

Jiwa yang Tenang

Oleh: **Didi Junaedi** | Tanggal Upload: 13 Januari 2022



“Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama’ah hamba-hamba-Ku. Masuklah ke dalam surga-Ku.” (Q.S. Al-Fajr : 27-30)

Mulanya, kita semua lahir ke dunia ini dalam kondisi suci (fitri). Jiwa kita masih bersih,

tak bernoda. Kemudian seiring berjalannya waktu, kita pun beranjak dewasa, yang dalam bahasa agama disebut dengan baligh. Suatu masa di mana kita sudah disebut mukallaf, yaitu seorang muslim yang sudah dikenai kewajiban (taklif) untuk menjalankan perintah agama dan menjauhi larangannya. Dari sinilah kemudian seseorang mulai dikenai pahala dan dosa. Pahala atas kebaikan yang dilakukannya, dan dosa atas keburukan serta kejahatan yang diperbuatnya.

Jiwa-jiwa yang ketika lahir suci, bersih tak bernoda, kini mulai tampak kotor penuh noda dan dosa. Kondisi ini terus berlanjut sepanjang hayat, hingga ajal menjemput kita. Hanya ada dua kemungkinan, apakah sepanjang hayat, sejak usia baligh hingga ajal menjemput, kita isi dan penuhi hari-hari kehidupan kita dengan aktivitas positif (amal saleh), ataukah justru sebaliknya, kita mengisi dan memenuhi hari-hari kehidupan kita dengan aktivitas negatif, perilaku buruk dan perbuatan jahat?

Pilihan ada pada kita. Tentu, setiap pilihan ada konsekuensi yang melingkupinya. “In khairan fa khairun, wa in syarran fa syarrun”. Jika kita berbuat baik, maka kita akan mendapat balasan kebaikan. Jika kita berbuat jahat, kita pun akan memperoleh buah dari kejahatan yang kita lakukan. Dalam bahasa al-Qur’an dikatakan, “in ahsantum ahsantum li anfusikum wa in asa’tum fa laha...” (Q.S. Al-Isra’ : 7). Jika kamu berbuat baik (berarti) kamu berbuat baik bagi dirimu sendiri. Dan jika kamu berbuat jahat, maka (kejahatan) itu bagi dirimu [sendiri](#).

Dalam firman-Nya yang lain, Allah Swt. bersumpah dengan jiwa. “... dan (demi) jiwa serta penyempurnaannya (ciptaan-Nya). Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaan-Nya. Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya. (Q.S. Al-Syams: 7-10).

Ayat ini menegaskan bahwa Allah Swt. mengilhamkan dua jalan kepada setiap jiwa, yakni jalan kefasikan dan ketakwaan. Keberuntungan dan kebahagiaan akan menyertai orang-orang yang menyucikan jiwanya. Kerugian dan kesengsaraan akan menghampiri orang-orang yang mengotori jiwanya.

Di dalam al-Qur’an, kata yang biasa dipakai untuk menunjukkan makna jiwa adalah kata ‘nafs’. Secara eksplisit, Al-Qur’an menyebut tiga jenis nafs, yaitu: 1) al-nafs al-muthmainnah, terdapat dalam Q.S. Al-Fajr: 27; 2) al-nafs al-lawwamah, terdapat dalam Q.S. al-Qiyamah: 1; 3) al-nafs al-ammarah bi al-su’, terdapat dalam Q.S. Yusuf: 53.

Selain ketiga jenis nafs di atas, al-Qur’an juga menyebut istilah nafs zakiyyah, seperti terdapat dalam Q.S. al-Kahfi: 74. (Dikutip dari Buku penulis berjudul “Qur’anic Inspiration: Meresapi Makna Ayat-Ayat Penggugah Jiwa”, Quanta, 2014)

Dari beragam bentuk nafs yang disebutkan oleh al-Qur’an itu, kita berharap memiliki bentuk nafs yang paling tinggi dan paling mulia, yaitu al-nafs al-muthmainnah, jiwa yang tenang.

Dalam kitab Lubab al-Ta’wil fi Ma’ani al-Tanzil, Al-Baghdadi menjelaskan bahwa makna

al-nafs al-muthmainnah adalah jiwa yang tetap pada keimanan dan keyakinan, membenarkan firman Allah, meyakini bahwa Allah adalah Tuhannya, tunduk serta taat kepada perintah Allah, ridla dengan ketetapan (qadla) serta takdir (qadar) Allah, yang selamat dari adzab Allah, yang selalu tenang dan damai dengan terus berdzikir kepada [Allah](#).

Jiwa yang demikian inilah yang kelak ketika kembali kepada Allah akan disambut dengan sapaan mesra: “Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama’ah hamba-hamba-Ku. Masuklah ke dalam surga-Ku.”

* Ruang Inspirasi, Kamis, 13 Januari 2022.

Baca Artikel Asli di Website

Tentang [islamsantun.org](#):

Portal media yang berdedikasi menyebarkan diskursus Islam yang ramah, moderat, dan *rahmatan lil 'alamin*. Menyajikan ragam artikel keislaman, opini, khutbah, hingga sastra pesantren, [islamsantun.org](#) hadir sebagai rujukan literasi keagamaan yang sejuk dan mencerahkan bagi masyarakat luas.

Ditulis oleh **Didi Junaedi**

Pengajar di Prodi Ilmu Al-Quran dan Tafsir IAIN Syekh Nurjati Cirebon

© 2026 [islamsantun.org](#) · Menyebarkan Islam yang *rahmatan lil 'alamin*