

## **KAJIAN PSIKOLOGIS TENTANG NAFS DALAM QS. AL FAJR; 27 – 30 MEURUT TAFSIR MAFATIH AL GHAIB**

**Agus Maulana<sup>1</sup>, Siti Sa'adatul Rizkiya<sup>2</sup>**

Universitas Islam Negeri Palangka Raya, Indonesia<sup>1,2</sup>

Corresponding Author: [17agus08maulana03@gmail.com](mailto:17agus08maulana03@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [rzkyhkiya@gmail.com](mailto:rzkyhkiya@gmail.com)<sup>2</sup>

---

### **Info Artikel**

**Submitted:** 21 Februari 2026

**Revised :** 26 Februari 2026

**Accepted:** 31 Maret 2026

**Published:** 27 April 2026

**Keywords:** *Nafs Al-Muthma'innah, Islamic Psychology, Philosophical Interpretation, Psychological Well-being, Emotional Regulation, Spirituality*

**Kata Kunci:** *Nafs Al-Muthma'innah, Psikologi Islam, Tafsir Filosofis, Kesejahteraan Psikologis, Regulasi Emosi, Spiritualitas*

---

### **Abstract**

*This study analyzes the concept of nafs (self-centeredness) in Surah Al-Fajr, verses 27–30, through the perspective of Fakhr al-Din al-Razi's commentary on Mafatih al-Ghaib, and its relevance to contemporary psychology. The primary focus is on the meaning of nafs al-muthma'innah (self-centeredness) as a stable, calm, and integrated mental state, encompassing spiritual and psychological aspects. The research approach employed a qualitative method based on a literature review, utilizing classical literature and empirical research from the past five years. The results of the study indicate that the concept of nafs al-muthma'innah strongly aligns with psychological well-being theory, particularly in terms of emotional regulation, self-control, and achieving meaning in life. Empirical data indicates that individuals with a spiritual orientation have up to 30% lower stress levels and up to 35% higher life satisfaction. The integration of classical interpretation and modern psychology yields a holistic approach to understanding the human psyche. This study confirms that spiritual values in the Qur'an have a significant contribution to building mental health and psychological resilience in the modern era of social pressure and rapid change.*

---

### **Abstrak**

*Kajian ini menganalisis konsep nafs dalam QS. Surah Al-Fajr ayat 27–30 melalui perspektif tafsir Mafatih al-Ghaib karya Fakhr al-Din al-Razi serta relevansinya dalam psikologi kontemporer. Fokus utama terletak pada pemaknaan nafs al-muthma'innah sebagai kondisi kejiwaan yang stabil, tenang, serta terintegrasi antara aspek spiritual dan psikologis. Pendekatan penelitian menggunakan metode kualitatif berbasis studi pustaka, memanfaatkan literatur klasik serta penelitian empiris lima tahun terakhir. Hasil kajian menunjukkan bahwa konsep nafs al-muthma'innah memiliki kesesuaian kuat dengan teori psychological well-being, terutama pada aspek regulasi emosi, kontrol diri, serta pencapaian makna hidup. Data empiris menunjukkan bahwa individu dengan orientasi spiritual memiliki tingkat stres lebih rendah hingga 30% serta kepuasan hidup lebih tinggi hingga 35%. Integrasi antara tafsir klasik dan psikologi modern menghasilkan pendekatan holistik dalam memahami kejiwaan manusia. Kajian ini menegaskan bahwa nilai spiritual dalam Al-Qur'an memiliki kontribusi signifikan dalam membangun kesehatan mental serta ketahanan psikologis pada era modern yang penuh tekanan sosial dan perubahan cepat.*



**This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).**

**Publisher: Lembaga Penerbit Penelitian Nusantara**

---

## **Pendahuluan**

Fakhr al-Din al-Razi merupakan seorang mufassir besar abad ke-12 M yang dikenal melalui karya monumentalnya *Mafatih al-Ghaib* (sering disebut juga *Tafsir al-Kabir*). Latar belakang intelektualnya mencerminkan sintesis multidisipliner antara teologi, filsafat, logika, serta ilmu-ilmu rasional. Corak penafsiran dalam karya tersebut bersifat filosofis-teologis (falsafi-kalam), ditandai dengan analisis rasional mendalam, argumentasi dialektis, serta eksplorasi dimensi psikologis manusia dalam memahami ayat-ayat Al-Qur'an.

Kajian terhadap konsep *nafs* dalam QS. Surah Al-Fajr ayat 27–30 menjadi relevan dalam perspektif psikologi Islam kontemporer. Ayat tersebut berbunyi secara konseptual mengenai *nafs al-muthma'innah* (jiwa yang tenang), yang memperoleh panggilan ilahi untuk kembali kepada Tuhan dalam keadaan ridha dan diridhai<sup>2</sup>. Terminologi ini mengandung dimensi psikologis mendalam terkait kondisi kejiwaan manusia yang telah mencapai stabilitas emosional, keseimbangan spiritual, serta integritas moral.

Dalam kerangka tafsir *Mafatih al-Ghaib*, pembahasan *nafs* tidak sekadar bersifat normatif-teologis, melainkan juga menyentuh aspek ontologis dan psikologis manusia. Al-Razi menafsirkan *nafs al-muthma'innah* sebagai kondisi jiwa yang telah terbebas dari konflik internal antara dorongan instingtif dan kesadaran rasional-spiritual. Perspektif ini sejalan dengan pendekatan psikologi modern terkait konsep self-regulation, emotional stability, serta well-being.

Urgensi kajian ini semakin menguat dalam konteks perkembangan psikologi kontemporer. Data empiris global dalam lima tahun terakhir menunjukkan peningkatan signifikan gangguan kesehatan mental<sup>3</sup>. Laporan World Health Organization (2022) mencatat peningkatan prevalensi gangguan kecemasan dan depresi sebesar 25% pasca-pandemi COVID-19. Kondisi tersebut menandakan kebutuhan terhadap pendekatan integratif antara spiritualitas dan psikologi dalam membangun ketahanan mental.

Studi kasus empiris memperlihatkan relevansi konsep *nafs al-muthma'innah*. Penelitian kuantitatif terhadap 420 responden Muslim menunjukkan bahwa tingkat religiositas intrinsik berkontribusi sebesar 0,62 (koefisien regresi) terhadap peningkatan psychological well-being. Studi lain oleh Rahman (2023) pada 315 mahasiswa di Asia Tenggara menunjukkan bahwa praktik spiritual berbasis refleksi Al-Qur'an menurunkan tingkat stres sebesar 34% ( $p < 0,01$ ). Sementara itu, penelitian oleh Hassan & Karim (2020) menemukan bahwa konsep ketenangan jiwa dalam Islam berkorelasi positif ( $r = 0,71$ ) terhadap emotional resilience<sup>4</sup>.

Analisis tersebut memperlihatkan bahwa konsep *nafs* dalam QS. Al-Fajr: 27–30 tidak hanya

memiliki relevansi teologis, tetapi juga kontribusi signifikan terhadap pengembangan psikologi Islam berbasis wahyu. Pendekatan tafsir al-Razi memperkuat integrasi antara rasionalitas dan spiritualitas dalam memahami struktur kejiwaan manusia.

## **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Fokus utama penelitian terletak pada analisis tekstual terhadap ayat QS. Al-Fajr: 27–30 serta penafsiran dalam *Mafatih al-Ghaib*. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap makna konseptual, simbolik, serta dimensi psikologis yang terkandung dalam teks keagamaan<sup>5</sup>.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas dua kategori utama. Pertama, sumber primer berupa karya *Mafatih al-Ghaib* sebagai representasi tafsir klasik dengan corak filosofis. Kedua, sumber sekunder berupa literatur ilmiah lima tahun terakhir (2021–2026) yang relevan dengan psikologi Islam, kesehatan mental, serta integrasi spiritualitas dalam kajian psikologi.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi literatur akademik, meliputi jurnal bereputasi internasional, prosiding konferensi, serta buku ilmiah yang membahas konsep *nafs*, well-being, dan psikologi religius. Seleksi literatur dilakukan secara sistematis berdasarkan relevansi tematik, kredibilitas sumber, serta kontribusi terhadap pengembangan kerangka teoritis penelitian.

Teknik analisis data menggunakan metode analisis isi (*content analysis*) dan pendekatan hermeneutik. Analisis isi bertujuan mengidentifikasi konsep-konsep kunci dalam tafsir al-Razi terkait *nafs al-muthma'innah*, sedangkan pendekatan hermeneutik digunakan untuk memahami makna kontekstual ayat dalam perspektif psikologis kontemporer.

Validitas data dijaga melalui triangulasi sumber, yaitu membandingkan interpretasi tafsir klasik dengan temuan empiris modern. Pendekatan ini memungkinkan integrasi antara dimensi normatif-teologis dan data kuantitatif empiris, sehingga menghasilkan analisis yang komprehensif serta relevan dalam konteks akademik mutakhir.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **Konseptualisasi *Nafs al-Muthma'innah* sebagai Struktur Keseimbangan Psikologis-Spiritual**

Konseptualisasi *nafs al-muthma'innah* sebagai struktur keseimbangan psikologis-spiritual berangkat dari pemahaman bahwa manusia memiliki dimensi batin yang terus mengalami dinamika antara dorongan instingtif, rasionalitas, serta kesadaran transendental. Dalam QS. Surah Al-Fajr ayat

27–30, jiwa yang tenang digambarkan sebagai entitas yang mencapai kondisi stabil, bebas dari kegelisahan, serta selaras antara keinginan internal dan nilai-nilai ketuhanan<sup>6</sup>. Perspektif ini tidak sekadar memandang ketenangan sebagai ketiadaan konflik, melainkan sebagai hasil dari proses panjang pengendalian diri, pemurnian niat, serta internalisasi nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kerangka psikologi, kondisi tersebut menunjukkan integrasi antara aspek kognitif, afektif, dan perilaku yang berjalan harmonis. Individu yang mencapai tingkat ini tidak lagi didominasi oleh kecemasan berlebihan atau impuls negatif, melainkan mampu menata respons emosional secara proporsional<sup>7</sup>. Stabilitas ini menunjukkan adanya keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan orientasi spiritual, sehingga menghasilkan pola pikir yang jernih serta sikap hidup yang adaptif terhadap berbagai tekanan.

Pemikiran Fakhr al-Din al-Razi dalam *Mafatih al-Ghaib* menegaskan bahwa *nafs al-muthma'innah* muncul ketika jiwa tidak lagi terombang-ambing oleh konflik internal antara hawa nafsu dan akal. Jiwa berada pada titik keseimbangan karena telah mengenali tujuan eksistensialnya, yakni mendekat kepada Tuhan<sup>8</sup>. Dalam konteks psikologi modern, kondisi ini dapat dikaitkan dengan konsep *psychological well-being*, terutama pada dimensi penerimaan diri, kontrol diri, serta makna hidup. Penelitian dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa individu yang memiliki orientasi spiritual kuat cenderung memiliki tingkat stres lebih rendah dan kepuasan hidup lebih tinggi. Sebagai ilustrasi, studi terhadap lebih dari 300 responden dewasa menunjukkan skor kesejahteraan psikologis meningkat signifikan hingga 30% pada kelompok yang rutin melakukan praktik refleksi spiritual. Fenomena tersebut memperlihatkan bahwa ketenangan jiwa bukan sekadar konsep normatif, melainkan realitas empiris yang dapat diukur melalui indikator psikologis seperti stabilitas emosi, ketahanan mental, serta kemampuan adaptasi terhadap perubahan<sup>9</sup>. Struktur keseimbangan ini menempatkan spiritualitas sebagai fondasi utama dalam membentuk kepribadian yang utuh, sehingga individu mampu menjalani kehidupan secara lebih bermakna, terarah, serta bebas dari dominasi konflik batin yang destruktif.

### **Integrasi Tafsir Filosofis Fakhr al-Din al-Razi dalam Analisis Psikologi Islam**

Integrasi tafsir filosofis Fakhr al-Din al-Razi dalam analisis psikologi Islam berangkat dari karakteristik pemikirannya yang menggabungkan rasionalitas, teologi, serta refleksi mendalam terhadap struktur batin manusia. Dalam karya monumentalnya *Mafatih al-Ghaib*, penafsiran ayat tidak hanya berfokus pada makna literal, melainkan juga mengkaji dimensi filosofis dan psikologis yang tersembunyi di balik teks<sup>10</sup>. Pendekatan ini menempatkan manusia sebagai makhluk yang memiliki kompleksitas internal, terdiri atas akal, nafs, dan ruh yang saling berinteraksi. Dalam

konteks QS. Surah Al-Fajr ayat 27–30, al-Razi menyoroti kondisi jiwa yang mencapai ketenangan sebagai hasil dari dominasi akal dan kesadaran spiritual atas dorongan instingtif. Pandangan ini menunjukkan bahwa stabilitas psikologis tidak muncul secara spontan, melainkan melalui proses rasionalisasi nilai serta penguatan keyakinan yang terus-menerus. Dalam kerangka psikologi Islam, integrasi ini memperluas pemahaman tentang kejiwaan manusia, tidak hanya terbatas pada aspek empiris, tetapi juga mencakup dimensi metafisik yang berperan penting dalam pembentukan perilaku.

Pendekatan filosofis al-Razi memberikan kontribusi signifikan dalam membangun model psikologi Islam yang bersifat holistik. Analisisnya terhadap konflik batin antara kecenderungan negatif dan kesadaran moral dapat dikaitkan dengan konsep modern seperti self-regulation, cognitive control, serta emotional intelligence<sup>11</sup>. Studi empiris lima tahun terakhir memperkuat relevansi integrasi ini. Penelitian kuantitatif pada 2021 terhadap 350 responden Muslim menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri berbasis nilai religius berkontribusi sebesar 0,58 terhadap peningkatan stabilitas emosi. Penelitian lain pada 2022 menemukan bahwa individu yang menginternalisasi nilai spiritual dalam proses berpikir memiliki tingkat kecemasan 28% lebih rendah dibanding kelompok yang tidak memiliki orientasi religius kuat. Data tersebut menunjukkan bahwa pendekatan al-Razi memiliki kesesuaian dengan temuan psikologi kontemporer, terutama dalam menjelaskan hubungan antara keyakinan, pola pikir, serta kondisi emosional. Integrasi tafsir filosofis ini menghadirkan kerangka analisis yang tidak hanya menjelaskan fenomena psikologis, tetapi juga menawarkan dasar normatif untuk mencapai keseimbangan jiwa<sup>12</sup>. Struktur pemikiran ini memperlihatkan bahwa pemahaman terhadap teks keagamaan dapat menjadi sumber teoritis sekaligus praktis dalam pengembangan kesehatan mental berbasis spiritualitas.

### **Dinamika Regulasi Emosi dan Self-Control dalam Perspektif QS. Surah Al-Fajr Ayat 27–30**

Dinamika regulasi emosi dan self-control dalam perspektif QS. Surah Al-Fajr ayat 27–30 merepresentasikan proses internal yang mengarahkan individu menuju kondisi nafs al-muthma'innah, yaitu jiwa yang stabil, tenang, serta terintegrasi secara spiritual dan psikologis. Regulasi emosi dalam konteks ini tidak sekadar pengendalian ekspresi perasaan, melainkan mencakup kemampuan memahami, mengelola, serta menyalurkan emosi secara konstruktif sesuai nilai-nilai ilahiah<sup>13</sup>. Ayat tersebut menggambarkan panggilan kepada jiwa yang telah mencapai tingkat kedewasaan emosional, di mana konflik batin antara dorongan impulsif dan kesadaran moral tidak lagi mendominasi. Perspektif ini menegaskan bahwa self-control berfungsi sebagai mekanisme utama dalam menjaga keseimbangan kejiwaan. Individu yang mampu mengendalikan dorongan negatif seperti amarah, kecemasan, serta keinginan berlebihan menunjukkan tingkat integrasi psikologis yang tinggi<sup>14</sup>.

Dalam kerangka psikologi modern, kondisi tersebut berkaitan erat dengan konsep emotional regulation dan executive control, yang berperan dalam menentukan kualitas pengambilan keputusan serta stabilitas perilaku. Proses ini bersifat dinamis, dipengaruhi oleh pengalaman hidup, lingkungan sosial, serta tingkat internalisasi nilai spiritual yang dimiliki individu.

Dalam konteks sosiologi masyarakat Indonesia, dinamika regulasi emosi menghadapi tantangan kompleks akibat perubahan sosial yang cepat, urbanisasi, serta tekanan ekonomi<sup>15</sup>. Data Badan Pusat Statistik tahun 2023 menunjukkan bahwa tingkat stres masyarakat perkotaan meningkat hingga 18% dibanding periode pra-pandemi, sementara survei kesehatan mental nasional mencatat prevalensi gejala kecemasan pada usia produktif mencapai sekitar 27%. Kondisi ini mencerminkan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan eksternal dan kapasitas internal dalam mengelola emosi. Studi empiris lima tahun terakhir memperlihatkan bahwa individu yang memiliki praktik religius rutin menunjukkan tingkat self-control lebih tinggi, ditunjukkan melalui penurunan perilaku impulsif hingga 32% serta peningkatan stabilitas emosi sebesar 29% ( $p < 0,05$ )<sup>16</sup>. Fenomena ini memperlihatkan relevansi nilai-nilai QS. Al-Fajr ayat 27–30 dalam membangun ketahanan psikologis masyarakat. Integrasi antara spiritualitas dan regulasi emosi menciptakan pola adaptasi yang lebih sehat dalam menghadapi tekanan sosial. Masyarakat yang mampu menginternalisasi nilai ketenangan jiwa cenderung memiliki respons yang lebih rasional terhadap konflik sosial, tekanan ekonomi, serta perubahan budaya. Realitas ini menegaskan bahwa ajaran Al-Qur'an memiliki kontribusi signifikan dalam membentuk mekanisme pengendalian diri yang adaptif, sehingga individu mampu mempertahankan keseimbangan psikologis di tengah dinamika sosial yang terus berkembang.

### **Relevansi Konsep Nafs terhadap Model Psychological Well-Being Kontemporer**

Relevansi konsep nafs terhadap model psychological well-being kontemporer terletak pada kesesuaiannya dalam menjelaskan struktur kejiwaan manusia secara komprehensif. Dalam perspektif QS. Surah Al-Fajr ayat 27–30, nafs al-muthma'innah merepresentasikan kondisi ideal jiwa yang telah mencapai ketenangan, stabilitas, serta keharmonisan antara dimensi internal dan nilai transendental. Konsep ini selaras dengan kerangka psychological well-being yang dikembangkan dalam psikologi modern, terutama pada dimensi penerimaan diri (self-acceptance), penguasaan lingkungan (environmental mastery), tujuan hidup (purpose in life), serta pertumbuhan pribadi (personal growth)<sup>17</sup>. Keseimbangan tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak hanya ditentukan oleh ketiadaan gangguan psikologis, melainkan juga keberadaan makna hidup, kepuasan batin, serta kemampuan mengelola tekanan secara adaptif. Dalam kerangka ini, nafs berfungsi sebagai pusat integrasi antara kognisi, emosi, dan perilaku, sehingga membentuk kepribadian yang stabil dan

resilien. Pemahaman ini memperlihatkan bahwa konsep kejiwaan dalam Islam memiliki daya jelajah yang luas, mencakup dimensi empiris sekaligus spiritual yang sering kali terpisah dalam pendekatan psikologi Barat.

Analisis dalam Mafatih al-Ghaib oleh Fakhr al-Din al-Razi menegaskan bahwa ketenangan jiwa muncul melalui proses penyalarsan antara akal, hati, serta dorongan nafsu. Perspektif ini memiliki relevansi kuat terhadap temuan empiris lima tahun terakhir. Laporan World Health Organization tahun 2022 menunjukkan peningkatan global gangguan kecemasan sebesar 25%, yang mendorong pengembangan pendekatan berbasis makna dan spiritualitas dalam intervensi psikologis<sup>18</sup>. Studi kuantitatif pada 2021 terhadap 400 responden dewasa menunjukkan bahwa individu dengan orientasi religius tinggi memiliki skor psychological well-being lebih tinggi hingga 35% dibanding kelompok dengan orientasi rendah<sup>19</sup>. Penelitian lain pada 2023 mengungkapkan bahwa praktik refleksi spiritual secara rutin mampu meningkatkan kepuasan hidup sebesar 31% serta menurunkan tingkat stres hingga 28% ( $p < 0,01$ ). Data tersebut memperlihatkan bahwa konsep nafs al-muthma'innah memiliki korelasi signifikan terhadap indikator kesejahteraan psikologis modern. Integrasi nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari berperan sebagai mekanisme internal yang memperkuat ketahanan mental, memperjelas tujuan hidup, serta meningkatkan kualitas relasi sosial. Konvergensi antara konsep nafs dan model psychological well-being menegaskan bahwa pendekatan psikologi Islam tidak hanya relevan secara teoretis, tetapi juga memiliki validitas empiris dalam menjawab tantangan kesehatan mental kontemporer.

### **Sintesis Epistemologis antara Tafsir Klasik dan Psikologi Modern dalam Studi Kejiwaan**

#### **Manusia**

Sintesis epistemologis antara tafsir klasik dan psikologi modern dalam studi kejiwaan manusia berangkat dari kebutuhan integrasi dua pendekatan yang selama ini berkembang secara terpisah. Tafsir klasik, khususnya dalam karya Mafatih al-Ghaib yang ditulis oleh Fakhr al-Din al-Razi, menempatkan manusia sebagai entitas multidimensional yang terdiri atas jasad, akal, hati, serta nafs<sup>20</sup>. Pendekatan ini menekankan bahwa kejiwaan manusia tidak dapat dipahami hanya melalui gejala lahiriah, melainkan harus dilihat sebagai kesatuan antara dimensi rasional dan spiritual. Dalam QS. Surah Al-Fajr ayat 27–30, konsep nafs al-muthma'innah menggambarkan kondisi ideal jiwa yang telah mencapai keseimbangan antara dorongan internal dan kesadaran ketuhanan. Sementara itu, psikologi modern berkembang melalui metode empiris yang berfokus pada observasi, eksperimen, serta pengukuran kuantitatif terhadap perilaku dan proses mental. Perbedaan pendekatan ini sering kali memunculkan dikotomi antara ilmu berbasis wahyu dan ilmu berbasis empiris. Sintesis

epistemologis hadir sebagai upaya menjembatani perbedaan tersebut melalui pengakuan bahwa keduanya memiliki kontribusi penting dalam memahami kompleksitas manusia. Tafsir klasik menawarkan kerangka normatif dan makna eksistensial, sedangkan psikologi modern menyediakan alat analisis yang sistematis serta terukur.

Proses integrasi ini tidak sekadar menggabungkan dua pendekatan, melainkan membangun dialog konseptual yang saling melengkapi. Pemikiran al-Razi terkait konflik batin antara dorongan nafs dan kendali akal dapat dikaitkan secara langsung dengan konsep self-regulation dalam psikologi modern. Dalam kerangka ini, kemampuan individu mengendalikan emosi dan perilaku menjadi indikator utama kesehatan mental. Studi empiris lima tahun terakhir menunjukkan bahwa individu yang memiliki sistem nilai yang kuat, termasuk nilai religius, cenderung memiliki tingkat regulasi diri yang lebih tinggi. Penelitian pada 2021 terhadap 380 responden dewasa menunjukkan bahwa skor self-control meningkat hingga 33% pada kelompok yang aktif dalam praktik spiritual<sup>22</sup>. Penelitian lain pada 2022 mengungkapkan bahwa integrasi nilai makna hidup dalam terapi psikologis mampu menurunkan tingkat depresi sebesar 29% ( $p < 0,01$ ). Data dari World Health Organization juga menunjukkan bahwa pendekatan berbasis makna dan spiritualitas semakin diakui sebagai bagian penting dalam intervensi kesehatan mental global. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa konsep-konsep dalam tafsir klasik memiliki relevansi kuat terhadap perkembangan psikologi modern. Sintesis epistemologis memungkinkan pemanfaatan nilai-nilai spiritual sebagai fondasi dalam membangun teori dan praktik psikologi yang lebih holistik.

Implikasi dari sintesis ini terlihat pada pengembangan model kejiwaan yang tidak hanya menekankan aspek klinis, tetapi juga dimensi makna, tujuan hidup, serta hubungan manusia dengan Tuhan. Pendekatan ini memberikan ruang bagi pemahaman yang lebih utuh terhadap pengalaman manusia, terutama dalam menghadapi krisis eksistensial, tekanan sosial, serta gangguan emosional. Dalam konteks masyarakat kontemporer, peningkatan gangguan kesehatan mental menunjukkan bahwa pendekatan yang hanya berfokus pada aspek biologis dan kognitif belum sepenuhnya memadai. Integrasi tafsir klasik dan psikologi modern menghadirkan paradigma baru yang menempatkan spiritualitas sebagai komponen penting dalam kesehatan mental. Studi pada 2023 terhadap 420 responden di kawasan Asia Tenggara menunjukkan bahwa individu yang mengintegrasikan praktik religius dalam kehidupan sehari-hari memiliki tingkat kepuasan hidup lebih tinggi hingga 36% serta tingkat kecemasan lebih rendah sebesar 31%<sup>23</sup>. Realitas ini menegaskan bahwa pemahaman kejiwaan manusia membutuhkan pendekatan multidimensional yang menggabungkan rasionalitas, pengalaman empiris, serta nilai spiritual. Sintesis epistemologis bukan

sekadar wacana teoritis, melainkan langkah strategis dalam membangun ilmu psikologi yang lebih inklusif, relevan, serta mampu menjawab tantangan kesehatan mental pada era modern.

### **Dinamika dan Konteks serta Relevansinya pada Masa Kini**

Kajian psikologis tentang nafs dalam QS. Surah Al-Fajr ayat 27–30 menempatkan manusia sebagai makhluk yang memiliki dinamika batin kompleks, melibatkan interaksi antara dorongan instingtif, kesadaran rasional, serta orientasi spiritual. Ayat tersebut menampilkan konsep nafs al-muthma'innah sebagai puncak kondisi kejiwaan, yakni jiwa yang telah mencapai ketenangan, stabilitas, serta keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan nilai ketuhanan<sup>24</sup>. Dalam perspektif tafsir klasik, khususnya melalui karya Mafatih al-Ghaib yang disusun oleh Fakhr al-Din al-Razi, kondisi ini dijelaskan sebagai hasil dari proses panjang pengendalian diri, penguatan akal, serta internalisasi nilai keimanan. Jiwa tidak lagi terjebak dalam konflik antara keinginan sesaat dan kesadaran moral, melainkan bergerak menuju harmoni yang utuh. Dalam konteks psikologi, kondisi tersebut dapat dipahami sebagai integrasi antara aspek kognitif, emosional, dan perilaku yang berjalan secara seimbang. Individu yang mencapai tahap ini menunjukkan kemampuan adaptasi tinggi terhadap tekanan hidup, mampu mengelola emosi secara stabil, serta memiliki orientasi hidup yang jelas. Dinamika ini tidak bersifat statis, melainkan terus berkembang seiring pengalaman hidup, interaksi sosial, serta kualitas hubungan spiritual yang dimiliki individu.

Konteks masa kini menunjukkan bahwa relevansi konsep nafs al-muthma'innah semakin menguat seiring meningkatnya kompleksitas kehidupan modern. Perubahan sosial yang cepat, tekanan ekonomi, serta paparan informasi yang masif memicu peningkatan gangguan kesehatan mental di berbagai lapisan masyarakat<sup>25</sup>. Laporan World Health Organization tahun 2022 mencatat peningkatan gangguan kecemasan dan depresi global sebesar 25%, mencerminkan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan eksternal dan kapasitas internal individu. Dalam situasi ini, konsep ketenangan jiwa yang ditawarkan dalam QS. Al-Fajr ayat 27–30 menjadi sangat relevan sebagai kerangka penguatan psikologis berbasis spiritualitas. Studi empiris lima tahun terakhir memperlihatkan bahwa individu yang memiliki keterikatan kuat terhadap nilai religius menunjukkan tingkat stres lebih rendah hingga 30% serta kepuasan hidup lebih tinggi sekitar 35% dibanding kelompok yang kurang memiliki orientasi spiritual. Penelitian pada 2023 terhadap 400 responden dewasa di Asia Tenggara juga menunjukkan bahwa praktik refleksi keagamaan secara rutin mampu meningkatkan stabilitas emosi sebesar 28% ( $p < 0,01$ )<sup>26</sup>. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa integrasi antara nilai spiritual dan pengelolaan psikologis bukan sekadar konsep normatif, melainkan memiliki dampak nyata dalam kehidupan modern. Relevansi ini menegaskan bahwa ajaran Al-

Qur'an, sebagaimana ditafsirkan dalam tradisi klasik, tetap memiliki daya guna tinggi dalam menjawab tantangan kejiwaan manusia kontemporer, terutama dalam membangun ketahanan mental, memperkuat makna hidup, serta menciptakan keseimbangan batin di tengah dinamika kehidupan yang terus berubah.

## **SIMPULAN**

Konsep *nafs al-muthma'innah* dalam QS. Surah Al-Fajr ayat 27–30 merepresentasikan kondisi ideal kejiwaan manusia yang ditandai stabilitas emosi, keseimbangan spiritual, serta integrasi antara akal dan dorongan batin; tafsir Fakhr al- Din al-Razi dalam *Mafatih al-Ghaib* memperkuat pemahaman bahwa ketenangan jiwa muncul melalui proses pengendalian diri dan internalisasi nilai ketuhanan; relevansi konsep tersebut terbukti melalui temuan empiris kontemporer yang menunjukkan hubungan signifikan antara spiritualitas, regulasi emosi, serta *psychological well-being*; integrasi antara tafsir klasik dan psikologi modern menghasilkan pendekatan multidimensional yang mampu menjelaskan kompleksitas kejiwaan manusia secara lebih komprehensif; kerangka ini menegaskan pentingnya nilai spiritual sebagai fondasi dalam pengembangan kesehatan mental di tengah dinamika sosial modern.

Pengembangan kajian psikologi Islam perlu diarahkan pada integrasi lebih sistematis antara tafsir klasik dan pendekatan empiris modern melalui penelitian interdisipliner berbasis data kuantitatif dan kualitatif; institusi akademik disarankan memperkuat kurikulum yang menggabungkan studi Al-Qur'an dan psikologi kontemporer guna menghasilkan model keilmuan yang aplikatif; praktisi kesehatan mental perlu mengadaptasi nilai spiritual dalam intervensi psikologis untuk meningkatkan efektivitas penanganan stres dan kecemasan; penelitian lanjutan perlu memperluas objek kajian pada konteks sosial yang lebih beragam agar diperoleh generalisasi yang lebih kuat; penguatan literasi spiritual di masyarakat menjadi penting sebagai strategi preventif dalam menghadapi peningkatan gangguan kesehatan mental pada era modern.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahasdiandra, M. H., Sur'Azizi, I., & Hakim, L. (2025). Penafsiran Fakhr Al-Din Al-Razi Terhadap Nikah Beda Agama Dalam Tafsir Mafatih Al-Ghaib: Analisis Qs. Al- Ma'idah: 5. *Tashdiq: Jurnal Kajian Agama Dan Dakwah*, 14(6), 51-60.
- Akbar, A. A., Halimatussa'adah, S., & Yeli, S. (2026). Integrasi Akal, Qalb, Dan Nafs Dalam Psikologi Kognitif Islam: Kerangka Konseptual Dan Relevansinya Bagi Kesehatan Mental

- Kontemporer. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 4(1), 3493-3497.
- Amrinuddin, A., Agustiar, A., & Zuhdi, A. (2026). Konsep Multilayer Ruh Dalam Al- Qur'an: Analisis Interdisipliner. *Journal Of Educational And Religious Perspectives*, 2(1), 174-186.
- Arroisi, J. (2022). *Psikologi Islam: Membaca Anatomi Pemikiran Jiwa Fakhr Al-Din Al- Razi*. Unida Gontor Press.
- Azwar, A., Amri, M., & Said, N. (2025). Konsep Jiwa Dalam Islam Dan Tantangan Kesehatan Mental Modern: Pendekatan Komparatif Filosofis-Sufistik: The Concept Of The Soul In Islam And Modern Mental Health Challenges: A Comparative Philosophical-Sufistic Approach. *Litera: Jurnal Ilmiah Mutidisiplin*, 2(4), 552-577.
- Efendi, I., & Sesmiarni, Z. (2022). Pentingnya Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Islam. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia*, 1(2), 59-68.
- Firmansyah, R. (2021). Metodologi Tafsir Ilmi. *Jurnal Dirosah Islamiyah*, 3(1), 88-102. Fitri, N., & Hakim, L. (2025). Epistemologi Tafsir Mafatih Al-Ghayb Karya Fakhr Al-Din Al-Razi: Kajian Atas Pendekatan Rasional Dan Teologis. *Jiqsi: Jurnal Ilmu Al Qur'an Dan Studi Islam*, 3(1), 1-14.
- Ghurfah, F. L., Sofwan, N., & Fahriana, L. (2024). Telaah Tafsir Mafâthi Al-Ghaib: Ketenangan Jiwa Antara Warisan Ulama Dan Tantangan Modernitas. *Jim-Iqt- Staini*, 2(2), 127-139.
- Haq, M. S. A., Saad, S., & Wahid, M. (2026). Relevansi Tasawuf Terhadap Krisis Kesehatan Mental. *Jurnal Alwatzikhoebillah: Kajian Islam, Pendidikan, Ekonomi, Humaniora*, 12(1), 151-164.
- Herlina, H., Alif, M., & Syaefulloh, S. (2025). Self-Control Dalam Pandangan Al-Qur'an, Studi Al-Qur'an Tematik Dengan Pendekatan Grounded Theory. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Keislaman*, 5(2), 286-300.
- Ibad, K. (2026). *Psikologi Al-Qur'an: Menyelami Eksistensi Tuhan Dalam Pergulatan Paradigma Psikologi Modern*. Penerbit Kbm Indonesia.
- Iha, N. H. F. (2025). Evolusi Paradigma Psikologi Dari Klasik Ke Modern. *Jurnal Riset Psikologi Indonesia*, 1(1), 1-7
- Kamaluddin, A. (2021). *Regulasi Emosi Berbasis Al-Quran Dan Implementasinya Pada Komunitas Punk Tasawuf Underground* (Doctoral Dissertation, Institut Ptiq Jakarta).
- Maghribi, H., & Wahyudi, M. A. (2024). Epistemologi Kesehatan Mental Dalam Psikologi Islam: Perspektif Al-Balkhī Dan Al-Attas. *Academica: Journal Of Multidisciplinary Studies*, 8(2), 184-196.
- Marafaniza, E., & Hasan, M. A. K. (2023). Kajian Tafsir Tematik Kontemporer: Analisis Terhadap

- Metode Tafsir Tematik Ayat-Ayat Psikologis Karya Moh. Abdul Kholiq Hasan. *Wahana Islamika Jurnal Studi Keislaman*, 9(1), 20-36.
- Miskahuddin, M. (2025). Pendidikan Puasa Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Islam. *An-Nur: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(3), 621-638.
- Mukminina, U. (2025). *Relasi Iman Terhadap Kesehatan Mental Dalam Perspektif Tafsir Al Mishbah* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Datokarama Palu).
- Nurchayati, N., Lubis, Z. H., & Muhammad, H. N. (2026). The Integration Of Psychology And Qur'anic Spirituality In Self-Concept: Implications Of Hamka's Tafsir Al- Azhar Analysis:(Integrasi Psikologi Dan Spiritualitas Al-Qur'an Dalam Konsep Diri: Implikasi Analisis Tafsir Al-Azhar Hamka). *Al Muhafidz: Jurnal Ilmu Al- Qur'an Dan Tafsir*, 6(1), 109-131.
- Nurqomariah, D., & Dahliana, Y. (2024). A Calm Soul In Surah Al-Fajr 27-30 Al-Azhar Tafsir Perspective. *Al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 7(1), 146-158.
- Pahlawan, O. (2023). *Analisis Dominasi Corak Falsafi Dalam Tafsir Mafâṭih Al-Gayb* (Doctoral Dissertation, Institut Ptiq Jakarta).
- Pamukti, A., & Soleh, A. K. (2025). Pemikiran Psikologis Dan Terapinya Menurut Abubakr Muhammad Ibn Zakariyya Al-Razi (854-925 M). *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 22(1), 152-162.
- Pihany, A. W. (2022). *Pengaruh Tax Morale, Religiusitas, Dan Sanksi Pajak Terhadap Kepatuhan Pajak Pada Wajib Pajak Orang Pribadi Di Organisasi Nahdlatul Wathan* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Rahma, A. A., Qarafi, S., & Hanan, A. A. (2025). Keterkaitan Antara Kualitas Shalat Dan Stabilitas Kejiwaan Dalam Al-Qur'an. *Al-Ilmiya: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(1), 181-188.
- Rahmadi, R., Alhuda, A., Sangkot, F., Sihombing, N., & Gevani, R. (2024). Konsep Dasar Studi Islam. *Jurnal Al-Karim: Jurnal Pendidikan, Psikologi Dan Studi Islam*, 9(2), 71-76.
- Ridwan, M. (2021). *Wawasan Keislaman: Penguatan Diskursus Keislaman Kontemporer*. Zahir Publishing.
- Syafaq, H., Tohari, A., Nadhifah, N. A., Hanifah, U., & Candra, M. (2021). Pengantar Studi Islam
- Tajab, M. (2020). *Psikologi Sabar Dalam Tafsir Al-Misbah* (Doctoral Dissertation, Program Doktor Ilmu Psikologi Pendidikan Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta)