







dorongan rasa ingin tahu, tentu tidak akan mengalami kemajuan khususnya dalam bidang ilmu pengetahuan dan teknologi (iptek) yang sangat berguna bagi kesejahteraan hidup mereka.

Dari kenyataan ini dan yang lainnya, jelaslah bahwa adanya nafsu adalah berguna dan dibutuhkan dalam kehidupan manusia, asalkan tidak berlebihan dan terkendali. Namun jika tidak demikian, bukan manfaat dan kebaikan yang didapat, melainkan kerugian, kerusakan, dan juga kebinasaan yang didapat. Misalnya, apabila nafsu makan seseorang tidak terkendali sehingga hanya ingin makan dan makan, maka bukan sehat yang didapat melainkan sakit dan kebangkrutan yang diderita. Juga apabila nafsu seks tidak terkendali, maka seseorang akan selingkuh bahkan memperkosa. Begitu pula ketika seseorang tidak dapat mengendalikan dorongan rasa ingin tahunya, bisa saja dibuatnya sesuatu yang tercela, misalnya meneliti kesalahan orang dan aib orang lain. Jika ditelusuri penyebab terjadinya kejahatan-kejahatan, pelanggaran-pelanggaran, konflik-konflik, atau bencana yang menimpa manusia adalah berawal dari dorongan nafsunya yang tak terkendali.

Maka agar manusia mendapat keselamatan dan kebahagiaan baik secara individu maupun kolektif, di dunia maupun di akhirat, harus mampu mengendalikan nafsu dengan akalunya. Nafsu bisa diibaratkan mesin penggerak (motor) sedangkan akal adalah alat pengendalinya (kemudi, pegal gas, dll). Apabila mesin mobil berjalan dengan kencang, sementara alat-alat pengendalinya tidak berfungsi, tentu mobil tersebut akan menabrak apa saja yang dilaluinya.



*Nafs* diartikan sebagai jiwa yang selaras secara sempurna dengan kehendak Allah SWT, yakni suatu jiwa yang tenang. Dalam ungkapan lain dikatakan bahwa seorang jiwa adalah tingkatan tertinggi dalam jiwa, tatkala mencapai ketenangan yang sempurna dan kepuasan.

Apabila seseorang tidak dapat memiliki *nafsu muthmainnah* (jiwa yang tenang) secara sempurna, maka akan tergolong *nafsu lawwamah* (jiwa yang tercela), dengan kata lain berupayalah engkau keluar dari derajat *ammarah*, sehingga mampu mencapai derajat *nafs muthmainnah*, yakni dengan cara melakukan sholat di waktu sahur, minta ampunan dan jangan mempermalukan diri dihadapan Allah SWT. Apabila amal *nafsu lawwamah* terus berlangsung maka bisa berakibat baik dan mencapai derajat *nafsu muthmainnah* (jiwa yang tenang) yang memungkinkan di dunia dan akhirat.

Manusia yang memiliki jiwa yang tenang (*al-Nafs al-Muthmainnah*) selalu menjauh dari tempat-tempat yang hanya layak bagi martabat hewaniyah, seraya berupaya meninggi dengan segala potensi-potensi yang dimilikinya, ke arah tujuan-tujuan spiritual yang mulia. Dan jiwa yang tenang (*al-Nafs al-Muthainnah*) dengan dzikir dan taat pada Allah damai pada dunianya. Serta jiwa yang dikehendaki adalah dzat atau benda yang ada disekitarnya.

Jiwa yang tenang (*al-Nafs al-Muthmainnah*) juga dapat di artikan bahwa jiwa yang tenang yakin kepada perkara hak maka keraguan tidak mengganggu pikirannya, berhenti pada batasan syara'. Jiwa yang dipanggil Allah SWT sebagai ahli kasih sayang, dari sebagian cobaan Tuhan, bersama dengan mereka di hari

kiamat. Yang telah menyerah penuh dan tawakkal kepada Tuhannya. Telah tenang, karena telah mencapai yakin terhadap Tuhan.

Contoh dari fenomena ini ada dalam perilaku seorang hartawan yang senantiasa bersyukur, tidak mengambil sesuatu selain yang menjadi haknya, tidak menolak memberikan sesuatu kepada yang berhak menerimanya, senantiasa mencurahkan perhatian kepada anak yatim, memberi makan orang miskin, serta mengajak orang lain agar mengikutinya dalam segala amalan yang bermanfaat baginya dan bagi masyarakat sekitarnya. Namun, apabila seorang itu kebetulan miskin, maka senantiasa bersabar, tidak akan menjulurkan tangannya kepada sesuatu yang bukan haknya, tidak melakukan perbuatan rendah, tidak mengharapkan datangnya bencana atas diri orang lain, tidak melalaikan urusan anak yatim, peka terhadap penderitaan orang miskin walaupun mereka tidak mampu menolongnya dengan harta benda, paling tidak mereka menolongnya dengan ucapan untuk menghiburnya.

Dengan semua sifat yang seperti itu, seseorang menjadi layak disebut memiliki jiwa yang tenang, seseorang senantiasa berserah diri di bawah pengayoman Tuhannya dalam segala urusan, bersikap teguh dengan pengetahuan tentang Tuhannya, dan tetap berjalan di atas jalan-Nya yang lurus, senantiasa dapat mengontrol hawa nafsunya dan tidak diombang-ambing oleh berbagai keinginan dirinya. Dengan itu semua, mereka berhak untuk disebut dengan sebutan “jiwa yang tenang” (*nafs muthmainnah*).

Jiwa yang selalu ingat akan Tuhannya. Jiwa yang seperti inilah yang harus dikembangkan oleh seluruh manusia, karena merupakan sebuah kewajiban dari









