



Accepted: Maret 2025	Revised: Juni 2025	Published: Agustus 2025
--------------------------------	------------------------------	-----------------------------------

Keseimbangan Pola Jiwa dan Pola Pikir dalam Kepribadian Manusia

Najwa Fibi Khamidiyah

Universitas Yudharta Pasuruan
Gmail: fibinajwa2@gmail.com

Miftarah Ainul Mufid

Universitas Yudharta Pasuruan
Gmail: ainulmufid@yudharta.ac.id

Ahmad Zainuddin

Universitas Yudharta Pasuruan
Gmail: zainuddin@yudharta.ac.id

Abstract

Human personality is a complex thing and is formed from various internal and external factors that interact with each other in a complex way. One way to understand personality is to observe the relationship between a person's soul pattern and mindset. This study aims to investigate how these patterns are interrelated in shaping character and behavior through a thematic interpretation approach. This research is a qualitative research with the Tafsir Maudhu'i research model that analyzes Qur'anic verses related to the soul and mind. This study shows that achieving a balance between soul patterns and mindsets is essential for forming a stable and healthy personality. A well-managed soul pattern will support wise thinking in guiding the soul towards peace and maturity. This research provides new insights into the importance of integrating spiritual and rational aspects in forming a harmonious personality, as well as its implications for self development and education.

Keywords: *Personality, Soul, Mind.*

Abstrak

Kepribadian manusia merupakan hal yang rumit dan terbentuk dari berbagai faktor internal dan eksternal yang berinteraksi satu sama lain secara kompleks. Salah satu cara untuk memahami kepribadian adalah dengan mengamati hubungan antara pola jiwa dan pola pikir seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki bagaimana pola tersebut saling berkaitan dalam membentuk karakter dan perilaku individu melalui pendekatan tafsir tematik. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan model penelitian Tafsir Maudhu'i yang menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan jiwa dan pikiran. Penelitian ini menunjukkan bahwa mencapai keseimbangan antara pola jiwa dan pola pikir sangat penting untuk membentuk kepribadian yang stabil dan sehat. Pola jiwa yang dikelola dengan baik akan mendukung pemikiran yang bijak dalam memandu jiwa menuju kedamaian dan kedewasaan. Penelitian ini memberikan wawasan baru tentang pentingnya menyatunya aspek spiritual dan rasional dalam membentuk kepribadian yang selaras, serta implikasinya dalam pengembangan diri dan pendidikan.

Kata Kunci: *Kepribadian, Jiwa, Pikiran.*

Pendahuluan

Dalam konteks kehidupan modern yang penuh dengan tantangan ini, memahami pola pikir dan pola jiwa individu adalah hal yang penting bagi mereka. Pola pikir adalah cara seseorang berpikir, merespons, dan memandang situasi, sedangkan pola jiwa lebih berkaitan dengan sudut pandang emosional dan spiritual seseorang. Dalam tradisi Islam, al-Qur'an memberikan panduan yang menyeluruh tentang bagaimana kedua elemen ini saling berkontribusi terhadap kesejahteraan seseorang. Al-Qur'an mengajarkan bahwa keseimbangan pola pikir dan pola jiwa adalah kunci untuk mencapai kehidupan yang berharga dan bermakna. Banyak ayat dalam al-Qur'an, Allah mendorong hamba-Nya untuk menggunakan akal (pola pikir) mereka dalam memahami tanda-tanda kebesaran-Nya. Seperti pada Surah al-Baqarah (2:164), Allah berfirman:

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمُوتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلْكِ الَّتِي تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَّاءٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ الرِّيْحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ

*Artinya: "Sesungguhnya pada penciptaan langit dan bumi, pergantian malam dan siang bahtera yang berlayar di laut dengan (muatan) yang bermanfaat bagi manusia, apa yang Allah turunkan dari langit berupa air, lalu dengannya Dia menghidupkan bumi setelah mati (kering), dan Dia menebarkan di dalamnya semua jenis hewan, dan pengisaran angin dan awan yang dikendalikan antara langit dan bumi, (semua itu) sungguh merupakan tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang mengerti."*¹

Dalam konteks al-Qur'an sering kali hati (pola jiwa) merujuk pada jiwa dan perasaan seseorang. Dalam Islam kesehatan hati juga sangat penting, karena hati yang bersih dan penuh iman akan mempengaruhi tindakan dan perilaku seseorang. Allah berfirman pada Surah al-Anfal (8:24)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَحُولُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَقَلْبِهِ وَأَنَّهُ إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ

*Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman, penuhilah seruan Allah dan Rasul (Nabi Muhammad) apabila dia menyerumu pada sesuatu yang memberi kehidupan kepadamu! Ketahuilah bahwa sesungguhnya Allah membatasi antara manusia dengan hatinya dan sesungguhnya kepada-Nyalah kamu akan dikumpulkan."*²

Inti dari kehidupan yang seimbang dalam Islam adalah keseimbangan antara akal dan hati. Akal harus digunakan untuk memahami ajaran agama dan membuat keputusan yang adil dan bijaksana, sedangkan hati harus dipenuhi dengan iman dan taqwa. Seperti firman Allah pada Surah al-Hadid ayat 16:

¹ Kemenag RI, Al-Qur'an beserta terjemahnya, QS. Al-Baqarah ayat 164

² Kemenag RI, Al-Qur'an beserta terjemahnya, QS. Al-Anfal ayat 24

أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ وَلَا يَكُونُوا كَالَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلُ فَطَالَ عَلَيْهِمُ الْأَمَدُ فَقَسَتْ قُلُوبُهُمْ وَكَثِيرٌ مِنْهُمْ فَاسِقُونَ

*Artinya: “Apakah belum tiba waktunya bagi orang-orang yang beriman agar hati mereka khushyuk mengingat Allah dan apa yang turun dari kebenaran (Al-Qur’an). Janganlah mereka (berlaku) seperti orang-orang yang telah menerima kitab sebelum itu, kemudian mereka melalui masa yang panjang sehingga hati mereka menjadi keras. Banyak di antara mereka adalah orang-orang fasik.”*³

Ayat ini menggambarkan betapa pentingnya keselarasan antara akal dan hati dalam mencapai pemahaman yang mendalam tentang iman dalam kehidupan. Seiring dengan perjalanan spiritual seseorang, seringkali akal dan hati harus bekerja sama untuk memperdalam keyakinan dan pemahaman tentang ajaran agama.

Misalnya, ketika seseorang merenungkan makna dari ayat suci atau hadis, akal digunakan untuk memahami makna secara logis, sementara hati memberikan dimensi emosional yang mendalam. ketika seseorang dihadapkan pada ujian atau cobaan, akal akan membimbing individu untuk tetap tenang dan bersikap bijaksana dalam menghadapi tantangan tersebut, sementara hati akan memberikan kekuatan dan keteguhan iman. Melalui keselarasan antara akal dan hati, seseorang dapat mencapai kedamaian batin dan kebahagiaan yang sejati dalam menjalani setiap langkah kehidupan.

Berikut ayat yang berkaitan dengan pola jiwa: Surah Al-Baqarah (2:286), Surah Al-Anfal (8:28), Surah Al-Furqan (25:44), Surah Ali Imran (3:139). Ayat yang berkaitan dengan pola pikir: Surah Al-Baqarah (2:164), Surah Ali Imran (3:191), Surah Al-Anfal (8:22), Surah Az-Zumar (39:9). Ayat yang berkaitan dengan keseimbangan antara pola jiwa dan pola pikir: Surah Al-Baqarah (2:177), Surah Al-Mulk (67:2), Surah al-Anfal (8:28), Surah Al-Hadid (57:16). Semua ayat ini memberikan pemahaman tentang pentingnya keseimbangan antara pola jiwa dan pola pikir dalam kehidupan sehari-hari pada manusia.

Metode Penelitian

Secara keseluruhan, metode penelitian dapat diartikan sebagai rangkaian kegiatan ilmiah yang bertujuan untuk memperoleh data yang akurat. Metode ini mencakup berbagai tahapan, mulai dari pengumpulan data hingga analisis, dan harus sesuai dengan prosedur penelitian yang telah ditetapkan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menemukan solusi yang dapat dipahami berdasarkan sumber data yang ada, sehingga menghasilkan informasi yang valid. Dalam konteks penelitian ini, kami menggunakan pendekatan tafsir tematik. Metode ini berupaya mencari jawaban dari al-Qur'an dengan mengumpulkan ayat-ayat yang memiliki tujuan serupa, yang bersama-sama membahas tema atau judul tertentu. Kami menyusun ayat-ayat tersebut sesuai dengan masa turunnya dan latar belakang sebab-sebab turunnya. Selain itu, kami juga mengkaji ayat-ayat tersebut dengan penjelasan dan keterangan yang relevan, serta melihat hubungannya dengan ayat-ayat lain untuk dapat mengistimbatkan hukum-hukum yang diperlukan.⁴ Jenis penelitian ini adalah penelitian

³ Kemenag RI, Al-Qur'an beserta terjemahnya. QS. Al-Hadid ayat 16

⁴ Moh. Tulus Yamani. Memahami al-Qur'an dengan Metode Tafsir Maudhu'i. J-PAI, Vol. 1 No. 2 Januari-Juni 2015

pustaka (library research), yang dilakukan dengan cara mencari informasi menggunakan fasilitas yang tersedia di perpustakaan atau melalui media internet, seperti buku, artikel, jurnal, dan sumber lainnya yang berkaitan dengan permasalahan yang sedang dibahas⁵

Hasil Penelitian dan Pembahasan

A. Pola Jiwa Menurut Para Ahli

Pola jiwa terbentuk dari kata *nafsiyyah* yang berasal dari kata *nafsu* (jiwa). Atau bisa juga diartikan sebagai pola pembentukan jiwa (nafsu) hingga menjadi baik atau buruk⁶. Sebutan lain dari kata *nafsiyyah* adalah pola sikap, yaitu cara yang digunakan seseorang untuk memenuhi tuntutan naluri dan kebutuhan jasmani.⁷

Berikut pengertian pola jiwa menurut beberapa ahli:

1. Menurut perspektif Ibnu Sina, jiwa merupakan bagian yang penting dari keberadaan manusia. Jiwa merupakan bagian dari psikologi yang bertanggung jawab untuk menjalankan fungsi-fungsi mental dan emosional. Hal ini berkaitan dengan pikiran, emosi, dan keinginan yang ada didalam diri manusia. Jiwa juga bertanggung jawab untuk menjalankan berbagai fungsi tubuh, menangkap rangsangan dari dunia luar, dan memahami dunia melalui pikiran rasional dan logis⁸
2. Menurut perspektif Al-Ghozali, jiwa (al-Nafs) adalah substansi tunggal yang tidak terpisah-pisah, melainkan merupakan entitas ruhani yang halus. Jiwa mencerminkan berbagai kondisi yang dapat berubah-ubah. Terdapat beberapa jenis jiwa yang dapat diidentifikasi, di antaranya: al-nafs al-mutmainnah, yaitu jiwa yang tenang dan khusyuk dalam beribadah kepada Allah serta menjalani hubungan yang baik dengan lingkungan dan alam; al-nafs al-ammarah bi al-su' yang merupakan jiwa yang selalu mendorong kepada kejahatan dan dapat menyesatkan manusia ke dalam perilaku yang tercela; dan al-nafs al-lawwamah, yaitu jiwa yang masih dalam kondisi labil, yang sering kali mencela dirinya sendiri ketika berbuat dosa, namun kadang juga terpengaruh untuk mencari kepuasan hawa nafsunya. Jiwa memiliki kemampuan untuk mengarahkan manusia kepada kebaikan maupun keburukan, namun sebagai suatu substansi ruhani, jiwa selalu berusaha untuk kembali kepada kebaikan, kesucian, dan kerinduan kepada Allah.⁹

B. Aspek- aspek Pada Pola Jiwa

1. Aspek emosional: aspek ini mencakup perasaan, reaksi emosional, dan cara seseorang mengolah emosi. Salah satu bagian penting dari kehidupan manusia yaitu emosi.

⁵ Sasa Sunarsa, *Penelusuran Kualitas dan Kuantitas Sanad Qira'at Sab'ah* (Wonosobo: Mangku Bumi Media, 2020), hlm. 23.

⁶ Ervan Avrian, "*Sinkronisasi pola pikir dan pola jiwa (kepribadian manusia)*". Be the best muslim you can be. 2015

⁷ Fahriansyah. *Filosofi Dakwah Nafsiyah*, IAIN Antasari. Alhadharah Jurnal Ilmu Dakwah Vol.14 No.27, Januari-Juni 2015

⁸ Ibnu Muhammad Afrizal. *Jiwa Sebagai Bagian dari Psikologi dalam Perspektif Ibnu Sina*. Buletin KPIN vol. 8 No. 23, Desember 2022

⁹ Moh. Asy'ari Muthhar, Fadhillah Khunaini, Mohammad Iskandar. *Konsep Jiwa Menurut Al-Ghozali dan Sigmund Freud (Studi Komparatif tentang Psikologi Pendidikan Islam)*. JPIK Vol. 6 No. 2, September 2023

Emosi memiliki pengaruh yang besar dalam mendekatkan diri kepada Allah. Emosional dalam perspektis Islam beberapa diantaranya: kedamaian hati, kemarahan, cinta dan kasih sayang, kesedihan, kebahagiaan, harapan dan ketakutan.

2. Aspek kognitif: aspek ini berhubungan dengan cara seseorang berpikir, memproses informasi, dan membuat keputusan. Pola pikir ini bisa bersifat optimis, pesimis, atau realistis. Islam mengajarkan pentingnya berpikir kritis, menggunakan akal untuk membedakan yang benar dan salah, serta berusaha untuk terus meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang alam semesta dan kehidupan. Terdapat konsep kognitif diantaranya: pentingnya berpikir dan memahami, Akal sebagai alat untuk membedakan kebenaran dan kebatilan, Proses pengambilan keputusan yang bijak, Penggunaan akal dalam beribadah dan merenung, Berpikir dalam menghadapi ujian dan cobaan.
3. Aspek sosial: Pola jiwa juga mencakup interaksi sosial, bagaimana seseorang berhubungan dengan orang lain, dan bagaimana mereka menanggapi norma-norma sosial atau tekanan kelompok. Setiap aspek ini berkaitan dengan bagaimana kita berperilaku secara sosial, baik dalam hubungan dengan sesama umat Muslim maupun masyarakat umum. Al-Qur'an dan Hadis memberikan panduan yang jelas mengenai bagaimana seharusnya kita berinteraksi dan menjaga hubungan sosial agar tetap harmonis dan bermanfaat bagi semua. Hal yang terkandung dalam aspek sosial diantaranya: persaudaraan dan kasih sayang, tolong menolong, keadilan dan kesetaraan sosial, empati dan peduli terhadap sesama, hormat dan adab dalam interaksi sosial, serta tanggung jawab sosial.
4. Aspek perilaku: aspek ini mencakup tindakan yang diambil seseorang dalam berbagai situasi. Seperti, seseorang mungkin lebih proaktif dalam mengambil inisiatif, sementara yang lain lebih pasif. Aspek perilaku dalam pola jiwa manusia merujuk pada bagaimana kondisi internal jiwa memengaruhi cara seseorang bertindak dan berinteraksi dengan dunia di sekitarnya. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku yaitu: pengaruh emosi terhadap perilaku, pengaruh motivasi terhadap pola jiwa dan perilaku, pengendalian diri dan kepribadian, dan peran spiritual dalam pola jiwa.

C. Pola Pikir dan Pembagiannya

Pola pikir merupakan sekumpulan keyakinan yang membentuk cara kita berpikir, baik dalam memahami dunia maupun diri kita sendiri.¹⁰ Berikut macam-macam pola pikir:

1. Pola pikir tetap (fixed mindset) adalah pandangan yang menyatakan bahwa kecerdasan dan kemampuan seseorang bersifat tetap, tidak dapat diubah. Individu yang memiliki pola pikir ini cenderung menghindari tantangan dan melihat kesulitan atau kegagalan sebagai pertanda bahwa mereka tidak cukup pintar atau berbakat.¹¹

¹⁰ R. Adinda. Pentingnya Pengembangan Pola Pikir. Gramedia Blog, 2023. Atau bisa diakses pada link <https://www.gramedia.com/best-seller/pola-pikir/>

¹¹ Peale, Norman Vincent, *The Power of Positive Thinking* (Jakarta: Gramedia, 2010).

2. Pola pikir berkembang (growth mindset) keyakinan bahwa kecerdasan dan kemampuan dapat ditingkatkan melalui usaha dan pembelajaran¹². Orang dengan pola pikir ini akan lebih terbuka terhadap tantangan dan kegagalan, melihatnya sebagai kesempatan untuk belajar.
3. Pola pikir positif (positiv mindset) adalah cara berpikir yang berfokus pada hal-hal baik dan optimistis,¹³ melihat potensi dalam setiap situasi dan merasa yakin bahwa mereka dapat mengatasi hambatan.
4. Pola pikir negatif (negative mindset) adalah kecenderungan untuk melihat sisi buruk dari segala hal, merasa pesimis, dan cemas tentang masa depan.
5. Pola pikir kritis (critical mindset) melibatkan kemampuan untuk mengevaluasi informasi secara objektif, berpikir analitis, dan tidak mudah menerima informasi tanpa bukti atau alasan yang jelas.
6. Pola pikir kreatif (creative mindset) berfokus pada kemampuan untuk berpikir di luar kebiasaan, mencari solusi baru dan inovatif terhadap masalah yang ada.
7. Pola pikir reflektif (reflective mindset) Pola pikir reflektif melibatkan pemikiran yang mendalam tentang pengalaman pribadi, belajar dari pengalaman tersebut, dan berusaha memperbaiki diri.
8. Pola pikir abstrak (abstract mindset) Pola pikir abstrak mengacu pada kemampuan untuk berpikir dalam konsep-konsep besar dan teoritis, sering kali menghubungkan ide-ide yang tidak langsung terlihat atau terkait.

D. Pola Jiwa dan Pola Pikir Pada Perspektif Al-Qur'an

1. QS. al-Baqarah 2:164

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمُوتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلْكِ الَّتِي تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَّاءٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ الرِّيحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَحَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴿١٦٤﴾

*Artinya: "Sesungguhnya pada penciptaan langit dan bumi, pergantian malam dan siang bahtera yang berlayar di laut dengan (muatan) yang bermanfaat bagi manusia, apa yang Allah turunkan dari langit berupa air, lalu dengannya Dia menghidupkan bumi setelah mati (kering), dan Dia menebarkan di dalamnya semua jenis hewan, dan pengisaran angin dan awan yang dikendalikan antara langit dan bumi, (semua itu) sungguh merupakan tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang mengerti."*¹⁴

Dalam tafsir al mishbah dijelaskan bahwa, Ayat ini mengajak manusia untuk berpikir dan merenung tentang berbagai hal. Pertama, berpikir tentang penciptaan langit dan bumi.¹⁵

¹² Nasution, H., *Psikologi Islami: Teori dan Praktik dalam Kehidupan Sehari-hari* (Malang: UMM Press, 2017).

¹³ As'ad, M., *Psikologi Perkembangan* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2016).

¹⁴ Kemenag RI, Al-Qur'an beserta terjemahnya. QS. Al-Baqarah ayat 164

¹⁵ M. Quraish shihab, Tafsir al-Misbah hal. 374

Kata *khalāq* yang digunakan dalam ayat ini bukan hanya berarti “menciptakan”, tetapi juga bermakna “pengukuran yang teliti” atau “pengaturan yang sistematis”. Langit yang dimaksud mencakup benda-benda angkasa seperti matahari, bulan, dan jutaan bintang yang semuanya beredar secara teratur dan presisi. Kedua, ayat ini mengajak manusia untuk merenungkan pergantian malam dan siang yang dihasilkan dari perputaran bumi. Perbedaan waktu ini, baik yang panjang maupun yang pendek, adalah bagian dari sistem yang menunjukkan keajaiban ciptaan Tuhan.

Ketiga, manusia diajak untuk memikirkan tentang kapal-kapal yang berlayar di laut, yang menjadi sarana transportasi penting bagi kehidupan manusia, baik di masa lalu yang mengandalkan angin maupun di masa kini dengan teknologi canggih. Keempat, ayat ini juga mengajak untuk merenungkan air yang diturunkan dari langit dalam bentuk hujan, baik dalam bentuk cair maupun beku. Proses hujan itu sendiri, mulai dari penguapan air laut hingga menjadi awan dan akhirnya turun ke bumi, merupakan siklus yang menunjukkan keteraturan yang luar biasa. Termasuk juga angin yang memiliki fungsi penting bagi kehidupan. Kelima, ayat ini menyuruh manusia berpikir tentang berbagai jenis binatang ciptaan Allah, baik yang memiliki akal seperti manusia maupun tidak, seperti binatang menyusui, bertelur, melata, dan lainnya. Semua hal ini adalah bukti nyata dari keesaan dan kebesaran Allah, sebagai tanda-tanda bagi mereka yang mau berpikir. Namun, meskipun bukti itu begitu jelas, masih ada orang yang mengingkari keberadaan dan keesaan Allah.

Sedangkan dalam tafsir *Jalalain* dijelaskan bahwa sesungguhnya penciptaan langit dan bumi, beserta keajaiban-keajaiban yang terdapat di dalamnya, serta pergantian malam dan siang, merupakan tanda yang menakjubkan. Hal ini mencakup siklus datang dan pergi, penambahan dan pengurangan. Selain itu, perahu-perahu atau kapal-kapal yang berlayar di lautan, yang tidak tenggelam atau terjebak di dasar laut, membawa barang-barang yang bermanfaat bagi manusia, seperti perdagangan dan angkutan. Demikian pula, apa yang diturunkan oleh Allah dari langit dalam bentuk hujan, yang menghidupkan bumi setelah kering, serta penyebaran berbagai jenis hewan yang berkembang biak dengan rumput yang ada, menunjukkan betapa hidupnya ekosistem. Angin yang berputar, memindahkan cuaca ke utara atau selatan, dan mengubah suhu menjadi panas atau dingin, serta awan yang dikendalikan oleh perintah Allah, bergerak sesuai kehendak-Nya antara langit dan bumi, tanpa ada yang menghubungkan keduanya. Sungguh, semua ini merupakan tanda-tanda yang menunjukkan keesaan Allah bagi kaum yang mau berpikir dan merenungkan.¹⁶

Dalam tafsir *wajiz* dijelaskan bahwasesungguhnya pada penciptaan langit dengan ketinggian dan keluasannya serta benda-benda angkasa di lingkupnya; dan bumi yang terhampar luas; pergantian malam dan siang dengan perubahan panjang-pendeknya dan kemanfaatan masing-masing; kapal dan perahu yang berlayar di laut dengan membawa muatan berupa manusia dan aneka ragam barang yang bermanfaat bagi manusia; apa yang diturunkan Allah dari langit berupa air, lalu dengan air itu dihidupkan-Nya bumi dengan berbagai macam tumbuhan setelah tanaman tersebut mati atau kering; apa yang Dia tebarkan di dalam dan di permukaan-nya berupa bermacam-macam binatang; dan perkisaran angin, baik yang semilir maupun yang kencang; dan awan yang menggumpal dan

¹⁶ Jalaluddin Muhammad Al-Mahalli, Jalaluddin Abdurrahman Bin Abu Bakar As-Suyuthi. *Tafsir Jalalain*

dikendalikan untuk bergelantungan antara langit dan bumi; semua itu sungguh merupakan tanda-tanda kebesaran Allah bagi orang-orang yang mengerti, menggunakan akalunya untuk mengambil pelajaran¹⁷.

Ayat-ayat ini mengajak manusia untuk merenungkan berbagai fenomena alam, seperti penciptaan langit dan bumi, pergantian malam dan siang, serta siklus air dan kehidupan binatang, sebagai tanda-tanda kebesaran dan keesaan Allah. Dengan memahami dan merenungkan hal-hal ini, individu didorong untuk mengembangkan pola jiwa yang peka terhadap keajaiban ciptaan dan mengakui keberadaan Sang Pencipta. Hal ini menciptakan kesadaran batin yang mendalam, yang mendorong mereka untuk lebih menghargai kehidupan dan bertindak sesuai dengan nilai-nilai spiritual, serta menghindari sikap ingkar terhadap bukti-bukti yang jelas di sekitar mereka. Kesadaran ini memperkuat hubungan spiritual dan moral seseorang dengan Allah serta meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

2. QS. al-Anfal 8: 24

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَحُولُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَقَلْبِهِ
وَأَنَّهُ إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ ﴿٢٤﴾

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, perkenankanlah Allah dan Rasul apabila dia menyeru kamu kepada apa yang menghidupkan kamu, dan ketahuilah bahwa sesungguhnya Allah membatasi antara seseorang dan hatinya dan sesungguhnya kepada-Nyalah kamu akan dikumpulkan."¹⁸

Setelah mengecam mereka yang berpaling dari panggilan Allah dan Rasul-Nya meskipun mendengar dan menggunakan akalunya, di sini kembali ayat ini mengingatkan tentang kesimpulan yang lalu (baca ayat 23) yang menuntut untuk taat kepada Allah dan Rasul-Nya agar mereka tidak bergabung dengan orang-orang kafir dan tidak dibangkitkan bersama mereka: Hai orang-orang yang mengaku beriman dengan lidahnya, perkenankanlah yakni buktikanlah pengakuan itu dengan memperkenankan dengan sungguh-sungguh seruan Allah dan Rasul apabila dia yakni Rasul menyeru kamu kepada apa yaitu ajakan apapun, karena seruan itu merupakan suatu yang menghidupkan kamu, dan ketahuilah bahwa sesungguhnya Allah membatasi antara seseorang dan hatinya yakni Allah Maha Mengetahui detak-detak dan Menguasai seluruh jiwa dan raga manusia, sehingga kalau Dia mau, Dia dapat memaksa setiap orang beriman dan memperkenankan seruan-Nya, tetapi Dia enggan melakukan hal tersebut dan menyerahkan kepada masing-masing untuk memilih apa yang dia kehendaki untuk kemudian dia pertanggungjawabkan. Dan karena itu ketahuilah pula bahwa sesungguhnya kepada-Nya saja, tidak kepada selain-Nya, kamu semua akan dikumpulkan untuk dimintai pertanggungjawaban atas pilihan masing-masing.

Ayat ini mendapat perhatian yang luas dari para mufassir dan mereka berbeda pendapat dalam memahaminya. Sementara ulama membatasi makna firman-Nya: yang

¹⁷ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Tafsir Wajiz

¹⁸ Kemenag RI, Al-Qur'an beserta terjemahnya. QS. Al-Anfal ayat 24

menghidupkan kamu dalam hal-hal tertentu. Ada yang memahaminya dalam arti mengajak kepada syahadah/gugur di jalan Allah; ada juga dalam arti ke surga, atau kepada iman. Penafsir al-Jalalain, telah mendekati kebenaran ketika memahaminya dalam arti persoalan-persoalan agama yang menjadi sebab kehidupan abadi. Pendapat ini masih dapat dipahami dalam arti terbatas pada persoalan agama, padahal – hemat penulis – ia seharusnya dipahami dalam arti apapun ajakan yang disampaikan oleh Rasul saw. walaupun hal tersebut tidak berkaitan dengan ajaran agama.¹⁹

Menurut tafsir wajiz, pada ayat ke-20 Allah menuntut orang-orang beriman untuk taat kepada Allah dan Rasul-Nya, dan selanjutnya mengecam mereka yang enggan mendengar dan menggunakan akalanya, maka sebagai kesimpulannya Allah meminta orang beriman untuk memenuhi seruan Allah dan Rasul-Nya. Wahai orang-orang yang beriman! Penuhilah sebagai bukti keimananmu seruan Allah dan Rasul Nabi Muhammad, dengan sepenuh hati apabila dia, yakni Rasul menyerumu kepada sesuatu ajakan apa pun, karena seruan itu merupakan sesuatu yang memberi kehidupan kepadamu, dengan mengerjakan perintah dan menegakkan hukum Allah yang menjamin kehidupan jiwa, raga, pikiran, dan kalbu kalian. Memenuhi seruan itu akan mendatangkan kebaikan dalam hidup di dunia dan akhirat. Dan ketahuilah, dengan penuh keyakinan, bahwa sesungguhnya Allah akan membuat dinding pemisah yang akan membatasi antara manusia dan keinginan hatinya jika mendapat bisikan hawa nafsu, karena Dialah Yang menguasai seluruh jiwa dan raga manusia. Dan ketahuilah sesungguhnya kepada-Nyalah, tidak kepada lainNya, kamu akan dikumpulkan untuk diminta pertanggungjawaban dan masing-masing akan mendapat balasan yang setimpal²⁰.

Ayat tersebut menekankan pentingnya taat kepada Allah dan Rasul-Nya, yang mendorong individu untuk menggunakan akal dalam memahami dan merespons seruan tersebut. Keterkaitannya dengan pola pikir terletak pada dorongan untuk berpikir kritis dan reflektif, yang memungkinkan seseorang membuat pilihan yang tepat berdasarkan pemahaman yang mendalam. Dengan menyadari tanggung jawab atas pilihan yang diambil, individu diharapkan tidak hanya fokus pada kehidupan duniawi, tetapi juga mempertimbangkan konsekuensi spiritual jangka panjang. Dengan demikian, ayat ini mengajak umat untuk mengembangkan pola pikir yang bertanggung jawab dan bersinergi dengan nilai-nilai agama dalam menjalani kehidupan.

E. Konsep keseimbangan pola jiwa dan pola pikir mengacu pada pandangan islam dan teori pada psikologi

Keseimbangan antara pola jiwa dan pola pikir dapat mempengaruhi kualitas hidup, kesehatan mental, dan perilaku seseorang. Terdapat perbedaan pandangan dalam keseimbangan antara pola jiwa dan pola pikir, berikut diantaranya:

1. Pandangan menurut agama Islam, keseimbangan ini tercapai melalui pengendalian jiwa (nafs) dan penggunaan akal (akal). Jiwa yang seimbang, seperti nafs al-mutmainnah (jiwa yang tenang), dapat mengarahkan pola pikir seseorang ke arah yang positif dan konstruktif.²¹ Akal yang digunakan dengan bijaksana membantu

¹⁹ M. Quraish shihab, Tafsir al-Misbah hal. 410

²⁰ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Tafsir Wajiz

²¹ M. Yahya, *Psikologi dan Pendidikan dalam Perspektif Islam* (Bandung: Alfabeta, 2017).

mengendalikan nafsu dan mendorong perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai agama.²²

2. Pandangan menurut teori psikologi juga mengakui pentingnya keseimbangan antara jiwa dan pola pikir. Dalam teori Maslow, keseimbangan antara kebutuhan dasar dan pengembangan diri memungkinkan seseorang mencapai aktualisasi diri. Teori Carl Rogers menekankan keselarasan antara konsep diri dan pengalaman, sementara psikologi positif menyoroti pengelolaan emosi dan pemikiran yang rasional untuk mencapai kesejahteraan psikologis.
3. Pandangan menurut integrasi Islam dan psikologi, keseimbangan antara pola jiwa dan pola pikir sangat penting untuk hidup yang harmonis dan produktif. Keseimbangan ini menciptakan individu yang dapat mengelola perasaan dan pikiran dengan baik, menghadapi tantangan hidup dengan ketenangan batin, dan berkembang secara optimal²³. Secara keseluruhan, keseimbangan ini menjadi kunci untuk mencapai kehidupan yang lebih bermakna dan penuh potensi, baik dalam perspektif agama maupun psikologi.

Kesimpulan

Dalam perspektif Islam, Al-Qur'an menekankan peran akal dan hati. Misalnya, Al-Baqarah (2:164) mendorong penggunaan akal untuk merenungkan tanda-tanda kebesaran Allah, sementara Al-Anfal (8:24) menegaskan bahwa hati yang ikhlas penting agar pengalaman spiritual memberikan kehidupan batin. Metode penelitian yang digunakan meliputi tafsir tematik dan studi kepustakaan, yang mengumpulkan ayat-ayat yang berkaitan dengan pola pikir dan jiwa. Temuan utama menunjukkan bahwa pola jiwa, sebagaimana dijelaskan oleh Ibnu Sina dan Al-Ghazali, mencakup pengaturan fungsi mental dan emosional, serta dibagi menjadi tiga tahap: *ammarah*, *lawwamah*, dan *mutma'innah*. Di sisi lain, pola pikir meliputi berbagai jenis pola pikir, seperti *fixed mindset* dan *growth mindset*, yang memengaruhi cara seseorang menanggapi kegagalan dan peluang. Penyeimbangan antara pola jiwa dan pola pikir diusulkan sebagai kunci untuk mencapai *nafs al-mutma'innah*, yang mendorong tindakan baik. Dalam konteks psikologi modern, teori-teori seperti Maslow dan Carl Rogers memperkuat pentingnya penyeimbangan ini untuk kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Ketika akal dan hati seimbang, individu akan merasakan kedamaian batin, kebijaksanaan, dan ketangguhan spiritual. Model penyeimbangan ini relevan dalam menghadapi stres kehidupan modern, serta bagi praktisi pendidikan dan penelitian agama. Kesimpulannya, penggabungan antara pola pikir dan pola jiwa berdasarkan ajaran Al-Qur'an dan teori psikologi dapat mengarah pada kehidupan yang lebih utuh dan bermakna, dengan kesehatan mental dan kedekatan kepada Sang Pencipta sebagai hasilnya.

Daftar Pustaka

Adinda, R. *Pentingnya Pengembangan Pola Pikir*. Gramedia Blog, 2023.

²² S. Fauzan, *Psikologi dalam Perspektif Islam* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2020).

²³ A. Syamsuddin, *Psikologi Agama: Teori dan Aplikasi* (Jakarta: Kencana, 2016).

- Afrizal, Ibnu Muhammad. *Jiwa Sebagai Bagian dari Ilmu Psikologi dalam Perspektif Ibnu Sina*. Buletin KPIN, 2022.
- As'ad, M. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2016.
- Avrian, Ervan. "*Sinkronisasi pola pikir dan pola jiwa (kepribadian manusia)*". *bBe the best muslim you can be*. 2015.
- Fahriansyah. *Filosofi Dakwah Nafsiyah*. Antasari: Alhadharah Jurnal Ilmu Dakwah, 2015.
- Moh. Asy'ari Muthar, Fadhilah Khunanini, Mohammad Iskandar. *Konsep Jiwa menurut Al-Ghozali dan Sigmund Freud (studi komparatif tentang pendidikan Islam)*. JPIK Vol. 6 No. 2, 2023.
- Nasution, H. *Psikologi Islami: Teori dan Praktik dalam Kehidupan Sehari-hari*. Malang: UMM Press, 2017.
- Peale, Norman Vincent. *The Power of Positive Thinking*. Jakarta: Gramedia, 2010.
- RACO, J.R. *Metode Penelitian Kualitatif, Jenis, Karakter dan Keunggulannya*. Jakarta: Grasindo, 2010.
- RI, Departemen Agama. *Al-Qur'an beserta terjemah surah al-Baqarah (2:164)*. bogor, 2007.
- RI, Departemen Agama. *Al-Qur'an beserta terjemah surah al-Anfal (8:24)*. bogor, 2007.
- RI, Departemen Agama. *Al-Qur'an beserta terjemah surah al-Hadid (57:16)*. bogor, 2007.
- S, Fauzan. *Psikologi dalam Perspektif Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2020.
- Sunarsa, Sasa. *Penelusuran Kualitas dan Kuantitas Sanad Qiro'at Sab'ah*. Wonosobo: Mangku Bumi Media, 2020.
- Syamsuddin, A. *Psikologi Agama: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Kencana, 2016.
- Yahya, M. *Psikologi dan Pendidikan dalam Islam*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- Yamani, Moh. Tulus. "Memahami Al-Qur'an dengan Metode Tafsir Mudhu'i." *J-PAI Vol. 1 No. 2*, 2015: 273.