

Nafs Mutmainah sebagai Dasar dalam Menciptakan Kesejahteraan Spiritual

Nur Kholik Afandi
IAIN Samarinda
nurkholikafandi@gmail.com

Abstack

Spiritual well-being is the ability to develop harmonious relationships with himself, others, the universe (environment), and transcendental aspects. In the Islamic perspective, these values are reflected in the way of view, attitudes and behaviors called morals (akhlak). The implementation of moral values in everyday life, will form a person who has personal piety, social, environmental, ritual and spiritual. This multidimensional piety arises because of the encouragement of the person who has nafs mutaminnah, namely a calm soul, sincerity, and based on the values of faith.

Keywords: *Spiritual Well-being, Nafs Mutmainah, Noble Morals.*

Abstrak

Kesejahteraan spiritual adalah kemampuan individu dalam membangun hubungan yang dimanis secara pribadi, sosial, lingkungan alam, dan hal-hal yang bersifat transendental. Dalam perspektif Islam nilai-nilai tersebut tercermin dalam cara pandang, sikap dan perilaku yang disebut dengan istilah akhlak. Implementasi nilai-nilai akhlak dalam kehidupan sehari-hari, akan membentuk pribadi yang memiliki kesalehan personal, sosial, lingkungan, kesalehan ritual dan spiritual. Kesalehan multidimensional ini muncul karena dorongan dari pribadi yang memiliki nafs mutaminnah, yakni jiwa yang tenang, ikhlas, dan didasari pada nilai-nilai keimanan.

Kata Kunci: *Kesejahteraan Spiritual, Nafs Mutmainah, Akhlak Mulia.*

A. Pendahuluan

Beberapa literatur yang membahas secara spesifik tentang konsep kesejahteraan spiritual dalam Islam, masih sangat minim. Hal ini berbeda dengan konsep kesejahteraan spiritual yang dikembangkan oleh Barat. Secara keilmuan dan metodologis konsep kesejahteraan spiritual merupakan bagian dari kajian ilmu Psikologi Positif yang telah mapan. Kesejahteraan spiritual menurut *National Interfaith Coalition on Aging* (NICA) yang menyebutkan bahwa kesejahteraan spiritual berkaitan dengan kondisi yang mencerminkan hubungan yang keharmonisan individu dengan dirinya sendiri, orang lain, lingkungan alam dan hal-hal yang bersifat transendental seperti keyakinan terhadap Tuhan. Konsep ini kemudian dijadikan dasar oleh Fisher dalam mengembangkan konsep kesejahteraan spiritual berdasarkan empat domain tersebut, sehingga menjadi satu kesatuan dalam

menentukan tingkat kesejahteraan spiritual. Alat ukur tersebut dikenal dengan istilah Spiritual Well-Being Questionnaire (SBWQ).¹

Makna kesejahteraan spiritual menurut NICA tersebut, kemudian dikembangkan oleh Fisher yang menyatakan bahwa kesejahteraan spiritual adalah keadaan dinamis dalam diri seseorang yang ditunjukkan dalam suatu hubungan yang harmonis antara domain-domain kesejahteraan spiritual yang meliputi: domain personal, komunal, lingkungan dan transendental.² Selain Fisher, Ellison juga mengembangkan makna kesejahteraan yang terdiri dari dua sub-skala, yakni kesejahteraan religius dan kesejahteraan eksistensial. Kesejahteraan religius bersifat hubungan vertikal, sedangkan kesejahteraan eksistensial berkaitan dengan hubungan horizontal, seperti tujuan dan kepuasan hidup.³ Secara umum pendapat ini menyatakan bahwa kesejahteraan spiritual memiliki ruang lingkup yang kompleks dan menyeluruh dari aspek kehidupan manusia, seperti psikologis, lingkungan, sosial, agama dan keyakinan.

Pendapat lain juga menyatakan bahwa kesejahteraan spiritual merupakan kondisi yang mencerminkan perasaan positif, perilaku, pengetahuan dan pemahaman seseorang dalam hubungannya dengan diri sendiri, orang lain, hal-hal yang transenden dan alam. Kesejahteraan spiritual akan menjadikan seseorang memahami identitas diri, keutuhan, kepuasan, kebahagiaan, kepuasan, keindahan, cinta kasih, rasa hormat, sikap positif, ketenteraman batin dan keselarasan hidup, dan tujuan dan arah dalam menjalani kehidupan.⁴ Pandangan ini menekankan bahwa kesejahteraan spiritual juga menyangkut aspek-aspek psikologis dan sosial pada diri manusia.

Dalam pandangan pemikiran Islam, nilai-nilai kesejahteraan spiritual dapat dilihat ajaran Islam tentang akhlakul karimah. Ajaran ini berisikan tentang nilai-nilai kebaikan yang harus dilakukan sebagai seorang muslim, baik terhadap diri sendiri, orang lain, sesama makhluk dan terhadap Allah.⁵ Kedua konsep ini memiliki kesamaan dari aspek nilai-nilai kebaikan yang bersifat universal dan yang menyangkut seluruh dimensi aspek kehidupan manusia.

Kesejahteraan spiritual yang menyangkut aspek psikis dan religius dapat diciptakan melalui pendekatan psikolo-religius. Salah satu upaya untuk menciptakan kesejahteraan spiritual adalah dengan memaksimalkan dan memberdayakan seluruh potensi yang ada dalam diri manusia yakni nafs mutmainah. Menurut Quraish Shihab, nafs mutmainah adalah nilai totalitas dalam diri manusia yang telah mencapai ketenangan paripurna, dengan dilandasi nilai-nilai keimanan yang sempurna. Ibadah yang dilakukan semata-mata hanya untuk mencapai ridha Allah.

¹Gomez, Rapson, and John W. Fisher. "Domains of spiritual well-being and development and validation of the Spiritual Well-Being Questionnaire." *Personality and individual differences* 35.8 (2003): 1975-1991.

² Fisher, John. "The four domains model: Connecting spirituality, health and well-being." *Religions* 2.1 (2011): 17-28..

³ Ellison, Craig W. "Spiritual well-being: Conceptualization and measurement." *Journal of psychology and theology* 11.4 (1983): 330-338.

⁴Unterrainer, H-F., et al. "Dimensions of religious/spiritual well-being and their relation to personality and psychological well-being." *Personality and Individual Differences* 49.3 (2010): 192-197.

⁵ Samsul Munir Amin, *Ilmu Akhlak* (Jakarta: Amzah, 2016)

Sedangkan dalam hal muamalah, memiliki perasaan yang optimis yang memotivasi untuk senantiasa bekerja keras.⁶

Menurut Ri'at Syauqi Nawani, orang yang memiliki jiwa *mutmainah* adalah orang yang tidak terbelenggu cinta terhadap dunia, harta, terhadap sesama makhluk, tindakan-tindakan dosa, kemewahan dan sifat bakhil. Namun jiwa yang *mutmainah* adalah jiwa yang selalu beriman kepada Allah dengan sebenar-benarnya, mengerjakan amal shaleh dengan ikhlas, optimis bahwa Allah akan memberikan kebaikan atas amal ibadahnya di akhirat kelak. Jiwa tenang disebabkan karena banyaknya kebajikan terhadap Allah, sesama dan kepada diri sendiri.⁷ Pandangan ini menunjukkan bahwa *nafs mutmainah* mengandung nilai-nilai kebajikan yang bersifat komprehensif, yang menyangkut hubungan antar personal, interpersonal dan vertikal.⁸ Hal ini sesuai dengan pendapat para filsuf muslim bahwa *nafs* adalah kekuatan atau spirit yang menggerakkan jasad manusia, ⁹ termasuk di dalamnya *nafs mutmainah* untuk menciptakan kesehatan spiritual.

B. Konsep an-Nafs Mutmainah dalam Islam

Dalam Tafsir al-Misbah, *nafs mutmainah* mengandung makna jiwa yang tenang. Yakni jiwa yang memiliki keyakinan yang kuat terhadap wujud atau janji dari Allah disertai dengan keikhlasan dalam beramal.¹⁰ *Nafs mutmainah*, juga mengandung makna jiwa yang senantiasa mendapat rahmat dari Allah, memiliki karakter yang tenang (*mutmainah*), ridha atas segala ketetapan Allah yang terjadi atas dirinya.¹¹ Menurut Ibnu Taimiyah sebagaimana yang dikutip oleh Saputra, menjelaskan bahwa *nafs mutmainah* adalah jiwa senantiasa memiliki rasa cinta dan menginginkan kebaikan serta membenci berbagai hal yang menimbulkan keburukan.¹²

Dalam tafsir Qurthubi sebagaimana yang dikutip oleh Wildan, menjelaskan bahwa *nafs mutmainah* mengandung makna jiwa yang tenang, ikhlas dan yakin. Ketenangan jiwa diperoleh karena jiwanya senantiasa mengingat kekuasaan Allah. Ketenangan ini juga diperoleh karena rasa optimis dalam dirinya terhadap balasan kebaikan dari Allah dan keyakinan akan terhindar dari siksaan Allah yang pedih. Rasa ikhlas dalam *nafs mutmainah*, diperoleh karena jiwa yang selalu menerima segala ketentuan Allah SWT dengan lapang dada. Orang yang memiliki jiwa *mutmainah* juga yakin kepada Tuhan dan janji-janji-Nya. Oleh

⁶ M. Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an*, Volume 15 (Jakarta: Lentera, 2007).

⁷ Ri'at Syauqi Nawani, *Kepribadian Qur'ani* (Jakarta: Amzah, 2011).

⁸ Nurrohmah, Ahmad. "Antara Kesehatan Mental Dan Pendidikan Karakter: Pandangan Keislaman Terintegrasi." *ATTARBIYAH: Journal of Islamic Culture and Education* 1.2 (2016): 273-302.

⁹ Wildan, Teuku. "Konsep Nafs (Jiwa) Dalam alquran." *At-Tibyan: Jurnal Ilmu Alqur'an dan Tafsir* 2.2 (2017): 246-260.

¹⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbāh*, Volume 15 (Jakarta: Lentera, 2011).

¹¹ Zulfatmi, Zulfatmi. "AL-NAFS DALAM AL-QUR'AN (Analisis Terma al-Nafs sebagai Dimensi Psikis Manusia)." *Jurnal MUDARRISUNA: Media Kajian Pendidikan Agama Islam* 10.2 (2020): 40-57.

¹² Saputra, Edy. "KOMUNIKASI BERBASIS PENDIDIKAN KARAKTER: Studi Kritis Pemikiran Ibnu Taimiyah Tentang Tazkiyah Al-Nafs." *At-Tanzir: Jurnal Ilmiah Prodi Komunikasi Penyiaran Islam* (2019): 148-162.

karena itu nafs mutmainah merupakan indikator dari kualitas perkembangan jiwa manusia.¹³

Berdasarkan pengetahuan nafs mutmainah tersebut diatas, ada beberapa ciri orang yang memiliki jiwa tersebut. Menurut Rif'at Syauqi Nawani, ciri-ciri manusia yang memiliki jiwa nafs mutmainah terdapat dalam QS al-Fajr 27-30:

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

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. (QS al-fajr 27-30)

Ada beberapa ciri orang yang memiliki jiwa yang *an-nafs mutmainnah* sesuai dengan ayat tersebut, antara lain:

- Cenderung selalu ingin kembali dan dekat dengan Allah dalam menempuh kehidupan (*irji' ilā rabbik*). Kecenderungan ini mengarahkan pada kehidupan seseorang untuk senantiasa selaras dengan kehendak Allah. Jiwa ini termasuk dalam kategori *an-nafs ar-rabaniyyah* (jiwa rabbani)
- Rela dan puas atas ketetapan yang diberikan oleh Allah, dan menjalani kehidupan ini dengan perasaan puas (*rādhīyat*).
- Senantiasa optimis untuk mendapatkan nikmat dari Allah, tidak cemas dan tidak bersedih (*marḍīyyah*). Persaan tersbut muncul karena kekuatan iman yang mantap terhadap Allah, amal sholeh dan keikhlasan, serta keyakinan yang kuat terhadap balasan kebaikan oleh Allah di hari akhir.
- Memiliki kecenderungan untuk selalu bersosialisasi dan berinteraksi dengan orang-orang yang melakukan kebaikan, untu memperoleh kebaikan dan berusaha untuk meneladani kebaikan yang ada dalam diri orang lain tersebut (*fadhulī fī 'ibādī*).
- Memiliki keyakinan yang kuat atas dasar kebenaran iman, amal kebaikan, dan keyakinan yang ada dalam dirinya bahwa Allah akan membalas kebaikan yang dilakukan. Karakteristik inilah yang akan membuat seseorang masuk surga (*wadhulī jannatī*).¹⁴

Pendapat lain menyatakan bahwa orang yang memiliki jiwa muthmainnah, memiliki tiga ciri pokok yakni; beriman kepada Allah, sabar dalam menjalani kehidupan, dan tawakal kepada Allah.¹⁵

C. Akhlakul Karimah sebagai manifestasi dari Nafs Mutamainnah

Akhlak bersal dari bahasa arab yakni *akhlāq*. Bentuk jamak dari *akhlāq khuluq*, yang mengnadung makna peringai, tingkah laku atau budi pekerti pada diri

¹³ Wildan, T. (2017). Konsep Nafs (Jiwa) Dalam alquran. *At-Tibyan: Jurnal Ilmu Alqur'an dan Tafsir*, 2(2), 246-260.

¹⁴ Rif'at Syauqi Nawawi, *Kepribadian Qur'ani* (Jakarta: Amzah, 20114).

¹⁵ Makmudi, Makmudi, et al. "Pendidikan Jiwa Perspektif Ibn Qayyim Al-Jauziyyah." *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam* 7.1 (2018): 42-60.

seseorang.¹⁶ Secara terminologis, Al-Ghazali menjelaskan bahwa akhlak merupakan keadaan jiwa yang mantap. Akhlak adalah sifat yang tertanam dalam jiwa atau pribadi seseorang, sehingga mendorong munculnya secara spontan, mudah harus memerlukan pertimbangan dan pemikiran dan yang mendalam. Jadi akhlak adalah bagian kehidupan dalam jiwa manusia.¹⁷ Pendapat tersebut juga diperkuat oleh Yunahar Ilyas yang menyatakan bahwa akhlak muncul dengan seketika, tanpa membutuhkan proses yang lama, bersifat spontan, dan konstan. Akhlak lahir atas kemauan sendiri tanpa ada dorongan dari pihak luar.¹⁸ Berdasarkan pendapat tersebut, maka dapat dipahami bahwa akhlak adalah kondisi kejiwaan yang menyatu dalam diri manusia, yang menghasilkan sikap, ucapan, tindakan dalam hubungannya dengan diri, orang lain, lingkungan, dan terhadap Tuhan. Aktualisasi akhlak bersifat spontan, tanpa memerlukan proses pemikiran dan pertimbangan yang panjang. Keadaan jiwa tersebut akan melahirkan perbuatan terpuji, atau sebaliknya.

Al-Qur'an dan as-Sunah merupakan sumber akhlak dalam Islam, bukan pandangan masyarakat atau pikiran manusia. Oleh karena itu pandangan baik buruknya suatu tindakan adalah karena syara' (al-Qur'an dan Sunnah). Misalnya pandangan bahwa sifat sabar, syukur dan pemaaf dinilai sebagai sifat yang mulia, hal ini semata-mata karena didasarkan pada al-Qur'an dan Sunnah yang menilai bahwa sifat atau tindakan tersebut adalah sesuatu yang mulia. Oleh karena itu dalam pandangan Islam al-Qur'an dan Sunnah adalah standar penilaian perilaku yang bersifat komprehensif, universal dan obyektif.¹⁹

Nilai-nilai akhlak yang lahir didasarkan pada al-Qur'an dan Sunnah, akan mengarahkan seseorang untuk senantiasa bertutur kata, bersikap dan berperilaku yang mencerminkan akhlak yang mulia (akhlakul karimah). Akhlaq inilah yang diperlukan untuk membentuk pribadi muslim yang sejati. Sebuah pribadi yang mencerminkan perasaan, ideologi, pikiran dan opini serta sikap yang didasarkan atas nilai-nilai Islam dalam kehidupan pribadi, masyarakat, dan seluruh aspek kehidupan.²⁰

Akhlak memiliki kedudukan dan keistimewaan dalam ajaran Islam. Ada beberapa alasan pentingnya akhlak dalam Islam, yakni: 1) Tujuan utama misi kerasulan adalah sebagai penyempurna akhlak manusia. 2) Dalam ajaran Islam, akhlak merupakan pondasi dasar yang bersifat pokok. 3) Akhlak acuan utama untuk menilai berat tindakannya timbangan amal kebaikan manusia di akhirat. 4) Kualitas keimanan seseorang menurut Rasulullah Saw ditentukan adalah akhlak. 5) Akhlak yang baik merupakan bukti dan buah dari ibadah kepada Allah. 6) Kebiasaan akhlak merupakan salah satu prioritas dalam setiap do'a yang dipanjatkan oleh Rasulullah

¹⁶ Hamdani Bakran Adz-Dzakiey, *Psikologi Kenabian; Prophetic Psychology Menghidupkan Potensi dan Kepribadian Kenabian dalam Diri* (Yogyakarta: Fajar Media Press, 2010).

¹⁷ Sholehah, Baqiyatus, and Chusnul Muali. "Pendidikan Akhlak Perspektif Al-Ghazali." *At-Tajdid: Jurnal Ilmu Tarbiyah* 7.2 (2018): 190-205.

¹⁸ Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlak* (Yogyakarta: LPPI, 2014).

¹⁹ Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlak* (Yogyakarta: LPPI, 2014).

²⁰ Abdul A'la Maududi, *Menjadi Muslim Sejati* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2016), hlm. 141.

SAW. 7) Banyaknya ayat-ayat al-Qurān yang mengajarkan tentang pentingnya akhlak bagi kehidupan setiap manusia.²¹

An-nafs al-muthmainnah merupakan dasar terbentuknya akhlak yang mulia. An-nafs al-mutmainnah akan melahirkan nilai-nilai keimanan yang kokoh dalam diri seseorang, yang tercermin pada pribadi yang memiliki akhlak karimah. Jiwa mendorong lahirnya tindakan-tindakan yang terpuji, sehingga mengantarkan kehidupan manusia lebih terarah untuk mencapai keridhaan Allah. Misalnya sikap sabar dalam menghadapi berbagai macam hambatan, persoalan, musibah, dan cobaan akan mengantarkan manusia pada keberhasilan.²² Oleh karena itu nafsu ini memiliki kecenderungan untuk mendorong perbuatan manusia sesuai dengan ketentuan Allah.

Penelitian yang dilakukan oleh Makmudi, menjelaskan bahwa an-Nafs al-Mutaminnah mendorong manusia untuk melakukan tindakan yang terpuji dan mulia. Nafsu ini juga memiliki pengaruh yang kuat dalam membentuk karakter Islami dalam diri seseorang. Karakter ini lahir atas dasar nilai-nilai ketauhidan.²³ Dengan demikian, dapat dipahami bahwa an-Nafs al-Mutaminnah adalah pondasi utama dalam memnetuk akhlakul karimah.

Karekater Islami yang kuat yang lahir dari jiwa muathmainnah terceriman dalam perilaku *ihsān*. Menurut Abdul Mujib, kepribadian mutmainnah dilandasi oleh tiga pilar utama, yakni iman, Islam dan *ihsān*. Iman merupakan pondasi kemanusiaan, Islam merupakan bangunannya, dan *ihsān* adalah aksesoris dari bangunan tersebut. Dari ketiga pilar tersebut, maka akan melahirkan pribadi mutmainnah dalam tiga kategori yakni pribadi mukmin, muslim dan muhsin.²⁴ Konsep kepribadian mutmainnah yang dikembangkan oleh Abdul Mujib tersebut di atas, menggambarkan bahwa salah satu bentuk kesempurnaan atau nilai-nilai idealitas sebagai seorang hamba adalah orang yang memiliki kepribadian mutmainnah. Kepribadian ini mencerminkan kesempurnaan makhluk baik dari aspek psikologis, sosial maupun transendental.

Nilai-nilai akhlakul karimah yang lahir dari nafs muthmainnah, terceriman dalam pandangan, sikap dan tindakan yang bersifat pro-sosial. Hal ini sesuai dengan pendapat Kasmiran Wuro Sunadi yang dikutip oleh Suryadi juga menjelaskan bahwa nafs mutmainnah, memiliki kecenderungan pada nilai-nilai kemanusiaan (humanity), kebijakan (etika), kesusilaan, kecintaan, keadilan, dan keindahan.²⁵ Secara umum nafs al-muthmainnah mendorong terciptanya akhlak yang terpuji, sebagaimana yang disebutkan dalam QS. Al-Fajr, 89: 27.²⁶

²¹ Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlak* (Yogyakarta: LPPI, 2014).

²² Makmudi, Makmudi, et al. "Pendidikan Jiwa Perspektif Ibn Qayyim Al-Jauziyyah." *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam* 7.1 (2018): 42-60.

²³ Makmudi, Makmudi, et al. "Pendidikan Jiwa Perspektif Ibn Qayyim Al-Jauziyyah." *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam* 7.1 (2018): 42-60.

²⁴ Abdul Mujib, *Teori Kepribadian: Perspektif Psikologi Islam* (Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2017), hlm. 171-172.

²⁵ Suryadi, Rudi Ahmad. "Pendidikan Islam: Telaah Konseptual mengenai Konsep Jiwa Manusia." *Ta'lim* 1 (2013): 20-35.

²⁶ Zuhara, Evi. "KONSEP JIWA DALAM TRADISI KEILMUAN ISLAM." *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling* 4.1 (2018): 44-66.

D. Akhlakul Karimah sebagai Perwujudan dari Kesejahteraan Spiritual

Gambaran tentang an-nafs mutmainah tersebut diatas, memberikan suatu sudut pandang tersendiri dalam memahami konsep kesejahteraan spiritual dalam perspektif Islam. Konsep kesejahteraan spiritual yang dikembangkan oleh Fisher dan Ellison (aspek vertikal dan horisontal), merupakan pengembangan dari konsep an-nafs mutmainah. Kedua konsep tersebut menekankan adanya aspek hubungan yang harmonis dalam jiwa manusia, yang meliputi hubungan dengan diri, orang lain, lingkungan dan alam semesta. Namun dalam konsep an-nafs mutmainah, menekankan bahwa iman merupakan landasan dasar dari bangunan kemanusiaan dalam melakukan interaksi dengan diri, orang lain, lingkungan dan Allah SWT. Hal ini mengindikasikan bahwa spiritualitas yang dikembangkan dalam Islam adalah spiritualitas yang religius bedarkan nilai-nilai Ilahiah. Dengan demikian menurut pandangan penulis, individu yang sejahtera secara spiritual dalam perspektif Barat, adalah individu yang memiliki jiwa mutmainah.

Dalam perspektif psikologi Islam, jiwa mutmainah mendorong munculnya kesadaran spiritualitas dalam diri seseorang. Nilai-nilai kesadaran ini dapat dilihat dari cara pemenuhan kebutuhan fisiologis dengan cara yang halal, memenuhi ruhaniyah dengan sesuai dengan keimanan dan keyakinan (prinsip tauhid,) meningkatkan ketaqwaan kepada Allah, selalu berusaha melaksanakan amal-amal shaleh, serta menjauhi perbuatan yang mengarah pada kemunkaran (dosa). Jiwa mutmainah juga mendorong seseorang untuk senantiasa menjaga kesehatan fisik.²⁷

Individu yang memiliki jiwa mutmainah adalah gambaran dari kepribadian yang harmonis.²⁸ Menurut pandangan penulis, konsep kesejahteraan spiritual dalam Islam mengarah pada suatu keadaan yang bahagia, harmonis lahir batin, yang mencakup aspek psikologis, sosial, lingkungan dan transendental dengan tujuan utama agar mendapatkan kebahagiaan hidup dunia dan akhirat yang bersandar pada ajaran-ajaran Islam.

Akhlak mulia adalah manifestasi orang-orang yang memiliki tingkat kesejahteraan spiritual yang tinggi. Salah satu contoh akhlak mulia adalah sabar. Sabar dalam ajaran Islam merupakan bukti keimanan seseorang, kunci kesuksesan hidup, kunci pintu surga, yang mampu meningkatkan kesehatan fisik dan mental.²⁹ Sikap sabar berkaitan dengan pengendalian diri, ketabahan, kegigihan, iklas dan syukur, serta bersikap tenang.³⁰ Dengan demikian makna sabar berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengelola dan merespon berbagai ujian dan cobaan hidup.

Al-Qur'an mengajarkan kepada setiap muslim untuk menghiasi diri dengan kesabaran, karena dengan kesabaran akan membentuk jiwa yang memiliki kemnatapan, kekuatan, dalam menghadapi penderitaan, cobaan hidup. Kesabaran

²⁷ Mukri, Syarifah Gustiawati. "Metode Inabah Sebagai Terapi Edukasi Islami Para Pecandu Narkoba." *'ADALAH* 3.3 (2019).

²⁸ Mukri, Syarifah Gustiawati. "Metode Inabah Sebagai Terapi Edukasi Islami Para Pecandu Narkoba." *'ADALAH* 3.3 (2019)..

²⁹ Amirulloh Syarbani & Novi Hidayati Afsari, *Rahasia Superdahsyat dalam sabar dan Sholat*, (Jakarta: Qultum Media, 2014), cet.ke-2, hlm. 3.

³⁰ Subandi, M. A. "Sabar: Sebuah konsep psikologi." *Jurnal psikologi* 38.2 (2011): 215-227.

juga akan mengantarkan manusia untuk senantiasa optimis dan terus berusaha dengan sungguh-sungguh dalam menjalankan dan menegakkan ajaran agama Allah. (Q.S. al-Baqarah: 45, 153, 155-157; 'āli-Imrān: 200, Muḥammad: 37).³¹ Oleh sikap sabar akan menumbuhkan kesadaran bahwa hidup adalah perjuangan, rasa optimis dalam menjalani kehidupan, kunci untuk memperoleh keberhasilan hidup.³²

E. Strategi untuk Menciptakan Kesejahteraan Spiritual

Salah satu jalan untuk mendapatkan kebahagiaan hidup baik yang seutuhnya, yakni kebahagiaan di dunia dan di akhirat, dapat dilakukan dengan pensucian jiwa (*tazkiyatun nafs*). Metode ini menekankan pada upaya-upaya untuk memberishkan penyakit-penyakit hati yang dapat mengganggu kesehatan mental dan spiritual manusia. Metode ini bertujuan untuk membentuk akhlak mulia yang berorientasi pada tumbuhnya nilai-nilai ketaqwaan kepada Allah SWT. Dengan *tazkiyatun nafs* maka Allah akan menjadikan manusia hidup dalam ketenangan dan kebahagiaan.³³

Beberapa tokoh dalam psikologi Islam juga berpendapat bahwa akhlak adalah kunci kebahagiaan. Menurut al-Ghazali, kebahagiaan manusia tergantung pada kemampuan seseorang dalam memahami jiwanya. Kegagalan dalam memahami jiwa akan menyebabkan seseorang tidak mampu memperoleh kebahagiaan. Maka dengan iman dan akhlakul karimah, seseorang akan memperoleh kebahagiaan. Hal senada juga disampaikan oleh Ibnu Sina, bahwa akhlak merupakan sarana seseorang untuk memperoleh kebahagiaan hidup. Akhlak yang mulia mengidikasin jiwa yang sehat, dengan jiwa tersebut maka seseorang akan memperoleh kebahagiaan. Sedangkan menurut al-Razi, pengendalian diri, hidup yang sederhana, menjauhkan diri dari akhlak yang tercela. Akhlak juga memiliki peran untuk mengenali esensi diri, sehingga orang akan mampu memperoleh hidup yang bahagia.³⁴ Dengan akhlak sebagai sifat dasar manusia yang terpendam dalam diri, dinampakkan dalam perbuatan tanpa keterpaksaan,³⁵ maka segala perbuatan kebaikan yang ada dalam diri seseorang, dilakukan dengan penuh keikhlasan. Kebaikan yang ada dalam diri serta keikhlasan dalam berbuat kebajikan, sebagai cerminan akhlak seseorang, membuat hati menjadi bahagia. Dengan demikian berdasarkan pendapat dari para tokoh psikologi Islam tersebut, akhlak mulia merupakan kunci kebahagiaan hidup sejati, yakni kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

Tazkiyatun nafs dalam rangka membentuk akhlak yang mulia dapat dilakukan secara bertahap. Tahapan-tahapan tersebut antara lain: takhalli, tahalli, dan tajalli³⁶ yang akan melahirkan sikap ihsan.³⁷ Menurut Mubarak dalam Asmaya,

³¹ Muhammad Usman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an* (Bandung: Pustaka Setia, 2005).

³² M. Quraish Shihab, *Yang Hilang dari Kita: Akhlak* (Jakarta: Lentera Hati, 2016).

³³ Mulyadi, *Islam dan Kesehatan Mental* (Jakarta: Kalam Mulia, 2017).

³⁴ Imam Musbakin, *Istianrtiq Al-Qur'an, Pengenalan Al-Qur'an Pendekatan Interdisipliner* (Yogyakarta: Jaya Star Nine, 2016), hlm. 391.

³⁵ M. Quraish Shihab, *Yang Hilang dari Kita: Akhlak* (Jakarta: Lentera Hati, 2016).

³⁶ Asmaya, Enung. "Hakikat Manusia dalam Tasawuf Al-Ghazali." *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi* 12.1 (2018): 123-135.

³⁷ Makmudi, Makmudi, et al. "Pendidikan Jiwa Perspektif Ibn Qayyim Al-Jauziyyah." *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam* 7.1 (2018): 42-60.

hal ini dikarenakan nafsu mutmainnah akan lahir apabila seseorang mampu menentang atau menahan nafsu syahwat, sehingga nafsu ini cenderung pada kondisi jiwa yang tenang dan damai.³⁸

Sikap ihsan lahir karena adanya kesadaran diri dan perasaan yang ingat terhadap kekuasaan Allah (dzikir). Kesadaran akan esensi diri membuat seseorang tergerak untuk melakukan tindakan-tindakan sebagai manifestasi dari rasa keimanan. Oleh karena itu sikap ihsan akan mendorong seseorang untuk berbaur kebajikan (amal saleh), baik terhadap dirinya, orang lain, sesama makhluk dan terlebih terhadap Allah. Dengan demikian hakikat sikap *ihsan* adalah implementasi dari nilai-nilai ibadah terhadap Tuhan (*'ubudiyah*).³⁹

Khairunnas Rajab menjelaskan bahwa iman dan *dzikir* merupakan pondasi untuk memperoleh kehidupan yang tenang dan tenteram. (sejahtera). Iman dalam seorang muslim menumbuhkan keyakinan bahwa tujuan dari penciptaan dirinya adalah semata-mata untuk menghamba dan menyembah kepada Allah. Keimanan yang ada dalam diri seorang muslim memberikan pengaruh pada perilaku amal soleh dan taqwa. Keimanan, amal saleh, ketaqwaan juga merupakan upaya preventif, perisai, benteng bagi setiap muslim untuk menghindari kemaksiatan, dan menjadi manusia yang memiliki tempat yang paling tinggi (*al-maqama-al-mahmūda*).⁴⁰

Zikir juga merupakan salah satu jalan untuk memperoleh ketenangan jiwa. Melalui dzikir, seorang hamba akan merasa selalu berdampingan, dekat dengan Allah. (Q.S. al-'Aḥzāb: 21, 'āli-Imrān: 135). Dzikir juga menjadi penyebab turunya *sakinah* (ketenangan), dan datangnya rahmat dari Allah Swt. Dengan demikian maka untuk meraih kebahagiaan, ketenangan hidup adalah dengan iman dan dzikir.⁴¹ Hal ini sesuai dengan pandangan Syaikh Abdul Muhsin al-Qasim, iman adalah jalan untuk meraih kebahagiaan hidup adalah dengan taqwa kepada Allah Swt, taat kepada Rasul-Nya serta menjauhi segala larangan, kemaksiatan dan berbagai perbuatan yang tidak baik.⁴² Hal ini sesuai dengan firman Allah (QS. al-Aḥzab: 70-71).

Menurut Muhammad Usman Najati ada beberapa cara untuk memperoleh ketenteraman dalam hidup melalui taqwa, ibadah, sabar, zikir, dan taubat,⁴³ beriman dan bermal soleh.⁴⁴ Oleh karena itu barang siapa yang ingin mendapatkan

³⁸ Asmaya, Enung. "Hakikat Manusia dalam Tasawuf Al-Ghazali." *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi* 12.1 (2018): 123-135

³⁹ Makmudi, Makmudi, et al. "Pendidikan Jiwa Perspektif Ibn Qayyim Al-Jauziyyah." *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam* 7.1 (2018): 42-60..

⁴⁰ Makmudi, Makmudi, et al. "Pendidikan Jiwa Perspektif Ibn Qayyim Al-Jauziyyah." *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam* 7.1 (2018): 42-60.

⁴¹ Khairunnas Rajab, *Agama Kebahagiaan* (Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2012), hlm. 96-97.

⁴² Syaikh Abdul Muhsin al-Qasim, *Langkah Menuju Kebahagiaan* (Yogyakarta: Maktabah al-Huda, 2012) hlm

⁴³ Muhammad Usman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an* (Bandung: Pustaka Setia, 2005), hlm. 99-120.

⁴⁴ Fuad, Muskinul. "Psikologi Kebahagiaan Dalam Al-Qur'an (Tafsir Tematik atas Ayat-ayat al-Qur'an tentang Kebahagiaan)." (2016).

kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat, maka harus beriman dan beramal shalih.⁴⁵ Dalam QS. an-Nahl: 97, dijelaskan bahwa Allah akan memberikan kehidupan yang baik bagi hamba-Nya yang mampu menggabungkan iman dan amal sholeh. Orang yang beriman dan beramal sholeh adalah orang yang mampu memperbaiki hati dan akhlak, mampu membenahi urusan dunia dan akhirat.⁴⁶ Implementasi dari iman dan amal sholeh adalah ibadah yang berarti patuh dan tunduk.⁴⁷ Ibadah mengajarkan tentang kesabaran, mampu menanggung kesulitan, menempa diri, serta mengontrol hawa syahwatnya.⁴⁸

Ketaqwaan dalam diri seseorang, akan mengarahkan pada sikap dan perilaku untuk senantiasa berusaha menjalankan amanah dan perintah Allah. Ketaqwaan juga mendorong orang untuk meninggalkan perbuatan-perbuatan yang keji dan munkar.⁴⁹ Ketaqwaan akan melahirkan sikap *al-furqān*, mendapatkan jalan keluar dari kesulitan dan mendapat rezki yang bermanfaat,⁵⁰ mendapatkan limpahan berkah dari langit dan bumi, mendapatkan kemudahan dalam urusannya, dan mendapatkan ampunan serta pahala yang besar dari Allah.⁵¹ Taqwa memiliki kekuatan yang mengarahkan perilaku manusia pada perilaku paling utama, pengembangan dan peningkatan diri serta mengontrol hawa nafsu. Oleh karena itu taqwa merupakan faktor utama yang membuahkan kematangan, kesempurnaan, dan keseimbangan pribadi menuju kesempurnaan insaniah.⁵²

Selain taqwa, zikir juga merupakan cara untuk memperoleh ketenangan hidup. Sebaik-baik *zikir* dan yang paling bermanfaat adalah *zikir* yang berasal dari dalam hati kemudian diungkapkan dengan lisan, yang demikian dilandasi dengan pengetahuan, sehingga memahami terhadap makna dan maksud *zikir* yang dilakukan.⁵³ Apabila *zikir* secara rutin, akan memiliki fungsi sebagai pengendali dan pencegah (preventif) terhadap setiap perbuatan maksiat, terapi bagi orang-orang yang mengalami permasalahan hidup dan mengurangi kecemasan.⁵⁴

F. Kesimpulan

Nafs mutmainah merupakan salah satu kekuatan yang mendorong manusia untuk melakukan tindakan kebaikan yang tercermin dalam akhlak mulia. Ajaran ini

⁴⁵ Ummu Ihsan Choiriyah & Abu Ihsan al-Atsary, *Meraih Kebahagiaan Tanpa Batas* (Bekasi: Rumah Ilmu, 2015).

⁴⁶ Ummu Ihsan Choiriyah & Abu Ihsan al-Atsary, *Meraih Kebahagiaan Tanpa Batas* (Bekasi: Rumah Ilmu, 2015).

⁴⁷ Ahmad Farid, *Tazkiyatun Nafs: Belajar Membersihkan Hati Kepada 3 Ulama Besar: Imam Ghazali, Ibnu Qayyim al-Jauziyah, Ibnu Rajab al-Hambali* (Jakarta: Umul Qura, 2014), hlm83.

⁴⁸ Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Terapi Mensucikan Jiwa*, terj. oleh Dzulhikmah, *Al-Fawaid*, oleh (Jakarta: Qisthi Press, 2015).

⁴⁹ Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlak* (Yogyakarta: LPPI, 2014).

⁵⁰ Ibnu Taimiyah, *Tazkiyatun Nafs: Mensucikan Jiwa dan Menjerihkan Hati dengan Akhlak yang Mulia*. Terj. oleh M. Rasikh dan Muslim Arif, Judul Asli *Makārim al-Aklāq* (Jakarta: Darus Sunnah Press, 2015), hlm. 63.

⁵¹ Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlak* (Yogyakarta: LPPI, 2014).

⁵² Muhammad Usman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an*, hlm. 447.

⁵³ Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Terapi Mensucikan Jiwa*, terj. oleh Dzulhikmah, *Al-Fawaid*, oleh (Jakarta: Qisthi Press, 2015).

⁵⁴ Widyastuti, Tria, Mohammad Abdul Hakim, and Salmah Lilik. "Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia." *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)* 5.2 (2019): 147-157.

terkait dengan tuntunan untuk membudayakan pola pikir, sikap, dan perilaku yang didasarkan pada nilai-nilai ketauhidan. Ajaran akhlak mengarahkan manusia untuk menjadi individu yang memiliki kesalehan personal, sosial, lingkungan, spiritual dan religius. Hal ini sesuai dengan konsep kesejahteraan spiritual dalam perspektif psikologi positif yang mencakup empat domain, yakni domain personal, komunal, lingkungan dan transendental. Kemampuan individu dalam membangun hubungan yang harmonis dengan diri sendiri, orang lain, lingkungan semesta dan hal-hal yang bersifat transendenatal adalah cerminan dari tingkat kesejahteraan spiritual seseorang. Oleh karena itu, salah satu cara untuk meningkatkan kesejahteraan spiritual adalah dengan memperbaiki akhlak yang didasarkan pada nilai-nilai ketuhanan yang bersumber dari jiwa yang tenang (nafs mutmainah).

Daftar Pustaka

Adz-Dzakiey Hamdani Bakran. *Psikologi Kenabian; Prophetic Psychology Menghidupkan Potensi dan Kepribadian Kenabian dalam Diri*. Yogyakarta: Fajar Media Press, 2010

al-Jauziyyah Ibnu Qayyim. *Terapi Mensucikan Jiwa*. Terjemahan oleh Dzulhikmah. Jakarta: Qisthi Press, 2015.

Al-Qasim Syaikh Abdul Muhsin. *Langkah Menuju Kebahagiaan*. Terjemahan Nur Salam Djamaluddin. Yogyakarta: Maktabah al-Huda, 2012.

Amin Samsul Munir . *Ilmu Akhlak*. Jakarta: Amzah, 2016.

Asmaya, Enung. "Hakikat Manusia dalam Tasawuf Al-Ghazali." *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi* 12.1 (2018): 123-135.

Choiriyah Ummu Ihsan & Abu Ihsan al-Atsary. 2015. *Meraih Kebahagiaan Tanpa Batas*. Bekasi: Rumah Ilmu.

Ellison, Craig W. "Spiritual well-being: Conceptualization and measurement." *Journal of psychology and theology* 11.4 (1983): 330-338

Farid Ahmad. *Tazkiyatun Nafs: Belajar Membersihkan Hati Kepada 3 Ulama Besar: Imam Ghazali, Ibnu Qayyim al-jauziyah, Ibnu Rajab al-Hambali*. Jakarta: Umul Qura. 2014.

Fisher, John. "The four domains model: Connecting spirituality, health and well-being." *Religions* 2.1 (2011): 17-28..

Gomez, Rapson, and John W. Fisher. "Domains of spiritual well-being and development and validation of the Spiritual Well-Being Questionnaire." *Personality and individual differences* 35.8 (2003): 1975-1991.

Ibnu Taimiyah. *Tazkiyatun Nafs: Mensucikan Jiwa dan Menjerihkan Hati dengan Akhlak yang Mulia*. Terjemahan. oleh M. Rasikh dan Muslim Arif. Jakarta: Darus Sunnah Press. 2015.

Ilyas Yunahar. *Kuliah Akhlak*. Yogyakarta: LPPI.2014.

Makmudi, Makmudi, et al. "Pendidikan Jiwa Perspektif Ibn Qayyim Al-Jauziyyah." *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam* 7.1 (2018): 42-60.

Maududi Abdul A'la. 2016. *Menjadi Muslim Sejati*. Yogyakarta: Mitra Pustaka. 2016.

Mujib Abdul. 2017. *Teori Kepribadian: Perspektif Psikologi Islam*. Jakarta: Rajagrafindo Persada. 2017.

Mukri, Syarifah Gustiawati. "Metode Inabah Sebagai Terapi Edukasi Islami Para Pecandu Narkoba." *'ADALAH* 3.3 (2019).

Mulyadi. *Islam dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Kalam Mulia. 2017.

Musbakin Imam. *Istanrtiq Al-Qur'an, Pengenalan Al-Qur'an Pendekatan Interdisipliner*. Yogyakarta: Jaya Star Nine. 2016

Fuad, Muskinul. "Psikologi Kebahagiaan Dalam Al-Qur'an (Tafsir Tematik atas Ayat-ayat al-Qur'an tentang Kebahagiaan)." (2016).

Najati Muhammad Usman. *Psikologi dalam Al-Qur'an*. Bandung: Pustaka Setia. 2005.

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

Nurrohim, Ahmad. "Antara Kesehatan Mental Dan Pendidikan Karakter: Pandangan Keislaman Terintegrasi." *ATTARBIYAH: Journal of Islamic Culture and Education* 1.2 (2016): 273-302.

Rajab Khairunnas. *Agama Kebahagiaan*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren. 2012

Saputra, Edy. "KOMUNIKASI BERBASIS PENDIDIKAN KARAKTER: Studi Kritis Pemikiran Ibnu Taimiyah Tentang Tazkiyah Al-Nafs." *At-Tanzir: Jurnal Ilmiah Prodi Komunikasi Penyiaran Islam* (2019): 148-162..

Shihab M. Quraish. *Ensiklopedia Al-Qur'an*, Volume 15. Jakarta: Lentera. 2007.

- Shihab M. Quraish. *Tafsīr al-Miṣbāh*, Volume 15 Jakarta: Lentera. 2011.
- Shihab M. Quraish. *Yang Hilang dari Kita: Akhlak*. Jakarta: Lentera Hati. 2016.
- Sholehah, Baqiyatus, and Chusnul Muali. "Pendidikan Akhlak Perspektif Al-Ghazali." *At-Tajdid: Jurnal Ilmu Tarbiyah* 7.2 (2018): 190-205.
- Subandi, M. A. "Sabar: Sebuah konsep psikologi." *Jurnal psikologi* 38.2 (2011): 215-227.
- Suryadi, Rudi Ahmad. "Pendidikan Islam: Telaah Konseptual mengenai Konsep Jiwa Manusia." *Ta'lim* 1 (2013): 20-35.
- Syarbani Amirulloh & Novi Hidayati Afsari. *Rahasia Superdahsyat dalam sabar dan Sholat*, Jakarta: Qultum Media. 2014.
- Unterrainer, H-F., et al. "Dimensions of religious/spiritual well-being and their relation to personality and psychological well-being." *Personality and Individual Differences* 49.3 (2010): 192-197.
- Widyastuti, Tria, Mohammad Abdul Hakim, and Salmah Lilik. "Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia." *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)* 5.2 (2019): 147-157.
- Wildan, Teuku. "Konsep Nafs (Jiwa) Dalam Alquran." *At-Tibyan: Jurnal Ilmu Alqur'an dan Tafsir* 2.2 (2017): 246-260.
- Zuhara, Evi. "KONSEP JIWA DALAM TRADISI KEILMUAN ISLAM." *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling* 4.1 (2018): 44-66.
- Zulfatmi, Zulfatmi. "AL-NAFS DALAM AL-QUR'AN (Analisis Terma al-Nafs sebagai Dimensi Psikis Manusia)." *Jurnal MUDARRISUNA: Media Kajian Pendidikan Agama Islam* 10.2 (2020): 40-57.
26.