



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

Dimensi Psikis Manusia Dalam Surat An-Nazi'at Ayat 40-41 Perspektif Tafsir Jailani dan Tasawuf: Studi Tematik Tentang Pengendalian Diri

Sarah Kumala B Bara

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

Email: sarahbaraiat@uinsu.ac.id

Safria Andy

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

Email: safriaandy@uinsu.ac.id

Ali Darta

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

Email: alidarta@uinsu.ac.id

Abstract

The human being is a aspect of a human soul or mental soul that includes mental, emotion, and spiritual conditions. In the context of the Qur'an, psychics are often represented by the term nafs, spirit, and qolb, who describes the dimensions of the human soul thoroughly based on the perspective of the Qur'an, especially the interpretation of Q.S.An-Nazi'at verse 40-41. Syaikh Abdul Qadir al-Jailani emphasized that lust is a major barrier in the spiritual journey. It is then confirmed that lust is the primary barrier in spiritual journey to Ma 'rufatullah and interpret the An-Nazi'at verse 40-41 by emphasizing that self-control is a manifestation of piety, and in a book of interpretation attributes that self-control with the concept of a euphemistic that emphasizes the soul purification. The peace of mind according to Al-Jailani is also closely related to the clarity of thought and heart. In his works, he insists that the clear heart is a mirror that must always be cleaned of sin and malice and arrogance of pleasure. Tasawuf as a way to the sincerity of a servant who left his lust due to Allah Swt., he will get safety from His punishment and has His grace. In its view, self-control is a process in a handbag that leads to maqam takhalli (self-cleaning), tahalli (decorating herself with kindness), and tajalli (revealed the Divine light in the soul). This study uses a qualitative-dative method with the literature approach as well as the engineering of thematic interpretation analysis.

Keywords: *Psychic, Self-Control, Bagawuf, Soul, Interpretation Of Al-Jailani, QS. An-Nazi'at.*

Abstrak

Psikis manusia merupakan aspek jiwa atau kejiwaan manusia yang mencakup kondisi mental, emosi, dan spiritual. Dalam konteks Al-Qur'an, psikis seringkali diwakili oleh istilah nafs, ruh, dan qolb, untuk menggambarkan dimensi jiwa manusia secara menyeluruh berdasarkan perspektif Al-Qur'an, Khususnya penafsiran terhadap Q.S.An-Nazi'at ayat 40-41. Syaikh Abdul Qadir al-Jailani menegaskan bahwa hawa nafsu adalah penghalang utama

dalam perjalanan spiritual dalam mencapai ma'rufatullah dan menafsirkan Surat An-Nazi'at ayat 40-41 dengan menekankan bahwa pengendalian diri adalah manifestasi ketakwaan. Dalam kitab tafsirnya Beliau mengaitkan pengendalian diri dengan konsep tasawuf yang menekankan penyucian jiwa. Ketenangan jiwa menurut Al-Jailani ialah berkaitan erat dengan kejernihan pikiran dan hati. Dalam karya-karyanya, beliau menegaskan bahwa hati yang jernih adalah cermin yang harus selalu dibersihkan dari debu dosa dan noda kedengkian dan kesombongan atas kenikmatan. Tasawuf sebagai jalan menuju keikhlasan hati seorang hamba yang meninggalkan nafsunya karena Allah Swt., ia akan mendapatkan keselamatan dari azab-Nya dan mendapatkan rahmat-Nya. Dalam pandangannya, pengendalian diri adalah proses dalam tasawuf yang mengarah pada maqam takhalli (pembersihan diri), tahalli (menghiasi diri dengan kebaikan), dan tajalli (tersingkapnya cahaya Ilahi dalam jiwa). Penelitian ini menggunakan metode kualitatif-deskriptif dengan pendekatan kepustakaan serta teknik analisis tafsir tematik.

Kata Kunci: *Psikis, Pengendalian Diri, Tasawuf, Jiwa, Tafsir Al-Jailani, QS. An-Nazi'at.*

Pendahuluan

Secara umum, kondisi jiwa manusia mencerminkan keseimbangan emosional, psikologis, dan sosial yang memungkinkan individu untuk menjalani kehidupan secara produktif dan harmonis dengan lingkungan sekitarnya. Jiwa manusia akan terguncang dan tidak stabil ketika dihadapkan pada tekanan hidup yang berat, seperti kekerasan, kegagalan, kehilangan, atau ketidakpastian masa depan, yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan emosional dan gangguan kesehatan jiwa. Kondisi jiwa yang sehat memungkinkan seseorang memiliki pengendalian diri yang baik, yang pada gilirannya membantu individu menghadapi tekanan hidup dengan stabil dan produktif.¹

Psikis merupakan yang merujuk pada keseluruhan aspek mental dan kejiwaan yang memengaruhi pola pikir, respons emosional, serta perilaku dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Psikis meliputi dimensi emosional, kesadaran, dan proses kognitif yang secara integral membentuk kepribadian serta hubungan sosial seseorang.² Oleh karena itu, dalam KBBI psikis kerap diartikan sebagai yang berhubungan dengan jiwa atau kejiwaan.³

Sejarah psikis manusia erat kaitannya dengan perkembangan kejiwaan yang berasal dari para pemikir yang bukan Muslim. Dengan pendekatan empiris, mereka telah mengembangkan konsep serta teori mengenai jiwa, sehingga memberikan banyak sumbangsih kepada berbagai bidang ilmu lain yang berkaitan dengan aspek kejiwaan manusia, meskipun berlandaskan pada prinsip-prinsip hukum alam. Namun daripada itu Psikologi merupakan bidang studi yang menyelidiki perilaku manusia, yang memiliki beragam kompleksitas, serta memungkinkan berbagai perspektif dan metode yang berbeda. Secara historis, gagasan tentang jiwa manusia sejatinya telah lama diperkenalkan oleh banyak ilmuwan, dan bahkan dalam teks-teks suci, terutama al-Qur'an.⁴

¹ Erik Saut H Hutahaean, "Kondisi Jiwa Dan Kondisi Hidup Manusia," *Jurnal Psikoogi* 2, no. 1 (2008): 70–74.

² A. S. H. Basri, "Pemahaman Aktivitas Psikis Manusia Sebagai Modalitas Konselor," *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 9, no. 1 (2012): 39–62.

³ Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi* (Makassar: Aksara Timur, 2018).

⁴ Dwifa Dasyahid, *Psikologi Qurani* (Jawa tengah: ureka Media Aksara, 2024).

Menurut Baumeister, seorang psikolog di bidang konsep diri, pengendalian diri (self control).⁵ Dalam konteks psikis, pengendalian diri merupakan proses mental yang kompleks yang memungkinkan seseorang menahan dorongan impulsif dan mengelola emosi serta reaksi agar tetap fokus pada tujuan yang lebih besar. Baumeister juga mengemukakan konsep “ego depletion” atau kelelahan ego, yaitu kondisi di mana kemampuan pengendalian diri melemah setelah digunakan secara intensif, mirip seperti otot yang menjadi lelah setelah digunakan terus-menerus.⁶

Seiring perkembangan literatur, Islam juga memiliki sejarawan yang berbeda-beda pendapat perihal Psikis. Pandangan Ibnu Sina tentang psikis manusia sangat komprehensif dan mendalam. Menurutnya, psikis manusia sebagai kesatuan jiwa dan tubuh yang harmonis, di mana jiwa berperan sebagai pengatur dan sumber kehidupan mental serta emosional.⁷ Kemudian terikat dengan pandangan Al-Ghazali menekankan bahwa kontrol diri adalah kunci pembentukan karakter dan kekuatan moral yang berasal dari keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT.⁸

Di era sekarang banyak problem-problem yang muncul baik dikalangan muda maupun tua. Dan benar adanya banyak fakta pada hampir setiap individu di era sekarang mengganggu psikologi manusia. Cabang ilmu psikologi manusia sangatlah luas, namun pada penelitian ini ter-arrah kepada psikologi sosial yaitu. Bidang keilmuan yang mempelajari tentang perilaku dan mental manusia yang berkaitan dengan hubungan antar individu dalam masyarakat. Sehingga konsep interaksi sosial manusia di masyarakat inilah berpengaruh pada proses kejiwaan individu itu sendiri.⁹

Oleh karena itu dalam penelitian kali ini akan fokus pada pembahasan jiwa yang dimaksud dari An-Nazi’at ayat 40-41 yang dipancing oleh kupasan pembahasan psikologi. Daripada itu, penting untuk untuk mengulas fokus pembahasan tentang jiwa dalam Al-Qur’an terutama Qur’an Surat An-Nazi’at dimana akan dibongkar dan dikupas oleh Tafsir Al-Jailani/Syeikh Abdul Qodir Al-Jailani sehingga menghasilkan penelitian yang memberikan wawasan baru karena jiwa itu berhubungan dengan kondisi bathin dan ini menuju kepada kenyamanan dan ketenangan diri tentunya terobsesi dengan pendekatan seorang pemilik jiwa dengan tuhan yang maha kuasa, kajian ini disebut dengan “Mahabbah” dalam konsep tasawuf nya. Oleh karena itu artikel ini akan mencoba untuk menggali bagaimana Q.S. An-Nazi’at 40-41 yang dibahas oleh Tafsir Jailani bagaimana jiwa itu dapat terkendali dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat memicu pada ketenangan hidup seseorang di muka bumi.

⁵ N. A Oktaviyanti, “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Konsumtif Anak Usia Dini Di Pondok Labu Jakarta Selatan” (Fitk Uin Syarif Hidayatullah Jakarta, 2024).

⁶ Naufal Haidar Fatih et al., “Mekanisme Kontrol Diri Dalam Mengatasi Dorongan Agresivitas Selama Demonstrasi: Studi Kualitatif Pada Aksi Demonstrasi Di Semarang,” *Jurnal Humaniora Multidisipliner* 8, no. 12 (2024).

⁷ L.A. Novi, “Teori Kejiwaan Ibnu Sina Dalam Menanggulangi Kecemasan Remaja (Studi Di Desa Semuli Raya Kecamatan Abung Semuli Kabupaten Lampung Utara)” (UIN Raden Intan Lampung, 2024).

⁸ Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya Ulumuddin. Terjemahan Oleh Bahrun Abu Bakar* (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2014).

⁹ Abdul Muzakar, *Psikologi Sosial* (NTB: Itskesmuspress, 2023).

Metode Penelitian

Penelitian ini dimaksud untuk mengungkapkan dan mengetahui ayat-ayat yang terkait dengan pengendalian diri, seperti Surah An-Nazi'at (79:40–41) yang menekankan pentingnya menahan hawa nafsu untuk meraih kebahagiaan abadi. Penelitian ini menggunakan pendekatan tasawuf, yakni pendekatan yang berfokus pada pengalaman batiniah, pembersihan jiwa, serta dimensi spiritual manusia. Pendekatan ini dianggap relevan karena objek kajian adalah dimensi psikis manusia dan konsep pengendalian diri, yang dalam ilmu tasawuf dikenal dengan mujahadah an-nafs (perjuangan melawan hawa nafsu).

Jenis penelitian ini adalah kualitatif deskriptif, yang bertujuan menggambarkan secara sistematis dan mendalam bagaimana Al-Qur'an memandang pengendalian diri dalam kaitannya dengan aspek psikis manusia. Penelitian ini bersifat kepustakaan (library research), karena seluruh data dikumpulkan melalui sumber literatur primer dan sekunder menggunakan metode tafsir tahlili. Tafsir Jailani dijadikan sumber utama karena memiliki fokus yang kuat pada aspek jiwa dan pengendalian nafsu, karena beliau adalah salah satu mufassir berdasarkan konteks tasawuf dan sesuai dengan konsentrasi kajian beliau terhadap dimensi spiritual dan psikologis manusia dalam Al-Qur'an. Adapun pengumpulan data dilakukan melalui berbagai sumber literatur yang meliputi: Al-Qur'an dan tafsir-tafsir selain tafsir Al-Jailani, Jurnal psikologi, Buku Tasawuf al-Jailani dan artikel jurnal lainnya.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

A. Pribadi Syekh Abdul Qodir Al-Jailani

Syekh Abdul Qadir al-Jailani merupakan figur sentral dalam tradisi tasawuf yang memiliki pengaruh luas serta dihormati secara lintas generasi. Ia dijuluki sebagai Sulthan al-Auliya' (pemimpin para wali) dan Imam al-Ashfiya' (tokoh utama para sufi), menunjukkan kedudukannya yang tinggi dalam hierarki spiritual Islam.¹⁴ Karakter beliau yang penuh integritas serta kapasitas keilmuan yang mumpuni menjadikannya tokoh yang sangat dihargai dalam lingkungan sosial dan keagamaan pada masanya. Ia dikenang sebagai sosok yang menghidupkan kembali esensi ajaran Islam secara otentik, sehingga dikenal dengan gelar muhyi al-din, yakni penghidup agama. Pemikiran-pemikirannya menunjukkan kecenderungan yang inklusif dan berlandaskan pada nilai-nilai kemanusiaan, sehingga membentuk pribadi yang menjunjung tinggi perdamaian dan toleransi. Tarekat Qadiriyyah, yang merujuk pada namanya, tercatat sebagai salah satu tarekat tertua dalam dunia Islam dan memiliki jaringan penyebaran yang sangat luas. Kontribusinya juga tampak dalam keberhasilannya menarik simpati dan konversi dari berbagai kalangan, termasuk non-Muslim seperti penganut Kristen dan Yahudi, untuk memeluk Islam. Keistimewaan spiritual dan berbagai karamah yang melekat padanya menjadikannya sebagai sosok yang tidak hanya dihormati, tetapi juga dimuliakan secara luar biasa oleh sebagian kalangan.¹⁰

Selain berperan sebagai pemuka spiritual, al-Jailani juga dikenal sebagai intelektual Muslim yang menguasai berbagai cabang ilmu agama. Ia berperan aktif dalam

¹⁰ Mahbub Junaidi, "Pemikiran Kalam Syekh Abdul Qodir Al-Jailani," *El-Ilmi: Jurnal Studi Keagamaan, Pendidikan Dan Humaniora* 5, no. 2 (2018): 162–78, <https://doi.org/https://doi.org/10.52166/dar%20el-ilmi.v5i2.1324>.

pengembangan ilmu fikih, ushul fikih, serta teologi Islam (kalam). Aktivitas kesehariannya banyak diisi dengan kegiatan edukatif, di mana ia mengajarkan berbagai disiplin keilmuan seperti tasawuf, ilmu kalam, ushul fikih, hadis, dan tafsir kepada para muridnya. Kemampuannya dalam bidang sastra juga tercermin dari sejumlah karya yang telah ia hasilkan, di antaranya *Futuh al-Ghaib*, *Fath al-Rabbani*, dan *Qashidah al-Ghautsiyah*, yang berisi pemikiran-pemikiran mendalam tentang spiritualitas, terakhir *Al-Fathu ar-Rabbani wa al-faydh ar-Rahmani* membahas tentang cara membuka hati yang terbelenggu oleh gemerlap dunia agar mampu menerima cahaya kebenaran Allah SWT. Kitab ini berisi nasihat dan ajaran spiritual yang bertujuan menyucikan hati dan perilaku manusia, menafikan keberadaan selain Allah dalam hati setiap hamba, serta mendekatkan diri kepada Allah dengan sepuh hati.¹¹

Karisma dan warisan spiritual Syekh Abdul Qadir al-Jailani tetap kuat terasa hingga saat ini, terutama di kalangan pengamal tarekat. Di Indonesia, misalnya, namanya masih sering dihadirkan dalam berbagai ritual doa, khususnya dalam praktik tawasul kepada leluhur. Bahkan, terdapat komunitas tarekat yang mengintegrasikan namanya dalam ungkapan kalimat tauhid, yakni *La ilaha illa Allah Muhammadur Rasulullah*, Syaikh Abdul Qadir Jailani Waliyyullah. Fenomena ini menunjukkan bahwa beliau tetap menjadi simbol spiritual yang sangat penting dan dihormati di kalangan tarekat kontemporer.¹²

Dalam metode tafsir tahlili yang beliau gunakan, al-Jailani menampilkan penafsiran yang mendalam melalui penjabaran makna lafaz, konteks linguistik, dan keterkaitan antar-ayat. Namun, yang membedakan penafsirannya adalah penekanan kuat pada aspek psikospiritual. Dalam pandangannya, rasa takut terhadap kedudukan Allah merupakan landasan utama dalam proses mujahadatun nafs, yakni perjuangan internal dalam menundukkan hawa nafsu yang menyesatkan. Oleh sebab itu, tafsir al-Jailani tidak hanya membahas ayat dalam bingkai zahir, melainkan juga mengungkap makna batin yang lebih esensial.¹³

Corak tasawuf dalam penafsiran beliau terlihat menonjol, terutama dalam menjadikan ayat ini sebagai titik tolak pemahaman terhadap proses pengendalian diri dalam perjalanan spiritual seseorang. Bagi al-Jailani, pengekangan hawa nafsu merupakan tahap krusial dalam meraih *maqām taqwā* dan keikhlasan. Ayat tersebut memberikan pemahaman bahwa individu yang berhasil mengontrol hawa nafsunya dengan kesadaran spiritual yang tinggi terhadap keagungan Tuhan, layak memperoleh ganjaran berupa surga. Pemahaman ini selaras dengan prinsip utama tasawuf yang menempatkan jiwa manusia sebagai medan utama perjuangan spiritual dan transformasi batiniah.¹⁴

B. Pendekatan Penafsiran Jailani Terhadap Q.S. An-Nazi'at Ayat 40-41

¹¹ A Arifian, *Syekh Abdul Qadir Al-Jailani: Sebuah Biografi* (Anak Hebat Indonesia, 2023).

¹² M Zainuddin, *Karomah Syaikh Abdul Qadir Al-Jailani* (Pustaka pesantren, 2004).

¹³ Syekh Abdul Qodir Jailani, *Tafsir Al-Jailani, Diterjemahkan Oleh Abdul Hamid* (Surabaya: Sahara Intisains, 2020).

¹⁴ Naufal Imaduddin Rosyidi, "Metode Penafsiran Ayat-Ayat Qasam Dalam Alquran Pada Juz 30: Studi Komparatif Kitab Al-Tafsir Al-Bayani Li Alquran Al-Karim Karya'Aisyah Bintu Al-Syati Dan Kitab Jami'Al-Bayan'An-Ta'wil Alquran Karya Ath-Thabari" (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2022), <https://digilib.uinsgd.ac.id/62703/>.

Syeikh Abdul Qodir al-Jailani dikenal sebagai seorang ulama dan tokoh sufi terkemuka yang mengembangkan pendekatan penafsiran Al-Qur'an dengan mengharmonikan aspek lahiriah dan batiniah. Dalam menafsirkan Q.S. An-Nazi'at ayat 40–41, beliau tidak hanya menguraikan kandungan tekstual secara sistematis, tetapi juga mengeksplorasi makna spiritual yang berhubungan dengan aspek psikis dan kerohanian manusia, khususnya terkait dengan upaya pengendalian diri. Pendekatan semacam ini menjadi karakteristik utama dari tafsir al-Jailani yang dominan dengan nilai-nilai sufistik dan pemahaman mendalam terhadap dimensi nafsani.

Secara eksplisit, ayat 40–41 dalam Surah An-Nazi'at dalam penafsiran Al-Jailani mengandung peringatan bagi orang-orang beriman agar memiliki rasa takut terhadap posisi mereka di hadapan Allah pada hari kiamat, disertai dengan dorongan untuk menahan hawa nafsu sebagai bukti nyata ketaatan. Penekanan ayat ini mencakup dua aspek pokok: kesadaran akan tanggung jawab spiritual di hadapan Tuhan dan kemampuan mengendalikan dorongan diri sebagai indikator ketakwaan. Tafsir Jailani menafsirkan ketakutan ini bukan sekadar dalam dimensi fisik atau emosional, tetapi sebagai kesadaran rohaniyah yang mendorong individu untuk menjaga diri dari kecenderungan destruktif hawa nafsu.¹⁵

Kontribusi penafsiran al-Jailani terhadap pemahaman dimensi psikis manusia sangat penting, terutama dalam konteks pengembangan konsep pengendalian diri. Tafsir beliau menunjukkan bahwa proses mengatasi hawa nafsu tidak hanya berkaitan dengan aspek moralitas, melainkan merupakan upaya psikospiritual yang bertumpu pada kesadaran penuh akan keberadaan dan keesaan Allah. Hal ini memperkaya literatur psikospiritual dalam Islam dengan penekanan bahwa jiwa manusia memiliki kapasitas untuk mengalami perubahan melalui disiplin spiritual dan internalisasi nilai-nilai tauhid. Oleh karena itu, tafsir al-Jailani menjadi salah satu rujukan signifikan dalam studi-studi tematik yang mengintegrasikan antara Al-Qur'an, sufisme, dan psikologi spiritual.¹⁶

Jadi, Syeikh Abdul Qodir al-Jailani menafsirkan ayat 40–41 dari Surat An-Nazi'at memberikan pemahaman yang menyeluruh tentang kondisi batin manusia, terutama dalam hal pengendalian diri sebagai wujud kesadaran spiritual. Tafsir yang beliau kembangkan tidak hanya penting untuk kajian klasik, tetapi juga memberikan kontribusi baru yang bisa diterapkan dalam pengembangan ilmu yang mengaitkan aspek spiritual dengan kehidupan beragama di zaman sekarang.

C. Penguatan Konsep Pengendalian Diri dalam Tafsir Al-Jailani melalui Q.S An-Nazi'at ayat 40–41 dan Kajian Tasawuf

1. Pengendalian Diri

Pengendalian diri (muhafadhah 'ala an-nafs) dalam tasawuf merupakan fondasi utama dalam proses penyucian jiwa (tazkiyat an-nafs) dan pencapaian maqam ketakwaan. Dalam kerangka spiritual, pengendalian diri tidak hanya berarti menahan hawa nafsu dari perbuatan maksiat, tetapi juga mengarahkan seluruh potensi jiwa menuju ridha Allah SWT. QS. An-Nazi'at ayat 40–41 secara tematik menegaskan bahwa ketakwaan sejati tercapai melalui ketakutan yang mendalam kepada Allah saat berdiri di hadapan-Nya dan

¹⁵ Jailani, *Tafsir Al-Jailani, Diterjemahkan Oleh Abdul Hamid*.

¹⁶ Bekal Islam, *Tafsir Surat An-Nazi'at* (Jakarta: Bekal Islam Press, 2020).

kemampuan menahan diri dari keinginan hawa nafsu yang merusak. Ayat ini menegaskan hubungan erat antara kesadaran akan hari pembalasan dan pengendalian hawa nafsu sebagai syarat utama memperoleh surga sebagai tempat kembali kekal.¹⁷

Syaikh Abdul Qadir al-Jailani menegaskan bahwa hawa nafsu adalah penghalang utama dalam perjalanan spiritual. Ia menasihatkan agar seseorang selalu waspada terhadap nafsunya dan senantiasa mengendalikannya melalui ibadah, zikir, dan tafakur. Beliau berkata, “Jangan biarkan nafsumu menguasai hatimu; latihlah ia agar tunduk kepada Allah.” Pengendalian diri menurut Al-Jailani bukan sekadar menahan keinginan, melainkan juga membersihkan hati dari sifat-sifat tercela dan melatih jiwa agar selalu patuh kepada Allah.¹⁸

2. Jiwa

Dalam konteks ini, proses transformasi jiwa yang melibatkan kesadaran penuh terhadap posisi manusia di hadapan Allah dan penolakan terhadap segala bentuk godaan hawa nafsu yang menghalangi ketaatan. Ketidakyakinan manusia terhadap kekuasaan Allah SWT merupakan dampak dari kurangnya pemahaman mengenai ayat-ayat Al-Qur'an yang merupakan pedoman hidup selama menjalani kehidupan di dunia. Al Qur'an yang jarang dibaca atau dikaji oleh umat muslim, serta jarang mengikuti kajian mengenai Al Qur'an membuat sebagian masyarakat merasa hampa dan selalu dirundung kegelisahan hati yang pada akhirnya berujung pada munculnya gangguan jiwa di kalangan umat Islam.

Sesuai dengan Firman Allah ayat 40 surat An-Nazi'at yaitu: Ia takut berdiri di hadapan Allah dan takut akan dimintai pertanggungjawaban di tempat kebangkitan, dan takut akan dihadapkannya semua amal perbuatannya, Maha Suci Allah, dan ia akan diberi pahala karenanya. Dan dengan rasa takut dan gentarnya, dia melarang jiwanya dari keinginan hawa nafsunya. (An-Nazi'at: 40) Yakni: Dia menahan jiwanya dari keinginan hawa nafsu yang dapat menyebabkan kehancuran dan kesesatannya. Dan ayat 41 yaitu: Tempat tinggal mereka hanyalah surga, dan mereka kekal di sana. Mereka tidak berpindah kecuali ke tempat yang lebih baik daripadanya, yang lebih tinggi derajatnya dan kedudukannya.¹⁹

Tafsir tematik atas QS. An-Nazi'at ayat 40–41 juga menekankan dimensi jiwa pengendalian diri. Ketakutan yang dimaksud bukan sekadar rasa takut biasa, melainkan kesadaran mendalam akan tanggung jawab moral dan spiritual di hadapan Allah pada hari pembalasan. Kesadaran ini mendorong individu untuk secara aktif menahan keinginan hawa nafsu yang bertentangan dengan nilai-nilai ilahiah. Dalam konteks modern, konsep ini beririsan dengan teori regulasi diri dalam psikologi yang menekankan kemampuan individu mengelola dorongan dan emosi demi mencapai tujuan hidup yang lebih bermakna.²⁰ Makrifat juga merupakan senjata utama bagi seorang hamba dalam mempersiapkan diri

¹⁷ Hatisenang.com, “Tafsir Al-Jailani Surat An-Nazi'at,” diakses Mei 2025

¹⁸ Ajaran Syaikh Abdul Qadir al-Jailani tentang pengendalian hawa nafsu, kejernihan hati, dan proses spiritual dalam karya-karyanya seperti Al-Ghunya li Thalibi Thariq al-Haqq dan Futuh al-Ghaib

¹⁹ Syaikh Abdul Qadir Al-Jailani, *Ajaran Tasawuf: Petunjuk Jalan Menuju Ma'rifatullah*, Cetakan Ke-4 (Jawa Barat: Pustaka Setia, 2024).

²⁰ I. Nursyahbani, N. & Prasetyawan, *Spiritualitas Muslim: Konsep, Metode, Dan Penerapan Dalam Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 2017).

untuk menghadapi kenyataan hidup di dunia. Dengan makrifat tersebut, seorang hamba dapat mengisi hatinya dengan cahaya Allah Swt melalui renungan-renungannya dan menjadikan hatinya untuk mencapai suasana hati yang ikhlas. Keikhlasan hati seorang hamba akan menggiringnya ke jalan yang lebih dekat dengan Allah Swt.²¹

Jiwa (nafs) merupakan pusat perjuangan spiritual yang harus disucikan dan dikendalikan agar tidak terjerumus ke dalam hawa nafsu yang merusak. Al-Jailani menegaskan bahwa jiwa yang tidak dikendalikan akan mengikuti keinginan syahwat dan duniawi, sehingga menghalangi manusia untuk mencapai kedekatan dengan Allah. Oleh karena itu, penyucian jiwa (tazkiyatun nafs) menjadi langkah utama dalam perjalanan tasawuf, yang meliputi penolakan terhadap segala bentuk kemaksiatan dan pembiasaan diri untuk berbuat kebaikan secara konsisten.²²

Lebih jauh, Al-Jailani mengajarkan bahwa penyucian jiwa bukan hanya soal menahan diri dari perbuatan buruk, tetapi juga mengisi hati dengan sifat-sifat terpuji seperti sabar, ikhlas, dan tawakal. Ia menekankan pentingnya memperbanyak dzikir dan ibadah sebagai sarana membersihkan hati dari kotoran spiritual. Dengan demikian, jiwa yang telah disucikan akan mampu mengendalikan hawa nafsu dan menjadi pribadi yang berakhlak mulia serta dekat dengan Allah.²³

3. Jiwa Tenang Menghasilkan Diri Terkendali

Syaikh Abdul Qadir al-Jailani menempatkan ketenangan jiwa (an-nafs al-muthmainnah) sebagai puncak pencapaian spiritual yang lahir dari pengendalian diri dan penyucian jiwa. Dalam ajarannya, ketenangan jiwa bukan sekadar keadaan pasif, melainkan kondisi aktif di mana hati selalu berada dalam kesadaran penuh akan kehadiran Allah, sehingga mampu menahan berbagai godaan hawa nafsu dan gangguan batin. Melalui dzikir dan ibadah yang konsisten, seorang hamba dapat membersihkan hatinya dari kotoran spiritual, sehingga jiwa menjadi tenang dan stabil menghadapi ujian hidup.²⁴

Pelaksanaan dzikir manaqib Syekh Abdul Qadir al-Jailani secara rutin memberikan efek signifikan terhadap ketenangan jiwa para jamaah. Mereka merasakan kedamaian batin, berkurangnya kecemasan dan kegelisahan, serta meningkatnya kesabaran dalam menghadapi masalah. Dzikir manaqib ini juga menumbuhkan optimisme dan rasa syukur yang mendalam, sekaligus mempererat hubungan spiritual dengan Allah. Kondisi jiwa yang tenang ini kemudian melahirkan perilaku yang terkendali, di mana seseorang mampu mengontrol hawa nafsu dan bertindak sesuai dengan tuntunan agama. Lebih jauh, Al-Jailani mengajarkan bahwa ketenangan jiwa harus dipertahankan dalam segala situasi, baik saat menghadapi kesusahan maupun kebahagiaan. Dengan mengingat Allah secara terus-menerus, hati menjadi lapang dan ikhlas menerima takdir-Nya. Dalam keadaan sulit, dzikir

²¹ Safria Andy, *Revolusi Akhlak: Manajemen Hati Dalam Perspektif Tasawuf Akhlaki Ibn Qayyim Al-Jauziyah* (Yogyakarta: Kaizen, 2021).

²² Rabiatul Adawiyah et al., "Mengatasi Stres Dan Kecemasan Perspektif QS. An-Nazi'at Ayat 40: Analisis Penafsiran Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Mishbah," *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu Al-Quran Dan Tafsir* 4, no. 2 (2024): 863–79, <https://doi.org/https://doi.org/10.19109/jsq.v4i2.25109>.

²³ Hati Senang.com, "Tafsir Al-Jailani Surat An-Nazi'at", diakses Mei 2025

²⁴ Menjernihkan Pikiran dan Hati menurut Syekh Abdul Qadir Al-Jailani," *Tintasiyasi.id*, 2024

manaqib menjadi penguat batin yang membantu jamaah untuk tetap sabar dan percaya pada ketentuan Allah SWT. Sebaliknya, dalam keadaan senang, kesadaran akan kehadiran Allah mencegah mereka dari sifat sombong dan lalai. Keseimbangan ini merupakan manifestasi nyata dari jiwa yang terkendali dan tenang.²⁵

Ketenangan jiwa menurut Al-Jailani juga berkaitan erat dengan kejernihan pikiran dan hati. Dalam karya-karyanya, beliau menegaskan bahwa hati yang jernih adalah cermin yang harus selalu dibersihkan dari debu dosa dan noda kedengkian. Zikir menjadi cahaya yang mengusir kegelapan hati, sehingga seseorang dapat mengendalikan ego dan hawa nafsunya. Dengan pikiran dan hati yang jernih, manusia mampu mengarahkan hidup sepenuhnya kepada Allah dan menjauhi kecintaan dunia yang berlebihan yang dapat mengganggu ketenangan batin.²⁶

Akhirnya, ketenangan jiwa yang dicapai melalui dzikir dan pengendalian diri ini menghasilkan pribadi yang matang secara spiritual. Individu tersebut tidak hanya mampu mengendalikan emosi dan hawa nafsu, tetapi juga memiliki kekuatan untuk menghadapi berbagai tekanan hidup dengan sabar dan penuh keikhlasan. Hal ini menunjukkan bahwa ajaran tasawuf Al-Jailani tidak hanya relevan secara spiritual, tetapi juga memberikan solusi praktis untuk kesejahteraan mental dan emosional manusia masa kini.²⁷

H. Safria Andy menjelaskan dalam bukunya “Revolusi Akhlak”, perihal tercermin dari sikap adil dan ikhlas dalam memahami kelebihan dan kekurangan diri sendiri maupun orang lain, serta kemampuan menahan diri dari kesombongan dan tuntutan kenikmatan pribadi dalam cinta. Semua itu mengarahkan manusia pada jalan lurus (shirath al-mustaqim), yaitu kehidupan spiritual yang sadar, bersih dari ego, dan berujung pada perjumpaan dengan Allah SWT. Širot Al-Mustaqim mencakup pengetahuan tentang kebenaran, memprioritaskan kebenaran daripada yang lain, mencintai, menyeru, dan memerangi musuh-musuh kebenaran menurut kesanggupan seorang hamba.²⁸ Syaikh Abdul Qadir Al-Jailani menekankan bahwa musuh terbesar manusia adalah hawa nafsu dan kecenderungan diri terhadap keburukan. Jihad dalam perspektif tasawuf, menurut beliau, adalah jihad melawan kekafiran diri sendiri yang muncul akibat ketaatan kepada hawa nafsu.²⁹

Kesimpulan

Berdasarkan kajian terhadap QS. An-Nazi’at ayat 40–41 dalam perspektif tafsir sufistik Al-Jailani, dapat disimpulkan bahwa dimensi psikis manusia sangat erat kaitannya dengan kesadaran spiritual dan kemampuan menundukkan hawa nafsu. Penafsiran Al-Jailani menunjukkan bahwa pengendalian diri merupakan langkah awal untuk mencapai ketenangan jiwa dan kedekatan dengan Allah. Proses ini tidak hanya mencakup

²⁵ Willia Novi Aryani and Nurul Lailatul Sagadah, “Implikasi Zikir Manaqib Syekh Abdul Qadir Al-Jailani Pada Jemaah Ketenangan Jiwa,” *Esoterik: Jurnal Akhlak Dan Tasawuf*, 2024.

²⁶ Muhammad Ari Sarmada, “Konsep Ma’rifat Dan Kejernihan Hati Dalam Tasawuf Syekh Abdul Qadir Al-Jailani” (Digilib UIN Sunan Ampel Surabaya, 2023).

²⁷ R Ilyas, “Pendekatan Sufistik Oleh Syekh Abdul Qadir Al-Jailani Dalam Tafsir Al-Qur’an: Relevansi Dengan Tantangan Psikologis Kontemporer,” *Jurnal Sosiologi Islam* 5, no. 1 (2023).

²⁸ Andy, *Revolusi Akhlak: Manajemen Hati Dalam Perspektif Tasawuf Akhlaki Ibn Qayyim Al-Jauziyah*.

²⁹ Muhammad Haikal Fadhil, “Penafsiran Simbolik Jihad Perspektif Syaikh ‘Abd Al-Qâdir Al-Jailânî” (UIN Jakarta, 2021).

pengendalian dorongan negatif, tetapi juga pemurnian hati dan pembentukan karakter spiritual. Dalam konteks tasawuf, pengendalian hawa nafsu menjadi medan utama perjuangan spiritual yang berujung pada tercapainya maqam ketakwaan. Temuan ini menegaskan bahwa integrasi antara nilai-nilai Al-Qur'an dan pendekatan psikospiritual sufistik mampu menghadirkan pemahaman yang mendalam serta relevan terhadap tantangan psikologis umat manusia di era kontemporer. Oleh karena itu, pengendalian diri sebagaimana dijelaskan dalam tafsir Al-Jailani bukan hanya sebagai tuntunan religius, tetapi juga sebagai pondasi keseimbangan mental dan kebahagiaan hidup. Penelitian ini juga menegaskan bahwa pendekatan tasawuf mampu menjembatani kebutuhan akan stabilitas jiwa dalam kehidupan modern yang penuh tekanan. Konsep-konsep seperti muhasabah, dzikir, dan tazkiyatun nafs yang diajarkan oleh Al-Jailani memberikan alternatif solusi spiritual terhadap problematika psikologis yang sering kali tidak terjawab oleh pendekatan materialistis. Maka, pengendalian diri tidak semata menjadi wacana psikologi tetapi juga dapat dimaknai sebagai terapi ruhani yang memperkuat daya tahan batin dalam menghadapi dinamika kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, nilai-nilai sufistik Al-Jailani tetap relevan sebagai fondasi spiritual sekaligus peta jalan bagi pembentukan manusia yang utuh secara psikis dan spiritual.

Daftar Pustaka

- Adawiyah, Rabi'atul, Muhammad Albadar Adren, Ridwan Sholeh, Putri Ramadani, and Sukiyat Sukiyat. "Mengatasi Stres Dan Kecemasan Perspektif QS. An-Nazi'at Ayat 40: Analisis Penafsiran Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Mishbah." *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu Al-Quran Dan Tafsir* 4, no. 2 (2024): 863–79. <https://doi.org/https://doi.org/10.19109/jsq.v4i2.25109>.
- Al-Ghazali. *Ringkasan Ihya Ulumuddin. Terjemahan Oleh Bahrin Abu Bakar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2014.
- Al-Jailani, Syekh Abdul Qodir. *Ajaran Tasawuf: Petunjuk Jalan Menuju Ma'rifatullah, Cetakan Ke-4*. Jawa Barat: Pustaka Setia, 2024.
- Andy, Safria. *Revolusi Akhlak: Manajemen Hati Dalam Perspektif Tasawuf Akhlaki Ibn Qayyim Al-Jauziyah*. Yogyakarta: Kaizen, 2021.
- Arifian, A. *Syekh Abdul Qadir Al-Jailani: Sebuah Biografi*. Anak Hebat Indonesia, 2023.
- Aryani, Willia Novi, and Nurul Lailatul Sagadah. "Implikasi Zikir Manaqib Syekh Abdul Qadir Al-Jailani Pada Jemaah Ketenangan Jiwa." *Esoterik: Jurnal Akhlak Dan Tasawuf*, 2024.
- Basri, A. S. H. "Pemahaman Aktivitas Psikis Manusia Sebagai Modalitas Konselor." *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 9, no. 1 (2012): 39–62.
- Dasyahid, Dwifa. *Psikologi Qurani*. Jawa Tengah: ureka Media Aksara, 2024.
- Fadhil, Muhammad Haikal. "Penafsiran Simbolik Jihad Perspektif Syaikh 'Abd Al-Qâdir Al-Jailânî." UIN Jakarta, 2021.
- Fatih, Naufal Haidar, Arlin Arviana Putri, Rini Sugiarti, and Fendy Suhariadi. "Mekanisme

- Kontrol Diri Dalam Mengatasi Dorongan Agresivitas Selama Demonstrasi: Studi Kualitatif Pada Aksi Demonstrasi Di Semarang.” *Jurnal Humaniora Multidisipliner* 8, no. 12 (2024).
- Hutahaean, Erik Saut H. “Kondisi Jiwa Dan Kondisi Hidup Manusia.” *Jurnal Psikoogi* 2, no. 1 (2008): 70–74.
- Ilyas, R. “Pendekatan Sufistik Oleh Syekh Abdul Qadir Al-Jailani Dalam Tafsir Al-Qur’an: Relevansi Dengan Tantangan Psikologis Kontemporer.” *Jurnal Sosiologi Islam* 5, no. 1 (2023).
- Islam, Bekal. *Tafsir Surat An-Nazi’at*. Jakarta: Bekal Islam Press, 2020.
- Jailani, Syeikh Abdul Qodir. *Tafsir Al-Jailani, Diterjemahkan Oleh Abdul Hamid*. Surabaya: Sahara Intisains, 2020.
- Junaidi, Mahbub. “Pemikiran Kalam Syekh Abdul Qodir Al-Jailani.” *El-Ilmi: Jurnal Studi Keagamaan, Pendidikan Dan Humaniora* 5, no. 2 (2018): 162–78. <https://doi.org/https://doi.org/10.52166/dar%20el-ilm.v5i2.1324>.
- Muzakar, Abdul. *Psikologi Sosial*. NTB: Itskesmuspress, 2023.
- Novi, L.A. “Teori Kejiwaan Ibnu Sina Dalam Menanggulangi Kecemasan Remaja (Studi Di Desa Semuli Raya Kecamatan Abung Semuli Kabupaten Lampung Utara).” UIN Raden Intan Lampung, 2024.
- Nursyahbani, N. & Prasetyawan, I. *Spiritualitas Muslim: Konsep, Metode, Dan Penerapan Dalam Kehidupan*. Jakarta: Erlangga, 2017.
- Oktaviyanti, N. A. “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Konsumtif Anak Usia Dini Di Pondok Labu Jakarta Selatan.” Fitk Uin Syarif Hidayatullah Jakarta, 2024.
- Rosyidi, Naufal Imaduddin. “Metode Penafsiran Ayat-Ayat Qasam Dalam Alquran Pada Juz 30: Studi Komparatif Kitab Al-Tafsir Al-Bayani Li Alquran Al-Karim Karya’Aisyah Bintu Al-Syati Dan Kitab Jami’Al-Bayan’An-Ta’wil Alquran Karya Ath-Thabari.” Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2022. <https://digilib.uinsgd.ac.id/62703/>.
- Saleh, Adnan Achiruddin. *Pengantar Psikologi*. Makassar: Aksara Timur, 2018.
- Sarmada, Muhammad Ari. “Konsep Ma’rifat Dan Kejernihan Hati Dalam Tasawuf Syekh Abdul Qadir Al-Jailani.” Digilib UIN Sunan Ampel Surabaya, 2023.
- Zainuddin, M. *Karomah Syaikh Abdul Qadir Al-Jailani*. Pustaka pesantren, 2004.