal ini menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki fungsi terapeutik bagi kesehatan mental manusia modern.[127]

Relevansi *nafs al-muthmainnah* dengan kesehatan mental modern juga terlihat dalam upaya membangun ketahanan psikologis (*resilience*). Dalam kehidupan sehari-hari, manusia sering menghadapi berbagai persoalan seperti tekanan pekerjaan, konflik keluarga, serta kondisi ekonomi yang tidak stabil. Berbagai keadaan tersebut menuntut individu untuk memiliki kemampuan dalam menghadapi dan mengelola tekanan hidup secara baik. Kemampuan untuk tetap bertahan, menyesuaikan diri, dan bangkit kembali setelah mengalami kesulitan dikenal dengan istilah resiliensi. Resiliensi menggambarkan kemampuan seseorang untuk tetap kuat secara emosional dan mampu berkembang meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan dan tantangan.[128] Individu yang memiliki jiwa tenang cenderung lebih mampu bangkit dari kegagalan dan menghadapi tekanan hidup dengan

[127] Yusuf, *Mental Hygiene: Pengembangan Kesehatan Mental Dalam Kajian Psikologi Dan Agama*., 192.

[128] Faridah, "Resiliensi: Menjaga Ketahanan Mental Dalam Menghadapi Tantangan Hidup," Mimbar 11, no. 1 (2025), 14.

lebih bijaksana. Dalam Islam, ketahanan tersebut dibangun melalui iman, sabar, dan tawakal kepada Allah. Konsep *nafs al-muthmainnah* tidak hanya penting bagi kesehatan spiritual, tetapi juga bagi pengembangan kesehatan mental manusia secara menyeluruh.[129]

3. Spiritualitas sebagai Solusi Psikologis

Spiritualitas memiliki peran penting dalam membantu manusia menghadapi tekanan hidup modern. Dalam psikologi Islam, spiritualitas dipahami sebagai hubungan batin manusia dengan Allah yang memberikan ketenangan dan makna hidup. Manusia yang memiliki spiritualitas kuat akan lebih mampu mengontrol emosi dan menghadapi stres secara positif. Hal ini menunjukkan bahwa spiritualitas bukan sekadar ritual keagamaan, tetapi juga sumber kekuatan psikologis. Pendekatan spiritual dapat dijadikan solusi dalam mengatasi problem kesehatan mental modern.[130]

Dalam Islam, praktik spiritual seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an diyakini mampu memberikan ketenangan jiwa. Aktivitas tersebut membantu manusia menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan. Ibadah memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental karena mampu menciptakan rasa damai dan optimisme dalam diri manusia. Spiritualitas dapat berfungsi sebagai terapi psikologis

[129] Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam*., 145.
[130] Badri, *The Dilemma of Muslim Psychologists*., 41.

yang membantu individu menghadapi tekanan hidup secara lebih sehat.[131]

Spiritualitas juga membantu manusia menemukan makna hidup di tengah berbagai kesulitan. Individu yang memiliki hubungan spiritual yang baik cenderung lebih optimis dan tidak mudah putus asa. Dalam konteks ini, *nafs al-muthmainnah* menggambarkan kondisi jiwa yang telah menemukan ketenangan melalui kedekatan kepada Allah. Agama memberikan rasa aman psikologis karena menghadirkan harapan dan makna hidup bagi manusia. Spiritualitas dapat menjadi benteng psikologis dalam menghadapi krisis eksistensial modern.[132]

Spiritualitas sebagai solusi psikologis menunjukkan bahwa kesehatan manusia tidak dapat dipisahkan dari dimensi ruhani. Pendekatan yang hanya berfokus pada aspek material seringkali tidak cukup untuk mengatasi kegelisahan batin manusia. Islam menawarkan konsep ketenangan jiwa melalui penguatan iman, tawakal, dan hubungan yang dekat dengan Allah. Oleh sebab itu, spiritualitas menjadi salah satu pendekatan penting dalam membangun kesejahteraan psikologis manusia modern.[133]

4. Integritas Tafsir dan Psikologi Islam

Integrasi antara tafsir Al-Qur'an dan psikologi Islam menjadi penting dalam memahami problem manusia modern secara lebih

[131] Joni Irawan, "Analisis Psikologi Islam Dalam Mengatasi Stres Dan Kecemasan Pada Remaja," *Literasosiologi* 14 (2023), 10.
[132] Rakhmat, *Psikologi Agama*., 201.
[133] Bastaman, *Meraih Hidup Bermakna*., 133.

komprehensif. Tafsir Al-Qur'an memberikan landasan normatif dan spiritual, sedangkan psikologi membantu memahami kondisi mental manusia secara ilmiah. Al-Qur'an tidak hanya berbicara tentang ibadah, tetapi juga memberikan petunjuk tentang ketenangan jiwa dan keseimbangan hidup manusia. Kajian tafsir dapat diperkaya dengan pendekatan psikologi untuk memahami relevansi ajaran Al-Qur'an dalam kehidupan modern.[134]

Konsep *nafs al-muthmainnah* menunjukkan adanya hubungan erat antara spiritualitas dan kesehatan mental manusia. Dalam tafsir Ibnu Katsir, jiwa yang tenang adalah jiwa yang memiliki iman kuat dan keyakinan penuh kepada Allah.[135] Sementara itu, psikologi Islam menjelaskan bahwa ketenangan jiwa dapat membantu individu mengontrol emosi dan menghadapi tekanan hidup secara lebih sehat.[136] Integrasi kedua pendekatan ini memperlihatkan bahwa agama dan psikologi tidak saling bertentangan, tetapi saling melengkapi. Dengan demikian, kajian psikologi Islam dapat menjadi jembatan antara ilmu modern dan nilai-nilai spiritual Islam.

Psikologi Islam juga menekankan pentingnya dimensi ruhani dalam membangun kesehatan mental manusia. Berbeda dengan psikologi Barat yang sering berorientasi materialistik, psikologi Islam memandang manusia sebagai makhluk jasmani dan ruhani sekaligus.

[134] Shihab, *Wawasan Al-Qur'an*., 302.
[135] Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*., 148.
[136] Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam*., 148.

Menurut Malik Badri, kegagalan memahami dimensi spiritual dapat menyebabkan pendekatan psikologi menjadi kurang utuh dalam memahami manusia. Oleh sebab itu, integrasi tafsir dan psikologi Islam menjadi penting untuk menghadirkan pendekatan yang lebih holistik terhadap kesehatan mental.[137]

Integrasi tafsir dan psikologi Islam juga dapat membantu pengembangan metode terapi berbasis spiritualitas. Nilai-nilai seperti dzikir, sabar, ridha, dan tawakkal dapat digunakan sebagai pendekatan psikoterapi dalam membantu individu menghadapi stres dan kecemasan. Pendekatan religius terbukti membantu proses penyembuhan psikologis seseorang. Dengan demikian, ajaran Al-Qur'an dapat diimplementasikan secara praktis dalam pembinaan kesehatan mental masyarakat modern.[138]

Pada akhirnya, integrasi tafsir dan psikologi Islam menunjukkan bahwa Al-Qur'an memiliki relevansi yang sangat kuat dengan kebutuhan manusia modern. Konsep *nafs al-muthmainnah* tidak hanya dipahami sebagai ajaran spiritual, tetapi juga sebagai model kesehatan mental yang menekankan keseimbangan emosional dan kedekatan kepada Allah. Oleh sebab itu, penelitian tentang *nafs al-muthmainnah* dapat memberikan kontribusi penting bagi pengembangan kajian tafsir, psikologi Islam, dan solusi kesehatan mental berbasis spiritualitas.[139]

---

[137] Badri, *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*, 2000., 91.
[138] Hawari, *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*., 84.
[139] Muhsin, "Titik Temu Sufisme Dan Psikologi; Kajian Atas Qs. Al-Fajr: 27-30."

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Penafsiran Ibnu Katsir tentang Nafs al-muthmainnah dan Relevansinya di Era Modern, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Penafsiran Ibnu Katsir tentang *nafs al-muthmainnah* dalam QS. Al-Fajr ayat 27-30 menunjukkan bahwa jiwa yang tenang adalah jiwa seorang mukmin yang memiliki keimanan yang kuat, keyakinan penuh terhadap janji Allah, serta mampu menerima ketentuan-Nya dengan ridha dan tawakkal. Dalam Tafsir al-Qur'an al-Adzim, Ibnu Katsir menjelaskan bahwa *nafs al-muthmainnah* merupakan jiwa yang stabil secara spiritual karena selalu dekat dengan Allah melalui iman, dzikir, dan amal sholeh. Jiwa tersebut tidak mudah terguncang oleh persoalan duniawi karena memiliki ketenangan batin yang bersumber dari hubungan yang kuat dengan Allah swt. selain itu, karakteristik utama *nafs al-muthmainnah* adalah ketenangan jiwa, sikap ridha terhadap takdir, tawakkal, dan kedekatan spiritual kepada Allah.
2. Penafsiran Ibnu Katsir mengenai *nafs al-muthmainnah* memiliki relevansi yang kuat dengan problematika kehidupan di era modern, khususnya dalam menghadapi krisis kesehatan mental, kecemasan, stres, kehilangan makna hidup, dan dampak negatif era digital. Konsep *nafs al-muthmainnah* memberikan pendekatan psikospiritual yang

menekankan pentingnya keseimbangan antara kesehatan mental dan spiritualitas. Nilai-nilai seperti dzikir, tawakkal, ridha, sabar, dan penguatan iman dapat menjadi solusi dalam membantu manusia di era modern untuk menghadapi tekanan hidup secara lebih sehat dan bijaksana. Dalam konteks psikologi modern, konsep ini juga sejalan dengan teori *psychological well-being* dan kebermaknaan hidup (*meaning in life*). Oleh karena itu, konsep *nafs al-muthmainnah* tidak hanya relevan secara teologis, tetapi juga memiliki kontribusi praktis dalam pengembangan psikologi Islam dan kesehatan mental berbasis spiritualitas.

B. Saran

Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan ini. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena hanya berfokus pada penafsiran Ibnu Katsir terhadap QS. Al-Fajr ayat 27-30. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas kajian dengan membandingkan penafsiran mufassir lain atau mengembangkan pendekatan empiris dalam melihat implementasi konsep *nafs al-muthmainnah* dalam kehidupan masyarakat modern.

Daftar Pustaka

Afandi, Nur Kholik. "Nafs Mutmainah Sebagai Dasar Dalam Menciptakan Kesejahteraan Spiritual." *El-Buhuth* 3, no. 2 (2021).

Al-Ashfahani, Al-Raghib. *Al-Mufradat Fi Gharib Al-Qur'an*. Beirut: Dar Al-Ma'rifah, 2005.

Al-Asqalani, Ibnu Hajar. *Al-Durar Al-Kaminah Fi A'yan Al-Mi'ah Al-Tsaminah*. Beirut: Dar al-Jil, 1993.

Al-Biqa'i. *Nazhm Al-Durar Fi Tanasub Al-Ayat Wa Al-Suwar*. Kairo: Dar al-Kitab al-Islami, n.d.

Al-Dzahabi, Muhammad Husain. *Al-Tafsir Wa Al-Mufassirun*. Kairo: Maktabah Wahbah, 2000.

Al-Ghazali. *Ihya' 'Ulum Al-Din*. Beirut: Dar al-Fikr, 1993.

Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' 'Ulum Al-Din*. Beirut: Dar al-Fikr, 2004.

Al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim. *Madarij Al-Salikin*. Kairo: Dar al-Hadits, 2003.

Al-Qaradawi, Yusuf. *Kaifa Nata'amal Ma'a Al-Qur'an Al-'Azhim*. Kairo: Dar al-Syuruq, 2000.

Al-Qaththan, Manna'. *Mabahits Fi Ulum Al-Qur'an*. Kairo: Maktabah Wahbah, 2007.

Al-Qur'an, n.d.

Al-Qur'an, Lajnah Pentashihan Mushaf. *Kementerian Agama RI, Al-Qur'an Dan Terjemahannya*. Jakarta, 2019.

Al-Suyuthi, Jalaluddin. *Lubab Al-Nuqul Fi Asbab Al-Nuzul*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2002.

Amaliya, Risma Nailul, and Achmad Khudori Soleh. "Konsep Nafs Dan Terapinya Dalam Perspektif Al- Qur ' an." *KONSELIA: Jurnal Konseling Dan Psikologi Indonesia* 1, no. 1 (2025): 79–89.

Amiruddin. "Konsep Kesehatan Jiwa Dalam Al-Qur ' an : Membahas Penyembuhan Melalui Doa Dan Dzikir Dalam Perspektif Psikologi." *Journal of Innovative and Creativity* 5, no. 1 (2025).

Amri, Muh. "Konsep Jiwa Dalam Islam Dan Tantangan Kesehatan Mental Modern: Pendekatan Komparatif Filosofis-Sufistik." *LITERA* 2, no. 4 (2025): 552–77.

Arayayah, M. Handar. *Sabar Kunci Surga*. Yogyakarta: Khazanah Baru, 2002.

Az-Zuhaili, Wahbah. *Al-Tafsir Al-Munir*. Damaskus: Dar al-Fikr, 2009.

Azkiya, Adilla Nisfatul. "Nafs Muthmainnah Dalam Tafsir Ruuh Al-Ma'anii (Analisis Teori Psychological Well-Being)." Skripsi, UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2026.

Badri, Malik. *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*. Herndon: IIIT, 2000.

———. "Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study," 2000.

———. *The Dilemma of Muslim Psychologists*. London: MWH London, 1979.

Bastaman, Hanna Djumhana. *Integrasi Psikologi Dengan Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.

———. *Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007.

Budiman, Ahmad Teguh. "Kesehatan Mental Dalam Psikologi Islam: Antara Zakiah Daradjat Dan Abu Zayd Al-Balkhi." *Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora* 10, no. 1 (2025): 73–80.

Burlian, Paisol. "Konsep Al-Nafs Dalam Kajian Tasawuf Al-Ghazali." *Theologia* 24, no. 2 (2013).

Cahyono, Anang Sugeng. "Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Di Indonesia." *Publiciana* 9, no. 1 (2016).

Dan Aisyah Arsyad, Murni Tamulis. "Konsep Al-Nafs Dalam Al-Qur'an Menurut Kitab Ibnu Katsir." *Al-Munir: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, no. 2 (2024): 197.

Daradjat, Zakiah. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung, 1996.

———. *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung, 1982.

Faridah. "Resiliensi: Menjaga Ketahanan Mental Dalam Menghadapi Tantangan Hidup." *Mimbar* 11, no. 1 (2025).

Frankl, Viiktor E. "Man's Search for Meaning," 2006.

Frankl, Viktor E. *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press, 2006.

Fridayanti. "Pemaknaan Hidup (Meaning in Life) Dalam Kajian Psikologi." *Psikologika* 18, no. 2 (2013).

Ghafur, Waryono Abdul. *Tafsir Sosial: Mendialogkan Teks Dengan Konteks*. Yogyakarta: ELSAQ Press, 2005.

Hawari, Dadang. *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1997.

———. *Dimensi Religi Dalam Praktik Psikiatri Dan Psikologi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2002.

Hawash, Abdullah. *Perkembangan Ilmu Tasawuf Dan Tokoh-Tokohnya Di Nusantara*. Surabaya: Al-Ikhlas, 1980.

Hidayah, Imalatul. "Pendekatan Tafsir Tematik Dalam Studi Al-Qur'an Dan Hadis: Objek Kajian Dan Kontribusi Kehidupan Kontemporer." *ISIEP*, no. 5 (2025): 900–908.

Humaira, Silvania. "Konsep Ketenangan Jiwa Dalam QS Al-Fajr : 27-30 Sebagai Terapi Bagi Isu Kesehatan Mental Di Era Modern (Kecemasan Dan Depresi)." *ISSHMIC*, no. 1 (n.d.).

Ibrahim S et. al., Moch Bayu. *TantangaN Dan Problematika Masyarakat Modern*. 1st ed. Penerbit Cahya Ghani Recovery, 2025.

Irawan, Joni. "Analisis Psikologi Islam Dalam Mengatasi Stres Dan Kecemasan Pada Remaja." *Literasosiologi* 14 (2023).

Jannah, Ni'matul et al. *Tafsir Dan Ilmu Tafsir Teori Dan Seajarah Perkembangan*. Edited by Nurud Dholam. 1st ed. Yogyakarta: PT Atha Publishing Globalindo, 2025.

Jaya, Yahya. *Spiritualisasi Islam: Dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian Dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Ruhama, 1994.

Kartono, Kartini. *Patalogi Sosial 3: Gangguan-Gangguan Kejiwaan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2014.

Katsir, Ibnu. *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1998.

———. *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1998.

Khalidi, Tarif. *Arabic Historical Thought in the Classical Period*. Cambridge: Cambridge University Press, 1994.

Mahudi, M. Zaim. "Konsep Nafs Perspektif Ibnu Katsir Dalam Kitab Tafsir Al-Qur'an Al-Azhim." Institut PTIQ Jakarta, 2015.

Majmuddin. *Pendidikan Hati*. Jakarta. Kalam Mulia, 2000.

Maliki. “Tafsir Ibn Katsir: Metode Dan Bentuk Penafsirannya.” *El-Umdah* 1 (2018).

Mardliyah, Dewi Ainul. “Terapi Psikospiritual Dalam Kajian Sufistik.” *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora* 17, no. 2 (2016).

Maslachah, Ana Faridatul. “Integrasi Nilai Tawakal Dalam Al-Qur’an Sebagai Metode Penguatan Diri Bagi Penderita Insecure: Studi Maudhu’i.” *At-Taisir: Journal of Indonesian Tafsir Studies* 5 (2024): 40–56.

Mawaddah, Alfi Wirda, Vivik Shofiah, Khairunnas Rajab, Universitas Islam, Negeri Sultan, and Syarif Kasim. “Kajian Psikologi Islam: Integrasi Pendekatan Falsasfi Dan Psikologi Modern.” *NATHIQIYYAH: Jurnal Psikologi Islam*, no. 2 (2024): 171–82.

Mubarok, Achmad. *Psikologi Qur’ani*. Jakarta: Pustaka Firdaus, 2001.

Muhsin. “Titik Temu Sufisme Dan Psikologi; Kajian Atas Qs. Al-Fajr: 27-30.” *REVELATIA: Jurnal Ilmu Al-Qur`an Dan Tafsir* 2, no. 1 (2021): 72–88. https://doi.org/10.19105/revelatia.v2i1.4489.

Mulyaden, Asep, and Asep Fuad. “Langkah-Langkah Tafsir Maudhu’i : Jurnal Iman Dan Spiritualitas.” *Jurnal Iman Dan Spiritualitas* 1, no. 3 (2021): 397–403.

Najati, Muammad Usman. *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern*. Jakarta: Paramadina, 2000.

Nawawi, Rif’at Syauqi. *Kepribadian Qur’ani*. Jakarta: Amzah, 2014.

Parima Sari, Arifinsyah, Siti Ismahani. “Konsep An-Nafs Menurut Tafsir Ibnu Katshir Dan Tafsir Ilmi.” *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies* 2, no. 2 (2023): 232. https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v2i2.94.

Putri, Meydita Dwi. “Kesehatan Mental Dalam Perspektif Agama Islam.” *AEJ (Advances in Education Journal* 1, no. 3 (2024).

Rahmadi. *Pengantar Metodologi Penelitian*. 1st ed. Banjarmasin: Antasari Press, 2011.

Rakhmat, Jalaluddin. *Psikologi Agama*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003.

RI, Departemen Agama. *Al-Qur’an Dan Terjemahannya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, 2019.

Roiyani, and Kusmawati Hatta. “Integritas Intelectual, Emotional, And Spiritual Quotient Dalam Pembentukan Nafsul Muthmāinnah Untuk Mewujudkan Komunikasi Qur`Ani.” *Jurnal Peurawi:Media Kajian Komunikasi Islam* 6,

no. 1 (2023): 21–34.

Ryff, Carol. “Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research.” *Psychotherapy and Psychosomatics*, 1996.

Ryff, Carol, and Burton Singer. *Psychological Well-Being Revisited*. New York: Springer, 2014.

Safitri, Dyah Muthmainnah. “Makna Nafs Muthmainnah Dalam Surah Al-Fajr Ayat 27 (Studi Komparasi Penafsiran Muhammad Abduh Dan Buya Hamka).” Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019.

Sanar. “An-Nafs Al-Muthmainnah Dalam QS. Al-Fajr (Kajian Tafsir Tahlili).” Skripsi, UIN Alauddin Makassar, 2013.

Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur’an*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.

———. *Tafsir Al-Mishbah*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.

———. *Tafsir Al-Mishbah*. Jakarta: Lentera Hati, 2005.

———. *Wawasan Al-Qur’an*. Jakarta: Lentera Hati, 2007.

Sitasari, Novendawati Wahyu. “Mengenal Analisa Konten Dan Analisa Tematik Dalam Penelitian Kualitatif.” *Forum Ilmiah*, no. 1 (2022): 78–83.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Penerbit Alfabeta, 2016.

Yusuf, Kadar M. *Psikologi Qurani*. Jakarta: AMZAH, 2019.

Yusuf, Syamsu. *Mental Hygiene: Pengembangan Kesehatan Mental Dalam Kajian Psikologi Dan Agama*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018.