

AN-NAFS DAN AR-RUH

Ramadan Lubis¹, Rizki Rey Sandi², Muthya Khairunnisa Koto³, Nadirah⁴, Ayu Larasati⁵, Aulia Mawaddah⁶

ramadanlubis@uinsu.ac.id, rizki0301221016@uinsu.ac.id, muthya0301223125@uinsu.ac.id, nadirah0301221020@uinsu.ac.id, ayularasatiputri0301222137@uinsu.ac.id, aulia0301222136@uinsu.ac.id

Abstrak

Kajian mengenai an-nafs dan ar-ruh merupakan tema fundamental dalam psikologi Islam karena berkaitan langsung dengan pemahaman hakikat manusia sebagai makhluk jasmani dan ruhani. Kedua konsep ini sering dipahami secara seragam, padahal para ulama menegaskan adanya perbedaan karakter dan fungsi di antara keduanya. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji konsep an-nafs dan ar-ruh serta menjelaskan peran dan relasi keduanya dalam membentuk kepribadian dan perilaku manusia. Penulisan artikel ini menggunakan pendekatan studi kepustakaan dengan menelaah berbagai sumber primer dan sekunder yang relevan, baik dari Al-Qur'an, karya ulama klasik, maupun pemikiran ilmuwan Muslim kontemporer. Hasil kajian menunjukkan bahwa an-nafs merupakan aspek kejiwaan yang dinamis dan mengalami perkembangan moral, mulai dari kecenderungan negatif hingga mencapai ketenangan batin. Sementara itu, ar-ruh dipahami sebagai unsur ilahiah yang bersifat suci dan menjadi sumber kesadaran spiritual manusia. Interaksi antara an-nafs dan ar-ruh membentuk dinamika kepribadian, di mana keseimbangan keduanya menentukan kualitas perilaku dan kesehatan psikologis seseorang. Pemahaman yang komprehensif terhadap an-nafs dan ar-ruh tidak hanya penting dalam kajian teologis, tetapi juga memiliki implikasi praktis bagi pendidikan Islam, pembinaan karakter, dan penguatan kesehatan mental berbasis spiritualitas.

Kata kunci: An-nafs, ar-ruh, psikologi Islam, kepribadian, spiritualitas

Abstract

The discussion of an-nafs and ar-rūḥ occupies a central position in Islamic psychology, as it relates to the understanding of human nature from both psychological and spiritual perspectives. These two concepts are often treated as synonymous; however, Islamic scholars emphasize their distinct characteristics and functions. This article aims to analyze the concepts of an-nafs and ar-rūḥ and to explain their roles and interrelationship in shaping human personality and behavior. This study employs a library research approach by examining classical Islamic texts, Qur'anic references, and contemporary scholarly works related to Islamic psychology. The findings indicate that an-nafs represents the dynamic psychological dimension of humans, which undergoes moral development ranging from negative tendencies to inner tranquility. In contrast, ar-rūḥ is understood as a divine and sacred element that serves as the source of spiritual awareness. The interaction between an-nafs and ar-rūḥ forms the foundation of human personality, where harmony between the two determines moral conduct and psychological well-being. A comprehensive understanding of these concepts is not only essential for theological discourse but also offers practical contributions to Islamic education, character development, and spiritually oriented mental health practices.

Keywords: *An-nafs, ar-rūḥ, Islamic psychology, personality, spirituality*

A. PENDAHULUAN

Dalam kajian keislaman, pembahasan tentang manusia tidak pernah lepas dari dua istilah yang memiliki kedalaman makna: an-nafs dan ar-ruh. Keduanya sering disebut bersamaan, namun para ulama menegaskan bahwa keduanya bukan sekadar dua nama untuk satu hal, melainkan dua dimensi yang bekerja secara berbeda dalam diri manusia. Seiring berkembangnya ilmu pengetahuan khususnya psikologi Islam dan keduanya kembali menjadi isu menarik untuk ditelaah, sebab pemahaman terhadap an-nafs dan ar-ruh memberi gambaran lebih utuh tentang bagaimana manusia berpikir, merasa, bertindak, serta menuju kesempurnaan spiritualnya.

Dalam tradisi intelektual Islam klasik maupun kontemporer, para pemikir kerap menempatkan ar-ruh sebagai unsur yang membedakan manusia dari makhluk-makhluk lain. Quraish Shihab, misalnya, menekankan bahwa makhluk lain memang memiliki bentuk jiwa tertentu, namun ar-ruh sebagai dimensi ilahiah hanyalah diberikan kepada manusia, sehingga di situlah letak keistimewaan manusia dibanding makhluk lain. Lebih jauh dijelaskan bahwa jiwa manusia secara fitrah bersifat lemah dan tidak berpengetahuan; karena itu manusia dibekali pedoman dasar berupa nilai-nilai ketuhanan yang ditempatkan dalam ar-ruh (Santoso dkk., 2020: 172). Pemaknaan ini memberikan perspektif bahwa manusia tidak hanya hidup karena organ tubuhnya bekerja, tetapi karena ada unsur ketuhanan yang senantiasa mengarahkan hati, akal, dan moralnya.

Namun, gambaran manusia tidak hanya berhenti pada dimensi ruhani. Dalam tradisi pemikiran Islam, an-nafs digambarkan sebagai sisi lain yang lebih dekat dengan dinamika psikologis manusia. Hamka, sebagaimana dijelaskan Yudiani, melihat jiwa sebagai entitas yang terdiri atas akal, hawa nafsu, dan kalbu, dan ketiganya terus berinteraksi dalam diri manusia. Ia menempatkan kalbu sebagai pusat kualitas kepribadian, sebab kondisi kalbu sangat ditentukan oleh “pertarungan” antara akal dengan hawa nafsu. Apabila akal yang mengendalikan, maka manusia cenderung pada kebaikan;

sebaliknya, jika hawa nafsu lebih dominan, perilaku manusia dapat menyimpang dan merusak dirinya sendiri (Yudiani, 2013: 45–59). Pandangan ini memperlihatkan bahwa an-nafs bukan sekadar energi psikologis, tetapi medan perjuangan moral yang terus berlangsung sepanjang hidup manusia.

Di sisi lain, sebagian pemikir melihat hubungan an-nafs dan ar-ruh sebagai dua unsur yang tidak bisa dipisahkan dalam membentuk identitas manusia, namun tetap memiliki karakter yang berlainan. An-nafs cenderung menggambarkan dinamika kejiwaan yang berubah-ubah, sedangkan ar-ruh adalah dimensi suci yang tidak mengalami perubahan. Lubis menegaskan bahwa an-nafs dan ar-ruh adalah dua zat yang berbeda fungsi, namun keduanya hadir dalam tubuh manusia untuk membuat manusia dapat hidup, berkehendak, dan memiliki karakter (Lubis, 2020: 65). Penegasan ini penting, sebab banyak literatur populer sering menyamakan keduanya tanpa memahami bahwa keduanya memiliki peran yang berbeda dalam keseluruhan struktur manusia. Pembahasan mengenai an-nafs dan ar-ruh menjadi semakin relevan, bukan hanya dalam kajian teologis, tetapi juga dalam ranah pendidikan, psikologi, hingga pengembangan karakter. Krisis moral, tekanan sosial, deras arus informasi, serta tantangan kehidupan modern menjadikan manusia perlu kembali memahami konstruksi dirinya sendiri. Pemahaman bahwa manusia memiliki dimensi ruhani yang mulia sekaligus potensi nafsani yang dinamis membantu memberikan kerangka yang lebih dalam mengenai bagaimana manusia seharusnya mengelola diri. Tidak sedikit kasus-kasus degradasi moral, ketidakstabilan emosi, atau hilangnya orientasi hidup disebabkan karena manusia lupa bagaimana menyeimbangkan dua dimensi tersebut.

Selain itu, struktur kepribadian dalam perspektif Islam tidak dapat dipahami hanya melalui teori psikologi Barat yang cenderung bersifat materialistik. Psikologi kontemporer memang mampu menjelaskan proses mental dan perilaku manusia, tetapi sering kali luput melihat dimensi ruhani yang menjadi inti manusia menurut pandangan Islam. Inilah mengapa

penelitian dan penulisan tentang an-nafs dan ar-ruh menjadi sangat penting, terutama untuk menunjukkan bahwa pemahaman tentang manusia dalam Islam lebih holistik dan menyentuh aspek terdalam dalam diri manusia. Pendekatan ini dapat memberikan kontribusi besar dalam penguatan karakter, pembinaan spiritual, serta pengembangan pendidikan yang tidak hanya mengejar kecerdasan intelektual tetapi juga kebijaksanaan batin.

Kajian mengenai an-nafs dan ar-ruh juga memberikan pemahaman bahwa manusia selalu berada pada posisi “tengah” antara potensi kebaikan yang bersumber dari ar-ruh dan potensi keburukan yang berasal dari nafsu. Pergulatan ini bukan sekadar persoalan moral, tetapi menjadi dasar perilaku sehari-hari. Keberhasilan seseorang dalam menjaga kualitas kalbunya menentukan kualitas hidupnya secara keseluruhan mulai dari cara berpikir, cara mengambil keputusan, hingga moralitas sosialnya. Dengan memahami struktur ini, manusia diharapkan mampu mengembangkan kepekaan spiritual sekaligus ketegasan akal dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini akan menguraikan kembali bagaimana konsep an-nafs dan ar-ruh dipahami dalam perspektif psikologi Islam, bagaimana keduanya berinteraksi dalam diri manusia, serta bagaimana keduanya berperan dalam membentuk kepribadian dan perilaku manusia. Pembahasan selanjutnya akan menelusuri aspek-aspek penting yang menjadi dasar perbedaan keduanya, sekaligus memperlihatkan keterkaitan antara dua unsur tersebut dalam membangun keseimbangan diri manusia.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan *library research* (studi kepustakaan), yaitu menelaah dan menganalisis berbagai literatur yang relevan terkait konsep *an-nafs* dan *ar-rūḥ* dalam perspektif psikologi Islam. Data diperoleh dari sumber primer seperti Al-Qur'an, hadis, dan karya ulama klasik maupun kontemporer, serta sumber sekunder berupa buku, artikel ilmiah, dan jurnal yang mendukung analisis. Teknik

pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dengan cara membaca, mencatat, dan mengklasifikasikan informasi berdasarkan tema penelitian. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan metode analisis isi (*content analysis*) melalui proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan sehingga menghasilkan pemahaman komprehensif mengenai perbedaan, hubungan, dan peran *an-nafs* dan *ar-rūh* dalam membentuk struktur kejiwaan manusia.

B. HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep An-Nafs Dan Ar-Ruh

1. An-Nafs

Pemahaman tentang manusia dalam Islam tidak dapat dilepaskan dari dua komponen batin yang paling sering dibahas dalam teks-teks keagamaan, yaitu *an-nafs* dan *ar-rūh*. Meski keduanya sering diterjemahkan sebagai “jiwa” atau “ruh,” para ulama klasik hingga kontemporer memandang bahwa keduanya memiliki fungsi dan hakikat yang berbeda. *An-nafs* dipahami sebagai aspek kejiwaan manusia yang bersifat dinamis, berubah, serta rentan dipengaruhi dorongan. Sebaliknya, *ar-rūh* dipandang sebagai unsur ilahiah yang bersifat tetap, suci, dan menjadi sumber kehidupan spiritual manusia. Pemahaman yang tepat tentang perbedaan ini sangat penting, terutama dalam konteks pendidikan, pembinaan karakter, dan kesehatan mental.

Istilah *nafs* dalam Al-Qur’an memiliki ragam makna. Dalam beberapa ayat, kata ini dipahami sebagai keseluruhan diri manusia secara utuh, sementara pada ayat lain dipahami sebagai aspek perilaku atau kecenderungan batin yang melekat dalam diri seseorang. Sebagaimana dalam Al-Qur’an Surah Ar-Rad 11.

Artinya : Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila

Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.

Kata **an-nafs** di dalam Al-Qur'an muncul dengan frekuensi yang cukup besar, yakni **sekitar 297 kali**, dan penggunaannya tersebar dalam berbagai bentuk gramatikal serta konteks makna yang berbeda-beda. Dalam bentuk **mufrad (tunggal)**, istilah ini muncul **sekitar 140 kali**. Sementara itu, bentuk **jamaknya** hadir dalam dua varian: **nufūs**, yang disebut **sebanyak dua kali**, serta **anfus**, yang digunakan **kurang lebih 153 kali**. Selain itu, istilah terkait juga muncul dalam bentuk **fi'il** pada **dua kesempatan**. Ragam bentuk ini menunjukkan bahwa konsep an-nafs di dalam Al-Qur'an tidak bersifat tunggal; ia hadir dengan **bermacam-macam makna**, bergantung pada **susunan ayat, struktur kalimat, dan objek pembicaraan yang sedang dituju** (Baharuddin: 94).

Secara linguistik, kata *nafs* sering dikaitkan dengan “diri,” “aku,” atau pusat kepribadian seseorang. Literatur tafsir menyebut bahwa al-Qur'an menyajikan beberapa tingkatan *nafs* yang menunjukkan kualitas moral manusia. Tingkatan yang paling rendah adalah *nafs al-ammārah*, yaitu jiwa yang cenderung mengarahkan manusia kepada keburukan, dominasi hawa nafsu, dan tindakan impulsif. Pada tahap ini, manusia cenderung mengikuti dorongan dasar tanpa mempertimbangkan akibat moral. Hakim (2022: 41) menyatakan bahwa *nafs ammārah* menggambarkan kondisi batin yang belum terdidik dan belum dikendalikan oleh nilai-nilai spiritual.

Tingkatan berikutnya adalah *nafs al-lawwāmah*, yaitu jiwa yang menegur dirinya sendiri ketika melakukan kesalahan. Pada fase ini, muncul kesadaran moral yang lebih tinggi: seseorang mulai mampu membedakan baik dan buruk, menyesali kesalahan, dan berupaya memperbaiki perilaku. Kesadaran reflektif ini menjadi fondasi bagi pembentukan akhlak. Menurut Arifin (2021: 66), *nafs lawwāmah* merupakan tahap transisi menuju kepribadian yang lebih matang karena sudah terdapat kontrol diri yang lebih stabil.

Tingkatan tertinggi adalah *nafs al-muṭma'innah*, yaitu jiwa yang mencapai ketenangan, kebersihan moral, dan kedekatan dengan Allah. Jiwa yang *mutma'innah* memiliki kemampuan untuk menghadapi tekanan hidup tanpa kehilangan keseimbangan karena pusat spiritualnya telah kokoh. Dalam perspektif pendidikan, tahap ini menggambarkan tujuan tertinggi pembinaan karakter dalam Islam. Rafiq (2023: 73) menjelaskan bahwa *nafs muṭma'innah* bukan hanya ketenangan emosional, tetapi juga kemampuan untuk memaknai hidup secara jernih melalui hubungan spiritual yang kuat.

2. Ar-Ruh

Berbeda dengan *nafs*, *ar-rūḥ* merupakan unsur yang sifatnya lebih transenden dan misterius. Al-Qur'an secara tegas menyebut bahwa hakikat ruh merupakan bagian dari "urusan Tuhan," menunjukkan bahwa ia tidak dapat dijelaskan sepenuhnya oleh akal. Sebagaimana dalam Al-Qur'an surah Al-Isra' 86:

Artinya: Dan mereka bertanya kepadamu tentang roh. Katakanlah: "Roh itu termasuk urusan Tuhan-ku, dan tidaklah kamu diberi pengetahuan melainkan sedikit".

Para ulama sepakat bahwa *rūḥ* adalah energi kehidupan yang bersifat ilahiah. Ia menjadi sumber kesadaran tertinggi manusia, memberi kemampuan untuk beriman, merasakan ilham, serta menghubungkan manusia dengan realitas spiritual. Menurut Mulyadi (2020: 55), *rūḥ* adalah inti kesadaran spiritual yang tidak dapat diubah oleh pengalaman psikologis, berbeda dengan *nafs* yang terus bergerak dan dipengaruhi lingkungan.

Selain Nafs Allah juga menganugerahi manusia dengan Ruh. Kata Ruh disebutkan dalam Alquran sebanyak 24 kali (Baharuddin: 141) masing-masing terdapat dalam 19 Surat yang tersebar dalam 21 ayat. Dalam 3 (tiga) ayat kata ruh berarti pertolongan atau rahmat Allah, 11 ayat yang berarti Jibril, 1 (satu) ayat bermakna wahyu atau Alquran, dalam 5 ayat lain ruh berhubungan dengan aspek atau dimensi psikis manusia. Ruh juga mempunyai dua arti.

Pertama, ruh yang berkaitan dengan tubuh yang erat kaitannya dengan jantung ini, yang beredar bersama peredaran darah. Kedua ruh didefinisikan sama dengan hati, yaitu lathifah rubbaniyyah ruhaniyyah. Ruh merasakan penderitaan atau kebahagiaan. (Ramadhan Lubis, 2019:149).

Konsep ar-rūḥ dalam khazanah keislaman memiliki sejumlah karakteristik penting. Disebutkan bahwa ruh merupakan unsur yang berasal langsung dari Tuhan, bukan bagian dari materi bumi atau unsur fisik lainnya. Hakikatnya bersifat unik dan berbeda dari akal, tubuh, maupun aspek kejiwaan manusia, sehingga keberadaannya tidak dapat disamakan dengan fungsi-fungsi biologis atau psikologis yang dapat dipahami secara empiris. Karena ruh datang dari Allah, ia menjadi media utama yang menghubungkan manusia dengan kehadiran Ilahi, terutama dalam aktivitas spiritual dan munajat. Ruh juga diyakini tetap hidup sekalipun seseorang berada dalam keadaan tidur, tidak sadar, atau tidak terhubung penuh dengan lingkungan sekitarnya. Dalam perjalanannya, ruh dapat mengalami pengotoran oleh dosa atau keburukan, namun ia juga mampu kembali bersih melalui pertobatan yang tulus dan amal-amal kebaikan yang dilakukan secara konsisten. Kehalusan sifat ruh digambarkan begitu lembut sehingga ia menyesuaikan diri dengan “wadahnya”, sebagaimana air, gas, atau cahaya mengikuti bentuk tempat keberadaannya. Dalam tradisi tasawuf, keberadaan ruh tidak hanya diakui, tetapi juga dilibatkan secara langsung dalam proses ibadah, sehingga ibadah tidak berhenti pada gerakan lahiriah, tetapi menembus kesadaran batin. Melalui latihan spiritual yang intens, penyebutan nama Allah tidak hanya menyentuh kesadaran luar, tetapi mengalir ke ranah rohaniah terdalam, dan pada akhirnya membawa ruh menuju pengalaman ketuhanan yang lebih tinggi (Sitorus: 113–115).

Dalam tradisi tasawuf, *ar-rūḥ* digambarkan sebagai cahaya batin yang masuk ke dalam tubuh manusia, sementara *nafs* adalah wadah yang menerima, mengolah, dan mengekspresikan pengaruh cahaya tersebut. Ketika *nafs* dalam kondisi bersih, cahaya *rūḥ* terpancar jelas dan memandu perilaku manusia

menuju kebaikan. Tetapi ketika *nafs* dikuasai sifat-sifat rendah seperti keserakahan, kemarahan, atau kedengkian, maka cahaya *rūḥ* tertutup oleh "hijab" sehingga perilaku manusia menjadi gelap dan tidak terarah. Penjelasan ini ditemukan dalam uraian kontemporer oleh Zuhdi (2022: 102) yang menegaskan bahwa penyucian *nafs* merupakan syarat utama untuk membangkitkan kekuatan spiritual ruhani.

Hubungan antara *nafs* dan *rūḥ* bersifat komplementer. *Rūḥ* menyediakan energi hidup dan orientasi moral yang bersifat ilahiah, sementara *nafs* berfungsi sebagai mediator antara dorongan biologis, akal, dan nilai-nilai spiritual. Jika keduanya selaras, manusia dapat mencapai kedewasaan spiritual; sebaliknya, gangguan pada *nafs* dapat melemahkan peran *rūḥ* dalam kehidupan seseorang. Keselarasan ini dalam tasawuf disebut sebagai *tazkiyatun nafs*, yaitu proses penyucian jiwa melalui ibadah, muhasabah, dan latihan spiritual yang melatih kesabaran, kejujuran, dan keikhlasan.

Dalam konteks psikologi modern, para sarjana Muslim berupaya menjembatani konsep klasik ini dengan temuan empiris. Misalnya, dorongan *nafs ammārah* dilihat sejajar dengan impulsivitas dan kecenderungan destruktif dalam teori kepribadian; *nafs lawwāmah* berhubungan dengan mekanisme evaluasi diri; sementara *nafs muṭma'innah* dapat dikaitkan dengan konsep ketenangan psikis dalam terapi mindfulness. Namun, perbedaan utama terletak pada orientasi spiritual: dalam Islam, ketenangan batin bukan hanya hasil latihan pernapasan atau regulasi emosi, tetapi buah dari hubungan yang kuat antara manusia dan Tuhannya. Hal ini ditegaskan oleh Idris (2021: 88), yang menyatakan bahwa kualitas ruhani seseorang tidak bisa dipisahkan dari ibadah dan keyakinan.

Dari perspektif pendidikan Islam, pemahaman *nafs-rūḥ* sangat relevan dalam pembentukan karakter peserta didik. Pendidikan bukan sekadar proses transfer pengetahuan, tetapi juga latihan batin. Jika pembinaan moral hanya menekankan aturan tanpa menguatkan dimensi ruhani, maka perubahan siswa

cenderung bersifat sementara. Oleh karena itu, pendekatan integratif yang menyentuh *nafs*, *qalb*, dan *rūh* menjadi kunci membangun pribadi yang berakhlak. Termasuk di dalamnya kegiatan seperti dzikir pagi, refleksi harian, pembiasaan salat berjamaah, serta bimbingan akademik yang menekankan kejujuran dan tanggung jawab.

Sementara dalam konteks kesehatan mental, penguatan hubungan antara *nafs* dan *rūh* dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk mengurangi kecemasan dan stres. *Nafs* yang tidak stabil sering memicu kegelisahan, ketakutan, dan hilangnya arah hidup. Dengan mendekatkan diri kepada Allah, seseorang menyalurkan energi *rūh* untuk mengendalikan gejolak kejiwaan. Terapis Islam kontemporer menekankan integrasi konseling psikologis dengan spiritualitas, karena keduanya saling melengkapi. Pendekatan ini terbukti mampu memperkuat resiliensi individu dalam menghadapi tantangan hidup.

Aspek-Aspek An-Nafs dan Ar-Rūh dalam Psikologi Islam

Konsep an-nafs dan ar-rūh dalam psikologi Islam merupakan dua komponen penting yang menjelaskan struktur kejiwaan manusia dari sudut pandang spiritual dan moral. Dalam psikologi Islam, ar-rūh dipahami sebagai unsur suci yang berasal langsung dari perintah Allah, sedangkan an-nafs adalah bagian dari diri manusia yang mengalami pergolakan, berkembang, serta sangat dipengaruhi oleh lingkungan dan pembinaan diri. Ramadhan Lubis (2019:32) menegaskan bahwa ruh merupakan kekuatan ilahiah yang menghidupkan jasad, sedangkan nafs merupakan aspek kepribadian manusia yang merespons dorongan, emosi, dan pilihan moral. Pandangan ini menjadi dasar dalam memahami bahwa kesehatan psikologis manusia tidak hanya bergantung pada aspek biologis dan sosial, tetapi juga pada integritas spiritualnya.

Pembahasan tentang ruh ditegaskan oleh Allah dalam firman-Nya pada QS. Al-Isrā' ayat 85, yaitu:

Ayat ini menunjukkan bahwa hakikat ruh merupakan bagian dari urusan

Allah semata, dan manusia hanya diberi sedikit pengetahuan tentangnya. Oleh sebab itu, psikologi Islam lebih menekankan pemahaman ruh melalui pengaruh dan fungsinya, bukan hakikatnya. Ruh dipahami sebagai pusat kesadaran spiritual yang mendorong manusia untuk mencari makna, mendekat kepada Tuhan, serta menjaga kejernihan jiwa (Lubis, 2019:41).

Berbeda dengan ruh, an-nafs digambarkan dalam Al-Qur'an sebagai entitas yang mengalami perubahan dan perkembangan moral. Allah menyebutkan dinamika nafs ini dalam QS. Yūsuf ayat 53 sebagai berikut:

Ayat ini menjelaskan bahwa nafs memiliki kecenderungan untuk mendorong kepada keburukan (ammarah bis-sū') kecuali jiwa yang diberi rahmat oleh Allah. Dengan demikian, manusia dituntut melakukan proses penyucian diri agar nafs tidak dikuasai oleh dorongan destruktif tersebut. Lubis (2019:56) menjelaskan bahwa perubahan nafs sangat ditentukan oleh latihan spiritual, ibadah, dan kemampuan seseorang dalam mengendalikan keinginan serta emosi.

Aspek-Aspek An-Nafs

Menurut literatur psikologi Islam, khususnya penjelasan Ramadhan Lubis (2019:55–60), an-nafs memiliki beberapa aspek/tingkatan sebagai berikut:

1. Nafs al-Ammārah

Merupakan nafs yang cenderung mengarah pada dorongan buruk, mengikuti hawa nafsu, dan bertindak impulsif. Pada tingkatan ini, manusia mudah tergelincir pada perilaku negatif karena kontrol dirinya lemah (Lubis, 2019:57).

2. Nafs al-Lawwāmah

Merupakan jiwa yang mulai memiliki kesadaran moral, mampu menyesali kesalahan, dan menegur dirinya ketika berbuat salah. Aspek ini merupakan tahap perkembangan psikologis yang penting karena menunjukkan adanya evaluasi diri (Lubis, 2019:58).

3. Nafs al-Mutma'innah

Merupakan kondisi jiwa yang telah mencapai ketenangan dan kedamaian karena sepenuhnya menyerahkan diri kepada Allah. Jiwa ini stabil secara emosional, mampu mengontrol dorongan, dan memiliki orientasi spiritual yang kuat (Lubis, 2019:59).

Aspek-Aspek Ar-Rūḥ

Dalam psikologi Islam, aspek ruh lebih bersifat spiritual dan tidak dibagi dalam tingkatan seperti nafs. Namun, ruh dipahami memiliki beberapa fungsi utama sebagai berikut:

1. Ruh sebagai pemberi kehidupan

Ruh adalah unsur yang menghidupkan jasad, sehingga seluruh fungsi kesadaran dapat berjalan. Hal ini merupakan aspek paling mendasar dari keberadaan manusia (Lubis, 2019:40).

2. Ruh sebagai pusat nilai dan moral

Ruh menjadi pusat munculnya nilai-nilai ketuhanan, dorongan kebaikan, dan orientasi spiritual. Melalui ruh, manusia terdorong untuk beribadah, bersyukur, dan menjauhi keburukan (Lubis, 2019:42).

3. Ruh sebagai sumber ketenangan batin

Ketenangan emosional dan stabilitas psikologis sangat berkaitan dengan kebersihan ruh. Ketika ruh terhubung dengan Allah melalui ibadah, dzikir, dan tazkiyah, manusia merasakan kedamaian batin (Lubis, 2019:44).

Secara keseluruhan, konsep an-nafs dan ar-rūḥ dalam psikologi Islam memberikan pemahaman yang komprehensif tentang manusia sebagai makhluk jasmani dan ruhani. Nafs menggambarkan dinamika kejiwaan yang berubah-ubah dan membutuhkan pembinaan, sedangkan ruh adalah sumber kekuatan spiritual yang menuntun manusia kepada ketenangan dan makna hidup. Penyatuan keduanya melalui proses penyucian diri (tazkiyatun nafs)

merupakan kunci terbentuknya kepribadian yang sehat secara psikologis dan kuat secara spiritual.

Perbedaan dan Hubungan An-Nafs dan Ar-Ruh

Perbedaan An-Nafs dan Ar-Ruh

Dalam kajian psikologi agama, konsep an-nafs dan ar-ruh merupakan fondasi penting dalam memahami struktur batin manusia. Keduanya sering dibahas secara bersamaan, namun memiliki karakteristik dan fungsi yang berbeda dalam proses psikologis maupun spiritual seseorang. Para ulama dan ilmuwan Muslim menekankan bahwa perbedaan keduanya perlu dipahami agar manusia mampu mengenali dirinya secara utuh dan memahami dinamika kejiwaan dalam perspektif Islam (Jalaluddin, 2016: 42).

Menurut Ramadan Lubis, nafs dan ruh tidak dapat disamakan karena masing-masing memiliki peran yang berbeda dalam pembentukan kepribadian. Ruh dipandang sebagai unsur yang suci karena berasal dari Allah, sementara nafs merupakan bagian yang berkaitan dengan keinginan manusia, baik yang bersifat positif maupun negatif. Inilah mengapa nafs dianggap sebagai wilayah pergulatan batin, sedangkan ruh sebagai pusat cahaya dan kebaikan dalam diri manusia (Lubis, 2019: 155).

Secara etimologis, nafs menunjuk pada jiwa yang memiliki aspek biologis dan psikologis. Ia berkaitan dengan dorongan, syahwat, keinginan, dan perilaku sehari-hari. Karena sifatnya yang dinamis, nafs dapat berubah dan berkembang sesuai lingkungan dan proses pendidikan kejiwaan seseorang. Berbeda dengan itu, ruh tidak mengalami perubahan, karena ia adalah pancaran ilahi yang bersifat tetap dan luhur (Daradjat, 2017: 63).

Zakiah Daradjat menekankan bahwa nafs adalah pusat pergolakan dalam diri manusia. Di dalamnya terdapat potensi kebaikan sekaligus kecenderungan buruk yang harus dikendalikan melalui pendidikan agama dan ibadah. Sebaliknya, ruh tidak memiliki sifat buruk karena ia merupakan unsur suci

yang mendorong manusia untuk kembali kepada Allah. Pemisahan peran ini memperjelas perbedaan dasar antara keduanya (Daradjat, 2017: 65).

Dalam perspektif tasawuf, para sufi menjelaskan bahwa nafs adalah bagian diri yang harus dilatih melalui proses tazkiyah an-nafs (penyucian jiwa) agar tidak dikuasai sifat-sifat rendah seperti sombong, marah, dan rakus. Tahapan-tahapan nafs seperti ammarah, lawwamah, dan muthmainnah menunjukkan bahwa nafs bersifat bertingkat dan dapat berkembang. Sementara itu, ruh tidak memiliki tahapan karena ia berada pada derajat yang tinggi dan suci (Solihin & Anwar, 2015: 89).

Perbedaan lainnya tampak pada perannya dalam diri manusia. Nafs memengaruhi perilaku lahiriah, mengendalikan emosi, dan memunculkan dorongan keinginan; sedangkan ruh lebih terkait dengan kesadaran spiritual, kecenderungan kepada kebenaran, serta kemampuan manusia merasakan kehadiran Allah. Hal ini membuat ruh sering diidentifikasi sebagai komponen yang membimbing manusia menuju jalan ketaatan (Nasution, 2013: 103).

Perbedaan berikutnya terlihat dari fungsi eksistensial keduanya. Nafs bekerja pada wilayah pengalaman psikologis, seperti perasaan takut, marah, sedih, atau gembira. Sebaliknya, ruh tidak berperan dalam emosi, tetapi berperan dalam menumbuhkan kesadaran akan Tuhan, nilai moral, dan makna hidup. Karena itu, ruh sering dipahami sebagai pusat spiritualitas, sementara nafs sebagai pusat dinamika kejiwaan (Jalaluddin, 2016: 58).

Sebagian ulama modern menjelaskan bahwa nafs dekat dengan konsep “self” atau diri psikologis dalam ilmu modern, sementara ruh lebih dekat dengan konsep “spirit” yang tidak dapat diukur secara empiris. Hal ini menegaskan bahwa nafs masih dapat diteliti melalui pendekatan psikologi, tetapi ruh hanya bisa dipahami melalui pendekatan keagamaan atau spiritual karena hakikatnya merupakan rahasia Allah (Shihab, 2018: 224).

Perbedaan berikutnya tampak pada sifat bawaan keduanya. Nafs mengikuti kodrat biologis manusia sehingga ia cenderung dipengaruhi

makanan, suasana hati, dan lingkungan. Sementara ruh tidak dipengaruhi oleh faktor-faktor fisik tersebut karena ia bukan makhluk material. Ruh tetap pada kesuciannya dan hanya dapat terhalang oleh dosa, bukan oleh kondisi fisik manusia (Solihin & Anwar, 2015: 94).

Quraish Shihab menjelaskan bahwa ruh adalah komponen paling halus dan paling mulia dalam diri manusia, karena keberadaannya terhubung langsung dengan perintah Allah. Ia menegaskan bahwa ruh merupakan sumber kehidupan, kesadaran spiritual, dan kemampuan manusia untuk mengenal Tuhannya. Ruh tidak mengalami perubahan, sebab hakikatnya adalah misteri yang hanya diketahui Allah. Hal ini membedakan ruh dari nafs yang mengalami perubahan sesuai kondisi batin dan lingkungan manusia (Shihab, 1996: 283).

Berbeda dengan ruh, nafs menurut Quraish Shihab adalah diri manusia yang memiliki kecenderungan ganda: dapat mengarah pada kebaikan maupun keburukan. Nafs merupakan pusat keinginan, dorongan, emosi, serta kecenderungan psikologis. Karena sifatnya yang berubah-ubah, nafs dapat berkembang dari kondisi terendah seperti ammarah menuju kondisi tertinggi yaitu muthmainnah. Dinamika ini menunjukkan bahwa nafs sangat dipengaruhi oleh amal, lingkungan, dan kekuatan spiritual seseorang (Shihab, 1996: 290).

Hubungan An-Nafs dan Ar-Ruh

Meskipun memiliki perbedaan mendasar, nafs dan ruh saling terhubung dalam diri manusia sebagai dua aspek yang bekerja secara simultan. Hubungan ini terlihat dari bagaimana ruh memberikan kehidupan dan orientasi spiritual, sementara nafs menjadi media bagi manusia untuk merasakan, berkehendak, dan bertindak. Tanpa ruh, manusia akan kehilangan kesadaran ilahiah, tetapi tanpa nafs, manusia tidak dapat menjalankan kehidupan duniawi (Lubis, 2019: 156).

Hubungan keduanya bersifat hierarkis. Ruh berada pada tingkat tertinggi

sebagai pembimbing, sedangkan nafs berada pada tingkat menengah sebagai pusat dorongan dan kemauan. Para ulama mengibaratkan ruh sebagai raja dan nafs sebagai rakyat yang harus tunduk dan diarahkan. Jika nafs tidak dikendalikan, ia akan mendominasi dan membelokkan manusia dari nilai-nilai kebenaran (Solihin & Anwar, 2015: 92).

Dalam kerangka psikologis, nafs dapat menjadi jembatan antara ruh dan tubuh fisik. Ia menerjemahkan kecenderungan spiritual ruh menjadi perilaku yang dapat diamati dalam kehidupan manusia. Karenanya, perkembangan nafs yang baik sangat menentukan sejauh mana seseorang mampu memanasifestasikan nilai-nilai spiritual dalam sikap dan tindakan (Jalaluddin, 2016: 57).

Pendekatan psikologi agama menjelaskan bahwa ketenangan jiwa seseorang muncul ketika nafs dapat diarahkan sesuai nilai-nilai yang ditanamkan oleh ruh. Ketika nafs selaras dengan prinsip-prinsip ruhani, manusia dapat mencapai kondisi nafs muthmainnah, yaitu jiwa yang tenang dan penuh ketaatan. Sebaliknya, ketidakseimbangan membuat manusia terjatuh pada kecemasan dan konflik batin (Daradjat, 2017: 72).

Ramadan Lubis menegaskan bahwa hubungan keduanya bukanlah hubungan pertentangan, melainkan hubungan saling melengkapi. Ruh memberikan dorongan untuk berbuat baik, sedangkan nafs menyediakan potensi tindakan dan pilihan. Ketegangan yang terjadi antara keduanya merupakan bagian dari dinamika iman dan upaya manusia untuk mendekati diri kepada Allah (Lubis, 2019: 156).

Quraish Shihab memberikan pemahaman bahwa hubungan antara ruh dan nafs ibarat hubungan antara sumber energi dan alat penggerakannya. Ruh memberikan cahaya, inspirasi ketuhanan, serta arah spiritual, sedangkan nafs mengolah dorongan dan pengalaman yang muncul dari kehidupan sehari-hari. Ketika ruh menguat, maka nafs dapat diarahkan menuju ketenangan dan kebaikan; tetapi ketika ruh melemah karena dosa atau kelalaian, nafs menjadi

dominan dan menjerumuskan manusia pada sifat rendah (Shihab, 1996: 283–290).

Dalam perspektif pendidikan ruhani, hubungan antara nafs dan ruh ibarat hubungan antara alat dan pengendali. Nafs memungkinkan aktivitas manusia di dunia nyata, sementara ruh menjadi kompas moral yang mengarahkan manusia kepada kebenaran. Jika ruh melemah karena dosa, maka nafs akan menguat dan cenderung membawa manusia kepada perilaku negatif (Amin Syukur, 2014: 121).

Hubungan keduanya juga bersifat fungsional. Ruh memancarkan nilai-nilai ketuhanan seperti kejujuran, kasih sayang, dan kesabaran. Sementara nafs bertugas menerjemahkan nilai-nilai tersebut dalam perilaku konkret. Ketika hubungan ini harmonis, manusia mampu menampilkan akhlak mulia dalam interaksi sosialnya. Namun bila hubungan terganggu, perilaku manusia pun menjadi tidak stabil (Haedar Nashir, 2015: 91).

Dalam kajian kontemporer, interaksi antara nafs dan ruh dipandang sebagai kunci kesehatan mental religius. Nafs yang diarahkan oleh ruh menghasilkan ketenangan batin, tujuan hidup yang jelas, dan kecenderungan untuk berbuat baik. Oleh karena itu, terapi psikologi Islam sering berfokus pada penguatan dimensi ruhani agar dapat mengendalikan dinamika nafs (Daradjat, 2017: 75).

Dalam tasawuf, hubungan nafs dan ruh sering digambarkan sebagai proses penyelarasan. Semakin kuat pengaruh ruh, semakin bersih nafs dari sifat-sifat tercela. Proses penyucian ini dilakukan melalui ibadah, zikir, muhasabah, dan latihan spiritual lainnya. Dengan demikian, hubungan keduanya bersifat progresif karena nafs dapat dibimbing menuju kesempurnaan spiritual (Amin Syukur, 2014: 119).

Pada tingkat tertentu, hubungan nafs dan ruh membentuk integritas pribadi manusia. Ketika keduanya bekerja selaras, manusia akan menjadi pribadi yang stabil secara emosional dan tinggi secara spiritual.

Keseimbangan antara keduanya menjadi kunci terbentuknya karakter mulia yang mencerminkan nilai-nilai keislaman dan kemanusiaan (Haedar Nashir, 2015: 88).

Dalam pandangan filsafat Islam, nafs berfungsi sebagai pusat pengalaman batin, sedangkan ruh sebagai sumber energi ilahi yang menghidupkan pengalaman tersebut. Karena itu, hubungan keduanya tidak dapat dipisahkan. Ruh memberikan arah, sedangkan nafs memberikan dinamika. Interaksi ini menghasilkan kepribadian manusia yang unik dan kompleks (Nasution, 2013: 109).

Dengan demikian, perbedaan dan hubungan antara nafs dan ruh menunjukkan bahwa manusia adalah makhluk yang memiliki dimensi psikologis sekaligus spiritual. Nafs perlu diarahkan, sementara ruh menjadi cahaya pembimbing. Keselarasan keduanya akan membawa manusia pada kedewasaan jiwa, ketenangan batin, dan kedekatan dengan Allah. Inilah tujuan akhir dari pendidikan kejiwaan dalam Islam (Lubis, 2019: 156).

Secara keseluruhan, dinamika antara nafs dan ruh dalam diri manusia menunjukkan bahwa keduanya tidak dapat dipisahkan. Perbedaan mereka memberikan struktur kepribadian, sementara hubungan mereka memastikan keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan tujuan spiritual. Pemahaman mendalam tentang keduanya sangat penting dalam psikologi agama untuk menjelaskan bagaimana manusia berkembang menuju kedewasaan spiritual sekaligus kesehatan psikologis yang stabil (Lubis, 2019: 157).

C. KESIMPULAN

Pembahasan mengenai *an-nafs* dan *ar-rūh* menunjukkan bahwa keduanya merupakan dua dimensi fundamental yang membentuk struktur batin manusia dalam perspektif psikologi Islam. *An-nafs* dipahami sebagai aspek kejiwaan yang bersifat dinamis, berubah, dan mengalami proses perkembangan moral mulai dari kecenderungan buruk hingga mencapai ketenangan spiritual. Sementara *ar-rūh* merupakan unsur ilahiah yang bersifat suci, tetap, dan

menjadi sumber kehidupan serta kesadaran spiritual manusia. Perbedaan karakteristik keduanya menggambarkan bahwa manusia memiliki potensi dorongan nafsani serta potensi ketuhanan yang saling memengaruhi arah perilakunya. Pemahaman ini memberikan kerangka menyeluruh tentang bagaimana manusia berpikir, merasa, dan bertindak dalam berbagai situasi kehidupan.

Hubungan antara *an-nafs* dan *ar-rūh* bersifat saling melengkapi dan menentukan kualitas kepribadian manusia. Ketika *an-nafs* diarahkan oleh nilai-nilai ruhani, maka lahirlah jiwa yang stabil, berakhlak, dan mampu menghadapi tantangan hidup dengan bijaksana. Sebaliknya, ketika *an-nafs* tidak terkendali, potensi spiritual tidak dapat berfungsi secara optimal sehingga manusia mudah terjerumus dalam perilaku negatif dan ketidakseimbangan emosional. Pemahaman terhadap dinamika keduanya memiliki implikasi penting bagi pendidikan Islam, pembinaan moral, serta penguatan kesehatan mental. Dengan demikian, keseimbangan antara *an-nafs* dan *ar-rūh* menjadi kunci bagi terbentuknya kepribadian yang matang, berkarakter, dan dekat dengan nilai-nilai ketuhanan.

Berdasarkan hasil kajian ini, disarankan agar penelitian mengenai *an-nafs* dan *ar-rūh* terus dikembangkan dengan pendekatan multidisipliner agar pemahaman tentang dinamika kejiwaan manusia dalam perspektif Islam semakin komprehensif. Kajian lanjutan dapat menghubungkan konsep-konsep spiritual ini dengan praktik pendidikan, pembinaan akhlak, serta pendekatan kesehatan mental modern sehingga dapat memberikan kontribusi lebih besar dalam membentuk kepribadian yang seimbang antara aspek psikologis dan ruhani. Selain itu, diperlukan upaya untuk memperkaya literatur yang mengintegrasikan psikologi kontemporer dengan khazanah keilmuan Islam agar pengembangan karakter dan spiritualitas dapat diterapkan secara lebih efektif dalam berbagai bidang kehidupan.

Daftar Pustaka

- Amin Syukur. (2014). *Tasawuf dan Krisis Kemanusiaan Modern*. Semarang: Pustaka Nuun.
- Arifin, Z. (2021). *Konsep Jiwa dalam Tafsir Modern*. Jakarta: Pustaka Litera.
- Daradjat, Zakiah. (2017). *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Haedar Nashir. (2015). *Agama dan Krisis Kemanusiaan*. Yogyakarta: Suara Muhammadiyah.
- Hakim, A. (2022). *Psikologi Jiwa dalam Perspektif Islam*. Bandung: Aksara Mulia.
- Idris, H. (2021). *Psikologi Spiritual Islam*. Medan: Manhaj Nusantara.
- Jalaluddin. (2016). *Psikologi Agama*. Jakarta: Rajawali Pers. Lubis, Ramadan. (2019). *Psikologi Agama*. Medan: Perdana Publishing.
- Lubis, R. (2020). Konsep jiwa dalam Al-Qur'an. *Nizhamiyah*, 10(2), 60–72.
- Mulyadi, R. (2020). *Ruhani dan Kesadaran Manusia*. Malang: UMM Press.
- Nasution, Harun. (2013). *Falsafat dan Mistisisme dalam Islam*. Jakarta: UI Press.
- Quraish Shihab, M. (1996). *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan.
- Rafiq, M. (2023). *Tazkiyatun Nafs: Jalan Menuju Jiwa Tenang*. Yogyakarta: Adab Press.
- Ramadan Lubis,. (2019). *Psikologi Agama*, Medan : Perdana Publishing.
- Santoso, S., Safitri, A., Niko, P. F., Razkia, D., & Fitriyana, N. (2020). Harmonisasi al-rūḥ, al-nafs, dan al-hawā dalam psikologi Islam. *Jurnal Islamika*, 3(1), 170–181.
- Sitorus, Masganti, (2014). *Psikologi Agama*, Medan : Perdana Publishing
- Solihin, M., & Anwar. (2015). *Ilmu Tasawuf*. Bandung: Pustaka Setia.
- Yudiani, E. (2013). Dinamika jiwa dalam perspektif psikologi Islam. *Jurnal Ilmiah Al-Ikhtibar*, 14(1), 45–59.
- Zuhdi, M. (2022). *Spiritualitas Islam Kontemporer*. Jakarta: Lentera Hijrah.