

**KONSEP JIWA YANG TENANG
DALAM SURAT AL-FAJR AYAT 27-30
DAN IMPLEMENTASINYA DALAM KESEHATAN MENTAL
(ANALISIS BIMBINGAN KONSELING ISLAM)**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Sosial Islam (S.Sos.I)
Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)



Oleh:

**FAJAR NUR ZULIANTO
(091111018)**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2015



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jl. Prof. Dr. Hamka Km.2 (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185 Telp. (024) 7606405

NOTA PEMBIMBING

Lamp :5 (lima) eksemplar
Hal :Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth Dekan Fakultas Dakwah dan
Komunikasi
UIN Walisongo Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa naskah skripsi saudara/i:

Nama :Fajar Nur Zulianto

NIM :091111018

Jurusan :Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI)

Judul Skripsi :**KONSEP JIWA YANG TENANG DALAM SURAT AL-FAJR
AYAT 27-30 DAN IMPLEMENTASINYA DALAM
KESEHATAN MENTAL (ANALISIS BIMBINGAN
KONSELING ISLAM)**

Dengan ini telah kami setujui dan mohon agar segera diujikan.
Demikian, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikumWr.Wb

Semarang, 21 Juni 2015

Pembimbing,

Bidang Substansi Materi

Dr. H. Sholihan, M. Ag.
NIP. 19600601 199403 1 004

Bidang Metodologi dan Tata Tulis

H. Abdul Sattar, M. Ag.
NIP. 19730814 199803 1 001

PENGESAHAN

SKRIPSI

KONSEP JIWA YANG TENANG DALAM SURAT AL-FAJR

AYAT 27-30 DAN IMPLEMENTASINYA

DALAM KESEHATAN MENTAL

(ANALISIS BIMBINGAN KONSELING ISLAM)

Disusun oleh

Fajar Nur Zulianto
091111018

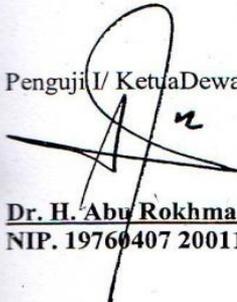
Telah dipertahankan di depan penguji

Pada tanggal 31 Juli 2015

Dan dinyatakan telah lulus memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Penguji I/ Ketua Dewan



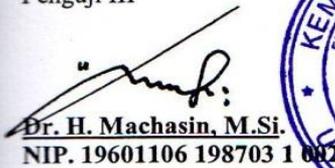
Dr. H. Abu Rokhmad, M.Ag.
NIP. 19760407 200112 1 003

Penguji II/ Sekretaris Dewan



H. Abdul Sattar, M.Ag.
NIP. 19730814 199803 1 001

Penguji III



Dr. H. Machasin, M.Si.
NIP. 19601106 198703 1 002

Penguji IV



Komandudin, M.Ag.
NIP. 19680413200003 1 001

Pembimbing I



Dr. H. Sholihan, M.Ag.
NIP. 19600601 199403 1 004

Pembimbing II



H. Abdul Sattar, M.Ag.
NIP. 19730814 199803 1 001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil kerja saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi di lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum / tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.



MOTTO

الْمُطْمِئِنَّةُ النَّفْسُ يَتَأْتِيهَا

“Hai jiwa yang tenang (QS. al-Fajr: 27)”

لا تصحب من لا ينهضك حاله و لا يدلك على الله مقاله

“Janganlah berteman dengan orang yang perilakunya tidak membangkitkan serta ucapannya tidak menunjukan kamu pada jalan Allah (Iskandary, 2009: 80)”

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas nikmat, rahmat, serta hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan karya sederhana ini. Maka dengan mengucap “*bismillaahi tawakkaltu ‘alallaahi laa haula walaa quwwata illa billah*” saya persembahkan karya sederhana ini, kepada kedua orang tua penulis yang selalu mendoakan, supaya penulis mendapatkan ‘ilmu yang bermanfaat. Aamiin.

Penulis

KATA PENGANTAR

الرَّحِيمِ الرَّحْمَنِ اللَّهُ بِسْمِ

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat serta hidayah-Nya, sehingga kita diberikan kenikmatan iman dan islam untuk senantiasa mencintai Allah SWT dan menyayangi sesama. Shalawat serta salam kami haturkan kepada nabi kita Muhammad SAW, semoga kita semua mendapatkan syafa'at beliau nabi Muhammad SAW *min yaumi haadza hatta al-akhirah*, aamiin.

Dalam penyusunan skripsi ini disamping atas usaha kemampuan dan kemauan penulis juga atas prakarsa dari berbagai pihak baik langsung maupun tidak langsung yang begitu besar pengorbananya demi terselesainya skripsi. Maka penulis sampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Muhibin M,Ag. selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Prof. Dr. Awaludin Pimay, Lc. M.Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.
3. Wakil Dekan I, II, dan III Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.
4. Ibu Dra. Maryatul Qibtiyah, M.Pd. selaku Ketua jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam, dan Ibu Anila Umriana, M.Si. selaku Sekretaris jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam.
5. Bapak Dr. H. Sholihan M.Ag. selaku wali studi dan dosen pembimbing I, dengan perhatian, kepedulian, dan kesabarannya berkenan meluangkan waktu ditengah kesibukanya sebagai ketua LP2M untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak H. Abdul Sattar, M.Ag. selaku pembimbing II, dengan penuh perhatian, kesabaran, dan kepedulianya berkenan meluangkan waktu

ditengah kesibukanya untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.

7. Ibu Hj. Widayat Wintarsih, M.Pd. dengan perhatian dan kasih sayangnya selalu menanyakan kabar penulis, ketika dalam keadaan cuti disemester VI. Semoga Allah selalu melindungi Ibu Hj. Widayat Wintarsih, M.Pd. Aamiin.
8. Para Bapak/Ibu dosen yang telah memberikan pendidikan dan ilmunya serta membimbing penulis selama masa kuliah.
9. Abah Sukisno dan Umi Suharni yang selalu mencurahkan kasih sayang dan doanya untuk memberikan support baik *dhohir* maupun *bathin* dalam hidup ini.
10. Serta saudara sekandung penulis, Suharti, Budi Cahyono, dan Endang Dwi Natalia yang selalu menemani baik duka maupun suka.
11. Shohibah Dewi Zumrodah Mu'arifah, S.Sos.I. yang berkenan menjadi perantara kabar keberadaan penulis sewaktu cuti semester VI. Semoga senantiasa dilindungi oleh Allah SWT. Aamiin.
12. Keluarga besar BPI A 2009, Kesnoto al-Hadid, S.Sos.I., A.Asrori al-Yamani, Ilmi Hidayati, S.Sos.I., A.Hisyam, Kholisin, S.Sos.I., Ina Anhara S.Sos.I., Yuli Swett, S.Sos.I., Agustin Pushyi, S.Sos.I., K.K. Umam at-Tegaly, S.Sos.I., Arum, S.Sos.I., Dewi Kurnatani, S.Sos.I., Tata Arlochi, S.Sos.I., Dewi Z.M, S.Sos.I., Faiq Silvi, Bayu C., A.Fauqi bin Sukoco, Asep Afriansyah, S.Sos.I., Addin S.M, dkk.
13. Keluarga besar BPI B 2009, Mahmudi Motto al-Kendaly, Sakhuri, S.Sos.I., Imam Fahrurozi, S.Sos.I., Kholid S.Sos.I., shohibah Uswatun Hasanah, S.Sos.I dkk.

14. Keluarga Besar KPI 2009, Bobby Ibrahimovic S.Sos.I., Akrom al-Brebesi, S.Sos.I., A.Risli, S.Sos.I., Anam khan, S.Sos.I., Airil Anam,S.Sos.I dan yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.
15. Teman-teman Tim KKN UIN Walisongo Semarang Posko 12 tahun 2014, Sawahjoho, Warungasem, Batang.
16. Terakhir tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang memberikan dukungan dalam penyelesaian skripsi ini.

Kepada mereka semua penulis tidak bisa memberikan balasan apapun hanya untaian ucapan “*Jazakumullahu Khairal Jaza*” terimakasih, dan permohonan maaf, semoga budi baik serta amal shaleh mereka diterima serta mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dan kesalahan dalam skripsi ini. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati penulis menantikan kritik dan saran yang sifatnya membangun dalam penyempurnaan skripsi ini. Akhirnya peneliti berharap semoga Allah SWT selalu memberi petunjuk dan kita semua selalu dalam lindungan-Nya. Amiin.

Semarang, 21 Juni 2015.

ABSTRAK

FAJAR NUR ZULIANTO NIM: 091111018. Skripsi: *Konsep Jiwa yang Tenang dalam surat Al-Fajr Ayat 27-30 dan Implementasinya Dalam Kesehatan Mental (Analisis Bimbingan Konseling Islam)*

Alqur'an menjelaskan bahwa ada beberapa tingkatan jiwa dalam diri manusia atau biasa dikenal dengan tingkatan nafsu yaitu nafsu *amarah*, nafsu *lawwamah*, dan nafsu *muthmainnah*. Adapapun nafsu *ammarah* dijelaskan dalam QS Yusuf ayat 53 yang berarti nafsu yang selalu mengajak kejelekan atau kemungkar, sedangkan nafsu *lawwamah* diuraikan pada QS al-Qiyamah ayat 2 bahwa dia adalah nafsu yang selalu mengajak untuk menjaga eksistensinya sebagai manusia atau jiwa yang amat menyesali diri sendiri. Adapun nafsu *muthmainnah* terurai pada QS al-Fajr ayat 27, yang kebanyakan orang diartikan sebagai nafsu yang selalu mengajak kebaikan. Berangkat dari problema tersebut penulis tertarik untuk mengkaji lebih jauh mengenai makna jiwa yang *muthmainnah* dalam al-Qur'an surat al-fajr ayat 27-30 dan implementasinya dalam kesehatan mental

Jenis penelitian ini adalah penelitian pustaka (*library research*) yaitu penelitian yang menitikberatkan pada literature dengan cara menganalisis muatan dari literatur-literatur yang terkait dengan penelitian baik dari sumber primer maupun sekunder. Dalam menganalisis data peneliti menggunakan metode *deskriptif-analisis* yakni menuturkan, menggambarkan, dan mengklasifikasi secara obyektif data yang dikaji sekaligus menginterpretasikan dan menganalisis. Sehingga dapat melahirkan suatu uraian yang utuh tentang konsep jiwa yang tenang dalam Surat al-Fajr ayat 27-30 (Analisis Bimbingan dan Konseling Islam). Peneliti membatasi konsep al-Qur'an tentang jiwa yang tenang saja yang terkandung dalam Surat al-Fajr ayat 27-30, kemudian mengemukakan arti kosa kata serta menjelaskan tentang hubungan ayat-ayat tersebut dengan ayat sebelum maupun sesudahnya sekaligus membahas tentang *asbabun nuzul*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *al-Nafs al-muthmainnah* (Jiwa yang tenang) adalah jiwa yang beriman, bertaqwa, dan yaqin serta selalu suci (bersih) dari dorongan hawa nafsu. Dengan empat dasar yaitu keimanan, ketaqwaan, keyakinan, dan kesucian akan mendapatkan jiwa yang tenang dan mengubah pola berfikir manusia dalam menghadapi kegagalan. Agar setiap individu mampu hidup dengan tenang maka individu perlu adanya bimbingan dan konseling Islam untuk membantu mencapai hidup yang tenang sehingga

dapat membangun kesehatan mental agar bisa hidup secara seimbang dan tentram

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Secara umum transliterasi dalam buku ini merujuk pada pedoman transliterasi arab latin berdasarkan Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI. No : 158 tahun 1987 dan No : 0543b/U/1987.

Konsonan

ا	A	خ	Kh	ش	Sy	غ	Gh	ن	N
ب	B	د	D	ص	Sh	ف	F	و	W
ت	T	ذ	Dz	ض	Dh	ق	Q	ه	H
ث	Ts	ر	V	ط	Th	ك	K	ء	'
ج	J	ز	Z	ظ	Zh	ل	L	ي	Y
ح	H	س	S	ع	'A	م	M		

Vokal

Vokal Tunggal		Vokal Rangkap	
اَ	a	اِيْ	ai
اِ	i	اُوْ	au
اُ	u		

Haddah (Vokal Panjang)

Vokal panjang dilambangkan dengan huruf dan tanda yaitu :

Huruf Arab	Huruf Latin	Contoh	
يَا /بِتِي	A	قَالَ	Qala
ئِي	I	قِيلَ	qila
وُ	U	يَقُولُ	yaqulu

Ta Marbutah ة/ة

Ta marbutah hidup (berharakat fatah, kasrah dam damah) ة/ة menjadi /t/
Ta marbutah mati (berharakat sukun) ة/ة menjadi /h/.* Tidak dilambangkan.

Syadah ّ

Tanda syadah dilambangkan dengan huruf yang sama dengan yang diberi tanda syaddah.

Contoh : = رَبَّنَا rabbana

Kata Sandang ال

Kata sandang ال yang diikuti oleh huruf syamsiah, diganti dengan huruf yang sama dengan huruf langsung mengikuti kata sandang.

Contoh : (الشمس) asy-Syamsu, (الرجل) ar-Rajulu

Kata sandang ال yang diikuti oleh huruf Qamariyah sesuai dengan aturan di atas dan menjadi sesuai dengan bunyinya.

Contoh : (القلم) al-Qalam

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
NOTA PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN	iii
PERYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	x
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	xii
DAFTAR ISI	xiv

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah	7
1.3. Tujuan dan Manfaat Penelitian	7
1.4. Tinjauan Pustaka	8
1.5. Kerangka Teori.....	11
1.6. Metode Penelitian	14
1.7. Tehnik Analisi Data.....	16
1.8. Sistematika Penulisan Skripsi.....	16

BAB II

JIWA YANG TENANG, KESEHATAN MENTAL, DAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM

2.1. Jiwa yang Tenang	19
-----------------------------	----

2.1.1. Pengertian Jiwa yang Tenang	19
2.1.2. Unsur-Unsur Jiwa yang Tenang.	41
2.1.3. Indikator Jiwa yang Tenang	42
2.1.4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Jiwa yang Tenang	48
2.2. Kesehatan Mental	51
2.2.1. Definisi Kesehatan Mental	51
2.2.2. Indikator Kesehatan Mental	55
2.2.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental	61
2.2.4. Strategi Mewujudkan Kesehatan Mental	71
2.3. Keterkaitan Jiwa yang Tenang dengan Kesehatan Mental	75
2.4. Bimbingan Konseling Islam.....	77
2.4.1. Pengertian Bimbingan Konseling Islam	77
2.4.2. Landasan Bimbingan Konseling Islam	82
2.4.3. Fungsi dan Tujuan Bimbingan Konseling Islam	83
2.4.4. Asas-Asas Bimbingan Konseling Islam	85
2.5. Keterkaitan Antara Jiwa yang Tenang , Kesehatan Mental dan Bimbingan Konseling Islam.....	86

BAB III

JIWA YANG TENANG DALAM SURAT AL-FAJR AYAT 27-30

3.1. Makna Lafadz dan Terjemah Surat Al-Fajr Ayat 27-30	
.....	91
3.1.1. Munasabah Surat Al-Fajr Ayat 27-30	
.....	92
3.1.2. Asbaabun Nuzul Surat Al-Fajr Ayat 27-30	94
3.2. Pandangan Mufassir Terhadap Surat Al-Fajr Ayat 27-30	
.....	102
3.3. Analisis Surat Al-Fajr Ayat 27-30	110

BAB IV

IMPLEMENTASI KONSEP JIWA YANG TENANG DALAM SURAT AL-FAJR AYAT 27-30 DALAM KESEHATAN MENTAL DITINJAU DARI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

4.1. Implementasi Jiwa yang Tenang Terhadap Kesehatan Mental	
.....	113
4.2. Analisis Bimbingan Konseling Islam Terhadap Implementasi	
Konsep Jiwa yang Tenang Dalam Surat Al-Fajar Ayat 27-30	
Dalam Kesehatan Mental	126

BABV PENUTUP

5.1. Kesimpulan.....	134
5.2. Saran-Saran	135

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kehidupan dunia adalah kehidupan yang selalu diisi dengan sesuatu yang disenangi oleh hawa nafsu. Oleh karena itu, dunia adalah surga bagi orang yang selalu mengumbar hawa nafsunya, dan penjara bagi orang yang beriman karena berusaha menghalangi dan tidak mengumbar hawa nafsunya. Manusia hanya diperintahkan beribadah dengan tulus ikhlas, sedangkan semua kepentingan dan kebutuhan manusia hanya Allah yang memiliki wewenang mencukupi terhadap semuanya. Oleh karena itu jangan menuruti kehendak hawa nafsu (Iskandar, 2009: 58).

Dalam kehidupan sehari-hari seseorang mendengar komentar terhadap orang gelisah, goncang emosi dan tidak stabil dalam hidupnya dengan ungkapan” tidak beriman”. Sedangkan di kalangan orang-orang terpelajar yang tidak mengindahkan agama, atau orang yang sekuler, masalah iman tidak menjadi perhatian mereka, karena mereka lebih mempercayai ilmu pengetahuan dan hasil pemikiran manusia yang dengan bangga hati, mereka menamakan diri sebagai orang yang rasional. Mereka tidak mampu memahami berbagai kontradiksi yang terdapat dalam masyarakat, misalnya adanya orang-orang miskin, kekurangan, kebodohan dan menderita dari segi lahiriah, akan tetapi hidup mereka tenang gembira, dan bahagia. Dan

sebaliknya ada orang-orang yang kaya, berkecukupan, pintar dan senang dari segi lahiriah, namun hidupnya resah, tidak bahagia dan tidak puas, kadang-kadang dihindangi oleh kecemasan dan ketakutan yang tidak jelas (Daradjat, 1982: 10).

Berdasarkan berbagai kebutuhan atau naluri yang mendasar itulah, secara fisiologis, banyak sekali keinginan jiwa yang kadang-kadang menimbulkan penyakit kejiwaan lainnya, yaitu ketika jiwa manusia condong pada berbagai perkara yang melampaui batas yang menjadi tuntutan. Penyakit kejiwaan ini tidak ditemukan kecuali pada manusia yang diberikan kebebasan memilih, tidak pada makhluk lainnya yang telah dikendalikan oleh Penciptanya. Oleh karena itu, berbagai makhluk selain manusia memiliki kesamaan dalam perilakunya serta bahagia dengan perilaku dan perasaannya, dengan syarat, tidak dicampuri oleh tangan manusia yang merusak dalam mengurus perilaku dan kehidupannya (al-Migwar, 2002: 122).

World Health Organisation (WHO) mengatakan seseorang dikatakan sehat yaitu sehat dari bio, psiko, sosio, dan spiritual. *World Health Organisation* (WHO) juga menyebutkan bahwa 25% penduduk dunia mengalami gangguan mental dan perilaku, dan hanya 40% yang terdiagnosis. Data lain menyebutkan bahwa angka bunuh diri di Indonesia adalah 1,6-1,8 per 100.000 penduduk. Banyak faktor yang menyebabkan penderita gangguan jiwa berat, namun yang sering terlupakan adalah dampak akibat dari gangguan jiwa yaitu *dissability* (ketidakmampuan seseorang melakukan

pekerjaanya) karena menurut penelitian Bank Dunia beban yang ditanggung karena gangguan jiwa adalah 8,1% diatas penyakit *Tuberculosis* (TBC), Kanker, Jantung, yang semestinya mendapat perhatian yang serius. Akan tetapi, pelayanan kesehatan untuk penderita gangguan jiwa belum optimal (Arifin, 2012: 6).

Dari semua cabang ilmu kedokteran ,maka cabang ilmu kedokteran jiwa (psikiatri) dan kesehatan jiwa (*mental health*) adalah yang paling dekat dengan agama, demikian pula halnya dengan ilmu jiwa (psikologi). Bahkan dalam mencapai derajat kesehatan yang mengandung arti keadaan sejahtera (*well being*) pada diri manusia, terdapa titik temu (*convergence*) antara psikiatri, psikologi, dan kesehatan jiwa disatu pihak dan agama di lain pihak (Hawari, 2014: 27).

Psikologi Islam dan Tasawuf Islam menyimpulkan berbagai hal tentang nafs: (1) nafs adalah sebagai dorongan dari berbagai perilaku manusia yang dapat mendorong seperti apa perwujudan manusia itu, (2) sebagai penentu profil pribadi manusia, seperti apa sosok tampilan seorang, berarti nafs-nafs itulah yang dominan pada dirinya, (3) masing-masing nafs memiliki potensi-potensi positif (*taqwa*) dan negatif (*fujur*), (4) nafs-nafs tersebut memiliki “menu” tersendiri yang kebanyakan dari kita tidak mengetahuinya.

Ketidaktahuan seseorang mengetahui bahwa nafs-nafs tersebut memiliki makanan dan ada menunya mengakibatkan kita tidak mengetahui lagi nafs mana yang tumbuh dengan subur pada diri

kita dan mana yang tidak berkembang. Tahu-tahu diri ini terasa sedang sulit diseimbangkan atau sudah keenakan berada dalam dominasi nafs tertentu yang bisa saja bersifat rendah dan negatif. Misalnya, seorang da'i yang menu ammarah dan lawwamahnya subur, maka ia hanya akan menjadi budak syahwat dan pemuja kelezatan dunia meski terbungkus dengan pesan-pesan moral dan ayat-ayat Ilahi. Sebaliknya umat yang terlalu dominan dengan menu *muthma'innah*, maka mereka hanya akan tumbuh subur menjadi kumpulan manusia yang melankolis, saleh tetapi ilmu keislamannya tidak mendalam, karena pendalaman ilmu hanya akan terjadi jika potensi kecerdasan diasah dan diasuh.

Sesungguhnya kehilangan, penyimpangan, ataupun tidak adanya pengetahuan terhadap dasar-dasar pendidikan rumah dan sekolah yang benar serta tidak dibangun diatas prinsip-prinsip akhlak dan yang tidak disandarkan pada ajaran-ajaran samawi yang benar adalah merupakan penyebab utama bagi timbul dan tumbuhnya akar penyakit kejiwaan pada generasi muda. Didalam hukum Islam yaitu al-Qur'an, kita menemukan dasar-dasar yang benar dan wajib dijadikan pijakan oleh orang tua dan para pendidik. Ini jika mereka sejak awal memang ingin melepaskan diri mereka dari penyakit kejiwaan, sekaligus menjauhkan anak-anak dan generasi muda mereka dari ketergelinciran kedalam atmosfer penyakit kejiwaan (al-Migwar, 2002: 125).

Penelitian tentang hakikat manusia atau sekurang-kurangnya tentang sifat-sifat yang secara alami melekat pada manusia, atau hukum-hukum yang berlaku pada kejiwaan manusia, dalam hal ini konsep nafs dalam Alqur'an sangat penting. Pentingnya penelitian tentang nafs bukan hanya sebatas pada kebutuhan pengetahuan, tetapi juga pada kepentingan mengurai, memprakirakan, dan mengendalikan tingkahlaku manusia; baik kaitanya dalam bidang dakwah atau pendidikan maupun untuk kepentingan menggerakkan masyarakat dalam pembangunan nasional. Al-Qur'an mengisyaratkan bahwa nafs sebagai sisi dalam manusia merupakan system dengan berbagai subsistem yang rumit; yang bekerja melahirkan tingkahlaku yang bukan hanya bersifat lahir, tetapi juga mengandung makna yang mempunyai bobot pikiran, perasaan, dan kehendak (Mubarak, 2003: 18-19).

Bagi seorang muslim, hal ini secara otomatis menuntut untuk kembali merujuk kepada dua hal pokok yakni al-Qur'an dan al-Hadis sebagai dasar agama Islam, karena perujukan kepada al-Qur'an dan al-Hadis dalam segala aspek kehidupan menjadi sebuah keniscayaan. Untuk mencapai hal tersebut sudah seharusnya manusia mengoptimalkan potensi yang diberikan Allah. Potensi tersebut adalah panca indra, akal dan kalbu yang bisa dioptimalkan dengan cara meraih sebanyak mungkin ilmu yang bermanfaat. Tidak hanya yang bersifat materi melainkan juga yang bersifat immateri yang bisa didapat dengan kebersihan hati dan jiwa.

Apabila seseorang dikuasai oleh perasaan semata, sudah pasti banyak masalah akan terjadi, karena perbuatan dan tindakannya sukar dipertanggung jawabkan dan sulit mengukur serta menilainya. Ukuran perasaan itu sangat mudah berubah dan banyak macam, menurut keadaan dan tempat. Akan tetapi jika yang dipentingkan hanya pikiran (rasio) saja, perasaan tidak diindahkan, maka akan sukarlah orang bergaul. Perasaan itu tidak bisa disingkirkan sama sekali, karena ia bekerja dan mempunyai pengaruh yang tidak bisa dari oleh pikiran. Disinilah timbulnya konflik jiwa dan kesalah pahaman orang yang menyangka bahwa, dia adalah orang yang paling rasional, paling dikuasai oleh pikiran, sehingga semua yang tidak masuk akal akan ditolaknyanya (Darajat, 1982: 13).

Alqur'an menjelaskan bahwa ada beberapa tingkatan jiwa dalam diri manusia atau biasa dikenal dengan tingkatan nafsu yaitu nafsu *amarah*, nafsu *lawwamah*, dan nafsu *muthmainnah*. Adapun nafsu *ammarah* dijelaskan dalam QS Yusuf ayat 53 yang berarti nafsu yang selalu mengajak kejelekan atau kemungkaran, sedangkan nafsu *lawwamah* diuraikan pada QS al-Qiyamah ayat 2 bahwa dia adalah nafsu yang selalu mengajak untuk menjaga eksistensinya sebagai manusia atau jiwa yang amat menyesali diri sendiri. Adapun nafsu *muthmainnah* terurai pada QS al-Fajr ayat 27, yang kebanyakan orang diartikan sebagai nafsu yang selalu mengajak kebaikan (Najati, 1997: 252).

Berangkat dari problema tersebut penulis tertarik untuk mengkaji lebih jauh mengenai makna jiwa yang *muthmainnah* dalam al-Qur'an surat al-Fajr ayat 27-30 dan implementasinya dalam kesehatan mental.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah bagaimana konsep jiwa yang tenang dalam al-Qur'an surat al-Fajr ayat 27-30 dan implementasinya dalam kesehatan mental ditinjau dari Bimbingan Konseling Islam?

1.3. Tujuan Dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui dan memahami konsep jiwa yang tenang dalam al-Qur'an surat al-Fajr ayat 27-30 dan implementasinya dalam kesehatan mental dalam perspektif Bimbingan Konseling Islam.

2. Manfaat Penelitian

- a. Secara teoritis dapat manambah khazanah keilmuan dalam bidang bimbingan dan konseling Islam dan dapat dijadikan acuan bagi peneliti selanjutnya.
- b. Secara praktis dapat dijadikan informasi dan acuan bagi praktisi bimbingan dan konseling Islam dalam memberikan pelayanan Bimbingan dan Konseling Islam.

1.4. Tinjauan Pustaka

Untuk memetakan orisinalitas penelitian ini, maka penulis akan sampaikan beberapa penelitian yang relevan dengan judul skripsi ini yang telah dilakukan peneliti- peneliti lain. Berikut peneliti paparkan beberapa hasil penelitian tersebut, antara lain:

Pertama, skripsi yang disusun oleh Subhatuni tahun 2006 yang berjudul: *Shalat dan ketenteraman jiwa*. Shalat dan ketenteraman jiwa mempunyai hubungan yang sangat erat. Shalat mempunyai andil yang kuat bagi penciptaan ketenteraman jiwa seseorang. Pencapaian ketenteraman jiwa ini berpijak kepada teori perawatan yang meliputi : pencegahan, pengobatan dan pembinaan. Dan sampai saat ini sholat yang diterapkan Gus Tanto sebagai jalan penyadaran kepada santrinya, yang rata-rata dari kalangan orang yang cacat sosial (dari kalangan preman), mampu membawa perubahan terhadap santrinya. Hasil yang diperoleh seorang santri mampu menyadari akan dirinya. Yang semula menjadi orang yang sombong, bengis, bejat, urakan, pemabok, pejudi, pemain, dan lain sebagainya. Setelah masuk di pesantren Istighfar dan mau menjalankan sholat yang diajarkan Gus Tanto akhirnya mereka menjadi sadar dan kembali ke jalan yang benar.

Kedua, skripsi yang disusun oleh M. Sulus tahun 2009 yang berjudul: *Hubungan Silaturahmi Dengan Ketenangan Jiwa*. Hasil penelitian ini variabel silaturahmi dengan ketenangan jiwa dijelaskan dari korelasi produk moment sebesar 0,515 dengan p-value sebesar

0,000. berarti ada korelasi positif antara silaturahmi dengan ketenangan jiwa, hal ini menunjukkan semakin tinggi tingkat silaturahmi maka akan semakin tinggi tingkat ketenangan jiwa.

Ketiga, skripsi yang disusun oleh Muhammad Habibullah pada tahun 2006 yang berjudul: *Fungsi Iman terhadap Kesehatan Mental menurut Zakiah Daradjat dan implementasinya dalam Kepribadian Muslim (Tinjauan Bimbingan dan Konseling Islam)*. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa iman mempunyai fungsi yang sangat penting dalam pembentukan mental yang sehat dan fungsi iman tersebut akan terwujud manakala dalam diri seseorang terdapat suatu kesadaran yang dilandasi keyakinan yang tersimpul dalam rukun iman yang enam. Dan mental yang sehat akan tercermin dalam pribadi yang baik, pribadi muslim yang mukmin yang memiliki karakter *rabbani, makki, qur'ani, rasuli*, berwawasan kepada hari depan dan takdir.

Keempat, skripsi yang ditulis oleh Anis Ulfa Faza pada tahun 2004 yang berjudul: *Konsep Sabar dalam Alqur'an dan implementasinya dalam Kesehatan Mental*. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa terdapat implementasi antara sabar dalam al-Qur'an Surat al-Baqarah ayat 155 – 156 dengan kesehatan mental yaitu sabar merupakan sifat terpuji yang dapat mengobati penyakit jasmani dan rohani manusia, seperti ketakutan, kelaparan, kekurangan harta dan jiwa serta buah-buahan. Sifat sabar merupakan salah satu kekuatan jiwa yang bisa menghadapi dan bisa

menyelesaikan berbagai macam masalah yang menimpa pada diri manusia apabila menghadapi ujian dan cobaan yang diberikan oleh Allah SWT kepada hamba-Nya.

Kelima, skripsi yang disusun oleh Arifatul Hikmah pada tahun 2010 yang berjudul: *Konsep Jiwa Yang Tenang Dalam Al-Quran (Studi Tafsir Tematik)*. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa *mutmainnah* adalah ketenangan jiwa yang condong kepada nilai-nilai ketuhanan dan mengikuti petunjuk-petunjuk ilahi. *Mutmainnah* adalah jiwa yang beriman dan tidak digelitik rasa takut dan duka dalam hati. *Mutmainnah* bisa diartikan sebagai jiwa yang ikhlas, yakin, beriman, dan juga jiwa yang rida dengan ketentuan Allah dan yang tahu bahwa sesuatu yang menjadi bagiannya pasti akan datang kepadanya. Dengan dasar iman, maka manusia akan menerima segala sesuatu yang dihadapinya, baik senang maupun susah, baik menang ataupun kalah dan lain-lain dengan perasaan rida.

Berdasarkan telaah pustaka diatas, maka penelitian terdahulu berbeda dengan penelitian yang peneliti susun saat ini. Beberapa hasil penelitian diatas mempunyai relevansi dengan penelitian yang sedang peneliti kaji, yaitu tentang kesehatan mental, tetapi ada hal yang menjadi perbedaan yaitu obyek kajiannya. Dalam penelitian ini fokus kajiannya adalah konsep jiwa yang tenang dalam surat al-Fajr ayat 27-30.

1.5.Kerangka Teori

3. Jiwa yang Tenang

Al-Mahally dan as-Suyuti mendefinisikan “Jiwa yang tenang atau yang aman, dimaksud adalah jiwa yang beriman” (al-Mahally dan as-Suyuthi, 1990: 558). Sedangkan menurut ash-Shiddieqy, Jiwa yang tenang adalah manusia yang bersih jiwanya dan tidak mengabdikan kepada kebendaan, tentulah pada hari kiamat akan memperoleh kebahagiaan. Kepada mereka akan dikatakan: Wahai jiwa yang menyakini kebenaran, yang percaya kepada Allah dan mengerjakan semua hukum syara’ serta tidak diombang-ambingkan oleh hawa nafsu (ash-Shididdieqy, 2011: 559).

Menurut Mujib dan Mudzakir “*Al-nafs Mutmainnah* adalah yang telah diberi kesempurnaan nur kalbu, sehingga dapat meninggalkan sifat-sifat tercela dan tumbuh sifat-sifat baik. Dan selalu berorientasi kepada kalbu untuk mendapat kesucian dan menghilangkan segala kotoran sehingga dirinya menjadi tenang” (Mujib dan Mudzakir, 2001:63).

Jiwa yang tenang merupakan keadaan tertinggi dari perkembangan spiritual. Jiwa yang tenang berada dalam keadaan harmonis, bahagia, nyaman dan damai. Jiwa ini berada dalam keadaan tenang karena mengetahui, walaupun terdapat kegagalan duniawi, hal ini akan kembali kepada Allah. Jiwa ini melakukan penyucian diri terhadap tekanan-tekanan, yang muncul dari

pertarungan terhadap kendala yang menghalangi pikiran dan perasaan (Bastaman, 2008: 59).

4. Kesehatan Mental

Istilah kesehatan mental telah menjadi populer di kalangan orang-orang terpelajar, seperti istilah-istilah ilmu jiwa lainnya. Banyak di antara mereka yang menggunakan kata-kata tersebut baik pada tempatnya atau tidak dalam pengertian yang tidak sesuai dengan pengertian ilmiah dan istilah-istilah tersebut (Fahmi, 1977: 20-23).

Menurut el-Qussy, Kesehatan mental adalah keserasian yang sempurna atau integrasi antar fungsi-fungsi jiwa yang bermacam-macam, disertai kemampuan untuk menghadapi goncangan-goncangan jiwa yang ringan, yang biasa terjadi pada orang, disamping secara positif dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuan (el-Qussy 1974: 38).

Kesehatan Mental adalah integrasinya jiwa *muthmainnah* (jiwa yang tentram), jiwa *radhiyah* (jiwa yang meridoi), dan jiwa *mardhiyyah* (jiwa yang diridhoi) (Adz- Dzaky, 2002: 457).

Kesehatan mental adalah terhindar dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah-masalah dan kegoncangan- kegoncangan biasa, adanya keserasian fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan bahagia, serta

dapat menggunakan potensi yang ada adanya seoptimal mungkin (Daradjat, 1982: 9).

5. Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan Islam yang dimaksud di sini adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Sedangkan konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat (Musnamar, 1992: 5). Dengan demikian bimbingan islami merupakan proses bimbingan sebagaimana kegiatan bimbingan lainnya, tetapi dalam seluruh seginya berlandaskan ajaran Islam, artinya berlandaskan al-Qur'an dan Sunnah Rasul.

Berdasarkan keterangan di atas, dapat ditegaskan bahwa makna jiwa yang tenang dalam al-Qur'an Surat al-Fajr ayat 27-30 jika diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari maka dapat membangun kesehatan mental yang ditandai dengan senantiasa beriman kepada Allah, selalu berpikir positif terhadap berbagai kondisi atau kejadian negatif yang sedang menyimpannya. Walaupun terdapat kegagalan duniawi, hal ini akan kembali kepada Allah. Keserasian yang sempurna atau integrasi antar fungsi-fungsi jiwa yang bermacam-macam, disertai kemampuan

untuk menghadapi goncangan-goncangan jiwa yang ringan, yang biasa terjadi pada orang, disamping secara positif dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuannya dalam wujud dari kesehatan mental.

1.6. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian pustaka (*library research*) yaitu penelitian yang menitikberatkan pada literatur dengan cara menganalisis muatan isi dari literatur-literatur yang terkait dengan penelitian baik dari sumber primer maupun sekunder (Hadi, 1994: 3). Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan normatif dan psikologis, dimana dalam konteks ini al-Qur'an secara normatif menjadi pokok dalam mengaktualisasikan ajaran Islam. Adapun pendekatan psikologis dalam penelitian ini adalah mempelajari atau membahas tentang keadaan jiwa.

2. Sumber Data

Sumber data dapat dibedakan menjadi dua jenis yaitu sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer adalah buku-buku yang secara langsung berkaitan dengan objek material penelitian (Kaalun, 2012: 156). Adapun sumber data primer dalam penyusunan penelitian ini adalah al-Qur'an surat al-Fajr ayat 27-30.

Sedangkan sumber sekunder adalah sumber sumber yang diambil dari sumber lain yang tidak diperoleh dari sumber primer (Azwar, 1998: 91). Adapun sumber-sumber sekunder dalam penelitian ini adalah sumber-sumber pustaka yang bisa membantu memberikan analisa dan sumber-sumber kepustakaan yang telah disebutkan akan dapat membantu serta melengkapi penyusunan tulisan ini.

3. Tehnik Pengumpulan Data

Tehnik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, tujuan utamanya adalah mendapatkan data. Penulis melakukan pengumpulan data dengan cara:

- a. *Library research* (riset kepustakaan),dimana data-data yang dipakai adalah data kepustakaan. Studi kepustakaan artinya data-data yang digunakan untuk menganalisa data yang dikumpulkan dari kepustakaan, yakni dari hasil membaca buku-buku, majalah, naskah-naskah, catatan-catatan, atau dari dokumen-dokumen (Soewadi, 2012: 36).
- b. *Dokumentasi*, merupakan instrument pengumpulan data yang sering digunakan dalam berbagai metode pengumpulan data. Penulis mendokumentasikan konsep jiwa yang tenang dari buku-buku penunjang dalam penelitian ini.

4. Teknik Analisis Data

Dalam menganalisis data peneliti menggunakan metode *deskriptif-analisis* yakni menuturkan, menggambarkan, dan mengklasifikasi secara obyektif data yang dikaji sekaligus menginterpretasikan dan menganalisis data (Narbuko dan Achmadi, 2001: 44). Sehingga dapat melahirkan suatu uraian yang utuh tentang konsep jiwa yang tenang dalam Surat al-Fajr ayat 27-30 (Analisis Bimbingan dan Konseling Islam). Guna mencari jawaban dari beberapa permasalahan yang dituliskan diatas peneliti menggunakan metode pembahasan sebagai berikut :

- a. Mengumpulkan data yang telah diperoleh dari kajian pustaka dan dokumentasi.
- b. Menyusun seluruh data yang telah diperoleh sesuai urutan pembahasan.
- c. Melakukan intepretasi terhadap data yang telah tersusun.
- d. Menjawab rumusan masalah.

Dengan menggunakan metodologi diatas, diharapkan memperoleh analisis yang obyektif mengenai konsep jiwa yang tenang menurut al-Quran.

5. Sistematika Penulisan Skripsi

Sistematika penulisan skripsi merupakan hal yang sangat penting karena mempunyai fungsi untuk menyatakan garis-garis

besar dari masing-masing bab yang saling berkaitan dan berurutan. Hal ini dimaksudkan agar tidak terjadi kekeliruan dalam penyusunannya, sehingga terhindar dari kesalahan ketika penyajian pembahasan masalah.

Untuk memudahkan dalam memahami dan mencerna masalah yang dibahas dalam penelitian ini, peneliti akan menyusun skripsi dengan sistematika sebagai berikut :

Bab pertama. Bab ini berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, manfaat dan tujuan penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teori, metode penelitian serta sistematika penulisan, daftar pustaka.

Bab kedua. Dalam bab ini akan diuraikan mengenai landasan teori yang berisi beberapa sub: *Pertama*, tentang deskripsi teoritik jiwa yang tenang yang meliputi pengertian jiwa yang tenang, factor-faktor yang mempengaruhi jiwa yang tenang, dan ciri-ciri orang yang mempunyai jiwa yang tenang. *Kedua*, menjelaskan tentang kesehatan mental meliputi, pengertian kesehatan mental, ciri-ciri kesehatan mental, faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, prinsip dan langkah kesehatan mental serta keterkaitan antara jiwa yang tenang dengan kesehatan mental. *Ketiga*, definisi teoritik bimbingan konseling Islam yang meliputi; pengertian bimbingan konseling Islam, dasar bimbingan dan konseling Islam, fungsi bimbingan konseling Islam, tujuan bimbingan dan konseling Islam, metode

bimbingan konseling Islam, keterkaitan antara jiwa yang tenang, kesehatan mental dan bimbingan konseling Islam.

Bab ketiga. Dalam bab ini akan diuraikan mengenai konsep jiwa yang tenang dalam al-Qur'an Surat al-Fajr ayat 27-30 yang meliputi lafadz dan terjemah al-Qur'an Surat al-Fajr ayat 27-30, arti kosa kata, munasabah, pandangan mufassir terhadap Surat al-Fajr ayat 27-30. Serta analisis al-Qur'an Surat al-Fajr ayat 27-30 tentang jiwa yang tenang.

Bab keempat. Bab ini berisi implementasi jiwa yang tenang dalam kesehatan mental dan analisis Bimbingan Konseling Islam terhadap jiwa yang tenang didalam al-Qur'an Surat al-Fajr ayat 27-30.

Bab kelima. Bab ini merupakan penutup dari keseluruhan skripsi ini, dan penulis berusaha menyimpulkan hasil yang diperoleh dari analisa dalam bab empat. Pada bagian ini memuat kepustakaan, lampiran-lampiran dan daftar riwayat pendidikan peneliti.

BAB II

JIWA YANG TENANG, KESEHATAN MENTAL DAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM

2.1. Jiwa yang Tenang

2.1.1. Pengertian jiwa yang tenang.

Kata jiwa berasal dari bahasa arab *nafs'* (النفس) merupakan satu kata yang memiliki banyak makna (*lafzh al-Musyarak*). *Lafazh al-Musyarak* terkadang digunakan dan mengandung pengertian beberapa makna, namun terkadang pula mengandung pengertian semua makna yang mewakilinya (Taufiq, 2006: 70).

Al-nafs berasal dari kata *na-fa-sa* yang berarti berharga, tak ternilai, juga berarti bersaing atau bertanding, menghibur atau melepaskan, bernafas atau menghembuskan. Kata-kata lain yang berakar dari istilah ini memiliki arti permata atau benda berharga (*nafisa*), kondisi pikiran atau kondisi hati (*nafsi*), kebebasan atau kemerdekaan (*nafas*), melahirkan atau mendapatkan (*nifas*), psikologi (*nafsiyyah*) studi psikologi (*'ilm al-nafs*) (Mahpur dan Habib, 2006: 24).

Dalam Al-Qur'an, kata *al-nafs* digunakan dalam berbagai bentuk dan aneka makna. Kata *al-nafs* ini dijumpai sebanyak 297 kali, masing-masing dalam bentuk *mufrad* (singular) sebanyak 140 kali, sedangkan dalam bentuk jamak terdapat dua

versi, yaitu nufus sebanyak 2 kali, dan *anfus* sebanyak 153 kali, dan dalam bentuk *fi'il* ada dua kali. Kata *al-nafs* dalam Al-Qur'an memiliki aneka makna, susunan kalimat, klasifikasi, dan objek ayat (Baharudin, 2014: 94). Selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

TABEL AL-NAFS DALAM AL-QUR'AN

NO	KATA	TEMPAT AYAT	BENTUK KATA	KELOMPOK AYAT	OBJEK AYAT	MAKNA KATA
01	تنفس	Q.S. 81: 18	فعل ماضى	Makiyah	waktu subuh	menyinsing
02	فليتنافس	Q.S. 83: 26	فعل مضارع	Makiyah	munafiq	berlomba
03	نفس	Q.S. 83: 26	اسم فاعل	Madaniyah	munafiq	berlomba
04	نفس	Q.S. 2: 48	اسم مفرد	Madaniyah	manusia	manusia
05	نفس	Q.S. 2: 48	اسم مفرد	Madaniyah	manusia	manusia
06	نفس	Q.S. 2: 123	اسم مفرد	Madaniyah	manusia	manusia
07	نفس	Q.S. 2: 123	اسم مفرد	Madaniyah	manusia	manusia
08	نفس	Q.S. 2: 233	اسم مفرد	Madaniyah	manusia	manusia
09	نفس	Q.S. 2: 281	اسم مفرد	Madaniyah	manusia	manusia
10	نفس	Q.S. 3: 25	اسم مفرد	Madaniyah	manusia	manusia
11	نفس	Q.S. 3: 30	اسم مفرد	Madaniyah	manusia	manusia
12	نفس	Q.S. 3: 145	اسم مفرد	Madaniyah	manusia	manusia
13	نفس	Q.S. 3: 161	اسم مفرد	Madaniyah	manusia	manusia
14	نفس	Q.S. 3: 185	اسم مفرد	Madaniyah	manusia	manusia
15	نفس	Q.S. 4: 1	اسم مفرد	Madaniyah	manusia	manusia
16	نفس	Q.S. 5: 32	اسم مفرد	Madaniyah	manusia	manusia
17	نفس	Q.S. 5: 45	اسم مفرد	Madaniyah	manusia	manusia
18	نفس	Q.S. 5: 45	اسم مفرد	Madaniyah	manusia	manusia
19	نفس	Q.S. 6: 70	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
20	نفس	Q.S. 6: 98	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
21	نفس	Q.S. 6: 151	اسم مفرد	Madaniyah	manusia	manusia

22	نفس	Q.S. 6: 164	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
23	نفس	Q.S. 7: 189	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
24	نفس	Q.S. 10: 30	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
25	نفس	Q.S. 10: 54	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
26	نفس	Q.S. 10: 100	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
27	نفس	Q.S. 11: 105	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
28	نفس	Q.S. 12: 53	اسم مفرد	Makiyah	nafsu	manusia
29	نفس	Q.S. 12: 68	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
30	نفس	Q.S. 13: 23	اسم مفرد	Madaniyah	manusia	manusia
31	نفس	Q.S. 13: 42	اسم مفرد	Madaniyah	manusia	manusia
32	نفس	Q.S. 14: 51	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
33	نفس	Q.S. 16: 111	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
34	نفس	Q.S. 16: 111	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
35	نفس	Q.S. 17: 33	اسم مفرد	Madaniyah	manusia	manusia
36	نفس	Q.S. 18: 74	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
37	نفس	Q.S. 20: 15	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
38	نفس	Q.S. 21: 35	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
39	نفس	Q.S. 21: 47	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
40	نفس	Q.S. 25: 68	اسم مفرد	Madaniyah	manusia	manusia
41	نفس	Q.S. 29: 57	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
42	نفس	Q.S. 31: 28	اسم مفرد	Madaniyah	manusia	manusia
43	نفس	Q.S. 31: 34	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
44	نفس	Q.S. 31: 34	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
45	نفس	Q.S. 32: 13	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
46	نفس	Q.S. 32: 17	اسم مفرد	Madaniyah	manusia	manusia
47	نفس	Q.S. 36: 54	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
48	نفس	Q.S. 39: 6	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
49	نفس	Q.S. 39: 56	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
50	نفس	Q.S. 39: 70	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
51	نفس	Q.S. 40: 17	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
52	نفس	Q.S. 45: 22	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
53	نفس	Q.S. 50: 21	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia

54	نفس	Q.S. 59: 18	اسم مفرد	Madaniyah	manusia	manusia
55	نفس	Q.S. 74: 38	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
56	نفس	Q.S. 75: 2	اسم مفرد	Makiyah	nafsu	nafsu
57	نفس	Q.S. 79: 40	اسم مفرد	Makiyah	nafsu	nafsu
58	نفس	Q.S. 81: 14	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
59	نفس	Q.S. 82: 5	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
60	نفس	Q.S. 82: 19	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
61	نفس	Q.S. 82: 19	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
62	نفس	Q.S. 86: 4	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
63	نفس	Q.S. 89: 27	اسم مفرد	Makiyah	nafsu	nafsu
64	نفس	Q.S. 91: 7	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
65	نفسا	Q.S. 2: 72	اسم مفرد	Madaniyah	manusia	manusia
66	نفسا	Q.S. 2: 286	اسم مفرد	Madaniyah	manusia	manusia
67	نفسا	Q.S. 4: 4	اسم مفرد	Madaniyah	manusia	manusia
68	نفسا	Q.S. 5: 32	اسم مفرد	Madaniyah	manusia	manusia
69	نفسا	Q.S. 6: 152	اسم مفرد	Madaniyah	manusia	manusia
70	نفسا	Q.S. 6: 158	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
71	نفسا	Q.S. 7: 42	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
72	نفسا	Q.S. 18: 74	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
73	نفسا	Q.S. 20: 40	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
74	نفسا	Q.S. 23: 62	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
75	نفسا	Q.S. 28: 19	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
76	نفسا	Q.S. 28: 33	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
77	نفسا	Q.S. 63: 11	اسم مفرد	Madaniyah	manusia	manusia
78	نفسا	Q.S. 64: 7	اسم مفرد	Madaniyah	manusia	manusia
79	نفسك	Q.S. 4: 79	اسم مفرد	Madaniyah	manusia	manusia
80	نفسك	Q.S. 4: 84	اسم مفرد	Madaniyah	manusia	manusia
81	نفسك	Q.S. 5: 116	اسم مفرد	Madaniyah	manusia	manusia
82	نفسك	Q.S. 7: 205	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
83	نفسك	Q.S. 17: 14	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
84	نفسك	Q.S. 18: 6	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
85	نفسك	Q.S. 18: 28	اسم مفرد	Madaniyah	manusia	manusia

86	نفسك	Q.S. 26: 3	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
87	نفسك	Q.S. 33: 37	اسم مفرد	Madaniyah	manusia	manusia
88	نفسك	Q.S. 35: 8	اسم مفرد	Makiyah	manusia	manusia
89	نفسه	Q.S. 2: 130	اسم مفرد	Madaniyah	diri manusia	manusia
90	نفسه	Q.S. 2: 207	اسم مفرد	Madaniyah	diri manusia	manusia
91	نفسه	Q.S. 2: 231	اسم مفرد	Madaniyah	diri manusia	manusia
92	نفسه	Q.S. 3: 28	اسم مفرد	Madaniyah	diri manusia	manusia
93	نفسه	Q.S. 3: 30	اسم مفرد	Madaniyah	diri manusia	manusia
94	نفسه	Q.S. 3: 93	اسم مفرد	Madaniyah	diri manusia	manusia
95	نفسه	Q.S. 4: 110	اسم مفرد	Madaniyah	diri manusia	manusia
96	نفسه	Q.S. 4: 111	اسم مفرد	Madaniyah	diri manusia	manusia
97	نفسه	Q.S. 5: 30	اسم مفرد	Madaniyah	diri Allah	diri Allah
98	نفسه	Q.S. 6: 12	اسم مفرد	Makiyah	diri Allah	diri Allah
99	نفسه	Q.S. 6: 54	اسم مفرد	Makiyah	diri manusia	manusia
100	نفسه	Q.S. 6: 104	اسم مفرد	Makiyah	diri manusia	manusia
101	نفسه	Q.S. 9: 120	اسم مفرد	Madaniyah	diri manusia	manusia
102	نفسه	Q.S. 10: 108	اسم مفرد	Makiyah	diri manusia	manusia
103	نفسه	Q.S. 12: 23	اسم مفرد	Makiyah	diri manusia	manusia
104	نفسه	Q.S. 12: 30	اسم مفرد	Makiyah	diri manusia	manusia
105	نفسه	Q.S. 12: 32	اسم مفرد	Makiyah	diri manusia	manusia
106	نفسه	Q.S. 12: 51	اسم مفرد	Makiyah	diri manusia	manusia
107	نفسه	Q.S. 12: 51	اسم مفرد	Makiyah	diri manusia	manusia
108	نفسه	Q.S. 12: 77	اسم مفرد	Makiyah	diri manusia	manusia
109	نفسه	Q.S. 17: 15	اسم مفرد	Makiyah	diri manusia	manusia
110	نفسه	Q.S. 18: 35	اسم مفرد	Makiyah	diri manusia	manusia
111	انفسكم	Q.S. 4: 135	جمع التکثیر	Madaniyah	diri manusia	manusia
112	انفسكم	Q.S. 5: 105	جمع التکثیر	Madaniyah	diri manusia	manusia
113	انفسكم	Q.S. 6: 93	جمع التکثیر	Madaniyah	diri manusia	manusia
114	انفسكم	Q.S. 9: 35	جمع التکثیر	Madaniyah	diri manusia	manusia
115	انفسكم	Q.S. 9: 36	جمع التکثیر	Madaniyah	diri manusia	manusia
116	انفسكم	Q.S. 9: 41	جمع التکثیر	Madaniyah	diri manusia	manusia
117	انفسكم	Q.S. 9: 128	جمع التکثیر	Makiyah	diri manusia	manusia

118	انفسكم	Q.S. 10: 23	جمع التكثير	Makiyah	diri manusia	manusia
119	انفسكم	Q.S. 12: 18	جمع التكثير	Makiyah	diri manusia	manusia
120	انفسكم	Q.S. 12: 83	جمع التكثير	Makiyah	diri manusia	manusia
121	انفسكم	Q.S. 14: 22	جمع التكثير	Makiyah	diri manusia	manusia
122	انفسكم	Q.S. 16: 72	جمع التكثير	Makiyah	diri manusia	manusia
123	انفسكم	Q.S. 17: 7	جمع التكثير	Makiyah	diri manusia	manusia
124	انفسكم	Q.S. 24: 61	جمع التكثير	Madaniyah	diri manusia	manusia
125	انفسكم	Q.S. 24: 61	جمع التكثير	Madaniyah	diri manusia	manusia
126	انفسكم	Q.S. 30: 21	جمع التكثير	Makiyah	diri manusia	manusia
127	انفسكم	Q.S. 30: 28	جمع التكثير	Makiyah	diri manusia	manusia
128	انفسكم	Q.S. 30: 28	جمع التكثير	Makiyah	diri manusia	manusia
129	انفسكم	Q.S. 40: 10	جمع التكثير	Makiyah	diri manusia	manusia
130	انفسكم	Q.S. 41: 31	جمع التكثير	Makiyah	diri manusia	manusia
131	انفسكم	Q.S. 42: 11	جمع التكثير	Makiyah	diri manusia	manusia
132	انفسكم	Q.S. 49: 11	جمع التكثير	Madaniyah	diri manusia	manusia
133	انفسكم	Q.S. 51: 21	جمع التكثير	Makiyah	diri manusia	manusia
134	انفسكم	Q.S. 53: 32	جمع التكثير	Madaniyah	diri manusia	manusia
135	انفسكم	Q.S. 57: 14	جمع التكثير	Madaniyah	diri manusia	manusia
136	انفسكم	Q.S. 57: 22	جمع التكثير	Madaniyah	diri manusia	manusia
137	انفسكم	Q.S. 61: 11	جمع التكثير	Madaniyah	diri manusia	manusia
138	انفسكم	Q.S. 64: 16	جمع التكثير	Madaniyah	diri manusia	manusia
139	انفسكم	Q.S. 66: 6	جمع التكثير	Madaniyah	diri manusia	manusia
140	انفسكم	Q.S. 73: 20	جمع التكثير	Madaniyah	diri manusia	manusia
141	انفسنا	Q.S. 3: 61	جمع التكثير	Madaniyah	diri manusia	manusia
142	انفسنا	Q.S. 6: 130	جمع التكثير	Makiyah	diri manusia	manusia
143	انفسنا	Q.S. 7: 23	جمع التكثير	Makiyah	diri manusia	manusia
144	انفسهم	Q.S. 2: 9	جمع التكثير	Madaniyah	diri manusia	manusia
145	انفسهم	Q.S. 2: 57	جمع التكثير	Madaniyah	diri manusia	manusia
146	انفسهم	Q.S. 2: 90	جمع التكثير	Madaniyah	diri manusia	manusia
147	انفسهم	Q.S. 2: 102	جمع التكثير	Madaniyah	diri manusia	manusia
148	انفسهم	Q.S. 2: 109	جمع التكثير	Madaniyah	diri manusia	manusia
149	انفسهم	Q.S. 2: 265	جمع التكثير	Madaniyah	diri manusia	manusia

150	انفسهم	Q.S. 3: 69	جمع التكثرير	Madaniyah	diri manusia	manusia
151	انفسهم	Q.S. 3: 117	جمع التكثرير	Madaniyah	diri manusia	manusia
152	انفسهم	Q.S. 3: 117	جمع التكثرير	Madaniyah	diri manusia	manusia
153	انفسهم	Q.S. 3: 135	جمع التكثرير	Madaniyah	diri manusia	manusia
154	انفسهم	Q.S. 3: 154	جمع التكثرير	Madaniyah	diri manusia	manusia
155	انفسهم	Q.S. 3: 154	جمع التكثرير	Madaniyah	diri manusia	manusia
156	انفسهم	Q.S. 3: 164	جمع التكثرير	Madaniyah	diri manusia	manusia
157	انفسهم	Q.S. 3: 178	جمع التكثرير	Madaniyah	diri manusia	manusia
158	انفسهم	Q.S. 4: 49	جمع التكثرير	Madaniyah	diri manusia	manusia
159	انفسهم	Q.S. 4: 63	جمع التكثرير	Madaniyah	diri manusia	manusia
160	انفسهم	Q.S. 4: 64	جمع التكثرير	Madaniyah	diri manusia	manusia
161	انفسهم	Q.S. 4: 65	جمع التكثرير	Madaniyah	diri manusia	manusia
162	انفسهم	Q.S. 4: 95	جمع التكثرير	Madaniyah	diri manusia	manusia
163	انفسهم	Q.S. 4: 95	جمع التكثرير	Madaniyah	diri manusia	manusia
164	انفسهم	Q.S. 4: 97	جمع التكثرير	Madaniyah	diri manusia	manusia
165	انفسهم	Q.S. 4: 107	جمع التكثرير	Madaniyah	diri manusia	manusia
166	انفسهم	Q.S. 4: 113	جمع التكثرير	Madaniyah	diri manusia	manusia
167	انفسهم	Q.S. 5: 52	جمع التكثرير	Madaniyah	diri manusia	manusia
168	انفسهم	Q.S. 5: 70	جمع التكثرير	Madaniyah	diri manusia	manusia
169	انفسهم	Q.S. 5: 80	جمع التكثرير	Madaniyah	diri manusia	manusia
170	انفسهم	Q.S. 6: 12	جمع التكثرير	Makiyah	diri manusia	manusia
171	انفسهم	Q.S. 6: 20	جمع التكثرير	Madaniyah	diri manusia	manusia
172	انفسهم	Q.S. 6: 24	جمع التكثرير	Makiyah	diri manusia	manusia
173	انفسهم	Q.S. 6: 26	جمع التكثرير	Makiyah	diri manusia	manusia
174	انفسهم	Q.S. 6: 123	جمع التكثرير	Makiyah	diri manusia	manusia
175	انفسهم	Q.S. 6: 130	جمع التكثرير	Makiyah	diri manusia	manusia
176	انفسهم	Q.S. 7: 9	جمع التكثرير	Makiyah	diri manusia	manusia
177	انفسهم	Q.S. 7: 37	جمع التكثرير	Makiyah	diri manusia	manusia
178	انفسهم	Q.S. 7: 53	جمع التكثرير	Makiyah	diri manusia	manusia
179	انفسهم	Q.S. 7: 160	جمع التكثرير	Makiyah	diri manusia	manusia
180	انفسهم	Q.S. 7: 172	جمع التكثرير	Makiyah	diri manusia	manusia
181	انفسهم	Q.S. 7: 177	جمع التكثرير	Makiyah	diri manusia	manusia

182	انفسهم	Q.S. 7: 192	جمع التكاثر	Makiyah	diri manusia	manusia
183	انفسهم	Q.S. 7: 197	جمع التكاثر	Makiyah	diri manusia	manusia
184	انفسهم	Q.S. 8: 53	جمع التكاثر	Madaniyah	diri manusia	manusia
185	انفسهم	Q.S. 8: 72	جمع التكاثر	Madaniyah	diri manusia	manusia
186	انفسهم	Q.S. 9: 17	جمع التكاثر	Madaniyah	diri manusia	manusia
187	انفسهم	Q.S. 9: 20	جمع التكاثر	Madaniyah	diri manusia	manusia
188	انفسهم	Q.S. 9: 42	جمع التكاثر	Madaniyah	diri manusia	manusia
189	انفسهم	Q.S. 9: 44	جمع التكاثر	Madaniyah	diri manusia	manusia
190	انفسهم	Q.S. 9: 55	جمع التكاثر	Madaniyah	diri manusia	manusia
191	انفسهم	Q.S. 9: 70	جمع التكاثر	Madaniyah	diri manusia	manusia
192	انفسهم	Q.S. 9: 81	جمع التكاثر	Madaniyah	diri manusia	manusia
193	انفسهم	Q.S. 9: 85	جمع التكاثر	Madaniyah	diri manusia	manusia
194	انفسهم	Q.S. 9: 88	جمع التكاثر	Madaniyah	diri manusia	manusia
195	انفسهم	Q.S. 9: 111	جمع التكاثر	Madaniyah	diri manusia	manusia
196	انفسهم	Q.S. 9: 118	جمع التكاثر	Madaniyah	diri manusia	manusia
197	انفسهم	Q.S. 9: 120	جمع التكاثر	Madaniyah	diri manusia	manusia
198	انفسهم	Q.S. 10: 44	جمع التكاثر	Makiyah	diri manusia	manusia
199	انفسهم	Q.S. 11: 21	جمع التكاثر	Makiyah	diri manusia	manusia
200	انفسهم	Q.S. 11: 31	جمع التكاثر	Makiyah	diri manusia	manusia
201	انفسهم	Q.S. 11: 101	جمع التكاثر	Makiyah	diri manusia	manusia
202	انفسهم	Q.S. 13: 11	جمع التكاثر	Madaniyah	diri manusia	manusia
203	انفسهم	Q.S. 13: 16	جمع التكاثر	Madaniyah	diri manusia	manusia
204	انفسهم	Q.S. 14: 45	جمع التكاثر	Makiyah	diri manusia	manusia
205	انفسهم	Q.S. 16: 28	جمع التكاثر	Makiyah	diri manusia	manusia
206	انفسهم	Q.S. 16: 33	جمع التكاثر	Makiyah	diri manusia	manusia
207	انفسهم	Q.S. 16: 89	جمع التكاثر	Makiyah	diri manusia	manusia
208	انفسهم	Q.S. 16: 118	جمع التكاثر	Makiyah	diri manusia	manusia
209	انفسهم	Q.S. 18: 51	جمع التكاثر	Makiyah	diri manusia	manusia
210	انفسهم	Q.S. 21: 43	جمع التكاثر	Makiyah	diri manusia	manusia
211	انفسهم	Q.S. 21: 64	جمع التكاثر	Makiyah	diri manusia	manusia
212	انفسهم	Q.S. 21: 102	جمع التكاثر	Makiyah	diri manusia	manusia
213	انفسهم	Q.S. 23: 103	جمع التكاثر	Makiyah	diri manusia	manusia

214	انفسهم	Q.S. 24: 6	جمع التكاثر	Madaniyah	diri manusia	manusia
215	انفسهم	Q.S. 24: 12	جمع التكاثر	Madaniyah	diri manusia	manusia
216	انفسهم	Q.S. 25: 3	جمع التكاثر	Makiyah	diri manusia	manusia
217	انفسهم	Q.S. 25: 21	جمع التكاثر	Makiyah	diri manusia	manusia
218	انفسهم	Q.S. 27: 14	جمع التكاثر	Makiyah	diri manusia	manusia
219	انفسهم	Q.S. 29: 40	جمع التكاثر	Makiyah	diri manusia	manusia
220	انفسهم	Q.S. 30: 8	جمع التكاثر	Makiyah	diri manusia	manusia
221	انفسهم	Q.S. 30: 9	جمع التكاثر	Makiyah	diri manusia	manusia
222	انفسهم	Q.S. 30: 44	جمع التكاثر	Makiyah	diri manusia	manusia
223	انفسهم	Q.S. 32: 27	جمع التكاثر	Makiyah	diri manusia	manusia
224	انفسهم	Q.S. 33: 6	جمع التكاثر	Madaniyah	jenis	manusia
225	انفسهم	Q.S. 34: 19	جمع التكاثر	Makiyah	manusia	manusia
226	انفسهم	Q.S. 36: 36	جمع التكاثر	Makiyah	diri manusia	manusia
227	انفسهم	Q.S. 39: 15	جمع التكاثر	Makiyah	diri manusia	manusia
228	انفسهم	Q.S. 39: 53	جمع التكاثر	Madaniyah	diri manusia	manusia
229	انفسهم	Q.S. 41: 53	جمع التكاثر	Makiyah	diri manusia	manusia
230	انفسهم	Q.S. 42: 45	جمع التكاثر	Makiyah	diri manusia	manusia
231	انفسهم	Q.S. 49: 15	جمع التكاثر	Madaniyah	diri manusia	manusia
232	انفسهم	Q.S. 58: 8	جمع التكاثر	Madaniyah	diri manusia	manusia
233	انفسهم	Q.S. 59: 9	جمع التكاثر	Madaniyah	diri manusia	manusia
234	انفسهم	Q.S. 59: 19	جمع التكاثر	Madaniyah	diri manusia	manusia
235	انفسهم	Q.S. 2: 228	جمع التكاثر	Madaniyah	diri manusia	manusia
236	انفسهم	Q.S. 2: 234	جمع التكاثر	Madaniyah	diri manusia	manusia
237	انفسهم	Q.S. 2: 234	جمع التكاثر	Madaniyah	diri manusia	manusia
238	انفسهم	Q.S. 2: 240	جمع التكاثر	Madaniyah	diri manusia	manusia

Berdasarkan tabel tersebut dapat dijelaskan bahwa ada kata *al-nafs* yang digunakan untuk menunjukkan ‘diri Tuhan’,-

(kalau istilah ini dapat dipergunakan)-, seperti dalam ayat berikut:

قُلْ لِمَن مَّا فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ قُلْ لِلَّهِ كَتَبَ عَلَىٰ نَفْسِهِ
الرَّحْمَةَ ... (12)

Artinya : "Katakanlah: "siapakah pemilik langit dan bumi? Katakanlah: "milik Allah." Allah mewajibkan atas 'diri-Nya' untuk menganugerahkan rahmat..." (Al-Qur'an Surat al-An'am / 6: 12)

Sebagian besar ayat-ayat yang lain menggunakan istilah *al-nafs* untuk menunjuk diri manusia. Dalam menunjuk diri manusia, istilah *al-nafs* juga memiliki aneka makna. Sekali ditujukan untuk totalitas manusia, seperti:

مِنَ أَجْلِ ذَٰلِكَ كَتَبْنَا عَلَىٰ بَنِي إِسْرَائِيلَ أَنَّهُ مَن قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ
نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا (32)

Artinya: Oleh karena itu Kami tetapkan (suatu kaum bagi) Bani Israil, bahwa barang siapa yang membunuh seorang manusia, bukan karena orang itu membunuh orang lain atau bukan karena membuat kerusakan di muka bumi, maka seakan-akan dia telah membunuh manusia seluruhnya. Dan barang siapa yang memelihara kehidupan seorang manusia, maka seolah-olah dia telah memelihara kehidupan manusia seluruhnya... (Al-Qur'an Surat al-Ma'idah / 5: 32)

Kata *al-nafs* dalam ayat tersebut menunjukkan totalitas manusia secara fisik dan psikis. Di kali lain kata *al-nafs* menunjuk kepada apa yang terdapat dalam diri manusia yang menghasilkan tingkah laku, seperti ayat berikut:

(11) *إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ* ...

Artinya: "... *sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum, sehingga mereka mengubah keadaan yang ada dalam nafs mereka ...*" (Al-Qur'an Surat al-Ra'd / 13: 11)

Kalimat *ma bi anfusihim* (apa yang ada dalam diri mereka) menunjukkan bahwa ada sesuatu di dalam *al-nafs* yang dapat berubah yang pada gilirannya akan menghasilkan perubahan tingkah laku.

Secara umum dapat dikatakan bahwa *al-nafs* dalam konteks pembicaraan tentang manusia menunjuk kepada sisi dalam diri manusia. Al-Qur'an dalam menggunakan kata *al-nafs* untuk menunjuk sisi dalam diri manusia itu, sedikitnya ada 4 pengertian yang dapat diperoleh. Pertama, bahwa *al-nafs* berhubungan dengan nafsu; kedua, *al-nafs* berhubungan dengan napas kehidupan; ketiga *al-nafs* berhubungan dengan jiwa; dan keempat *al-nafs* berhubungan dengan diri manusia. Dalam pengertian nafsu, seperti dalam ayat berikut:

وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۚ إِنَّ
 رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٥٣﴾

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 Pengasih lagi Maha Penyayang. (Al-Qur'an Surat Yusuf / 12: 53)*

Dalam pengertian napas atau kehidupan nyawa, seperti pada ayat berikut:

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ۗ (185)

Artinya: *"Tiap-tiap yang bernapas dan bernyawa pasti akan merasakan mati...."* (Al-Qur'an Surat Ali-Imron / 3: 185; al-nbiya / 21: 35; al-Zumar / 39: 42)

Nafs secara bahasa berarti ruh, jiwa, ego, diri (*self*), kehidupan, person, hati atau ingatan (Mahpur dan Habib, 2006: 25).

Sedangkan dalam Al-qur'an kata *al-Nafs* memiliki makna sebagai berikut:

- a. Jiwa atau sesuatu yang memiliki eksistensi dan hakikat. (QS. al-Maidah: 45) (QS. As-sajdah: 13).

وَكَتَبْنَا عَلَيْهِمْ فِيهَا أَنَّ النَّفْسَ بِالنَّفْسِ وَالْعَيْنَ بِالْعَيْنِ وَالْأَنْفَ
 بِالْأَنْفِ وَالْأُذُنَ بِالْأُذُنِ وَالسِّنَّ بِالسِّنِّ وَالْجُرُوحَ قِصَاصٌ ۗ فَمَنْ
 تَصَدَّقَ بِهِ ۖ فَهُوَ كَفَّارَةٌ لَّهُ ۗ وَمَنْ لَّمْ يَحْكَمْ بِمَا أَنزَلَ اللَّهُ
 فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ ﴿٥٥﴾

Artinya: dan Kami telah tetapkan terhadap mereka di dalam nya (At Taurat) bahwasanya jiwa (dibalas) dengan jiwa, mata dengan mata, hidung dengan hidung, telinga dengan telinga, gigi dengan gigi, dan luka luka (pun) ada kisasnya. Barangsiapa yang melepaskan (hak kisas) nya, Maka melepaskan hak itu (menjadi) penebus dosa baginya. Barangsiapa tidak memutuskan perkara menurut apa yang diturunkan Allah, Maka mereka itu adalah orang-orang yang zalim.

وَلَوْ شِئْنَا لَآتَيْنَا كُلَّ نَفْسٍ هُدًىٰ وَلَٰكِن حَقَّ الْقَوْلُ مِنِّي لَأَمْلَأَنَّ
 جَهَنَّمَ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ أَجْمَعِينَ ﴿٥٦﴾

Artinya: “dan kalau Kami menghendaki niscaya Kami akan berikan kepada tiap- tiap jiwa petunjuk, akan tetapi telah tetapkan Perkataan dari padaKu: "Sesungguhnya akan aku penuh neraka Jahannam itu dengan jin dan manusia bersama-sama.”

- b. Nyawa yang memicu adanya kehidupan. (QS. al-An'am: 93).

وَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنِ افْتَرَىٰ عَلَى اللَّهِ كَذِبًا أَوْ قَالَ أُوحِيَ إِلَيَّ وَلَمْ يُوحَ إِلَيْهِ شَيْءٌ وَمَنْ قَالَ سَأُنزِلُ مِثْلَ مَا أَنْزَلَ اللَّهُ وَلَوْ تَرَىٰ إِذِ الظَّالِمُونَ فِي غَمْرَاتِ الْمَوْتِ وَالْمَلَائِكَةُ بَاسِطُوا أَيْدِيهِمْ أَخْرِجُوا أَنْفُسَكُمُ ط
 الْيَوْمَ تُجْزَوْنَ عَذَابَ الْهُونِ بِمَا كُنْتُمْ تَقُولُونَ عَلَى اللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ
 وَكُنْتُمْ عَنْ آيَاتِهِ تَسْتَكْبِرُونَ ﴿٩٣﴾

Artinya: dan siapakah yang lebih zalim daripada orang yang membuat kedustaan terhadap Allah atau yang berkata: "Telah diwahyukan kepada saya", Padahal tidak ada diwahyukan sesuatupun kepadanya, dan orang yang berkata: "Saya akan menurunkan seperti apa yang diturunkan Allah." Alangkah dahsyatnya Sekiranya kamu melihat di waktu orang-orang yang zalim berada dalam tekanan sakratul maut, sedang Para Malaikat memukul dengan tangannya, (sambil berkata): "Keluarkanlah nyawamu" di hari ini kamu dibalas dengan siksa yang sangat menghinakan, karena kamu selalu mengatakan terhadap Allah (perkataan) yang tidak benar dan (karena kamu selalu menyombongkan diri terhadap ayat-ayatNya

- c. Diri atau suatu tempat dimana hati nurani bersemayam. (QS. Ali Imran: 28).

لَا يَتَّخِذِ الْمُؤْمِنُونَ الْكَافِرِينَ أَوْلِيَاءَ مِنْ دُونِ الْمُؤْمِنِينَ وَمَنْ يَفْعَلْ
ذَلِكَ فَلَيْسَ مِنَ اللَّهِ فِي شَيْءٍ إِلَّا أَنْ تَتَّقُوا مِنْهُمْ تُقَدَّةً
وَيُحَذِّرْكُمْ اللَّهُ نَفْسَهُ وَإِلَى اللَّهِ الْمَصِيرُ ﴿٢٨﴾

Artinya: janganlah orang-orang mukmin mengambil orang-orang kafir menjadi wali[192] dengan meninggalkan orang-orang mukmin. barang siapa berbuat demikian, niscaya lepaslah ia dari pertolongan Allah, kecuali karena (siasat) memelihara diri dari sesuatu yang ditakuti dari mereka. dan Allah memperingatkan kamu terhadap diri (siksa)-Nya. dan hanya kepada Allah kembali (mu). [192] Wali jamaknya auliyaa: berarti teman yang akrab, juga berarti pemimpin, pelindung atau penolong.

- d. Suatu sifat pada diri manusia yang memiliki kecenderungan kepada kebaikan dan juga kejahatan. (QS. al-Maidah: 30).

فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخٰسِرِينَ ﴿٣٠﴾

Artinya: Maka hawa nafsu Qabil menjadikannya menganggap mudah membunuh saudaranya, sebab itu dibunuhnyalah, Maka jadilah ia seorang diantara orang-orang yang merugi.

- e. Sifat pada diri manusia yang berupa perasaan dan indra yang ditinggalkannya ketika tertidur. (QS. az-Zumar: 42).

اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ
الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ۚ إِنَّ فِي
ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٤٢﴾

Artinya: Allah memegang jiwa (orang) ketika matinya dan (memegang) jiwa (orang) yang belum mati di waktu tidurnya; Maka Dia tahanlah jiwa (orang) yang telah Dia tetapkan kematiannya dan Dia melepaskan jiwa yang lain sampai waktu yang ditetapkan[1313]. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda- tanda kekuasaan Allah bagi kaum yang berfikir.

[1313] Maksudnya: orang-orang yang mati itu rohnya ditahan Allah sehingga tidak dapat kembali kepada tubuhnya; dan orang-orang yang tidak mati hanya tidur saja, rohnya dilepaskan sehingga dapat kembali kepadanya lagi.

- f. Satu gaya bahasa yang majemuk yang berarti “saling”. (QS. al-Baqarah: 85)

ثُمَّ أَنْتُمْ هَٰؤُلَاءِ تَقْتُلُونَ أَنْفُسَكُمْ وَتُخْرِجُونَ فَرِيقًا مِّنْكُمْ مِّن
دَيْرِهِمْ تَظَاهَرُونَ عَلَيْهِم بِالْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَإِن يَأْتُوكُمْ أُسْرَىٰ
تَفْدُوهُمْ وَهُوَ حَرْمٌ عَلَيْكُمْ إِحْرَاجُهُمْ ۚ أَفَتُؤْمِنُونَ بِبَعْضِ الْكِتَابِ
وَتَكْفُرُونَ بِبَعْضٍ ۚ فَمَا جَزَاءُ مَن يَفْعَلُ ذَٰلِكَ مِنكُمْ إِلَّا خِزْيٌ

فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَيَوْمَ الْقِيَامَةِ يُرَدُّونَ إِلَىٰ أَشَدِّ الْعَذَابِ ۗ وَمَا اللَّهُ
بِغَفِيلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ ﴿٨٥﴾

Artinya: kemudian kamu (Bani Israil) membunuh dirimu (saudaramu sebangsa) dan mengusir segolongan daripada kamu dari kampung halamannya, kamu bantu membantu terhadap mereka dengan membuat dosa dan permusuhan; tetapi jika mereka datang kepadamu sebagai tawanan, kamu tebus mereka, Padahal mengusir mereka itu (juga) terlarang bagimu. Apakah kamu beriman kepada sebahagian Al kitab (Taurat) dan ingkar terhadap sebahagian yang lain? Tiadalah Balasan bagi orang yang berbuat demikian daripadamu, melainkan kenistaan dalam kehidupan dunia, dan pada hari kiamat mereka dikembalikan kepada siksa yang sangat berat. Allah tidak lengah dari apa yang kamu perbuat[68].

[68] Ayat ini berkenaan dengan cerita orang Yahudi di Madinah pada permulaan Hijrah. Yahudi Bani Quraizhah bersekutu dengan suku Aus, dan Yahudi dari Bani Nadhir bersekutu dengan orang-orang Khazraj. antara suku Aus dan suku Khazraj sebelum Islam selalu terjadi persengketaan dan peperangan yang menyebabkan Bani Quraizhah membantu Aus dan Bani Nadhir membantu orang-orang Khazraj. sampai antara kedua suku Yahudi itupun terjadi peperangan dan tawan menawan, karena membantu sekutunya. tapi jika kemudian ada orang-orang Yahudi tertawan, Maka kedua suku Yahudi itu bersepakat untuk menebusnya Kendatipun mereka tadinya berperang-perangan.

- g. Suatu kata yang berlaku untuk laki-laki, wanita dan juga kaum (kabilah). (QS. at-Taubah: 128).

لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ
عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ ﴿١٢٨﴾

Artinya: sungguh telah datang kepadamu seorang Rasul dari kaummu sendiri, berat terasa olehnya penderitaanmu, sangat menginginkan (keimanan dan keselamatan) bagimu, Amat belas kasihan lagi Penyayang terhadap orang-orang mukmin.

- h. Seseorang tertentu (yakni Adam a.s.). (QS. an-Nisa: 1).

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا
زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ
بِهِ وَالْأَرْحَامَ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ﴿١﴾

Artinya: Hai sekalian manusia, bertakwalah kepada Tuhanmu yang telah menciptakan kamu dari seorang diri, dan dari padanya[263] Allah menciptakan isterinya; 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[264], dan (peliharalah) hubungan silaturrahim. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasi kamu.

[263] Maksud dari padanya menurut jumhur mufassirin ialah dari bagian tubuh (tulang rusuk) Adam a.s.

berdasarkan hadis riwayat Bukhari dan Muslim. di samping itu ada pula yang menafsirkan dari padanya ialah dari unsur yang serupa Yakni tanah yang dari padanya Adam a.s. diciptakan.

[264] Menurut kebiasaan orang Arab, apabila mereka menanyakan sesuatu atau memintanya kepada orang lain mereka mengucapkan nama Allah seperti :As aluka billah artinya saya bertanya atau meminta kepadamu dengan nama Allah.

Semua makna inilah yang yang tersirat dalam al-Qur'an, yang secara garis besar dapat disimpulkan menjadi 2 makna:

- a. Pertama, satu kata umum mencakup semua yang ada dalam diri manusia. Kebalikan kata ini dalam al-Qur'an adalah semesta.
- b. Kedua, satu kata khusus yang berarti jiwa dan ruh. Kebalikan kata ini dalam al-Qur'an adalah tanah atau fisik.
(Taufiq, 2006: 71-73)

Al-qur'an menyebutkan kata nafs, juga dalam bentuk plural seperti *nufus, anfus, tanaffasa, yatanaffasu dan almutanaffisun*, sebanyak 303 kali. Sedangkan dalam bentuk singular (*mufrad*), kata nafs disebut sebanyak 143 kali. Terdapat 28 ayat yang secara khusus menggambarkan kata nafs dalam pengertian psikis atau jiwa (Hassan, 2006: 290).

Dalam filsafat Islam, *al-nafs* diartikan sebagai jiwa. Aristoteles (384-322 SM) menyatakan bahwa jiwa (*the soul*) dibagi menjadi dua bagian, yaitu jiwa irrasional dan jiwa

rasional. Jiwa irrasional dimiliki bersama oleh tumbuh-tumbuhan, hewan, manusia, dan semua makhluk hidup. Jiwa irrasional mempunyai daya makan, tumbuh, dan berkembang. Sedangkan jiwa rasional, di samping memiliki daya-daya pada jiwa irrasional; juga mempunyai daya berpikir dan memutuskan. Jiwa rasional ini hanya dimiliki manusia. Berbeda dengan filosof yang ingin menggambarkan jiwa manusia secara hierarki, maka para sufi menggambarkan jiwa secara kedudukan atau posisi. Bagi sufi, *al-nafs* adalah dimensi manusia yang berada di antara *ruh* dan *jism*. Ruh membawa cahaya (*nur*) dan jism membawa kegelapan (*zulm*). Perjuangan spiritual (*mujahadah*) dilakukan untuk mengangkat jiwa menuju ruh dan melawan berbagai kecenderungan jism yang rendah (Baharuddin, 2004: 92-93). Secara umum dapat dikatakan bahwa *nafs* dalam konteks pembicaraan didalam al-Qur'an tentang manusia menunjuk kepada sisi-dalam diri manusia yang berpotensi baik dan buruk (Mubarok, 2003: 18). Dari uraian diatas, bermuara pada suatu persamaan bahwa al-Nafs merupakan sisi dalam diri manusia.

Dalam Lisan al-'Arab kata *muthmainnah* berasal dari kata *thamana* atau *tha'mana* yang mendapat tambahan huruf *ziyadah* berupa huruf hamzah menjadi kata *ithma'anna* yang mempunyai arti menenangkan atau mendiamkan sesuatu. Namun apabila disandarkan pada kata *qalbun* artinya tenang,

jika disandarkan pada suatu tempat atau ruang artinya berdiam diri (Yunus, 1990: 42).

Jiwa yang tenang adalah jiwa yang memiliki daya menerima sekaligus daya menolak. Walaupun daya tarik kejahatan terhadap nafsu itu besar, tetapi kemampuan untuk menolak juga lebih besar, sehingga ia selalu terhindar dari perbuatan jahat dan selalu melakukan perbuatan baik. Disebabkan nafsu ini telah suci (*tazkiyah*) melalui proses *tazkiyatu al-nafs*. Karena kesucianya itu, maka ia senantiasa terdorong untuk melakukan hal-hal baik (Purwanto, 2007: 59).

Menurut al-Kalsyani, Jiwa yang tenang (*al-Nafs al-Muthma'innah*) adalah jiwa yang telah diberikan kesempurnaan nur kalbu, sehingga dapat meninggalkan sifat-sifat tercela dan tumbuh sifat-sifat yang baik. Jiwa ini selalu berorientasi ke komponen kalbu untuk mendapatkan kesucian dan menghilangkan segala kotoran, sehingga dirinya menjadi tenang dan tentram (al-Kalsyani, 1992: 116) dalam (skripsi 'Arifatul Hikmah 2010, *Konsep Jiwa Yang Tenang dalam Al-qur'an studi Tafsir Tematik*). Sedangkan menurut Al-Mahally dan as-Suyuthi "Jiwa yang tenang atau yang aman, dimaksud adalah jiwa yang beriman" (al-Mahally dan as-Suyuthi, 1990: 558).

Ash-Shididieqy mendefinisikan Jiwa yang tenang adalah manusia yang bersih jiwanya dan tidak mengabdikan kepada kebendaan, tentulah pada hari kiamat akan memperoleh

kebahagiaan. Kepada mereka akan dikatakan: Wahai jiwa yang menyakini kebenaran, yang percaya kepada Allah dan mengerjakan semua hukum syara' serta tidak diombang-ambingkan oleh hawa nafsu (ash-Shididdieqy, 2011: 559).

“*Al-nafs Mutmainnah*” adalah yang telah diberi kesempurnaan nur kalbu, sehingga dapat meninggalkan sifat-sifat tercela dan tumbuh sifat-sifat baik. Dan selalu berorientasi kepada kalbu untuk mendapat kesucian dan menghilangkan segala kotoran sehingga dirinya menjadi tenang” (Mujib dan Mudzakir, 2001:63).

Jiwa yang tenang merupakan keadaan tertinggi dari perkembangan spiritual. Jiwa yang tenang berada dalam keadaan harmonis, bahagia, nyaman dan damai. Jiwa ini berada dalam keadaan tenang karena mengetahui, walaupun terdapat kegagalan duniawi, hal ini akan kembali kepada Allah. Jiwa ini melakukan penyucian diri terhadap tekanan-tekanan, yang muncul dari pertarungan terhadap kendala yang menghalangi pikiran dan perasaan (Bastaman, 2008: 59).

Mujahid berpendapat bahwa *nafs muthma'innah* adalah jiwa yang kembali, tunduk dan percaya kepada Allah sebagai Tuhanya, merasa tenang dalam menjalankan perintah-Nya, serta memiliki keyakinan akan berjumpa dengan-Nya di akhirat kelak. Menurut Ibn Qoyyim, jiwa ini dimiliki oleh orang-orang yang bersegera meraih kebaikan (*sabiqun bi al-khairah*).

Mereka yang banyak membekali diri dengan kebaikan-kebaikan. Ia dapat menikmati dengan keuntungannya yang luar biasa. Mereka tergolong orang-orang yang baik (*abrar*) dan orang-orang yang selalu dekat kepada Allah (*muqarrobun*) (Mujib, 2006: 163).

Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa jiwa yang tenang adalah jiwa yang memiliki daya menerima sekaligus daya menolak, yang telah diberikan kesempurnaan nur kalbu, tunduk dan percaya kepada Allah serta merasa tenang dalam menjalankan perintah-Nya. Dari uraian diatas maka seseorang yang berjiwa tenang tidak akan merasa gelisah, dan selalu melakukan kebaikan-kebaikan karena keimanannya kepada Allah SWT, dan dalam kehidupannya menjadi tenang dan tenang.

2.1.2. Unsur-unsur jiwa yang tenang

Menurut Najati terwujudnya keseimbangan antara fisik dan ruh pada manusia merupakan syarat penting untuk mencapai kepribadian harmonis yang menikmati kesehatan jiwa, yaitu jiwa yang oleh al-Qur'an dinamakan jiwa yang tenang (*al-nafs al-muthmainnah*). Adapun unsur-unsur jiwa yang tenang sebagai berikut:

a. Fisik

Pemilik jiwa yang tenang selalu memperhatikan kesehatan fisik, memenuhi kebutuhan-kebutuhan fisiologis dengan jalan halal.

b. Ruh

Seseorang yang memiliki jiwa yang tenang selalu memenuhi kebutuhan ruhaniyahnya dengan berpegang teguh pada tauhid, mendekati diri pada Allah SWT dengan melaksanakan ibadah dan amal sholeh, serta menjahui perbuatan dosa (Muhyani, 2012: 40).

2.1.3. Indikator jiwa yang tenang

Menurut al-Qur'an , jiwa yang tenang ditandai dengan hal-hal sebagai berikut:

- a. Memiliki keyakinan yang tak tergoyahkan terhadap kebenaran (QS. 16:106), karena telah menyaksikan bukti-bukti kebenaran itu, seperti yang dialami oleh pengikut-pengikut nabi Isa a.s. (Q.S 5:13).
- b. Memiliki rasa aman, terbebas dari rasa takut dan sedih di dunia (QS. 4:13) dan terutama nanti di akhirat (QS. 41:30).
- c. Hatinya tenteram karena selalu ingat kepada Allah (QS. 13:28) (Mubarok, 2003: 157)

Menurut Hassan (2006: 308-309) seseorang yang telah mencapai jiwa yang tenang mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Berpikiran terbuka.
- b. Bersyukur.
- c. Dapat dipercaya.
- d. Penuh kasih sayang.

Adapun cirri-ciri jiwa yang tenang menurut Muhammad Mahmud dalam Muhyani (2012: 36-38) terdapat sembilan macam, yaitu;

- a. Kemapanan (*sakinah*), ketenangan (*al-thuma'ninah*), dan rileks (*al-rahah*) / keadaan batin yang santai dalam menjalankan kewajiban, baik kewajiban terhadap dirinya, masyarakat maupun Tuhan. QS. Al-Fath ayat 4:

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ
إِيمَانِهِمْ ۗ وَ لِلَّهِ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا

حَكِيمًا

Dia-lah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). dan kepunyaan Allah-lah tentara langit dan bumi dan adalah Allah Maha mengetahui lagi Maha Bijaksana.

QS. Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

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

- b. Memadahi (*al-kifayah*) dalam beraktivitas QS. Yasin ayat 35:

لِيَأْكُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ وَمَا عَمِلَتْهُ أَيْدِيهِمْ أَفَلَا يَشْكُرُونَ ﴿٣٥﴾

Supaya mereka dapat makan dari buahnya, dan dari apa yang diusahakan oleh tangan mereka. Maka Mengapakah mereka tidak bersyukur?

- c. Menerima keberadaan dirinya dan keberadaan orang lain QS. An-Nisa' ayat 32:

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا أَكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا أَكْتَسَبْنَ وَسَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا ﴿٣٢﴾

Dan janganlah kamu iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebahagian kamu lebih banyak dari sebahagian yang lain. (karena) bagi orang laki-laki ada bahagian dari pada apa yang mereka usahakan, dan bagi Para wanita (pun) ada bahagian dari apa yang mereka usahakan, dan mohonlah kepada

Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui segala sesuatu.

- d. Adanya kemampuan untuk memelihara atau menjaga diri. QS. Al-Nazi'at ayat 40-41:

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ ۖ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۗ ﴿٤٠﴾ فَإِنَّ
الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ ﴿٤١﴾

Dan Adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya, maka sesungguhnya syurgalah tempat tinggal(nya).

- e. Kemampuan untuk memikul tanggung jawab, baik tanggung jawab keluarga, sosial maupun agama. QS. An-Nahl ayat 93:

وَلَوْ شَاءَ اللَّهُ لَجَعَلَكُمْ أُمَّةً وَاحِدَةً وَلَٰكِن يُضِلُّ مَنْ يَشَاءُ
وَيَهْدِي مَنْ يَشَاءُ ۗ وَلِتُسْأَلُنَّ عَمَّا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿٩٣﴾

Dan kalau Allah menghendaki, niscaya Dia menjadikan kamu satu umat (saja), tetapi Allah menyesatkan siapa yang dikehendaki-Nya dan memberi petunjuk kepada siapa yang dikehendaki-Nya. dan Sesungguhnya kamu akan ditanya tentang apa yang telah kamu kerjakan.

- f. Memiliki kemampuan untuk berkorban dan menebus kesalahan yang diperbuat. QS. Ash-Shaf ayat 10-12:

يٰٓأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا هَلْ أَذُكُمۡ عَلَىٰ تِجَارَةٍ تُنۡجِيكُم مِّنۡ عَذَابِ
 ۞ أَلِيمٍ ۝ تُوۡمِنُونَ بِاللّٰهِ وَرَسُولِهِۦ وَتُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللّٰهِ
 بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنفُسِكُمْ ۚ ذَٰلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ ۞ يَغْفِرُ
 لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَيُدۡخِلِكُمۡ جَنَّٰتٍ تَجۡرِي مِنۡ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ وَمَسَاكِنَ
 طَيِّبَةً فِي جَنَّٰتِ عَدۡنٍ ۚ ذَٰلِكَ الْفَوۡزُ الْعَظِيمُ ۞

Hai orang-orang yang beriman, sukakah kamu aku tunjukkan suatu perniagaan yang dapat menyelamatkanmu dari azab yang pedih? (yaitu) kamu beriman kepada Allah dan RasulNya dan berjihad di jalan Allah dengan harta dan jiwamu. Itulah yang lebih baik bagimu, jika kamu mengetahui. Niscaya Allah akan mengampuni dosa-dosamu dan memasukkanmu ke dalam jannah yang mengalir di bawahnya sungai-sungai; dan (memasukkan kamu) ke tempat tinggal yang baik di dalam jannah 'Adn. Itulah keberuntungan yang besar.

- g. Kemampuan individu untuk membentuk hubungan sosial yang baik yang dilandasi sikap saling percaya dan saling mengisi. QS. Al-Hujurat ayat 10:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوِيكُمْ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ
 تُرْحَمُونَ ۞

Orang-orang beriman itu Sesungguhnya bersaudara. sebab itu damaikanlah (perbaikilah hubungan) antara kedua saudaramu itu dan takutlah terhadap Allah, supaya kamu mendapat rahmat.

- h. Memiliki keinginan yang realistik, sehingga dapat diraih secara baik. Hal ini sesuai dengan hadits Nabi yang *mauquf* riwayat Ibnu Qutaibah: “Bekerjalah untuk duniamu seakan-akan engkau hidup untuk selamanya, dan beramallah untuk akhiratmu seakan-akan engkau mati esok hari”.
- i. Adanya rasa kepuasan, kegembiraan (*al-farh / al-surur*) dan kebahagiaan (*al-sa’adah*) dalam menyikapi atau menerima nikmat yang diperoleh. QS. Yunus ayat 58:

قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا

تَجْمَعُونَ ﴿٥٨﴾

Katakanlah: "Dengan kurnia Allah dan rahmat-Nya, hendaklah dengan itu mereka bergembira. kurnia Allah dan rahmat-Nya itu adalah lebih baik dari apa yang mereka kumpulkan".

Hud ayat 108:

﴿ وَأَمَّا الَّذِينَ سَعِدُوا فَمِنَ الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ

السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ ۗ عَطَاءٌ غَيْرَ مَجْذُودٍ ﴿١٠٨﴾

Adapun orang-orang yang berbahagia, Maka tempatnya di dalam syurga, mereka kekal di dalamnya selama ada langit dan bumi, kecuali jika Tuhanmu menghendaki (yang lain); sebagai karunia yang tiada putus-putusnya.

2.1.4. Faktor-faktor yang mempengaruhi jiwa yang tenang.

Jika merujuk pada ayat-ayat yang menjelaskan tentang *nafs al-mutmainnah*, eksistensi kepribadian *mutmainnah* didorong oleh dua faktor:

- a. Faktor Internal, berupa daya kalbu manusia yang memiliki sifat *ilahiyyah*. Jika kalbu merasa yakin dengan penuh kemantapan akan kebesaran Allah maka ia mampu memberikan garansi ketenangan dan keimanan, sebagaimana yang tersirat dalam surat al-Baqarah : 260

وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَىٰ ۗ قَالَ أُولَٰئِكَ
تُؤْمِنُونَ ۗ قَالَ بَلَىٰ ۗ وَلَٰكِن لِّيَطْمَئِنَّ قُلُوبِي ۗ قَالَ فَخُذْ أَرْبَعَةً مِّنَ الطَّيْرِ
فَصُرِّهُنَّ إِلَيْكَ ثُمَّ أَجْعَلْ عَلَىٰ كُلِّ جَبَلٍ مِّنْهُنَّ جُزْءًا ثُمَّ ادْعُهُنَّ
يَأْتِيَنَّكَ سَعْيًا ۚ وَاعْلَمَنَّ أَنَّهُ اللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿٢٦٠﴾

Dan (Ingatlah) ketika Ibrahim berkata: "Ya Tuhanku, perlihatkanlah kepadaku bagaimana Engkau menghidupkan orang-orang mati." Allah berfirman: "Belum yakinkah kamu?" Ibrahim menjawab: "Aku Telah meyakinkannya, akan tetapi agar hatiku tetap mantap (dengan imanku) Allah berfirman: "(Kalau

demikian) ambillah empat ekor burung, lalu cincanglah semuanya olehmu. (Allah berfirman): "Lalu letakkan diatas tiap-tiap satu bukit satu bagian dari bagian-bagian itu, Kemudian panggillah mereka, niscaya mereka datang kepadamu dengan segera." dan Ketahuilah bahwa Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana (QS. al-Baqarah (2):260).

Kemudian ketenangan karena mendapatkan pertolongan dan berita gembira dari Allah swt sebagaimana yang dijelaskan :

وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُم بِهِ ۗ وَمَا النَّصْرُ

إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ ﴿١٢٦﴾

Dan Allah tidak menjadikan pemberian bala bantuan itu melainkan sebagai khabar gembira bagi (kemenangan)mu, dan agar tenteram hatimu karenanya. dan kemenanganmu itu hanyalah dari Allah yang Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana. (QS. al-Imran(3):126).

Ketenangan karena selalu ingat kepada-Nya dalam surat ar-Ra'd: 28 :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ

الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram (QS. ar-Ra'd(13):28).

- b. Faktor Eksternal, berupa penjagaan dan hidayah dari Allah swt. Hidayah (petunjuk) dari Allah swt sangat membantu manusia dalam menemukan jati dirinya. Manusia dengan kemampuannya sendiri tanpa diberi hidayah akan sangat sulit untuk menemukan jati dirinya, sebagaimana Nabi Adam as telah menggunakan semua potensinya, bahkan menguasai seluruh disiplin ilmu, tetapi ia belum mampu menjaga eksistensinya yang baik, sehingga ia tergelincir dan terlempar dari surga. Nabi Adam as baru memiliki eksistensi sebenarnya ketika diberi hidayah dari Allah swt sebagaimana yang tersirat dalam surat al-Baqarah 31,33, 38:

وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى الْمَلَائِكَةِ فَقَالَ أَنْبِئُونِي بِأَسْمَاءِ هَٰؤُلَاءِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ ﴿٣١﴾

Dan dia mengajarkan kepada Adam nama-nama (benda-benda) seluruhnya, Kemudian mengemukakannya kepada para malaikat lalu berfirman: "Sebutkanlah kepada-Ku nama benda-benda itu jika kamu memang benar orang-orang yang benar!"

قَالَ يَتْلُوا آدَمُ أَنْبِئُهُمْ بِأَسْمَائِهِمْ ۖ فَلَمَّا أَنْبَأَهُمْ بِأَسْمَائِهِمْ قَالَ أَلَمْ أَقُلْ لَكُمْ إِنِّي أَعْلَمُ الْغَيْبَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَأَعْلَمُ مَا تُبْدُونَ وَمَا كُنْتُمْ تَكْتُمُونَ ﴿٣٣﴾

Allah berfirman: "Hai Adam, beritahukanlah kepada mereka nama-nama benda ini." Maka setelah diberitahukannya kepada mereka nama-nama benda itu, Allah berfirman: "Bukankah sudah Ku katakan kepadamu, bahwa Sesungguhnya Aku mengetahui rahasia langit dan bumi dan mengetahui apa yang kamu lahirkan dan apa yang kamu sembunyikan?"

قُلْنَا أَهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا ۖ فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ
هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٢٠١﴾

Kami berfirman: "Turunlah kamu semuanya dari surga itu! Kemudian jika datang petunjuk-Ku kepadamu, Maka barang siapa yang mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati".

2.2. Kesehatan Mental

2.2.1. Definisi Kesehatan Mental

Secara etimologi kesehatan mental yang biasanya disebut dengan mental hygiene, berasal dari dua kata yaitu mental dan *hygiene*. *Hygiene* adalah nama dewi kesehatan Yunani dan *hygiene* berarti "ilmu kesehatan". Sedangkan mental (dari kata Latin *mens, mentis*) artinya jiwa, nyawa, sukma, roh, semangat. Mental *hygiene* sering disebut pula *psikohygiene*. *Psyche* (dari kata Yunani *psuche*) artinya nafas, kehidupan, hidup, roh, sukma, semangat (Kartono dan Andari, 1989: 3). Jadi, pengertian kesehatan mental

secara etimologi adalah jiwa yang sehat atau ilmu yang mempelajari tentang kesehatan jiwa.

Menurut Kartono *Hygiene* mental adalah ilmu yang memperlakukan kehidupan rohani yang sehat, dengan memandang pribadi manusia sebagai satu totalitas psiko-fisik yang kompleks (Kartono, 1983: 3-4). “Mental yang sehat adalah integrasinya jiwa *muthmainnah* (jiwa yang tenang), jiwa *radhiyah* (jiwa yang meridoi), dan jiwa *mardhiyyah* (jiwa yang diridhoi) (Adz- Dzaky, 2002: 457)”. Sedangkan menurut Boehm, kesehatan mental adalah keadaan dan proses dinamisme seseorang dari segi sosial yang membawa kepada pemuasan-pemuasan kebutuhan (Langgulung, 1992: 299).

Secara umum, para psikolog mendefinisikan kesehatan mental sebagai sebuah kematangan seseorang pada tingkat emosional dan kematangannya secara sosial untuk melakukan upaya adaptasi dengan dirinya sendiri dan alam sekitar, serta kemampuan untuk mengemban tanggung jawab kehidupan dan menghadapi segala problematikanya. Dengan demikian, seorang individu akan mampu menghadapi kenyataan hidup, dan bahagia (al-Qaushi, 1969: 349).

Beberapa pakar psikologi juga mendefinisikan mental sehat sebagai suatu keadaan individu yang terbebas

dari penyimpangan, kekhawatiran, kegelisahan, kesalahan, dan kekurangan. Individu yang sehat mentalnya adalah individu yang tidak menyimpang dari norma, tidak berperilaku salah, tidak menampakan kekhawatiran dan kegelisahan. Individu seperti inilah individu ideal yang terhindar dari kekurangan dan kelemahan (Soddy dan Ahrenfeld, 1965: 34).

Menurut Saparinah Sadli, ada tiga orientasi dalam kesehatan jiwa: a. orientasi klasik: seseorang dianggap sehat bila ia tak mempunyai keluhan tertentu, seperti: ketegangan, rasa lelah, cemas, rendah diri, atau perasaan “sakit” atau “rasa tak sehat” serta mengganggu efisiensi kegiatan sehari-hari. Orientasi klasik ini banyak dianut di lingkungan kedokteran. b. orientasi penyesuaian diri: seseorang dianggap sehat secara psikologis bila ia mampu mengembangkan dirinya sesuai dengan tuntutan orang-orang lain serta lingkungannya. c. orientasi pengembangan potensi: seseorang dianggap mencapai taraf kesehatan jiwa, bila ia mendapatkan kesempatan untuk mengembangkan potensinya menuju kedewasaan sehingga ia bisa dihargai oleh orang lain dan dirinya sendiri (Bastaman, 2005: 132)

Dzakiah Darajat mendefinisikan kesehatan mental dengan beberapa pengertian: a. terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (neurosa) dan dari gejala-gejala

penyakit jiwa (psychosa); b. kemampuan menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan tempat ia hidup; c. pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat, dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain; serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa; d. terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya (Darajat, 1985: 10-14).

Definisi kesehatan mental yang lain disampaikan oleh Abdul Aziz Al-Qaushi adalah kemampuan beradaptasi secara sempurna antara berbagai situasi jiwa yang beragam, serta mampu untuk menghadapi krisis kejiwaan yang biasanya menimpa manusia dengan tetap berprasangka positif yang ditandai dengan adanya perasaan senang dan merasa kecukupan. Sedangkan kesehatan mental yang dirumuskan oleh Badan Kesehatan Dunia (WHO) adalah kemampuan adaptasi seseorang dengan dirinya sendiri dan alam sekitar secara umum, sehingga dia merasakan senang, bahagia, hidup dengan lapang, dan berperilaku social yang

normal, serta mampu menghadapi dan menerima berbagai kenyataan hidup (Najati, 2000: 349-350).

Dari pendapat-pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa mental yang sehat adalah mental yang selalu merasakan ketentraman, ketenangan, terhindar dari penyimpangan yang berat, bisa mengembangkan potensinya, adanya keharmonisan individu dengan lingkungannya, hidupnya merasa bahagia, mampu mengembangkan tugas dalam lingkungan social, dan turut serta berperan dalam kehidupan bermasyarakat.

2.2.2. Indikator Kesehatan Mental

Kartini Kartono menyebut-kan orang yang mempunyai mental sehat ditandai dengan sifat-sifat khas antara lain: mempunyai kemampuan-kemampuan untuk bertindak secara efisien, memiliki tujuan-tujuan hidup yang jelas, punya konsep diri yang sehat, ada koordinasi antara segenap potensi dengan usaha-usahanya, memiliki regulasi-diri dan integrasi kepribadian dan batinnya selalu tenang (Kartono, 1983: 5-6).

WHO menetapkan indikator kesehatan mental berdasarkan orientasi dan wawasan kesehatan mental sebagai berikut: a. bebas dari ketegangan dan kecemasan, b. menerima kekecewaan sebagai pelajaran di kemudian hari, c. dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada

kenyataan meskipun kenyataan pahit, d. dapat berhubungan dengan orang lain dan dapat tolong menolong yang memuaskan, e. merasa lebih puas memberi dari pada menerima, f. dapat merasakan kepuasan dari perjuangan hidupnya, g. dapat mengarahkan rasa permusuhan pada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif, h. mempunyai rasa kasih sayang dan butuh disayangi, i. mempunyai spiritual atau agama (Ramayulis, 2002: 149).

Menurut Najati terwujudnya keharmonisan adalah sebagaimana ditegaskan Al-Qur'an bahwa manusia diciptakan dari jasad dan ruh yang masing-masing harus dijaga, dikembangkan, dan diwujudkan keharmonisan antara keduanya. Terwujudnya keseimbangan antara fisik dan ruh pada manusia merupakan syarat penting untuk mencapai kepribadian harmonis yang menikmati kesehatan jiwa, yaitu jiwa yang oleh Al-Qur'an dinamakan sebagai jiwa yang tenang (*al-nafs al-muthmainnah*). Pemilik jiwa yang tenang, memperhatikan kesehatan fisik, memenuhi kebutuhan-kebutuhan fisiologis dengan jalan halal, serta memenuhi kebutuhan-kebutuhan ruhaniyahnya dengan berpegang teguh pada tauhid, mendekatkan diri kepada Allah dengan melaksanakan ibadah dan amal-amal saleh, serta menjauhi perbuatan dosa. Dia selalu istiqomah dalam berperilaku, semua perkataan dan perbuatannya selalu sesuai dengan

manhaj (pedoman) yang telah dibuat oleh Allah untuk manusia dalam Al-Qur'an dan telah dijelaskan oleh Rasulullah saw dalam hadits (Najati, 2002:6).

Pengertian mental sehat dalam Islam tidak hanya terbatas pada terwujudnya keharmonisan dalam fungsi pribadi individu, tetapi keharmonisan antara kebutuhan pribadi individu dengan kebutuhan bermasyarakat. Islam tidak mengajarkan untuk berlebih-lebihan dalam beribadah dan melalaikan hak-hak masyarakat.

Islam menyelaraskan antara kemaslahatan pribadi dengan kemaslahatan lingkungan, kemaslahatan lingkungan menjadi tanggung jawab pribadi dan sebaliknya. Individu bukanlah tameng lingkungan sebagaimana ajaran komunis yang mengabaikan hak-hak individu, individu juga tidak bebas sebebas-bebasnya sebagaimana faham kapitalis yang menyatakan bahwa individu adalah segalanya.

Islam melindungi hak-hak pribadi dan lingkungan, individu tidak boleh menyimpang dari lingkungan begitu pula sebaliknya lingkungan tidak boleh mendzalimi individu. Sebagai khalifah mempunyai tanggung jawab untuk menjaga lingkungan agar tetap lestari.

Membicarakan pribadi yang unggul selalu dikaitkan dengan pembahasan kepribadian, sedangkan kepribadian (*personality/syakhshiyah*) sendiri tidak bisa dilepaskan dari

konteks akhlak, meskipun terdapat perbedaan, yaitu *syakhshiyah* dalam psikologi berkaitan dengan tingkah laku yang dievaluasi (tidak dinilai baik-buruknya), yaitu tingkah laku yang tidak dapat dilihat dan diamati oleh orang lain, namun dapat diperkirakan dari gejala-gejala yang tampak dari perubahan ekspresi seseorang, seperti perasaan, cinta, benci dan sebagainya. Sedangkan akhlak berkaitan dengan tingkah laku yang dievaluasi, hal ini berkenaan dengan perbuatan baik-buruk yang membawa dampak langsung seperti perilaku terhadap orang tua, dan sikap ketika mengendalikan marah dan sebagainya. Pemilihan ini tidak berarti jika term *syakhshiyah* dihadapkan pada term *islamiyah*, karena *syakhshiyahislamiyah* harus difahami sebagai akhlak. Kata "Islam" yang menyertainya, memuat sistem nilai yang mengikat semua disiplin yang berada di dalamnya. Karena itu, kepribadian Islam selain mendiskripsikan tingkah laku seseorang juga berusaha menilai baik-buruknya (Mujib dan Mudzakir, 2002: 37).

Dari beberapa pendapat para ahli di atas, dapat dirumuskan tentang ciri-ciri orang yang memiliki kesehatan mental dalam pandangan Islam adalah:

- a. Beriman dan beribadah kepada Allah SWT, keimanan kepada Allah SWT bisa menanamkan rasa lapang,

ridha, dan bahagia dalam diri seseorang, merasa aman dan tenang, dan merasa dilindungi oleh Allah SWT.

- b. Sehat secara fisik, tidak sakit-sakitan.
- c. Melaksanakan pola hidup sehat dengan berolah raga secara rutin, makan makanan yang halal dan sehat, tidak merokok, tidak minum minuman keras (beralkohol), tidak terlibat penggunaan narkoba, dan cukup istirahat.
- d. Menerima kenyataan hidup, ditandai dengan menerima keadaan fisik apa adanya tidak membuat tato di tubuhnya, tidak membuat tindik atau anting di bagian tubuhnya, memotong rambut dengan rapi. Orang yang membuat tato di tubuhnya menandakan lemahnya jiwa, merasa kurang dalam melihat dirinya, sehingga untuk menutupi kekurangannya dengan membuat tato. Hal yang sama juga dengan tindik di bagian tubuhnya dan potongan rambut yang aneh, itu menandakan sakitnya jiwa dengan kata lain mentalnya tidak sehat, karena merasa kurang apa yang ada pada dirinya.
- e. Mampu beradaptasi baik dengan dirinya maupun dengan alam sekitar secara umum sehingga merasa senang, bahagia, dan hidup dengan lapang.
- f. Percaya diri, tidak minder dalam bergaul, ini disebabkan karena merasa dirinya tidak kurang suatu apapun dan dia puas dengan penampilan dirinya.

- g. Mampu mengatasi stres dengan coping yang positif, bila mendapat masalah dalam hidupnya selalu berusaha memecahkan dengan cara yang positif.
- h. Jujur terhadap dirinya sendiri, sehingga dia berkata apa adanya, tidak curang dalam bertransaksi dengan orang lain.
- i. Berani karena benar, menyampaikan kebenaran dengan berani sekalipun akibatnya pahit untuk dirinya.
- j. Bertanggung jawab, bila diberi amanah dia tidak mengingkarinya dan tidak berkhianat dalam menjalankan tugas yang diberikan.
- k. Mampu mengekspresikan diri dan berkarya sesuai dengan kemampuan, mempunyai pekerjaan sesuai dengan keahliannya.
- l. Mampu memenuhi segala kebutuhan baik biologis maupun psikologis secara proporsional dengan mengacu pada sistem nilai Islam, terhindar dari pergaulan bebas dengan ditandai tidak terlibat pacaran, menjauhi zina (seks bebas), tidak terlibat pornografi dan porno aksi (membuat, mengedarkan, dan menikmati atau menonton).
- m. Bertingkah laku yang baik di masyarakat dan berperan dalam kehidupan sosial, tidak berbuat onar di

masyarakat, membantu orang yang membutuhkan pertolongan.

- n. Peduli dengan lingkungan tempat dia tinggal, tidak membuang sampah sembarangan, tidak menebang tanaman dengan semena-mena, melakukan penghijauan, menjaga ekosistem dengan tidak menangkap hewan sembarangan, menjaga air, udara, dan tanah dari pencemaran.

2.2.3. Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan entitas yang dipengaruhi oleh beberapa faktor baik internal maupun eksternal. Kesehatan mental sangat dipengaruhi faktor-faktor tersebut, karena secara substantif faktor-faktor tersebut memainkan peran yang signifikan dalam terciptanya kesehatan mental. Yang termasuk faktor internal adalah faktor biologis dan faktor psikologis, sedangkan yang termasuk faktor eksternal adalah sosial budaya (Notosoedirdjo & Latipun, 2005: 65).

Berikut akan diuraikan masing-masing faktor yaitu:

a. Faktor Biologis

Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan mental adalah faktor biologis. Beberapa faktor biologis yang secara langsung berpengaruh terhadap kesehatan mental, diantaranya: otak, system

endokrin, genetika, sensori, kondisi ibu selama kehamilan (Rochman, 2010: 34). Berikut akan dibahas lebih rinci, yaitu:

- 1) Otak merupakan pusat dari segala aktivitas tubuh, baik aktivitas fisiologik maupun aktivitas psikologis. Otak merupakan pusat keseimbangan, motivasi, afeksi, dan beberapa dimensi psikologis lainnya. Perkembangan fisiologis otak sejalan dengan perkembangan mental manusia dan bahwa perkembangan kepribadian manusia sangat dipengaruhi oleh kondisi lima tahun awal. Terjadinya kerusakan pada otak sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental individu. Beberapa jenis gangguan mental yang berhubungan dengan kerusakan otak adalah demensia, epilepsi, general parasis, sinoma Korsakoff, dan sinoma Kluver-Bucy (Notosoedirdjo & Latipun, 2005: 65).
- 2) Sistem endokrin. Kelenjar endokrin merupakan senyawa kimiawi yang mengeluarkan hormon dan diangkut ke seluruh tubuh. Kelenjar endokrin mencakup tujuh macam kelenjar, yaitu kelenjar pituitari, tiroid, paratiroid, adrenal, gonad, timus, dan pankreas. Gangguan mental yang disebabkan abnormalitas fungsi kelenjar endokrin prevalensinya

masih sedikit, akan tetapi hal tersebut perlu mendapat perhatian dan dapat dicegah melalui pengaturan pola makan dan mengaplikasikan pola hidup bersih dan sehat (Notosoedirdjo & Latipun, 2005: 65).

- 3) Genetik. Faktor genetik merupakan salah satu faktor dalam pewarisan sifat-sifat manusia kepada keturunannya. Riset Gregor Mendel membuktikan bahwa faktor gen sangat berpengaruh terhadap pembentukan sifat dan karakter manusia yang diturunkan dari ayah atau ibunya. Kecenderungan psikosis seperti skizofrenia dan mania-depresif merupakan sakit mental yang diwariskan secara genetik dari induknya. Gangguan mental lain yang bersifat genetik adalah alzheimer, phenylketonuria, huntington, dan adiksi alkohol serta obat-obatan terlarang (Rochman, 2010: 35-36)
- 4) Sensori merupakan alat yang menangkap segenap stimuli dari luar. Sensori termasuk pendengaran, penglihatan, perabaan, pengecap dan penciuman. Terganggunya fungsi sensori individu menyebabkan terganggunya fungsi kognisi dan emosi individu (Rochman, 2010: 36).

5) Kondisi ibu selama kehamilan mempengaruhi kesehatan mental anak. Selama berada dalam kandungan, kesehatan janin ditentukan oleh kondisi ibu. Faktor-faktor ibu yang turut mempengaruhi kesehatan mental anaknya adalah: usia, nutrisi, obat-obatan, radiasi, penyakit yang diderita, stres dan komplikasi (Rochman, 2010: 36)

b. Faktor Psikologis

Aspek psikis manusia pada dasarnya merupakan satu kesatuan dengan sistem biologis. Sebagai sub sistem dari eksistensi manusia, aspek psikis senantiasa terlibat dalam dinamika kemanusiaan yang multi aspek. Ada beberapa aspek psikis yang berpengaruh terhadap kesehatan mental, yaitu:

1) Pengalaman awal

Pengalaman awal merupakan keseluruhan pengalaman maupun kejadian yang dialami seseorang yang mempengaruhi perkembangan dan kesehatan mentalnya. Psikolog bahkan menganggap pengalaman awal sebagai bagian penting dari perkembangan fisik dan mental seseorang dan akan sangat menentukan kondisi dan kesehatan mentalnya di kemudian hari (Notosoedirdjo & Latipun, 2005: 65).

2) Proses pembelajaran

Perilaku manusia sebagian besar adalah merupakan produk dari aktivitas belajar melalui pelatihan dan pengalaman sehari-hari. Terdapat tiga saluran belajar, yaitu: a). Belajar dengan asosiasi (*learning by association*) sering diistilahkan dengan *classical conditioning* yang dikemukakan oleh Ivan Pavlov (1849 - 1936). Menurut Pavlov, interaksi antara lingkungan dengan individu sangat penting karena dari interaksi tersebut akan mempengaruhi perkembangan dan kematangan kepribadian seseorang. Lebih lanjut, Pavlov mengemukakan bahwa ada dua hal penting yang perlu mendapat perhatian, yaitu organisme selalu berinteraksi dengan lingkungan dan dalam interaksi itu organisme dilengkapi dengan refleks (Kusuma, tt:420). b). Belajar dengan konsekuensi (*learning by consequences*) dikemukakan oleh BF. Skinner. Skinner mengemukakan bahwa lingkungan memainkan peran yang signifikan dalam membentuk kepribadian seseorang melalui mekanisme konsekuensi penyertaan atas perilaku tertentu, yaitu *punishment* (hukuman) dan *reward* (hadiah) (Hall dkk., 1993: 315-316). (3). Belajar dengan mencontoh

(*learning by modelling*) dikemukakan oleh Albert Bandura melalui teori *social learning*. Menurut Bandura, anak-anak berperilaku agresif setelah mencontoh perilaku model yang dilihatnya. Kegiatan mencontoh dapat terjadi secara langsung maupun tidak langsung.

3) Kebutuhan

Pemenuhan kebutuhan dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang. Individu yang telah mencapai aktualisasi diri (orang yang telah mengeksploitasi segenap kemampuan, bakat, dan keterampilan secara masif) akan mencapai suatu tingkatan yang disebut dengan *peak experience*. Dalam berbagai studi yang dilakukan oleh Abraham Maslow, ditemukan bahwa orang-orang yang mengalami gangguan mental-khususnya yang menderita neurosis disebabkan oleh ketidakmampuan individu dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhannya. Berangkat dari hasil penelitian tersebut Maslow menyimpulkan bahwa gangguan dan penyakit mental psikosis dan neurosis merupakan implikasi dari defisiensi (ketidakmampuan memenuhi dan memuaskan) kebutuhan, baik kebutuhan dasar

maupun kebutuhan lanjutan (kebutuhan untuk tumbuh kembang) (Rochman, 2010: 37).

c. Faktor Sosial Budaya

1) Stratifikasi sosial

Penelitian yang dilakukan oleh Holingshead dan Redlich menemukan bahwa stratifikasi sosial yang ada di masyarakat ternyata berhubungan dengan jenis gangguan mentalnya. Terdapat distribusi gangguan mental secara berbeda antara kelompok masyarakat yang berada pada strata sosial tinggi dengan strata sosial yang rendah. Dalam berbagai studi dipahami bahwa kelompok strata sosial rendah memiliki prevalensi yang lebih tinggi terhadap gangguan psikiatrik dibanding dengan kelompok kelas sosial tinggi (Rochman, 2010: 38).

2) Interaksi sosial

Ada dua pandangan hubungan interaksi sosial dengan gangguan mental. 1) Teori psikodinamika mengemukakan bahwa individu yang mengalami gangguan emosional dapat berimplikasi pada pengurangan interaksi sosial yang dapat diketahui dari perilaku regresi sebagai akibat dari adanya sakit mental. 2). Rendahnya interaksi sosial yang berimplikasi pada gangguan mental Dalam berbagai

studi terungkap bahwa hubungan interpersonal memiliki implikasi yang signifikan dalam peningkatan kesehatan mental individu(Rochman, 2010: 38)

3) Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan terdekat dengan individu yang berperan besar dalam membentuk karakter serta mempengaruhi perkembangannya, baik secara fisik maupun psikis. Keluarga merupakan lingkungan mikrosistem yang menentukan kepribadian dan kesehatan mental anak. Dengan demikian, keluarga merupakan lingkungan yang sangat penting dari keseluruhan sistem lingkungan (Rochman, 2010: 38).

4) Sekolah

Sekolah juga merupakan lingkungan yang turut mempengaruhi terhadap perkembangan kesehatan mental anak, karena fungsi sekolah bukan saja sebagai tempat menuntut ilmu, tetapi juga tempat yang dijadikan model dalam bersosialisasi sehingga tertanam nilai-nilai kehidupan bermasyarakat (Mastuhu, 2003: 132).

d. Penyesuaian Diri (*Self-Adjustment*)

Schneider mengemukakan bahwa penyesuaian diri adalah proses yang melibatkan respon mental dan perilaku individu yang berusaha mengatasi masalah-masalah dalam dirinya, seperti kebutuhan-kebutuhan, ketegangan diri, frustrasi, dan konflik-konflik dan untuk menciptakan situasi konformis (selaras) antara kebutuhan-kebutuhan tersebut dengan lingkungan sekitarnya. Kartono dan Andari mengemukakan bahwa penyesuaian diri (*self adjustment*) adalah usaha individu untuk mencapai harmoni atau keselarasan pada diri sendiri dan pada lingkungannya, sehingga rasa permusuhan, dengki, prasangka, depresi, kemarahan, dan emosi negatif lainnya dapat diminimalisir, sehingga dihasilkan pribadi yang sehat, baik secara fisik maupun secara mental (Kartini, 1983:345).

Lebih lanjut, Kartono dan Andari mengemukakan bahwa dalam konteks kesehatan mental, penyesuaian diri (*adjustment*) dapat dijabarkan dalam beberapa perspektif sebagai berikut:

- 1) *Adjustment* berarti adaptasi atau penyesuaian diri, yaitu kemampuan untuk dapat mempertahankan eksistensinya dan

memperoleh kesejahteraan jasmani dan rohani.

- 2) *Adjustment* dapat diartikan sebagai konformitas, yaitu kesesuaian dengan norma-norma hati nurani dan tata nilai sosial dalam kehidupan bermasyarakat.
- 3) *Adjustment* dapat diartikan sebagai penguasaan, yaitu memiliki kemampuan untuk merencanakan, mengorganisir respon-respon sedemikian rupa, sehingga dapat menguasai dan merespon dengan tepat dan efisien segala konflik yang dihadapi, kesulitan-kesulitan hidup, dan rasa frustrasi dalam diri.
- 4) *Adjustment* dalam konteks keluarga, yaitu memiliki hubungan interpersonal yang baik dan matang dengan seluruh anggota keluarga. *Adjustment* sebagai bentuk penyesuaian kultural, yaitu kemampuan menghargai tata nilai, hukum, adat dan kebiasaan, norma sosial, dan entitas kultural lainnya (Kartini, 1983: 446).

2.2.4. Strategi Mewujudkan Kesehatan Mental

Menurut Najati (2002: 7) Rasulullah SAW mengajarkan bagaimana mewujudkan kesehatan jiwa dengan beberapa jalan berikut:

a. Memperkuat Aspek Ruhani

Rasulullah SAW telah menghabiskan masa selama tiga belas tahun pertama untuk berdakwah menyeru kepada akidah, meneguhkan akar-akar iman ke dalam hati para sahabat, dan membersihkan jiwa mereka dengan *taqarrub* dan ibadah kepada Allah. Iman kepada Allah sungguh memberi pengaruh yang besar dalam mengubah kepribadian bangsa Arab. Mereka meninggalkan banyak akhlaq dan adat kebiasaan jahiliah mereka. Akal mereka terbebas dari kebodohan dan *khurafat*, sedang jiwa mereka terbebas dari rasa takut terhadap hal-hal yang biasanya ditakuti oleh kebanyakan manusia. Mereka terbebas dari perasaan takut mati, takut fakir, takut musibah, takut manusia. Mereka mampu hidup dengan damai (Najati, 2002: 7).

Berkaitan dengan pembinaan keimanan Najati mengutip hadits ketika Rasulullah SAW memberi bimbingan kepada Ibnu 'Abbas, Rasulullah SAW bersabda:

"Jika kau meminta, mintalah kepada Allah, Jika minta pertolongan, mintalah pertolongan kepada Allah. Ketahuilah seandainya seluruh manusia berkumpul untuk memberi suatu manfaat kepadamu, maka mereka tidak dapat memberi manfaat kecuali sesuai dengan sesuatu yang telah ditulis oleh Allah bagimu. Dan seandainya mereka berkumpul untuk memberi suatu mudharat kepadamu, maka mereka tidak dapat memberi mudharat kecuali sesuai dengan sesuatu yang telah ditulis oleh Allah bagimu. (HR. Tirmidzi dan Ahmad) (Najati, 2002: 8).

Iman kepada Allah membuat jiwa menjadi lapang, rela dan bahagia serta menjadikan manusia hidup dalam ketenangan dan kedamaian. Bagi seorang mukmin yang ikhlas, melalui iman dan ibadahnya, ia mengetahui bahwa Allah selalu bersamanya dan Dia selalu menjaganya. Allah akan memberi taufik dalam hidupnya serta menganugerahkan cintaNya (Najati, 2002:8). Allah berfirman QS. 6 ayat 82:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ
وَهُمْ مُّهْتَدُونَ ﴿٨٢﴾

Orang-orang yang beriman dan tidak mencampuradukkan iman mereka dengan kezaliman (syirik), mereka. itulah yang mmdapat keamanan dan mereka itu adalah orang-omng yang mendapat petunjuk.

Al-Qur'an Surat 13 ayat 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

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

Al-Qur'an Surat 16 ayat 97:

مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً
طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾

Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.

Dalam hal ini Rasulullah SAW bersabda:

"Barang siapa menjadikan akhirat sebagai cita-citanya, Allah menjadikan kekayaan dan rasa cukup di hatinya, mengumpulkan yang tercerai berai darinya dan dunia datang kepadanya dalam keadaan hina. Dan barang siapa menjadikan dunia sebagai cita-citanya, maka Allah menjadikan kefakiran di hadapannya, menceraikan-beraikan urusannya dan dunia tidak datang kecuali telah disempitkan baginya. Maka ia tidak berada di sore hari kecuali dalam keadaan fakir. Dan tidak berada di pagi hari kecuali dalam keadaan fakir.

Dan tidaklah seorang hamba menghadap Allah kecuali Allah menjadikan hati orang-orang yang beriman mencintai dan menyayanginya. Dan Allah Mahacepat dari semua kebaikan (yang datang) kepadanya.(HR. Turmudzi) (Najati, 2002: 9).

b. Mengendalikan Kesadaran Fisiologis Manusia.

Mengendalikan kesadaran fisiologis manusia berarti menguasai dan mengontrol motif-motif dasar yang ada pada manusia. Islam tidak menyerukan untuk mengebiri motif-motif dasar, Islam hanya mengajak untuk mengatur dan mengontrol pemenuhannya, mengarahkannya dengan bimbingan yang benar serta memperhatikan kemaslahatan individu dan masyarakat. Al-Qur'an dan Sunnah Nabi menyerukan dua macam pengaturan dalam upaya memenuhi motif-motif dasar dengan cara pemenuhan motif lewat jalan halal, misalnya untuk kebutuhan seksual hanya diperbolehkan lewat pernikahan dan memenuhi kebutuhan fisiologis dan ruhaniah secara tidak berlebihan. Dalam mempraktikkan dua hal ini titik tekan yang diberikan adalah dengan cara mengendalikan kebiasaan-kebiasaan buruk dan mempercantik hidup dengan akhlaq al-karimah (Najati, 2002: 11).

2.3. Keterkaitan Jiwa yang Tenang Dengan Kesehatan Mental

Kehidupan dunia adalah kehidupan yang selalu diisi dengan sesuatu yang disenangi oleh hawa nafsu. Oleh karena itu, dunia adalah surga bagi orang yang selalu mengumbar hawa nafsunya, dan penjara bagi orang yang beriman karena berusaha menghalangi dan tidak mengumbar hawa nafsunya. Manusia hanya diperintahkan beribadah dengan tulus ikhlas, sedangkan semua kepentingan dan kebutuhan manusia hanya Allah yang memiliki wewenang mencukupi terhadap semuanya. Oleh karena itu jangan menuruti kehendak hawa nafsu (Iskandar, 2009: 58).

Ketidaktahuan seseorang mengetahui bahwa nafs-nafs tersebut memiliki makanan dan ada menunya mengakibatkan kita tidak mengetahui lagi nafs mana yang tumbuh dengan subur pada diri kita dan mana yang tidak berkembang. Tahu-tahu diri ini terasa sedang sulit diseimbangkan atau sudah keenakan berada dalam dominasi nafs tertentu yang bisa saja bersifat rendah dan negatif. Misalnya, seorang da'i yang menu ammarah dan lawwamahnya subur, maka ia hanya akan menjadi budak syahwat dan pemuja kelezatan dunia meski terbungkus dengan pesan-pesan moral dan ayat-ayat Ilahi. Sebaliknya umat yang terlalu dominan dengan menu muthma'innah, maka mereka hanya akan tumbuh subur menjadi kumpulan manusia yang melankolis, saleh tetapi ilmu keislamannya tidak mendalam, karena pendalaman ilmu hanya akan terjadi jika potensi kecerdasan diasah dan diasuh.

Jiwa yang tenang (*al-Nafs al-Muthma'innah*) adalah jiwa yang telah diberikan kesempurnaan nur kalbu, sehingga dapat meninggalkan sifat-sifat tercela dan tumbuh sifat-sifat yang baik. Jiwa ini selalu berorientasi ke komponen kalbu untuk mendapatkan kesucian dan menghilangkan segala kotoran, sehingga dirinya menjadi tenang dan tentram (al-Kalsyani, 1992: 116) dalam (skripsi 'Arifatul Hikmah 2010, *Konsep Jiwa Yang Tenang dalam Al-qur'an studi Tafsir Tematik*).

Mujahid berpendapat bahwa *nafs muthma'innah* adalah jiwa yang kembali, tunduk dan percaya kepada Allah sebagai Tuhanya, merasa tenang dalam menjalankan perintah-Nya, serta memiliki keyakinan akan berjumpa dengan-Nya di akhirat kelak. Menurut Ibn Qoyyim, jiwa ini dimiliki oleh orang-orang yang bersegera meraih kebaikan (*sabiqun bi al-khairah*). Mereka yang banyak membekali diri dengan kebaikan-kebaikan. Ia dapat menikmati dengan keuntungannya yang luar biasa. Mereka tergolong orang-orang yang baik (*abrar*) dan orang-orang yang selalu dekat kepada Allah (*muqarrobun*) (Mujib, 2006: 163).

Kesehatan mental itulah yang mendorong keimanan ketaqwaan seseorang kepada Allah SWT. Kesehatan mental pulalah yang menentukan apakah orang akan mempunyai kegairahan untuk bersegera meraih kebaikan, atau akan pasif atau tidak bersemangat. Kesehatan mental juga akan menentukan tanggapan seseorang terhadap suatu persoalan, dan kemampuannya menyesuaikan diri.

Jadi yang menentukan ketenangan dan kebahagiaan hidup adalah kesehatan mental. Sebagaimana yang disebutkan oleh Beberapa pakar psikologi juga mendefinisikan mental sehat sebagai suatu keadaan individu yang terbebas dari penyimpangan, kekhawatiran, kegelisahan, kesalahan, dan kekurangan. Individu yang sehat mentalnya adalah individu yang tidak menyimpang dari norma, tidak berperilaku salah, tidak menampakkan kekhawatiran dan kegelisahan. Individu seperti inilah individu ideal yang terhindar dari kekurangan dan kelemahan (Soddy dan Ahrenfeld, 1965: 34).

Orang yang sehat mentalnya tidak akan lekas merasa putus asa, pesimis atau apatis, karena ia dapat menghadapi semua rintangan atau kegagalan hidupnya dengan tenang. Apabila kegagalan itu dihadapi dengan tenang, akan dapatlah dianalisa, dicari sebab-sebab yang menimbulkannya, atau ditemukan faktor-faktor yang tidak pada tempatnya. Dengan demikian akan dapat dijadikan pelajaran yaitu menghindari semua hal-hal yang membawa kegagalan pada waktu yang lain.

2.4. Bimbingan Konseling Islam

2.4.1. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam.

Istilah bimbingan dan konseling mempunyai dua arti kata yaitu “Bimbingan” dan “Konseling” yang keduanya memiliki arti kata masing-masing. Menurut Shertzer dan Stone (1981:40) *“guidance as used throughout this volume, is the proses of helping individuals to understand themselves and their*

world”bimbingan adalah proses membantu individu untuk memahami dirinya sendiri dan dunianya. Sejalan dengan pendapat tersebut, Priyatno dan Anti (1999: 99) menyatakan bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak remaja, maupun dewasa agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan dapat mengembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Adapun konseling menurut Aqib (2013: 76) adalah proses bantuan (*helping profession*) yang diberikan oleh konselor kepada klien atau kelompok klien. Sedangkan menurut Priyatno dan Anti (1999:105) konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (yang disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.

Secara umum, pengertian bimbingan dan konseling yang dirumuskan oleh para ahli sangat beragam. Menurut Prayitno, bahwa bimbingan dan konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (disebut klien), yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien (Priyono dkk, 1999:

104). Menurut Bruse Selter, bahwa bimbingan dan konseling adalah suatu proses interaksi yang memudahkan pengertian diri dan lingkungan serta hasil-hasil pembentukan dan atau klarifikasi tujuan-tujuan dan nilai-nilai yang berguna bagi tingkah laku yang akan datang (Shretzer dkk, 1968: 26).

Ketut Sukardi (1995: 3) mendefinisikan bimbingan dan konseling adalah bantuan yang diberikan kepada individu (seseorang) atau kelompok (sekelompok orang) agar mereka itu dapat mandiri, melalui berbagai bahan, interaksi, nasehat, gagasan, alat dan asuhan yang didasarkan atas norma-norma yang berlaku. Sukardi (1995: 3) Menurut Latipun (2001: 5) bimbingan dan konseling adalah proses yang melibatkan seseorang professional berusaha membantu orang lain dalam mencapai pemahaman diri (*self understanding*), membuat keputusan dan pemecahan masalah. Berbeda dengan Latipun, Hasan Langgulung mendefinsikan bimbingan dan konseling adalah proses yang bertujuan menolong seseorang yang mengidap kegoncangan emosi sosial yang belum sampai pada tingkat kegoncangan psikologis atau kegoncangan akal, agar ia dapat menghindari diri dari padanya (Langgulung, 1986: 452).

Menurut Bimo Walgito (1995: 4), bahwa bimbingan dan konseling adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu-individu dalam memberikan atau mengatasi kesulitan-kesulitan didalam

kehidupannya agar individu atau sekumpulan individu-individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya. Dari beberapa deskripsi diatas dapat dipahami bahwa bimbingan dan konseling secara umum adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli kepada seorang atau beberapa orang, agar mampu mengembangkan potensi bakat, minat, dan kemampuan yang dimiliki, mengenali dirinya sendiri, mengatasi persoalan-persoalan sehingga mereka dapat menentukan sendiri jalan hidupnya secara bertanggung jawab tanpa bergantung kepada orang lain (Kartono, 2002: 115).

Setelah mengetahui pengertian bimbingan dan konseling secara umum, maka perlu juga dikemukakan pengertian bimbingan dan konseling dari sudut pandang Islam. Menurut Ainur Rahim Faqih, Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat (Faqih, 2001: 4). Sedangkan menurut Hellen, Bimbingan dan Konseling Islam adalah suatu usaha membantu individu dalam menanggulangi penyimpangan perkembangan Fitrah beragama yang dimilikinya, sehingga ia kembali menyadari peranannya sebagai khalifah di bumi dan berfungsi untuk menyembah, mengabdikan kepada Allah SWT. sehingga akhirnya tercipta kembali hubungan baik dengan Allah, dengan manusia dan alam semesta (Hellen, 2002: 22).

Sedangkan menurut Hamdani Bakran, Bimbingan dan Konseling Islam adalah suatu aktivitas memberikan bimbingan, pelajaran dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan (klien) dalam hal bagaimana sehingga seorang klien dapat mengembangkan potensi akal pikirannya, kepribadiannya, keimanan dan keyakinannya sehingga dapat menanggulangi problematika hidup dengan baik dan benar secara mandiri yang berpandangan pada al-Qur'an dan as-Sunnah Rasulullah Saw. (Adz-Dzaky, 2001: 137).

Bila ketiga definisi konseling diatas dianalisis dengan menggunakan konsep unsur-unsur konseling milik Pietrofesa, dimana unsur konseling itu meliputi: suatu proses, adanya seseorang yang dipersiapkan secara professional, membantu orang lain, untuk pemahaman diri, pembutan keputusan dan pemecahan masalah, pertemuan dari hati ke hati dan hasilnya sangat bergantung pada kualitas hubungan maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa tidak satupun dari ketiganya yang mampu memenuhi keenam unsur tersebut. Rata-rata kegiatannya hanya mampu memenuhi unsur pertama, ketiga dan keempat. Sementara unsur-unsur kedua, kelima dan keenam tercover (Mappiare, 1992: 16-17).

2.4.2. Landasan Bimbingan dan Konseling Islam

Landasan utama bimbingan konseling Islam adalah Al-Qur'an dan Sunnah, sebab keduanya merupakan sumber pedoman dan otoritas puncak umat Islam (Rachman, 1996: 3). Menurut Musnamar (1992: 5) menyatakan bahwa landasan (pondasi atau dasar pijak) utama bimbingan dan konseling Islam al-Qur'an dan Hadist, sebab keduanya merupakan sumber dari segala sumber pedoman umat Islam. Seperti yang disebutkan nabi Muhammad SAW sebagai berikut:

Artinya: Aku tinggalkan sesuatu bagi kalian semua, yang kalian semua berpegang teguh kepadanya niscaya selama-lamanya tidak pernah salah langkah tersesat dalam sesuatu itu yakni kitabullah dan sunnah rasul-Nya (HR. Ibnu Majah).

Dan itu tidak diragukan lagi jika al-Qur'an oleh Rasulullah SAW. dinyatakan sebagai: "Hidangan Ilahi" (Shihab, 2000: 5). Sebagaimana dikatakan bahwa kandungan pesan Ilahi telah meletakkan basis untuk kehidupan individual dan sosial kaum Muslimin dalam segala aspeknya, maka sudah sewajarnya masyarakat Muslim mengawali eksistensinya dan memperoleh kekuatan hidup dengan merespon ajaran al-Qur'an. Itulah sebabnya, al-Qur'an menjadi kebutuhan kaum Muslimin di berbagai pengalaman keagamaannya. Tanpa pemahaman yang semestinya terhadap al-Qur'an, kehidupan, pemikiran dan

kebudayaan kaum Muslimin tentunya akan sulit dipahami (Amal, 2001: 1).

Jika al-Qur'an dan Hadist merupakan landasan pokok yang dilihat dari asal-usulnya, merupakan landasan naqliyyah, maka landasan lain yang dipergunakan oleh bimbingan dan konseling Islam yang bersifat aqliyyah adalah filsafat dan ilmu, dalam hal ini filsafat Islam dan ilmu atau landasan ilmiah yang sejalan dengan ajaran Islam.

2.4.3. Fungsi dan Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam menurut Thohari Musnamar meliputi empat fungsi, yaitu : fungsi preventif, yakni membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya. fungsi kuratif atau korektif, yakni membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya. fungsi preservatif, yakni membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) yang telah menjadi baik (terpecahkan) itu kembali menjadi tidak baik (menimbulkan masalah kembali) dan fungsi development atau pengembangan, yakni membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik, sehingga tidak memungkinkan menjadi sebab munculnya masalah baginya (Musnamar, 1992: 34).

Tujuan umum Bimbingan dan Konseling Islam menurut Musnawar (1992: 34) ialah membantu individu mewujudkan

dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Senada dengan pendapat tersebut, Adz- Dzaki (2004: 167-168) menyatakan bahwa tujuan Bimbingan dan Konseling Islam adalah : *Pertama*, untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan, dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi tenang jinak dan damai (*muthmainnah*), bersikap lapang dada (*radhiyah*), dan untuk mendapatkan pencerahan taufik hidayah Tuhannya (*mardhiyah*). *Kedua*, untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja maupun lingkungan sosial dan alam sekitarnya. *Ketiga*, untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong menolong dan rasa kasih sayang. *Keempat*, untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuat taat kepada Tuhannya, ketulusan mematuhi segala perintah-Nya serta ketahanan menerima ujian-Nya.

Dengan demikian dapat disimpulkan tujuan bimbingan dan konseling Islam dapat di bagi menjadi dua macam yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum seperti yang disebut dalam definisi Bimbingan dan Konseling Islam, sedangkan tujuan khusus merupakan penjabaran dari tujuan

umum yang berkaitan dengan permasalahan yang berhubungan langsung dengan masalah yang dihadapi individu.

2.4.4. Asas-asas Bimbingan dan Konseling Islam

Dalam setiap kegiatan yang dilakukan, seharusnya ada suatu asas atau dasar yang melandasi dilakukannya kegiatan tersebut, atau dengan kata lain, ada asas yang dijadikan dasar pertimbangan. Demikian pula halnya dalam kegiatan bimbingan konseling Islam, ada asas yang dijadikan dasar pertimbangan kegiatan itu. Menurut Tohari Musnamar ada lima belas asas yang terdiri dari asas kebahagiaan dunia dan akhirat, asas fitrah, asas *lillahi ta'ala*, asas bimbingan seumur hidup, asas kesatuan jasmani dan rohani, asas keseimbangan rohaniah, asas kemaujudan individu, asas sosialitas manusia, asas kekhalifahan manusia, asas keselarasan dan keadilan, asas pembinaan akhlaqul karimah, asas kasih sayang, asas saling menghargai dan menghormati dan asas musyawarah serta asas keadilan (Musnamar, 1992: 20-30).

Sedangkan menurut Sutoyo (2007: 22) yang menjadi asas atau prinsip dasar dalam bimbingan dan konseling islam yaitu:

- a. Asas tauhid rububiyah dan uluhiyyah.
- b. Asas penyerahan diri, tunduk dan tawakal kepada Allah.
- c. Asas syukur.
- d. Asas sabar.
- e. Asas hidayah Allah SWT.

f. Asas dzikrullah.

Dengan demikian, berdasarkan keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa yang menjadi prinsip dalam bimbingan dan konseling Islam yaitu aspek keimanan, yang membuahkan rasa pasrah akan usahanya, serta didasari rasa syukur dan sabar atas apa yang telah diberikan kepada individu sehingga individu tersebut selalu dzikrullah dan sadar sebagai hamba Allah SWT.

2.5. Keterkaitan Antara Jiwa yang Tenang, Kesehatan Mental Dan Bimbingan Konseling Islam

Dalam rangka menempuh jalan menuju Ketenangan dalam kehidupannya, manusia melakukan berbagai cara. Pola pandangan yang menempatkan materi sebagai ketenangan hakiki kehidupan manusia, menjadikan orang bekerja keras untuk mendapatkan harta sebanyak mungkin sehingga kebutuhannya dapat terpenuhi. Oleh karena itu, mereka bekerja keras dan menghabiskan hidupnya dengan tujuan mendapatkan harta sebanyak-banyaknya dan memperoleh kekuasaan sebesar-besarnya.

Dengan menggapai tujuan tersebut, manusia sering kali terjerumus dalam perilaku yang justru membawa ia kedalam penderitaan. Ketenangan dan kebahagiaan seseorang dalam menghadapi hidup tersebut sangat berpengaruh pada kesehatan jiwa dan mentalnya. Sebab kesehatan mental secara relatif sangat dekat dengan integritas jasmaniah dan rohaniah yang ideal. Kehidupan psikisnya stabil, tidak banyak memendam konflik internal, suasana

hatinya tenang, seimbang dan jasmaniahnya selalu sehat (Amin, 2010: 143).

Jiwa yang tenang dan kesehatan mental, sejalan dengan bimbingan konseling Islam yang bertujuan untuk membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai ketenangan hidup di dunia dan di akhirat (Faqih, 2001: 35).

Bimbingan konseling Islam diartikan Hamdani Bakran Adz Dzaky (2001: 189) sebagai suatu aktivitas memberikan bimbingan, palajaran dan pedoman kepada individu yang meminta bantuan (klien) dalam hal bagaimana seharusnya dapat mengembangkan potensi akal pikirannya, kejiwaannya, keimanan dan keyakinannya serta dapat menanggulangi problematika hidup dengan baik dan benar secara mandiri yang berpandangan pada Al-Qur'an dan Hadist Nabi.

Tujuan konseling salah satu diantaranya adalah kesehatan mental (*mental health*) dan keefektifan pribadi (*personal effectively*), demikian halnya dengan konseling Islam. Konseling Islam dapat menjadi sarana tepat untuk menyembuhkan penyakit kejiwaan, yang salah satu sebabnya adalah diabaikannya sisi spritual dalam diri.

Dalam hal ini Viktor E. Frankl berpendapat bahwa hakikat dari eksistensi manusia terdiri dari tiga faktor yaitu spiritualitas, kebebasan dan tanggung jawab (Schult, 1991: 152). Berbicara

tentang bimbingan konseling Islam, maka tidak terlepas dari Al-Qur'an dan Hadist, karena keduanya merupakan sumber pedoman hidup umat Islam dan menjadi landasan utama bimbingan konseling Islam. Dari Al-Qur'an dan Hadist itulah, gagasan, tujuan dan konsep-konsep bimbingan konseling Islam bersumber (Faqih, 2001: 5).

Lebih lanjut Faqih (2001: 37) menjelaskan bahwa bimbingan konseling Islam berupaya membantu individu memahami, mengerti, mengetahui, mengenal dan mengevaluasi dirinya sendiri. Orientasi sesuai dengan upaya pemupukan kesehatan mental pada individu.

Dengan memahami dirinya sendiri, maka individu akan lebih mudah mencegah timbulnya masalah yang disebabkan oleh ketidakmampuan individu menghargai dirinya sendiri, sehingga dimungkinkan akan menjauhkan diri dari pelanggaran-pelanggaran terhadap nilai-nilai ajaran agama ataupun norma-norma yang berlaku didalam masyarakat.

Kemudian melihat kondisi manusia pada saat ini sedang mengalami wabah cemas dan gelisah menghadapi semakin berkembangnya zaman dan semakin beragamnya kebutuhan mewah yang ditawarkan. Sehingga jiwa yang tenang sangat dibutuhkan oleh setiap manusia. Jiwa yang tenang bukan terletak pada banyaknya harta yang tertumpuk, tetapi dengan adanya kesejahteraan hidup yang dapat dicapai dengan keimanan.

Hal tersebut sejalan dengan dengan kesehatan mental dan bimbingan konseling Islam. Dalam hal kesehatan mental, bimbingan konseling bertujuan untuk menghilangkan faktor-faktor yang menimbulkan gangguan kejiwaan klien, sehingga dengan demikian ia akan memperoleh ketenangan hidup rohaniah yang sewajarnya sebagaimana yang diharapkan (M. Arifin, 1996: 18).

Kesehatan mental memuat aspek pencapaian hidup yang bermakna dan ketenangan di dunia dan di akhirat. Sedangkan bimbingan konseling Islam mempunyai tujuan untuk membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Maka, jika kesehatan mental seseorang mengalami gangguan, ia membutuhkan bantuan bimbingan dan konseling untuk pemulihan kesehatan mentalnya. oleh karena itu, seorang pembimbing atau konselor hendaklah mengetahui bagaimana prinsip-prinsip kesehatan mental agar dalam proses bimbingan kepada klien berjalan dengan lancar dan tidak mengalami hambatan yang berarti.

BAB III

JIWA YANG TENANG DALAM SURAT AL-FAJR AYAT 27-30

Dalam penelitian skripsi ini tentang jiwa yang tenang dalam surat al-Fajr ayat 27-30 adalah menggunakan metode tahlili. Metode tahlily adalah suatu metode tafsir yang bermaksud menjelaskan kandungan ayat al-Qur'an dari seluruh aspeknya (Baidan, 1998: 31). Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

1. Membatasi konsep Al-qur'an yang berkaitan dengan dasar pemikiran yang telah dirumuskan.
2. Mengemukakan arti kosa kata diikuti penjelasan mengenai arti global ayat.
3. Mengemukakan munasabah ayat-ayat serta menjelaskan hubungan maksud-maksud ayat-ayat tersebut satu sama lain.
4. Membahas mengenai *asbabun nuzul* dan dalil-dalil yang berasal dari Rasul atau sahabat atau tabi'in yang dipandang dapat membantu memahami nash al-Qur'an tersebut (al-Farmawi, 1994: 12).

Peneliti menyadari bahwa sistem kerja dari metode yang peneliti pilih adalah membahas al-Qur'an dengan ruang lingkup yang luas. Meliputi aspek kebahasaan, sejarah, hukum dan lain-lain. Menafsirkan al-Qur'an dengan menggunakan metode tahlili juga memerlukan waktu yang cukup panjang dan menuntut ketekunan. Sungguhpun demikian, tidak berarti metode tahlili tidak memiliki kelemahan. Diantara kelemahan

tafsir ini adalah tidak mendalam, tidak detail dan tidak tuntas dalam menyelesaikan topik-topik yang dibicarakan (Suma, 2013: 381).

3.1. Makna Lafadz dan Terjemah Surat Al-Fajr Ayat 27-30

Makna lafadz dan terjemah surat Al-fajar ayat 27-30 akan penulis jelaskan secara detail dalam pembahasan dibawah ini. Adapun bunyi surat Al-fajr ayat 27-30 adalah sebagai berikut:

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً ﴿٢٨﴾
فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٢٩﴾ وَأَدْخُلِي جَنَّتِي ﴿٣٠﴾

Artinya Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku. Masuklah ke dalam syurga-Ku. (Depag RI, 1998: 1059).

Secara garis besar, surat al-Fajr mengemukakan contoh umat yang ditimpa adzab dan beberapa sifat-sifat manusia yang tercela, serta menegaskan kemuliaan yang diberikan Allah SWT kepada orang yang berjiwa tenang. Adapun surat Al-fajr ayat 27-30 adalah berisikan sebuah seruan atau panggilan dari Allah secara khusus kepada orang yang berjiwa tenang serta diberikan sebuah penghargaan berupa Surga.

Pemaparan lebih lanjut untuk memahami kandungan surat al-Fajr ayat 27-30, maka akan dibahas terlebih dahulu tentang

munasabah surat dan ayat sekaligus asbabun nuzulnya, sehingga dapat diketahui eksistensi surat dan ayat.

3.1.1. Munasabah surat Al-fajr ayat 27-30

Dalam Kamus Arab Indonesia, kata munasabah berarti sesuai atau hubungan atau relevansinya (Yunus, 1989: 449). Yaitu keterkaitan atau hubungan antara satu kalimat dengan kalimat lain dalam satu ayat, antara satu ayat dengan ayat lain dalam ayat-ayat yang bermacam-macam, atau antara surat dengan surat (al-Qattan, 1973: 97).

Jadi munasabah merupakan hubungan antara surat atau ayat sebelum dan sesudahnya, guna untuk mengetahui relevansi atau hubungan antara surat atau ayat yang terdapat dalam al-Qur'an.

A. Munasabah Surat

1. Munasabah surat al-Fajr dengan surat sebelumnya (surat al-Ghasyiah) (Depag RI, 2002: 1055).
 - a). Pada surat al-Ghasyiah, Allah menyebutkan tentang orang-orang yang pada hari kiamat tergambar di muka mereka kehinaan dan tentang orang-orang yang bercahaya wajah mereka. Sedangkan pada surat al-Fajr disebutkan beberapa kaum yang mendustakan lagi berbuat durhaka sebagai contoh dari orang-orang yang tergambar di muka mereka kehinaan dan adzab yang ditimpakan kepada

mereka di dunia dan disebutkan pula orang yang berjiwa *muthmainnah*, mereka itulah orang-orang yang wajahnya bercahaya.

- b). Dalam surat al-Ghasyiah Allah mengemukakan orang-orang yang bercahaya wajah mereka, sedangkan pada surat al-Fajr, disebutkan orang yang berjiwa tenang, di dunia karena iman dan taqwanya yang nantinya di akhirat berseri-seri wajah mereka (Depag RI, 2002: 1055).
2. Munasabah surat al-Fajr dengan surat sesudahnya (surat al-Balad).
 - a). Dalam surat al-Fajr terdapat celaan kepada orang yang amat mencintai harta, yang memakan harta warisan dengan campur aduk dan tidak membantu orang miskin, sedang pada surat al-Balad dijelaskan penggunaan harta yang terpuji disisi Allah yaitu memerdekakan hamba sahaya, memberi makan anak yatim dan anak-anak miskin.
 - b). Pada akhir surat al-Fajr manusia dibagi kepada ahli mereka dan ahli surga. Sedang pada akhir surat al-Balad disebutkan bahwa manusia dibagi kepada golongan kanan dan golongan kiri (Depag RI, 2002: 1059).

B. Munasabah Ayat

Munasabah surat al-Fajr ayat 27-30 dengan ayat sebelumnya (Depag RI, 2002: 1057-1059). Dalam ayat sebelumnya menjelaskan bahwa:

- 1) orang-orang yang menentang nabi Muhammad SAW pasti akan binasa seperti umat-umat terdahulu yang menentang rasul-Nya.
- 2) Kekayaan dan kemiskinan adalah ujian dari Allah bagi hamba-hambanya.
- 3) Penyesalan manusia yang tenggelam dalam kehidupan duniawi di hari kiamat.
- 4) Sedangkan ayat 27-30 menjelaskan tentang penghargaan Allah terhadap manusia yang sempurna imanya (Depag RI, 2002: 1057-1059)

3.1.2. Asbabun Nuzul surat Al-fajr ayat 27-30

Dalam hal ini perlu dirumuskan terlebih dahulu bahwa *asbabun nuzul* merupakan dua kata dari bahasa arab, yang mana kata *asbabun* bentuk jamak dari kata *sababa* dalam kamus Arab Indonesia yang berarti sebab atau ulasan. Kemudian kata *al-nuzul* yaitu masdar dari kata *nazala* yang mempunyai arti turun. *Asbabun nuzul* menurut al-Qattan (1973: 77) yaitu terjadinya kejadian dimana Al-qur'an itu turun, dan ketika nabi Muhammad SAW ditanya sesuatu kemudian turunlah al-Qur'an dengan penjelasan jawaban pertanyaan tersebut.

Jadi *asbabun nuzul* adalah sebab-sabab diturunkannya al-Qur'an yang mana dalam hal ini diprioritaskan adalah ayat suci al-Qur'an atau surat yang terdapat dalam al-Qur'an dari Allah SWT kepada nabi Muhammad SAW melalui malaikat Jibril kemudian disampaikan kepada umat nabi Muhammad SAW sebagai pedoman atau pegangan atau acuan hukum dalam menempuh sebuah kehidupan di muka bumi ini.

Sehingga dengan demikian bahwa ayat ataupun surat yang terdapat dalam al-Qur'an mempunyai sebab dan peristiwa yang dilakukan oleh hamba-Nya dan itu diturunkan sebagai peringatan atau pengetahuan bagi hamba-hamba-Nya akan perbuatan-perbuatan yang seharusnya ditinggalkan dan dilakukan.

Begitu juga dengan surat al-Fajr ayat 27-30, tidak hanya munasabah yang terdapat dalam surat tersebut, melainkan juga ada *asbabun nuzulnya*. Sebab sesungguhnya Allah SWT menjadikan segala sesuatu itu ada sebabnya, sebagaimana Allah menjadikan sesuatu sesuai ukurannya. Dan kejadian yang ada tidak mungkin ada kecuali didahului dengan kejadian sebelumnya (baca: hukum kausalitas).

Adapun mengetahui *asbabun nuzul* surat al-Fajr ayat 27-30 adalah memang sangat wajib diketahui, agar dalam memahami surat tersebut seseorang lebih mengetahui kejelasan dan maksud Allah SWT menurunkan surat al-Fajr ayat 27-30.

Dan selanjutnya penulis akan memaparkan asbabun nuzul surat al-Fajr ayat 27-30.

- a. Asbabun Nuzul surat al-Fajr ayat 27 menurut Shaleh dan Dahlan dkk (2000: 643).

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ

Artinya: "Hai jiwa yang tenang."

Dalam suatu riwayat dikemukakan bahwa firman Allah SWT, *Ya ayyatuhan nafsul muthma-innah*(hai jiwa yang tenang) (QS al-Fajr: 27) turun berkenaan dengan Hamzah (yang gugur sebagai syahid) (diriwayatkan oleh Ibnu Abi Hatim yang bersumber dari Buraidah).

Dalam riwayat lain dikemukakan bahwa nabi Muhammad SAW, bersabda: *"Siapa yang akan membeli sumur Rumat untuk melepaskan dahaga. Mudah-mudahan Allah mengampuni dosanya,"* sumur itu pun dibeli oleh Ustman. Nabi Muhammad SAW bersabda: *"Apakah engkau rela sumur itu dijadikan sumber air minnum bagi semua orang?"* Ustman mengiaknya. Maka Allah menurunkan ayat ini (QS. al-Fajr: 27) berkenaan dengan 'Ustman (diriwayatkan oleh Ibnu Abi Hatim dari Juwaibir, dari Adh-dhahak, yang bersumber dari Ibnu Abbas).

- b. Asbabun Nuzul surat al-Fajr ayat 27 dalam terjemah Tafsir Jalalain.

Imam Ibnu Abu Hatim telah mengetengahkan sebuah hadist melalui Buraidah sehubungan dengan firman-Nya:

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ.

Artinya: Hai jiwa yang tenang

Buraidah mengatakan, bahwa ayat ini diturunkan berkenan dengan Hamzah r.a. Imam Ibnu Abu Hatim telah mengetengahkan pula hadist lainnya, hanya kali ini mengetengahkannya melalui jalur Juwaibir dari Adh-Dhahak, bersumber dari Ibnu Abbas r.a. Ibnu Abbas r.a. telah menceritakan, bahwa nabi Muhammad SAW telah bersabda: *“Siapakah yang akan membeli sumur Raumah, lalu menjadikannya sebagai air minum yang tawar dan segar, semoga Allah SWT mengampuninya?”* kemudian sumur itu dibeli oleh Ustman r.a. Nabi SAW bertanya kepadanya: *“Sebaiknya engkau menjadikan sumur itu sebagai air minum buat semua orang.”* Ustman menjawab: *“Ya, aku merelakannya untuk itu”*. Berkenan dengan masalah Ustman itu Allah menurunkan firman-Nya: *”Hai jiwa yang tenang.”* (QS. al-Fajr: 27) (Abubakar, 1990: 2723).

- c. Asbabun Nuzul surat al-Fajr ayat 27 dalam terjemah Lubaabun Nuquul fii Asbaabin Nuzuul.

Ayat 27, yaitu firman Allah Ta'ala,

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾

“Wahai jiwa yang tenang” (al-Fajr: 27)

Sebab Turunya ayat, berkenan dengan ayat ini Ibnu Abi Hatim meriwayatkan dari Buraidah berkata, “ayat ini turun berkenan dengan Hamzah.”

Dari Juwaibir dari Adh-Dhahak dari Ibnu Abbas juga diriwayatkan bahwa Rasulullah pernah bersabda, “Siapa yang membeli sumur Ruumat yang denganya ia mendapatkan airnya yang tawar maka Allah akan mengampuniya.” Ustman bin Affan lantas membeli sumur itu. Rasulullah lalu berkata, “Apakah engkau bersedia menjadikan sumur umum (tempat semua orang mengambil air)?” Ustman menjawab, “Ya.” Terhadap sikap Ustman ini, Allah lalu menurunkan ayat, “Wahai jiwa yang tenang!” (Hayyie, 2008: 623).

- d. Asbabun Nuzul surat al-Fajr ayat 27-30 menurut Jalaluddin Abdurrahman As-suyuti.

Ibnu Abi Hatim dari Buraidah, berkata: ayat berikut (QS. al-Fajr: 27-30)

يَتَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾
فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٢٩﴾ وَأَدْخُلِي جَنَّتِي ﴿٣٠﴾

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

Turun bagi Hamzah (paman Nabi yang tewas dimedan Uhud). Ibnu Abi Hatim dari Juwaibir dari Dhahak dari Ibnu Abbas, berkata: Adalah Nabi saw bersabda: *Siapa yang mau membeli sumur Rumat, niscaya dia akan diampuni dosanya oleh Allah SWT.* Kemudian sumur itu dibeli oleh Ustman. Kepada Ustman, Nabi saw bertanya: *Apakah sumur itu akan kau gunakan untuk memberi minum setiap manusia yang membutuhkan?* Ustman menjawab :*Ya.* Atas jawaban Ustman itu, turunlah ayat tersebut (QS. al-Fajr: 27-30) (Bakar, tt: 465).

Dengan demikian, bahwasanya asbabun nuzul surat al-Fajr ayat 27-30 dari sekian yang ada adalah menjelaskan tentang pamannya Nabi Muhammad SAW bernama Hamzah yang meninggal sewaktu perang di Uhud. Dan menjelaskan tentang kedermawanan sahabat nabi Muhammad SAW yang bernama Ustman bin Affan ketika membeli sebuah sumur Rumat, dimana air yang ada dalam

sumur tersebut digunakan untuk umum (tempat semua orang mengambil air).

Jadi kalau penulis mencermati kata-kata “*yaa ayyatuhan nafsul muthmainnah*” dari asbabun nuzul yang sudah diuraikan di atas adalah sebuah seruan atau panggilan kepada diri seseorang yaitu Hamzah Ibn Abdul Muthalib dan Ustman bin Affan, karena sifat-sifat dan kepribadian yang dimiliki keduanya. Serta diberikan sebuah penghargaan yang bergelar “*al-Nafs al-Muthmainnah*”.

Dalam hal ini, penulis sedikit akan menambahkan kisah tentang seseorang yang terdapat dalam asbabun nuzul surat al-Fajr ayat 27-30 yaitu paman nabi Muhammad SAW bernama Hamzah Ibn Abdul Muthalib dan sahabat nabi Muhammad SAW yang bernama Ustman bin Affan sebagai berikut:

1) Hamzah Ibn Abdul Muthalib

Dialah Hamzah ibnu Abdul Muthalib ibn Abdi Manaf, ibunya bernama Halah bint Wahab, putri paman Sayyidah Aminah bint Wahab, ibunda Rasulullah SAW. Hamzah dikenal sebagai lelaki kuat dan pemberani. Dan dimasa mudanya ia dikenal sebagai pemburu yang tangkas dan pengusa padang pasir.

Ketika perang Uhud berkecamuk antara pasukan muslim melawan pasukan Quraisy dan sekutunya.

Hamzah fokus menyerang salah seorang musyrik yaitu Siba' ibn Abdil Uzza, Wahsyi melemparkan belatinya, tetapi hanya mengenai paha Hamzah. Menyadari seseorang dibelakangnya, hamzah mengawasi sekeliling, kemudian mendekati batu tempat Wahsyi bersembunyi. Tepat saat itulah Wahsyi melemparkan tombaknya yang tepat menancap di dada Hamzah. Tubuh Hamzah ibnu Abdul Muthallib paman nabi Muhammad gugur ditanah.

Itulah kisah hidup Hamzah ibn Abdul Muthalib, paman Rasulullah SAW yang gugur dimedan jihad. Rasulullah SAW berdoa: *“Semoga Allah merahmatimu wahai Hamzah. Sungguh engkau sangat memperhatikan silaturahmi dan sangat gemar berbuat kebaikan.”* (Riyadi dan Fath, 2011: 593)

2) Ustman Ibn Affan

Abu Abdillah Ustman bin Affan al-Amawi al-Quraisyi, salah seorang sahabat nabi yang utama masuk islam pada permulaanya dengan ajakan Saidina Abu Bakar RA. Saidina Ustman adalah seorang sahabat yang saleh, bertaqwa kepada Tuhan. Saidina Ustman mengawini dua orang anak Nabi, yaitu Ummi Kaltsum sesudah Ruqayyah wafat, dan karena itu Saidina

Ustman diberi gelar “*Dzin Nur’aini*” (yang mempunyai dua cahaya) (Abbas, 2006: 56-57).

Dan Saidina Ustman bin Affan termasuk diantara sahabat yang menghabiskan malamnya untuk beribadah kepada Allah SWT, merendahkan dirinya, dan menghiasi hidupnya dengan kebaikan. Saidina Ustman bin Affan dikenal sebagai sahabat yang sangat dermawan. Karena sifatnya yang pemalu dan rendah hati, diriwayatkan bahwa para malaikat malu kepadanya (Chirzin, 2011: 94).

3.2. Pandangan Mufassir Terhadap Surat Al-fajr ayat 27-30

1. Tafsir surat al-Fajr ayat 27-30 menurut Damas, Arifin dan Zulfikar (2013: 595).

Menurut Taufik Damas, Lc., Toyib Arifin dan A. Zulfikar, Lc., dalam kitab “*al-Hakam: Al-qur’an Tafsir per Kata*” telah dijelaskan sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا artinya “Hai”

الْأَنْفُسُ artinya “Jiwa

الْمُطْمَئِنَّةُ artinya “Yang Tenang

أَرْجِعِي artinya “Kembalilah (pada perintah & kehendak-Nya)”

إِلَىٰ رَبِّكَ artinya “Pada (perintah & kehendak Tuhanmu)”

رَاضِيَةً artinya “(dengan hati) rida (karena membawa pahala)”

مَرْضِيَّةً artinya “Dan diridai (Allah karena amalnya)”

فَادْخُلِي artinya “Maka masuklah”

فِي عِبَادِي artinya “Dalam (golongan) hamba-hamba-Ku (yang saleh)”

وَادْخُلِي artinya “Dan masuklah”

جَنَّتِي artinya “Ke Surga-Ku (bersama mereka)”

Al-quran Tafsir Per Kata ini memberikan penjelasan sederhana, singkat, padat dan berupaya menjangkau sebagian makna dan maksud firman Allah SWT. Dan arti *al-Nafs al-Muthmainnah* dalam tafsir ini adalah jiwa yang tenang.

2. Tafsir surat al-Fajr ayat 27-30 menurut Yunus (2004: 903).

Menurut Prof. Dr. H. Mahmud Yunus dalam kitabnya “*Tafsir Qur’an Karim*” telah dijelaskan sebagai berikut:

يَتَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾
فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٢٩﴾ وَاَدْخُلِي جَنَّتِي ﴿٣٠﴾

Artinya:

Hai nafsu (jiwa) yang tenang (suci). Kembalilah kamu kepada Tuhanmu dengan (hati)ridhadan diridhai (Tuhan).Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku. Dan masuklah kamu kedalam syurga-Ku.

Dengan demikian arti *al-Nafs al-Muthmainnah* dalam tafsir ini adalah nafsu (jiwa) yang tenang (suci).

3. Tafsir surat al-Fajr ayat 27-30 menurut Shihab (2002: 299).

Menurut M. Quraish Shihab dalam kitabnya “*Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur’an*”. Telah dijelaskan sebagai berikut:

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾
فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٢٩﴾ وَأَدْخُلِي جَنَّتِي ﴿٣٠﴾

Artinya: “*Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati rela lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku.*

Allah berfirman menyerunya ketika ruhnya akan meninggalkan badanya atau ketika ia bangkit dari kuburnya: “*Hai jiwa yang tenang lagi merasa aman dan tenteram karena banyak berdzikir dan mengingat Allah kembalilah, yakni wafat dan bangkitlah di hari kemudian, kepada Tuhan pemelihara dan pembimbingmu dengan hati rela, yakni puas dengan ganjaran Ilahi, lagi diridhai oleh Allah bahkan seluruh makhluk, maka karena itu masuklah kedalam kelompok hamba-hamba-Ku yang taat lagi memperoleh kehormatan dariKu, dan masuklah kedalam surgaKu yang telah Ku persiapkan bagi mereka yang taat.*

Dalam tafsir ini artial-*Nafs al-Muthmainnah* adalah jiwa yang tenang (lagi merasa aman dan tenteram karena banyak berdzikir dan mengingat Allah).

4. Tafsir surat al-Fajr ayat 27-30 menurut Ash-Shiddieqy (2011: 558-559).

Menurut Prof. Dr. Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy dalam kitabnya “*Tafsir al-Qur’anul Madjid an-Nur*” telah dijelaskan sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾

Artinya” *wahai jiwa yang tenang dan tenteram*”

Manusia yang bersih jiwanya dan tidak mengabdikan kepada kebendaan, tentulah pada hari kiamat akan memperoleh kebahagiaan. Kepada mereka akan dikatakan:”*Wahai jiwa yang meyakini kebenaran, yang percaya kepada Allah dan mengerjakan semua hukum Syara’ serta tidak diombang-ambingkan oleh hawa nafsu*”.

أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً ﴿٢٨﴾

Artinya: “*Kembalilah kepada yang memilikimu dengan hati yang senang lagi disenangi*”.

Kembalilah kamu ke tempat yang mulia disisi Allah, dengan perasaan puas atas apa yang telah kamu kerjakan di dunia dahulu. Kamu sekarang menjadi orang yang diridhoi oleh Allah karena kamu dahulu tidak berlaku curang lantaran kaya

dan tidak berlaku jahat lantaran miskin, serta tidak melampaui batas syara’.

فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٢٦﴾

Artinya: “karena itu, masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku.”

Karena itu masuklah kamu kedalam golongan hamba-hamba-Ku yang dimuliakan dan bergabunglah dengan mereka itu. Sebab kamu telah mengerjakan apa yang mereka kerjakan.

وَادْخُلِي جَنَّتِي ﴿٢٧﴾

Artinya: “Dan masuklah ke dalam syurga-Ku”.

Rasakan nikmat-nikmat surga, kata Allah. Nikmat-nikmat surga yang belum pernah kamu lihat, belum pernah kamu dengar dan belum pernah terbesit didalam hatimu.

Dengan demikian dalam tafsir ini, kata *al-Nafs al-Muthmainnah* artinya adalah jiwa yang menyakini kebenaran, yang percaya kepada Allah dan mengerjakan semua hukum syara’ serta tidak diombang ambingkan hawa nafsu.

5. Tafsir surat al-Fajr ayat 27-30 dalam terjemah Tafsir Jalalain.

Menurut Imam Jalaluddin al-Mahally dan Imam Jalaluddin as-Suyuti dalam kitabnya “*Tafsir Jalalain*” telah dijelaskan sebagai berikut:

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾

“*Yaa ayyatuhan nafsul muthmainnah*” (Hai jiwa yang tenang) atau yang aman, dimaksud adalah jiwa yang beriman.

أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً

“*Irji’iyy ilaa robbika*” (Kembalilah kepada Rabbmu) perkataan ini diucapkan kepadanya sewaktu ia menjelang mati; yakni kembalilah kamu kepada perintah dan kehendak-Nya. “*Raadhiyatan*” (dengan hati yang puas) akan pahala yang kamu terima. “*Mardhiyatan*” (Lagi diridhai) disisi Allah maksudnya, semua amal perbuatanmu diridhai disisi-Nya. Jiwa yang beriman itu merasa puas dan diridhai; kedudukan kedua lafaz ini menjadi keterangan keadaan; kemudian dikatakan kepadanya pada hari kiamat nanti.

فَادْخُلِي فِي عِبَادِي

“*Fadhulii fii*” (maka masuklah kedalam) jamaah, “*’ibaadiy*” (hamba-hamba-Ku) yang saleh.

وَادْخُلِي جَنَّتِي

“*Wad-huliy jannatiy*” (dan masuklah kedalam surga-Ku) bersama dengan hamba-hamba-Ku yang saleh (Abubakar, 1990: 2722).

Dengan demikian dalam tafsir ini, kata *al-Nafs al-Muthmainnah* artinya adalah jiwa yang tenang atau yang aman, dimaksud adalah jiwa yang beriman.

6. Tafsir surat al-Fajr ayat 27-30 dalam terjemah Tafsir Al-Maragi.

Menurut Syaikh Ahmad Musthofa al-Maragi dalam kitabnya “*Tafsir Al-Maragi*” telah dijelaskan sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾

Wahai jiwa yang telah yakin kepada perkara hak dan tidak ada lagi perasaan syak. Engkau telah berpegang teguh pada ketentuan-ketentuan syariat, sehingga tidak mudah terombang-ambing oleh nafsu syahwat dan berbagai keinginan.

أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً ﴿٢٨﴾

Kembalilah kamu ketempat yang terhormat disisi Tuhanmu, dan relakanlah segala amal dan perbuatanmu ketika hidup di dunia, dan engkau telah memperoleh keridhaan dari-Nya. Sebab kamu tidak berlaku tamak pada kekayaan dan tidak berkecil hati serta mengeluh tatkala ditimpa kefakiran. Kamu tidak pernah melanggar ketentuan-ketentuan syariat didalam mengambil hak-hakmu dan didalam menunaikan kewajibanmu.

Kemudian Allah menjelaskan akibat baik yang diterimanya melalui firman-Nya:

فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٢٩﴾

Masuklah engkau kedalam golongan hamba-hamba-Ku yang salihin dan mukramin. Bergabunglah engkau dengan mereka dan jadikan dirimu salah seorang diantara mereka. Perumpamaan jiwa-jiwa yang suci bagaikan cermin yang saling berhadapan, dimana yang satu memancarkan sinar kepada lainnya. Seolah-olah mereka berasal dari tempat pendaran yang sama tatkala hidup didunia dan mereka menghias diri dengan makrifat dan ilmu pengetahuan. Sehingga tatkala jiwa-jiwa telah berpisah dari badan mereka dijadikan jiwa-jiwa tersebut saling berdekatan penuh rasa kasih sayang dan ketulusan hati serta mempunyai hubungan yang baik.

وَأَدْخُلِي جَنَّتِي

Bersenang senang didalamnya. Nikmatilah segala apa yang belum pernah terlihat oleh mata, belum pernah terdengar oleh telinga dan belum pernah tergambarkan dalam hati seorangpun.

Ya Allah jadikanlah kami termasuk golongan orang-orang yang berjiwa tenang, rida, dan diridhai, serta masukkanlah kami ke dalam surga-Mu beserta kaum muttaqin, yaitu golongan para nabi, syuhada dan salihin. Segala puji bagi Allah Tuhan Semesta alam (Abubakar, 1993: 274-275).

Dengan demikian dalam tafsir ini, kata *al-Nafs al-Muthmainnah* artinya adalah jiwa yang telah yakin kepada perkara hak dan tidak ada lagi perasaan syak.

Kemudian setelah penulis menguraikan berbagai sumber tafsir yang sudah disebutkan diatas, bahwasanya *al-Nafs al-muthmainnah* adalah jiwa yang tenang, beriman, bertaqwa, dan yaqin serta selalu suci (bersih) dari dorongan hawa nafsu.

3.3. Analisis surat al-Fajr ayat 27-30

Surat al-Fajr ini terdiri atas 30 ayat, termasuk golongan surat-surat Makiyyah, diturunkan sesudah surat al-Lail. Nama “al-Fajr” diambil dari kata al-Fajr yang terdapat pada permulaan surat ini yang artinya “Fajar”. Adapun pokok-pokok isinya sebagai berikut:

1. Allah bersumpah bahwa azab terhadap orang kafir tidak dapat dielakkan (sudah pasti).
2. Beberapa contoh dari umat-umat yang sudah dibinasakan.
3. Kenikmatan hidup atau bencana yang dialami seseorang, bukanlah tanda penghormatan atau penghinaan Allah kepadanya, melainkan cobaan belaka.
4. Celaan terhadap orang-orang yang tidak mau memelihara anak yatim dan tidak memberi makan orang miskin.
5. Kecaman terhadap orang-orang yang memakan harta warisan dengan campur aduk dan orang yang amat mencintai harta.
6. Malapetaka yang dihadapi orang-orang kafir di hari kiamat.

7. Orang-orang yang berjiwa *muthmainnah* mendapat kemuliaan disisi Allah (Depag RI, 1998: 1056).

Dari uraian tentang surat al-Fajr diatas penulis menganalisa ayat 27-30 sebagai berikut:

- 1). Ayat 27-30 menjelaskan tentang penghargaan Allah terhadap manusia yang berjiwa *muthmainnah*.
- 2). Dari asbabun nuzul ayat 27-30 adalah sebuah seruan atau panggilan kepada diri seseorang yaitu Hamzah Ibn Abdul Muthalib dan Ustman bin Affan, karena sifat-sifat dan kepribadian yang dimiliki keduanya. Serta diberikan sebuah penghargaan orang yang bergelar "*al-Nafs al-Muthmainnah*".
- 3). Dari berbagai sumber tafsir yang sudah disebutkan diatas, bahwasanya *al-Nafs al-muthmainnah* adalah jiwa yang tenang, beriman, bertaqwa, dan yaqin serta selalu suci (bersih) dari dorongan hawa nafsu.

Setelah menganalisa surat al-Fajr ayat 27-30 penulis dapat memetakan konsep jiwa yang tenang (*al-Nafs al-Muthmainnah*) dalam surat al-Fajr ayat 27-30 menjadi empat:

1. Jiwa yang tenang (*al-Nafs al-Muthmainnah*) itu muncul karena iman seseorang kepada Allah.
2. Jiwa yang tenang (*al-Nafs al-Muthmainnah*) dimiliki seseorang karena taqwa kepada Allah.
3. Jiwa yang tenang (*al-Nafs al-Muthmainnah*) kerana seseorang memiliki keyakinan kepada Allah.

4. Jiwa yang tenang (*al-Nafs al-Muthmainnah*) dalam diri seseorang karena kondisi jiwanya selalu suci yaitu tidak terombang-ambingkan hawa nafsu.

Adapun ciri-ciri orang yang berjiwa yang tenang dalam surat al-Fajr ayat 27-30, yang dimana setelah penulis merujuk pada munasabah, asbabun nuzul, tafsir surat al-Fajr ayat 27-30 diatas adalah sebagai berikut:

1. Beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT.
2. Selalu suci, artinya tidak terombang-ambingkan hawa nafsu.
3. Menghabiskan malam untuk beribadah kepada Allah SWT.
4. Merendahkan dirinya (tidak sombong).
5. Menghiasi hidup dengan kebaikan.
6. Dermawan.
7. Memperhatikan silaturahmi.
8. Pemberani, artinya tidak takut dalam membela agama Allah.

BAB IV
IMPLEMENTASI KONSEP JIWA YANG TENANG DALAM
SURAT AL-FAJR AYAT 27-30
DALAM KESEHATAN MENTAL
DITINJAU DARI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

4.1. Implementasi Jiwa Yang Tenang Terhadap Kesehatan Mental.

Sesungguhnya kehilangan, penyimpangan, ataupun tidak adanya pengetahuan terhadap dasar-dasar pendidikan rumah dan sekolah yang benar serta tidak dibangun diatas prinsip-prinsip akhlak dan yang tidak disandarkan pada ajaran–ajaran samawi yang benar adalah merupakan penyebab utama bagi timbul dan tumbuhnya akar penyakit kejiwaan pada generasi muda. Didalam hukum Islam yaitu al-Qur'an, kita menemukan dasar-dasar yang benar dan wajib dijadikan pijakan oleh orang tua dan para pendidik. Ini jika mereka sejak awal memang ingin melepaskan diri mereka dari penyakit kejiwaan, sekaligus menjauhkan anak-anak dan generasi muda mereka dari ketergelinciran kedalam atsmosfer penyakit kejiwaan (al-Migwar, 2002: 125).

Dengan demikian, mereka yang telah terkena penyaki tkejiwaan dan gangguan jiwa memang seharusnya mendapatkan perhatian secara khusus agar terciptanya kesehatan mental bagi semua. Terlebih generasi muda adalah penerus bangsa, harapan

bangsa serta menjadi ikon pergerakan perubahan bangsa sehingga menjadi tolak ukur kekuatan bangsa. Begitu juga dengan anak-anak yang menjadi calon penerus generasi muda adalah suatu keharusan untuk memberikan pendidikan yang berdasarkan prinsip-prinsip akhlak yang mahmudah dan karimah sehingga terbentuk pada diri mereka sebuah mental yang sehat.

Kesehatan mental pada seseorang sudah sepantasnya dijaga oleh tiap-tiap individu, agar terciptanya ketentraman, ketenangan, dan kebahagiaan dalam menjalani hidup di dunia dan akhirat. Karena ketentraman, ketenangan, dan kebahagiaan adalah tujuan hidup manusia, maka dengan begitu, seseorang akan berusaha untuk berlomba-lomba dalam mencapai kesehatan mental.

Kesehatan mental yang dimaksud disini ialah sebagaimana yang didiskusikan oleh para ahli. Kesehatan mental merupakan keadaan jiwa seseorang yang membuatnya mampu memecahkan problem-problem hidup yang dihadapinya dan terhindarnya dari gangguan kejiwaan yang berdasarkan keimanan dan ketaqwaan untuk mencapai kehidupan kebahagiaan dunia dan akhirat.

Dzakiah Darajat mendefinisikan kesehatan mental dengan beberapa pengertian:

1. Terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurosa*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychosa*);
2. Kemampuan menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan tempat ia hidup;

3. Pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat, dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain; serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa;
4. Terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya (Darajat, 1985: 10-14).

Kesehatan mental dalam pengertian Dzakiah Darajat yang keempat diatas telah mengkaitkan keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa. Sehingga dari fungsi-fungsi jiwa tersebut akan terbentuk jiwa yang tenang dan menimbulkan keharmonisan serta akan terbentuk sebuah kesehatan mental.

“Mental yang sehat adalah integrasinya jiwa *muthmainnah* (jiwa yang tenang atau tentram), jiwa *radhiyah* (jiwa yang meridoi), dan jiwa *mardhiyyah* (jiwa yang diridhoi) (Adz- Dzaky, 2002: 457)”.

Dalam hal ini Adz-dzaky mengartikan kesehatan mental atau mental yang sehat lebih menitikberatkan pada integritas jiwa yaitu jiwa *muthmainnah* (jiwa yang tenang atau tentram), jiwa *radhiyah* (jiwa yang meridoi), dan jiwa *mardhiyyah* (jiwa yang diridhoi).

Orang yang sehat mentalnya itu secara mudah bisa melakukan adaptasi (penyesuaian diri), selalu aktif berpartisipasi,

bisa menerapkan diri dengan lancar pada setiap perubahan sosial, selalu sibuk melaksanakan realisasi diri, dan senantiasa dapat menikmati kepuasan dalam pemenuhan kebutuhan-kebutuhan (Kartono, 1989: 6).

Kesehatan mental itu tidak hanya memanifestasikan diri dalam penampakan tanda-tanda tanpa adanya gangguan batin saja, akan tetapi posisi pribadinya juga harmonis dan baik, selaras dengan dunia luar dan didalam dirinya sendiri, dan baik harmonis pula dengan lingkungannya.

Berdasarkan uraian diatas, hal yang menentukan keharmonisan antara fungsi-fungsi jiwa dan integrasinya jiwa *muthmainnah* (jiwa yang tenang atau tentram), jiwa *radhiyah* (jiwa yang meridoi), dan jiwa *mardhiyyah* (jiwa yang diridhoi) adalah kesehatan mental. Kesehatan mental itulah yang menentukan tanggapan seseorang terhadap suatu persoalan, dan kemampuannya menyesuaikan diri. Kesehatan mental pulalah yang menentukan apakah orang akan mempunyai kegairahan untuk hidup, atau pasif atau tidak bersemangat.

Menurut Syaikh Ahmad bin Muhammad bin Abdul Karim bin Atho'illah as-Sakandariy dalam bukunya "*Syarah al-Hikam*" dalam Iskandar (2009: 273-274) menyatakan "*Allah telah menempatkanmu pada alam yang berada pada diantara alam mulk, dan alam malakut dengan tujuan agar Allah memberitahukan kepadamu keagungan derajatmu diantara makhluk-makhluk Allah yang lain. Dan*

sesungguhnya dirimu adalah mutiara yang terpendam oleh ruang lingkup alam semesta ciptaan Allah”. Alam *mulk* adalah alam yang dapat dilihat, sementara alam *malakut* adalah alam yang tidak dapat dilihat dengan kasat mata. Jasad tubuh manusia adalah alam *mulk*. Sedangkan ruh dan lentera hati adalah alam *malakut*. Jika menyadari yang demikian maka manusia adalah makhluk Allah yang terlengkap dan istimewa. Oleh karena itu Allah juga menyatakan:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

Artinya: Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya (QS. at-Tin: 4).

Jika dikaitkan dengan tanda-tanda mental yang sehat, maka ayat diatas mengandung makna bahwa manusia dapat meraih mental yang sehat, karena pada dasarnya Allah menciptakan manusia dengan sebaik-baiknya bentuk yaitu dengan melengkapinya dengan potensi-potensi ruhaniah. Potensi-potensi ruhaniah inilah yang dikembangkan untuk mencapai derajat kesehatan mental. Dalam proses perjalanan hidupnya, manusia seringkali menemui situasi hidup yang penuh dengan berbagai konflik, masalah dan cobaan. Jika manusia dapat menyesuaikan diri terhadap situasi tersebut, maka dia dapat mengatasi atau menyikapi konflik, masalah dan cobaan itu dengan tenang, sabar dan usaha yang maksimal. Manusia seperti ini dapat digolongkan sebagai manusia yang mempunyai mental yang sehat.

Menurut Hanna Djumhana Bastaman (1995: 134) ciri-ciri orang yang mentalnya tidak sehat apabila seseorang mengalami gangguan kejiwaan, tidak mampu menyiapkan diri agar bermanfaat, tidak mampu mengembangkan potensinya, dan tidak memiliki iman dan taqwa.

Do'a Rasulullah SAW itu sarat dengan kandungan sugesti agar kita senantiasa mewaspadaikan delapan penyakit mental yaitu bimbang, larut dalam kesedihan, jatuh dalam kehinaan, malas, kikir, sombong, banyaknya utang, merasa tertekan (al-Aziz, 2004: 65-66). Firman Allah dalam surat at-Tiin ayat 5:

ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ ﴿٥﴾

Artinya: kemudian Kami kembalikan Dia ke tempat yang serendah-rendahnya (neraka),

Jika dikaitkan dengan tanda-tanda mental yang sakit, maka ayat diatas bahwa Allah telah mengembalikan manusia kepada derajat yang serendah-rendahnya. Hal ini dikarenakan manusia tidak dapat mengembangkan potensi-potensi ruhaniannya, akan tetapi sebaliknya mereka mengembangkan potensi-potensi yang bersifat negatif, sehingga manusia mengindap penyakit mental.

Agama merupakan salah satu kebutuhan psikis dan rohani manusia yang perlu dipenuhi oleh setiap manusia yang merindukan ketentraman dan kebahagiaan. Kebutuhan psikis manusia akan keimanan dan ketaqwaan kepada Allah tidak akan terpenuhi kecuali

dengan agama. Tanpa agama jiwa manusia tidak dapat merasakan ketenangan dan kebahagiaan dalam hidupnya (Sholeh, 2005: 25).

Ajaran Islam dapat membantu orang dalam mengobati jiwanya dan mencegahnya dari gangguan kejiwaan serta membina kondisi kesehatan mental. Dengan menghayati dan mengamalkan ajaran Islam orang dapat memperoleh kebahagiaan dan kesejahteraan jiwa atau mentalnya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ajaran Islam erat hubungannya dengan sosial-sosial kejiwaan dan kesehatan mental. Ajaran Islam adalah seutama-utamanya jalan bagi perawatan jiwa dan pengobatan gangguan penyakit jiwa serta membina dan mengembangkan kehidupan jiwa manusia, karena Islam adalah fitrah dan dimensi kehidupan spiritual manusia yang sangat penting.

Apabila seseorang hanya berupaya meraih dan mendapatkan dunia maka sama halnya dengan merawat sisi jasmaninya saja, sedangkan sisi ruhani pasti terabaikan. Oleh karena itu jika hidup seseorang hanya tersibukkan oleh dunia, pasti sisi ruhani (mental) menjadi resah, gelisah, dan tidak pernah menemukan ketenangan. Sebabitu, mendekatlah kepada Allah agar tercukupi kebutuhan lahir dan bathin, jasmani dan ruhani (Iskandar: 2009: 275). Dekatnya seseorang dengan Allah disebabkan oleh adanya nafsu yang ada pada diri manusia, yaitu *nafsu muthmainnah* (jiwa yang tenang), seandainya tidak ada *nafsu muthmainnah* niscaya dekat dengan Allah adalah hanya sekedar angan-angan belaka (Iskandar, 2009: 273).

Menurut Syaikh Amru Muhammad Hilmi Khalid dalam bukunya “*Ishlah al-Qulub*” dalam Jalili danUlfa (2010: 317-318) *nafs muthmainnah* (jiwa yang tenang) ini adalah jiwa yang sangat mulia dan lebih disukai Allah dari pada Ka’bah yang berada di kota suci Mekkah. Dan Ka’bah merupakan pusat keimanan di bumi. Allah memuliakan *nafs muthmainnah* dihari akhirat kelak.

Konsep Jiwa yang tenang yang dalam surat al-Fajrayat 27-30 yang telah diuraikan penulis pada bab tiga itu ada empat:

1. Jiwa yang tenang (*al-Nafs al-Muthmainnah*) itu muncul karena iman seseorang kepada Allah.
2. Jiwa yang tenang (*al-Nafs al-Muthmainnah*) dimiliki seseorang karena taqwa kepada Allah.
3. Jiwa yang tenang (*al-Nafs al-Muthmainnah*) karena seseorang memiliki keyakinan kepada Allah.
4. Jiwa yang tenang (*al-Nafs al-Muthmainnah*) dalam diri seseorang karena kondisi jiwanya selalu suci yaitu tidak terombang-ambingkan hawa nafsu.

Dengan demikian, bahwasanya *al-Nafs al-muthmainnah* (Jiwa yang tenang) adalah jiwa yang beriman, bertaqwa, dan yaqin serta selalu suci (bersih) dari dorongan hawa nafsu. Penjelasan tentang jiwa yang tenang dalam surat al-Fajr ayat 27-30 diatas, akan membentuk sebuah dasar atau pondasi yang ada pada jiwa yang tenang. Dasar atau pondasi yang ada dalam jiwa yang tenang adalah sebagai berikut:

1. Keimanan

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ ءَامَنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ لَمْ يَرْتَابُوا وَجَاهَدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ؕ أُولَٰئِكَ هُمُ الصَّادِقُونَ ﴿١٥﴾

Artinya: Sesungguhnya orang-orang yang beriman itu hanyalah orang-orang yang percaya (beriman) kepada Allah dan Rasul-Nya, kemudian mereka tidak ragu-ragu dan mereka berjuang (berjihad) dengan harta dan jiwa mereka pada jalan Allah. mereka Itulah orang-orang yang benar (QS. al-Hujuraat:15).

2. Ketaqwaan

يَتَّيَّنُهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۚ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقْوَمُ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾

Artinya: Hai manusia, Sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa - bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling taqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui lagi Maha Mengenal (QS. al-Hujurat: 13)

3. Keyakinan

أَلَا إِنَّ لِلَّهِ مَنْ فِي السَّمَوَاتِ وَمَنْ فِي الْأَرْضِ ۗ وَمَا يَتَّبِعُ الَّذِينَ يَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ شُرَكَاءَ ۚ إِنْ يَتَّبِعُونَ إِلَّا الظَّنَّ وَإِنْ هُمْ إِلَّا يَخْرُصُونَ ﴿٦٦﴾

Artinya: Ingatlah, Sesungguhnya kepunyaan Allah semua yang ada di langit dan semua yang ada di bumi. dan orang-orang yang menyeru sekutu-sekutu selain Allah, tidaklah mengikuti (suatu keyakinan). mereka tidak mengikuti kecuali prasangka belaka, dan mereka hanyalah menduga-duga (QS. Yunus: 66).

4. Kesucian

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ﴿٩﴾

Artinya: Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu (QS. as-Syam: 9).

Adapun ciri-ciri orang yang berjiwa yang tenang dalam surat al-Fajr ayat 27-30, yang dimana setelah penulis merujuk pada munasabah, asbabun nuzul, tafsir surat al-Fajr ayat 27-30 adalah sebagai berikut:

1. Beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT.
2. Selalu suci, artinya tidak terombang-ambingkan hawa nafsu.
3. Menghabiskan malam untuk beribadah kepada Allah SWT.
4. Merendahkan dirinya (tidak sombong).
5. Menghiasi hidup dengan kebaikan.
6. Dermawan.
7. Memperhatikan silaturahmi
8. Pemberani, artinya tidak takut dalam membela agama Allah.

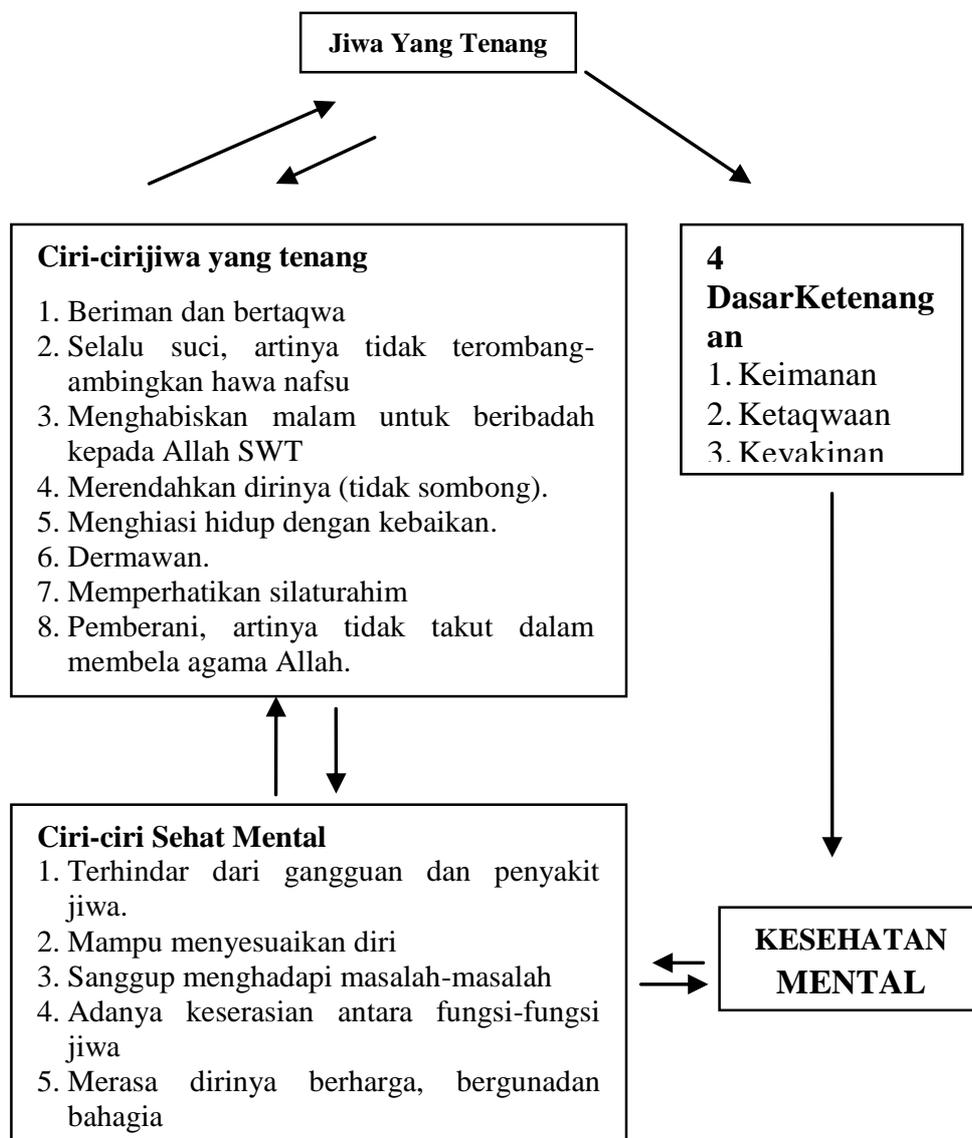
Dalam rangka menghindari diri dari penyakit mental, ajaran Islam jelas telah menemukan tempat yang tepat. Untuk menghindarkan diri dari gangguan mental ada empat dimensi terpadu pada diri manusia yang harus serasi dan dapat membantu sebagai

terapi. Dimensi tersebut adalah dimensi ragawi (fisik-biologis), dimensi kejiwaan (psikologi), dimensi lingkungan (sosial kultural), dan dimensi rohani (spiritual) (Burhani, 2002: 148). Dan disebutkan pula ada empat aspek dalam mengatasi ketidaksehatan mental yaitu:

1. Aspek spiritual yang didasari pada keimanan kepada Allah SWT.
2. Aspek ritual, yaitu menjalankan ajaran-ajaran tersebut.
3. Aspek akhlak-mental, yaitu pemeliharaan diri dari hal-hal yang tidak memberi manfaat, menjaga kehormatan agar tidak melanggar batas yang telah ditetapkan Allah SWT, serta memelihara amanat dirinya.
4. Aspek sosial, didalamnya ada jihad di jalan Allah, mempunyai rasa ingin menolong orang lain dan membayar zakat secara infaq (Marjuqoh, 2008: 25).

Dalam hal ini, penulis dapat menjelaskan dalam skema tentang implementasi jiwa yang tenang dalam kesehatan mental sebagaimana dalam skema gambar A.

Gambar A.
Skema implementasi jiwa yang tenang dalam kesehatan mental



Berdasarkan skema di atas, dapat dijelaskan bahwa dengan empatdasar akan mendapatkan jiwa yang tenang dan mengubah pola berfikir manusia dalam menghadapi kegagalan. Semua hal tersebut bila dihadapi dengan jiwa yang tenang akan menjadi pengendali atau obat bagi penyakit-penyakit jiwa. Pengendalian yang dimaksud adalah pengendalian keinginan-keinginan emosi, dorongan perasaan dan juga hasrat-hasrat diri. Keadaan diri yang tidak terkendali berkemungkinan membawa orang kepada kepincangan, ketidakadilan, serta kesengsaraan diri dan orang lain. Biasanya orang yang tidak mampu mengendalikan diri adalah orang yang yang terserang gangguan jiwa. Sebaliknya, orang yang mampu mengendalikan dirinya secara kejiwaan adalah orang yang mempunyai kepuasan dan ketenangan (Jaya, 1994: 125).

Ciri-ciri kesehatan mental setelah diimplementasikannya jiwa yang tenang dalam surat al-Fajr ayat 27-30 adalah sebagai berikut:

1. Beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT.
2. Selalu suci, artinya tidak terombang-ambingkan hawa nafsu.
3. Menghabiskan malam untuk beribadah kepada Allah SWT.
4. Merendahkan dirinya (tidak sombong).
5. Menghiasi hidup dengan kebaikan.
6. Dermawan.
7. Memperhatikan silaturahmi
8. Pemberani, artinya tidak takut dalam membela agama Allah
9. Mampu menyesuaikan diri

10. Sanggup menghadapi masalah
11. Adanya keserasian antara fungsi-fungs ijiwa
12. Merasa dirinya berharga dan bahagia
13. Dapat menggunakan potensi yang ada.

Adapun dasar kesehatan mental setelah diimplementasikan jiwa yang tenang dalam surat al-Fajr ayat 27-30 adalah keimanan, keyaqinan, ketaqwaan, dan kesucian

Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa konsep jiwa yang tenang dalam surat al-Fajr ayat 27-30 dapat diimplementasikan kedalam kesehatan mental.

4.2. Analisis Bimbingan Konseling Islam Terhadap Implementasi Konsep Jiwa yang Tenang dalam Surat Al-Fajr Ayat 27-30 dalam Kesehatan Mental

Jiwa yang tenang merupakan keadaan tertinggi dari perkembangan spiritual. Jiwa yang tenang berada dalam keadaan harmonis, bahagia, nyaman dan damai. Jiwa ini berada dalam keadaan tenang karena mengetahui, walaupun terdapat kegagalan duniawi, hal ini akan kembali kepada Allah. Jiwa ini melakukan penyucian diri terhadap tekanan-tekanan, yang muncul dari pertarungan terhadap kendala yang menghalangi pikiran dan perasaan (Bastaman, 2008: 59).

Konsep jiwa yang tenang sebagaimana telah dijelaskan pada bab III, yaitu bahwa konsep jiwa yang tenang bukan terletak pada banyaknya harta, punya jabatan, umur masih muda, melainkan

dengan keimanan, ketaqwaan, keyakinan dan kesucian yang ada pada jiwa seseorang.

Jiwa yang tenang pada surat al-Fajr ayat 27-30 tersebut jika ditinjau dari bimbingan konseling Islam dapat dikatakan ada hubungannya dengan tujuan akhir bimbingan dan konseling Islam. Tujuan akhir bimbingan dan konseling Islam adalah membantu klien yakni orang yang dibimbing agar mencapai ketenangan hidup yang senantiasa didambakan oleh setiap muslim.

Ketenangan hidup harus dimulai dengan adanya kepercayaan diri, karena kepercayaan diri merupakan pondasi pertama. Adanya kepercayaan diri yang di dalamnya menyangkut keyakinan dan kepercayaan pada adanya Allah menjadi cermin bahwa seseorang memiliki akidah. Semakin kuat akidah seseorang maka semakin teguh dalam menghadapi dan menyikapi kehidupan. Itulah sebabnya bimbingan dan konseling Islam merupakan bantuan untuk membangun seseorang agar memiliki kepercayaan diri.

Berdasarkan penjelasan tersebut, bimbingan Islam bermaksud agar manusia memperoleh ketenangan hidup. Sebagaimana telah dijelaskan oleh Thohari Musnamar (1992; 5) bimbingan Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah sehingga dapat mencapai ketenangan dan kebahagiaan dunia dan akhirat. Peranan bimbingan dan konseling Islam sangat penting untuk

membantu individu memahami peran, fungsi dan arti pentingnya jiwa yang tenang dalam memelihara kesehatan mental.

Ainur Rahim Faqih (2001: 4) juga menyebutkan bimbingan dan konseling Islam dirumuskan sebagai upaya pemberian bantuan kepada seseorang yang mengalami kesulitan baik secara lahiriah maupun batiniah yang menyangkut kehidupannya di masa kini dan mendatang. Bahkan hal tersebut berupa pertolongan di bidang mental dan spiritual, agar orang yang bersangkutan mampu mengatasinya dengan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri melalui dorongan dan kekuatan serta taqwanya kepada Tuhan agar mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Bimbingan konseling Islam tidak hanya berorientasi pada upaya pemecahan masalah, akan tetapi lebih berorientasi pada percampuran perwujudan diri sebagai manusia seutuhnya, mewujudkan diri sesuai dengan hakekatnya sebagai manusia yang sempurna, selaras dengan perkembangan unsur dirinya, pelaksanaan fungsi sebagai makhluk religius, individu, sosial, dan budaya (Faqih, 2001: 35).

Bimbingan konseling Islam juga tidak hanya dilakukan oleh individu yang terkena masalah, melainkan juga individu yang masih juga dalam tataran sehat. Pemberian bantuan layanan konseling hendaknya dilakukan oleh orang yang berkemampuan tinggi dalam melaksanakan komunikasi dengan klien dan menjadi suri teladan dalam tingkah laku serta bersikap melindungi klien dalam kesulitan-kesulitan yang ada. Pembimbing yang dalam hal ini konselor harus

mampu menginterpretasikan apa yang diungkapkan klien, sehingga mampu berempati ataupun bersimpati terhadap apa yang dirasakan dan dilakukan serta memberikan alternatif pemecahan yang tepat kepada klien. Selain itu, konselor tidak hanya berorientasi terhadap penyelesaian masalah, melainkan dapat membentengi diri dari timbulnya permasalahan secara mandiri. Selanjutnya, untuk memberikan bimbingan diperlukan seseorang yang mempunyai kharisma, keunikan, dan mampu memahami kondisi psikis seseorang, misalnya kyai, guru, orang tua, psikolog, dan sebagainya.

Berkaitan dengan optimalisasi fungsi bimbingan konseling Islam dalam menangani permasalahan yang berkaitan dengan seseorang dan kesehatan mentalnya. Konselor atau pembimbing dalam membentuk manusia agar mampu memiliki jiwa yang tenang dengan melalui keimanan, ketaqwaan, keyakinan dan kesucian dalam jiwa seseorang dengan skala proses, perlu diberikan pemahaman kepada individu tentang esensi jiwa yang tenang.

Bimbingan berusaha membantu jangan sampai individu menghadapi atau menemui masalah. Dengan kata lain membantu individu mencegah timbulnya masalah bagi dirinya. Bantuan pencegahan masalah ini merupakan salah satu fungsi bimbingan. Disebabkan oleh berbagai faktor, individu bisa juga terpaksa menghadapi masalah dan seringkali individu tidak mampu memecahkan masalahnya sendiri, maka bimbingan berusaha membantu memecahkan masalah yang dihadapinya tersebut. Bantuan

pemecahan masalah ini juga merupakan salah satu fungsi bimbingan, khususnya merupakan fungsi konseling sebagai bagian sekaligus teknik bimbingan (Musnamar, 1992: 33-34).

Berdasarkan hal tersebut, setelah seseorang menerapkan keimanan, ketaqwaan, keyakinan dan kesucian jiwa dalam kehidupannya akan dapat diketahui adanya empat fungsi dalam bimbingan konseling Islam sebagaimana menurut Thohari Musnamar (1992: 34), yaitu: *preventif*, *kuratif*, *preservatif*, dan *development*. Dalam kerangka fungsi *preventif*, yang memiliki arti membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah adalah dengan cara pemberian bantuan meliputi pengembangan strategi-strategi dan program-program pengaktualisasian diri bagi seorang klien. Pengembangan program-program dan strategi-strategi ini dapat digunakan sebagai sarana mengantisipasi dan mengelakkan resiko-resiko yang tidak perlu terjadi.

Fungsi *kuratif* atau pengentasan diartikan membantu individu memecahkan masalah yang dihadapinya, misalnya gangguan psikoneurotik (gangguan mental yang ringan) pada umumnya merupakan masalah yang sering dihadapi seseorang. Oleh karena itu, keimanan seseorang perlu dikembangkan dan dipupuk secara optimal agar dapat membentengi kehidupan sosial seseorang.

Dengan menerapkan keimanan, ketaqwaan, keyakinan, dan kesucian pada jiwa dengan benar dapat membentuk jiwa yang tenang. Fungsi *preservatif* bertujuan untuk membantu individu menjaga

situasi dan kondisi semula tidak baik (mempunyai masalah) menjadi baik (dapat terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama. Hal ini berorientasi pada pemahaman individu mengenai keadaan dirinya, baik kelebihan atau kekurangan situasi dan kondisi yang dialaminya saat ini. Oleh karena itu, fungsi preservatif sangat dibutuhkan dalam membantu individu memahami keadaan yang dihadapi, memahami sumber masalah dan individu akan mampu secara mandiri menghadapi masalah yang dihadapinya.

Menerapkan jiwa yang tenang melalui keimanan, ketaqwaan, keyakinan dan kesucian dalam jiwa dengan benar maka akan menimbulkan rasa cukup, puas dan penuh rasa syukur kepada Allah, selain itu dapat memahami diri sendiri, baik kelebihan ataupun kekurangan serta situasi dan kondisi yang sedang dialaminya.

Fungsi development terfokus pada upaya pemberian bantuan berupa pemeliharaan dan pengembangan situasi dan kondisi yang baik agar tetap menjadi baik atau bahkan menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkan menjadi sebab munculnya masalah. Dengan keimanan, ketaqwaan, keyakinan dan kesucian dalam jiwa secara istiqomah, maka emosional dan spiritual akan tumbuh dan berkembang sehingga dapat memperbaiki dan mengembangkan segala sesuatu yang ada pada diri seseorang berupa potensi-potensi dan kemampuan-kemampuan yang dimilikinya.

Fungsi bimbingan konseling ini, berorientasi pada upaya pengembangan fitrah manusia, yaitu sebagai makhluk Tuhan,

individu, sosial, dan berbudaya. Sebagai makhluk beragama, individu harus taat kepada Allah, beribadah dan sujud kepadanya. Sebagai makhluk sosial mempunyai pengertian bahwa mereka hidup di dunia pasti memerlukan bantuan dari orang lain. Sebagai makhluk berbudaya, mereka dituntut untuk dapat mengembangkan cipta, rasa, dan karsanya dalam memanfaatkan alam semesta dengan sebaik-baiknya.

Manusia yang hidup dalam tataran kehidupan yang berorientasi pada kehidupan teknologi umumnya juga mengarah pada berbagai penyimpangan fitrah tersebut. Dalam kondisi penyimpangan terhadap nilai dan fitrah keberagamaan tersebut upaya bimbingan konseling Islam sangat dibutuhkan terutama dalam pengembangan fitrah kemanusiaan dan keberagamaannya.

Sehingga dengan upaya pengembangan dan pemahaman kembali atas fitrah manusia, mereka mampu mencapai tingkatan jiwa yang diidam-idamkan, yaitu jiwa yang tenang. Uraian di atas dapat dicermati bahwa layanan bimbingan konseling Islam mempunyai peranan penting dalam upaya pengembangan kesehatan jiwa, terutama fungsi development atau pengembangan.

Dari analisis di atas dapat ditarik suatu pemahaman bahwa konsep jiwa yang tenang dalam surat al-Fajr ayat 27-30 merupakan suatu khasanah keilmuan dalam menunjang keberhasilan dakwah Islam secara umum dan merupakan sebagai media manusia untuk mencapai jiwa yang tenang. Sehingga dengan konsep jiwa yang

tenang dalam surat al-Fajr ayat 27-30 dapat menjadi sumbangan para konselor khususnya dan umat Islam pada umumnya dalam mewujudkan pribadi yang sehat mentalnya yang berlandaskan Al-Qur'an dan As-Sunnah dan menuntun manusia dalam mencapai jiwa yang tenang.

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dari surat al-Fajr ayat 27-30 yang telah diuraikan pada bab IV maka kiranya dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. *al-Nafs al-muthmainnah* (Jiwa yang tenang) adalah jiwa yang beriman, bertaqwa, dan yaqin serta selalu suci (bersih) dari dorongan hawa nafsu. Dekatnya seseorang dengan Allah disebabkan oleh adanya nafsu yang ada pada diri manusia, yaitu *nafsu muthmainnah* (jiwa yang tenang), Penjelasan tentang jiwa yang tenang dalam surat al-Fajr ayat 27-30 diatas, akan membentuk sebuah dasar atau pondasi yang ada pada jiwa yang tenang yaitu keimanan, ketaqwaan, keyakinan dan kesucian.
2. Dengan empat dasar yaitu keimanan, ketaqwaan, keyakinan, dan kesucian akan mendapatkan jiwa yang tenang dan mengubah pola berfikir manusia dalam menghadapi kegagalan. Jika hidup seseorang hanya tersibukkan oleh dunia, pasti sisi ruhani (mental) menjadi resah, gelisah, dan tidak pernah menemukan ketenangan. Semua hal tersebut bila dihadapi dengan jiwa yang tenang akan menjadi pengendali atau obat bagi penyakit-penyakit jiwa. Dalam rangka menghindari diri dari penyakit mental, ajaran Islam jelas telah menemukan tempat yang tepat.

3. Cara yang ditempuh dalam mengusahakan dan keserasian antara fungsi-fungsi kejiwaan adalah dengan menjalankan semua fungsi dalam diri dengan semestinya. Agar setiap individu mampu hidup dengan tenang maka individu perlu adanya bimbingan dan konseling Islam untuk membantu mencapai hidup yang tenang sehingga dapat membangun kesehatan mental agar bisa hidup secara seimbang dan tentram. Peranan bimbingan dan konseling Islam sangat penting untuk membantu individu dan mencapai Ketenangan dan Ketentraman serta memelihara kesehatan mental.

5.2. Saran-Saran

Berdasarkan keseluruhan pembahasan skripsi ini, maka penulis hendak memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada para pemikir dan peneliti bimbingan dan konseling Islam: perlu kiranya melakukan penggalian, penelitian dan pengembangan terhadap pandangan Surat al-Fajr ayat 27-30 mengenai jiwa yang tenang dan implementasinya dalam kesehatan mental sesuai dengan ajaran Islam.
2. Kepada praktisi bimbingan dan konseling Islam perlu benar-benar memperhatikan *out put* bimbingan yang telah dilakukan selama ini apakah efektif atau belum, dan untuk tidak segan-segan mengambil metode dalam Islam sebagai salah satu metode bimbingan mental.

3. Para mahasiswa dakwah, agar mereka selalu mengkaji secara kritis gagasan-gagasan yang ditawarkan oleh para ahli konseling Islam untuk kemudian dilakukan pengembangan-pengembangan agar menjadi teori yang relevan dan sesuai dengan kebutuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, Siradjuddin, 2006, *40 Masalah Agama*, Jakarta: Pustaka Tarbiyyah.
- Abubakar, Bahrin, 1990, *Terjemah Tafsir Jalalain Berikut Asbabun Nuzul*, Bandung: SinarBaru.
- Abubakar, Bahrin, 1993, *Terjemah Tafsir Al-Maraghi*, Semarang: PT. Karya Toha Putera.
- Adz-Dazky, Hamdani Bakran, 2004, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Al-Aziz, Moh Saifullah, 2004, *Cahaya Penerang Hati*, Surabaya: Terbit Terang.
- Al-Farmawi, Abdul al-Hay, 1994, *Metode Tafsir Muadhui Suatu Pengantar*, Jakarta: Raja Grafindo.
- Al-Hamidi, Zaid Husein, 1995, *Ringkasan Ihya' Ulumuddin*, Jakarta: Pustaka Amani.
- Al-Kalsyani, Abdul Razzaq, 1984 *Mu'jam al-Istilahat as-Sufiyyah*. Kairo: Dar al-Ma'arif. dalam skripsi 'Arifatul Hikmah, 2010, *Konsep Jiwa Yang Tenang dalam Al-qur'an studi Tafsir Tematik* UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Al-Mahalliy, Imam Jalaludin.dan As-suyuthi, Imam Jalaludin, 1990, *Terjemah Tafsir Jalalain Berikut Asbabun Nuzul*, Bandung: Sinar Baru.
- Al-Mighwar, M, 2002 *Psikologi Qur'ani*, Bandung: Pustaka Hidayah.
- Al-Qattan, Manna' Khalil, 1973, *Mabakhits fi Ulum Al-qur'an, Al-Ashr Al-Hadist*.
- Al-Qoushi, Abdul 'Aziz, *Ususush Shihhatin Nafsiyyah*, Kairo: Maktabatun Nahdhotil Mushriyyah, 1969 dikutip dari Muhammad 'Utsman Najati, 2000, *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi*.

- Amrullah, Muhammad Habibi, 2011, *Al-qur'an dan Tekanan Jiwa: Diagnosis Problem Kejiwaan Modern dan Solusi Qur'ani dalam Mengatasi dan Menyembuhkannya*, Jakarta: The Islamic College Jakarta (Sadra International Institute).
- Arifin, M. 1996. *Teori-Teori Konseling Umum dan Agama*. Jakarta: PT. Golden Terayon Press
- Arifin, Mokhammad, *Rancangan Istrumen Deteksi Dini Gangguan Jiwa untuk Kader dan Masyarakat di Kabupaten Pekalongan, dalam Jurnal Ilmiah Kesehatan, STIKES Muhammadiyah Pekalongan: Vol. V, No.2, September 2012*
- Arifin.Isep Zainal, 2009, *Bimbingan Penyuluhan Islam: Pengembangan Dakwah Bimbingan Psikoterapi Islam*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ash-Shidieqy, Muhammad Teungku Hasbi, 2011, *Tafsir Al-qur'anul Madjid*, Jakarta: Cakrawala Publishing.
- Azwar, Saifudin, 1998, *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pelajar Offset.
- Baharuddin, 2002, *Paradigma Psikologi Islami: Studi tentang elemen Psikologi dari al-Qur'an*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baidan, Nasrudin, 1998, *Metodologi Penafsiran al-Qur'an*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bakar, Rohadi Abu, tt, *AsbabunNuzul: Sebab-Sebab Turun Ayat-Ayat Al-qur'an*, Semarang: Wicaksana Berkah Ilahi.
- Baker, Anton. Dan Zubair, Ahmad Chainus, 1994, *Metodologi Penelitian Filsafat*, Yogyakarta: Kanisius
- Bastaman, Djumhana, Hanna,2005, *Intergrasi Psikologi dengan Islam*, Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil dan Pustaka Pelajar.
- Bastaman, Hanna Djumhana. 1995. *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami*. Yogjakarta: Pustaka Pelajar.
- Bimo, Aryo. 2004. *Konsep Konseling Islam Dalam Mengatasi Mental Disorder Pada Masyarakat Modern (Studi Analisis Pemikiran*

- Prof. Zakiah Daradjat*). Semarang: (Skripsi Fakultas Dakwah IAIN Walisongo).
- Burhani, Ahmad Najib (ed). 2002. *Manusia Modern Mendamba Allah: Renungan Tasawuf Positif*. Jakarta: Hikmah.
- Calvin, Hall, S, dkk 1993, *Kepribadian 3, Teori-teori Sifat dan Behaviotistik*, Yogyakarta: Kanisius
- Chamidi, Ya'cub, 2013, *Menyingkap Tabir Kehidupan Ruh*, Surabaya: Delta Prima Press.
- Chirzin, Muhammad, 2011, *Buku Pintar Asbabun Nuzul: Mengerti Peristiwa dan Pesan Moral di Balik Ayat-Ayat Suci Al-qur'an*, Jakarta: Zaman.
- Damas, Taufik, dan Arifin, Toyib, dkk, 2013, *Al-Hakam: Al-qur'anTafsir Per kata*, Jakarta: SuaraAgung.
- Daradjat, Daradjat, 1985 *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: Bulan Bintang.
- Daradjat, Zakiah, 1982, *Islam dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung
- Departemen Agama RI, 2002, *Al-qur'an dan Terjemahannya*, Surabaya: Aisyah
- El-Qussy, Abdul Aziz, 1974, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental*, (terj.) Zakiah Daradjat, Jakarta: Bulan Bintang.
- Faqih, Ainur Rahim. 2001. *Bimbingan Konseling dalam Islam*. Yogyakarta: UII Press
- Hadi, Sutrisno, 1998, *Metodologi Research, jilid I*, Yogyakarta: Andi Offset.
- Hallen,A, 2002, *Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Ciputat Pers
- Hamid, Syamsul Rijal, 2010, *Buku Pintar Ayat-Ayat Al-qur'an*, Jakarta: Penerbit Qibla.

- Hassan, B Aliah Purwakania, 2006, *Psikologi Perkembangan Islami*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hawari, Dadang, 2002, *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*, Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hawari, Dadang, 2004, *Alqur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (edisi III) Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa.
- Hayyie, Abdul, dkk, 2008, *Terjemah Lubabun Nuquul Fii Asbabin Nuzul*, Jakarta: Gema Insani.
- Iskandar, M Ali Syadzili, 2009, *Mutiara Hikmah Menjadi Kekasih Allah (Terjemah Syarah Al-hikam)*, Surabaya: Al-Miftah.
- Jalili, Ismail, dan Ulfa, Fadila, 2010, *Ishlah al-Qulub: Mensucikan Hati*, Surabaya: Pustaka Media.
- Jaya, Yahya, 1994, *Spritualisasi Islam dalam Menumbuh kembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*, Jakarta: CV. Ruhama,
- Kartono, Kartini, danAndari, Jenny, 1989, *Hygiene Mental dan kesehatan mental dalam Islam*, Bandung: Mandar Maju.
- Kartono, Kartini. 1989. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, Bandung: Mandar Maju
- Kusuma, Widjaja, (alih Bahasa), tt, *Pengantar Psikologi jilid 1*, Batam: Inter aksara.
- Langgulung, Hasan, 1986, *Teori Kesehatan Mental*, Jakarta: Pustaka Al-Husna.
- Langgulung, Hasan,1986,*Teori-teori Kesehatan Mental*, Jakarta: Pustaka Al-Husna
- Langgulung, Hasan. 1986. *Teori-Teori Kesehatan Mental*. Jakarta: Pustaka Al- Husna
- Mahpur, Muhammad, dan Habib, Zainal, 2006, *Psikologi Emansipatoris: Spirit Al-qur'an dalam membentuk masyarakat yang sehat*, Malang: UIN Malang Press.

- Marjuqoh, 2000. *Urgensi Iman Dalam Mengatasi Stress: Tinjauan Psikologi Islam*, dalam Jurnal Mimbar No. 28. Th XV. Jakarta: IAIN Jakarta
- Masrukhin, 2005, *Terjemah Ihfadzullaha Yahfadzuka*, Jakarta: Cakrawala Publishing.
- Mastuhu, 2003, Menata Ulang Pemikiran Sistem Pendidikan Nasional dalam Abad 21 (The News Mind set of National Education in the 21st Century) Yogyakarta: Safira Insania Press bekerja sama dengan MSI-UI,
- Moleong, Lexy J, 2009, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosda Karya,.
- Mubarak, Ahmad, 2003, *Sunnatullah dalam Jiwa Manusia*, Jakarta: IIT Indonesia.
- Muhajir, Neong, 1990 *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Rake Serasin.
- Muhyani, 2012, *Pengaruh Pengasuhan Orang Tua Dan Peran Guru Di Sekolah Menurut Persepsi Murid Terhadap Kesadaran Religious Dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Kementrian Agama RI, Direktorat Jenderal Pendidikan Islam, Direktorat Pendidikan Tinggi Islam.
- Mujib, Abdul, 2006, *Kepribadian Dalam Psikologi Islam*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Mujib, Abdul, dan Mudzakir, Jusuf, 2002, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Musnamar, Thohari, 1992, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, Yogyakarta: UII Press.
- Najati, Ustman, 2002, *Belajar Eq Dan Sq Dari Sunah Nabi*, Bandung: Pustaka.
- Najati, Ustman, 1985, *Al-qur'an Ilmu Jiwa*, Bandung: Penerbit Pustaka.
- Narbuko, Chalid, dan Achmadi, Abu, 2001, *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Bumi Aksara Cet. III

- Narulita, Sari, dan Jannah, Miftahul, 2005, *Terjemah At-tujuh wal Irsyadun Nafsi minal Qur'anil Karim Was-sunnatin Nabawiyyah*, Jakarta: Gema Insani.
- Nashori, Fuat, 1994, *Membangun Paradigma Psikologi Islam*, Yogyakarta: Sippres.
- Nawawi, Ismail, 2008, *Risalah Pembersih Jiwa: Terapi Perilaku Lahir dan Batin Dalam Perspektif Tasawuf*, Surabaya: Karya Agung.
- Nizhan, Abu, 2008, *Buku Pintar Al-qur'an*, Jakarta: Qultum Media.
- Notosoedirdjo, dan Latipun, 2005, *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*, Malang: UMM press.
- Prayitno, dan Eman Anti. 1999. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Purwanto, Yadi, 2007, *Epistemologi Psikologi Islami: Dialektika Pendahuluan Psikologi Barat dan Psikologi Islam*, Bandung: PT Refika Aditama.
- Raharja, Damang, 2006, *Mensucikan Jiwa: Konsep Tazkiyatun Nafs Terpadu*, Jakarta: Robbani Press.
- Raharjo, 2002, *Ilmu Jiwa Agama*, Semarang: Pustaka Rizki Putera.
- Ramayulis, 2002, *Psikologi Agama*, Jakarta: Kalam Mulia.
- Rasyidi, Anwar, dkk, 1993, *Terjemah Tafsir al-Maragi*, Semarang: Karya Toha Putera.
- Riyadi, Dedi Slamet, dan Fath Khalifurrahman, 2011, *Asbabbun Nuzul Untuk Zaman Kita: Kisah Nyata di Balik Turunya Ayat-Ayat Suci Al-qur'an*, Jakarta: Zaman.
- Rochman, Kholilur, 2010, *Kesehatan Mental*, Purwokerto: STAIN Press.
- Schult, Duane. 1991. *Psikologi Pertumbuhan, Model-Model Kepribadian Sehat*. Yogyakarta: Kanisius.

- Shaleh, Qomaruddin, dan Dahlan, A, dkk 2000, *Asbabun Nuzul: Latar Belakang Historis Turunya Ayat-Ayat Al-qur'an*, Bandung: Diponegoro.
- Shertzer, bruce dan Stone, Shelley, C, 1981, *Fundamental of Guidance* London: Houghton Mifflin Company dalam skripsi kesnoto, 2014, *Metode Membentuk Kesehatan Mental Menurut Al-Qur'an*, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi IAIN Walisongo Semarang.
- Shihab, M Quraish, 2012, *Al-Lubab: Makna, Tujuan, Dan Pelajaran dari Surah-Surah Al-qur'an*, Jakarta: Lentera Hati.
- Shihab, M Quraisy, 2002, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Quran*, Jakarta: Lentera Hati.
- Sholeh, Moh, 2005, *Agama Sebagai Terapi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Soddy, K & Ahrenfeld R.E., 1965, *Mental Health in Changing World*, Toronto: Tavistock Publ, dalam Muhyani, 2012, *Pengaruh Pengasuhan Orang Tua Dan Peran Guru Di Sekolah Menurut Persepsi Murid Terhadap Kesadaran Religious Dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Kementrian Agama RI, Direktorat Jenderal Pendidikan Islam, Direktorat Pendidikan Tinggi Islam.
- Suma, Muhammad Amin, 2013, *Ulumul Qur'an*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sutoyo, Anwar, 2007, *Bimbingan Konseling Islami (Teori dan Praktek)*, Semarang: Cipta Prima Nusantara.
- Taufiq, Muhammad Izzuddin, 2006, *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*, Jakarta: Gema Insani.
- Walgito, Bimo1998. *Bimbingan dan Penyuluhan Islam di Sekolah*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Yunus, Mahmud, 2004, *Tafsir Qur'an Karim*, Jakarta: Hidakarya Agung.
- Yunus, Muhammad, 1989, *Kamus Arab Indonesia*, Jakarta: Hidakarya Agung.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

I. Data Pribadi

1. Nama : Fajar Nur Zulianto
2. NIM : 091111018
3. Tempat, Tanggal Lahir : Demak, 17 Juli 1988
4. Jenis Kelamin : Laki-laki
5. Agama : Islam
7. Warga Negara : Indonesia
8. Alamat : Dk. Bandung RT:06 RW:06 Bandungrejo
Kec. Mranggen Kab. Demak
10. Nomor Telepon / HP : 085-727-0277-35
10. e-mail : fajrioalfajaro@gmail.com
11. Kode Pos : 59567

II. Pendidikan Formal :

Periode (Tahun)	Sekolah / Institusi / Universitas	Jurusan	Jenjang Pendidikan
2002	SD Negeri Bandungrejo II	-	6 th
2005	SMP Negeri I Mranggen	-	3 th
2008	MA Miftahul Ulum Ngeplak	IPS	3 th
2015	UIN Walisongo Semarang	BPI	6 th

III. Riwayat Pengalaman Kerja

Periode	Instansi / Perusahaan	Posisi
2007-2008	Madin Miftahul Khoirot	Guru
2008-2009	PT. Dexpand	Karyawan
2009-2012	Madin Miftahul Khoirot	Guru
2012-sekarang	Madin Miftahul Khoirot	Kepala Madrasah
-		

IV. Riwayat Organisasi

Periode	Instansi / Perusahaan/Organisasi	Posisi
2007-2008	OSIS MA Miftahul Ulum Ngemplak	Ketua
2010-2011	HMJ BPI	Sekretaris
2010-2012	UKM KORDAIS	Kaderisasi
2014-sekarang	DPRt PKB Bandungrejo	Ketua

-

Demikian CV ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 21 Juni 2015

FajarNurZulianto

NIM: 091111018