

Mengenal Nafs: Jalan Memahami Diri Lewat Psikologi Islam

Category: LifeStyle

30 Januari 2026



Prolite – Mengenal Nafs: Jalan Memahami Diri Lewat Psikologi Islam

Di tengah maraknya pembahasan kesehatan mental dan self-healing, konsep tentang *mengenal diri* semakin sering muncul. Kita diajak memahami emosi, pikiran, dan luka batin agar hidup terasa lebih seimbang. Namun, jauh sebelum istilah psikologi modern berkembang, Islam telah lama membahas tentang diri manusia melalui konsep **nafs**.

Dalam Al-Qur'an dan tradisi keilmuan Islam, nafs bukan sekadar istilah populer yang sering diartikan sebagai hawa nafsu, melainkan konsep psikologis dan spiritual yang kompleks.

Nafs membahas tentang dorongan, kecenderungan, konflik batin, hingga potensi pertumbuhan manusia menuju kondisi jiwa yang lebih tenang dan matang. Memahami nafs berarti memahami bagaimana manusia bergulat dengan dirinya sendiri: antara keinginan, kesadaran moral, dan hubungan dengan Allah.

Artikel ini mengajak kamu mengenal konsep nafs dalam psikologi Islam dengan bahasa yang lebih santai, relevan, dan dekat dengan kehidupan sehari-hari.

Apa Itu Nafs? Lebih dari Sekadar Hawa Nafsu



Mengenal Nafs: Jalan Memahami Diri Lewat Psikologi Islam

Dalam psikologi Islam, **nafs** merujuk pada diri manusia secara utuh, mencakup aspek emosional, dorongan biologis, kecenderungan psikologis, serta kesadaran moral. Al-Qur'an menggunakan istilah nafs dalam berbagai konteks, mulai dari menyebut jiwa manusia, keinginan batin, hingga identitas diri.

Berbeda dengan pemahaman populer yang sering menyamakan nafs dengan sesuatu yang negatif, tradisi Islam melihat nafs sebagai **sesuatu yang dinamis**. Ia bisa menjadi sumber masalah jika tidak dikendalikan, tetapi juga bisa menjadi sarana pertumbuhan spiritual jika diarahkan dengan benar.

Para ulama dan sufi memandang nafs sebagai medan perjuangan batin (*jihad an-nafs*). Artinya, perjalanan hidup manusia bukan hanya tentang menghadapi dunia luar, tetapi juga tentang mengelola dorongan dan konflik internal. Dari sudut pandang psikologi, konsep ini sejalan dengan gagasan tentang regulasi emosi, kontrol diri, dan pengembangan kepribadian.

Tingkatan Nafs dalam Tradisi Sufistik



Mengenal Nafs: Jalan Memahami Diri Lewat Psikologi Islam

Salah satu kekayaan konsep nafs dalam Islam adalah pembagian tingkatan nafs yang menggambarkan evolusi jiwa manusia. Pembagian ini banyak dibahas dalam tradisi tasawuf sebagai peta perjalanan batin.

1. Nafs Ammarah

Ini adalah tingkat nafs paling dasar. Nafs ammarah mendorong manusia untuk mengikuti hawa nafsu, impuls, dan keinginan sesaat tanpa mempertimbangkan nilai moral. Dalam Al-Qur'an, nafs ini digambarkan sebagai nafs yang "selalu menyuruh kepada keburukan".

Secara psikologis, kondisi ini mirip dengan dominasi impuls: sulit menunda kepuasan, mudah terpancing emosi, dan cenderung mencari pelarian instan. Jika dibiarkan, nafs ammarah dapat memicu stres, konflik relasi, hingga perilaku adiktif.

2. Nafs Lawwamah

Pada tahap ini, seseorang mulai memiliki kesadaran diri. Nafs lawwamah adalah jiwa yang mampu menyesali kesalahan dan mengkritisi diri sendiri. Meski masih jatuh pada kesalahan, sudah ada proses refleksi dan rasa bersalah.

Dalam kacamata psikologi modern, ini berkaitan dengan munculnya *self-awareness*. Individu mulai menyadari pola perilakunya, meski belum sepenuhnya konsisten dalam perubahan. Tahap ini penting karena menjadi jembatan menuju pertumbuhan yang lebih sehat.

3. Nafs Mulhimah

Nafs mulhimah adalah jiwa yang mulai mendapatkan ilham untuk membedakan kebaikan dan keburukan secara lebih intuitif. Dorongan untuk berbuat baik semakin kuat, dan konflik batin mulai berkurang.

Pada tahap ini, seseorang cenderung lebih stabil secara emosional dan mulai merasakan makna dalam hidup. Banyak ulama mengaitkan fase ini dengan meningkatnya empati dan kepedulian sosial.

4. Nafs Muthmainnah

Inilah tingkat nafs yang sering dikaitkan dengan ketenangan batin. Nafs muthmainnah adalah jiwa yang damai, menerima ketentuan Allah, dan tidak lagi mudah terguncang oleh tekanan hidup.

Dari perspektif kesehatan mental, kondisi ini mirip dengan *emotional regulation* yang matang dan penerimaan diri. Individu dengan nafs muthmainnah memiliki resiliensi yang kuat, mampu menghadapi stres tanpa kehilangan arah hidup.

5. Nafs Radhiyah dan Mardhiyah

Pada tingkat ini, jiwa tidak hanya menerima ketentuan Allah, tetapi juga merasa ridha dan diridhai. Hubungan dengan Tuhan menjadi pusat kehidupan, bukan lagi sekadar ritual.

Tahap ini mencerminkan integrasi penuh antara spiritualitas dan kesejahteraan psikologis. Hidup dijalani dengan rasa syukur, makna, dan tujuan yang jelas.

Pengaruh Nafs terhadap Perilaku dan

Kesehatan Mental



Mengenal Nafs: Jalan Memahami Diri Lewat Psikologi Islam

Konsep nafs sangat relevan dengan pembahasan kesehatan mental. Ketika nafs didominasi oleh dorongan impulsif, seseorang lebih rentan mengalami kecemasan, kemarahan, dan kelelahan emosional. Sebaliknya, nafs yang terkelola dengan baik membantu individu memiliki kontrol diri, makna hidup, dan keseimbangan emosi.

Psikologi Islam melihat masalah mental bukan hanya dari sisi gejala, tetapi juga dari hubungan manusia dengan dirinya sendiri dan dengan Allah. Praktik seperti muhasabah (refleksi diri), dzikir, dan shalat dipahami sebagai cara menenangkan nafs dan memperkuat kesehatan batin.

Penelitian kontemporer dalam Psikologi Islam juga menunjukkan bahwa spiritualitas yang sehat dapat meningkatkan well-being, mengurangi stres, dan memperkuat daya tahan mental. Ini menunjukkan bahwa konsep nafs bukan sesuatu yang kuno, melainkan sangat relevan dengan tantangan hidup modern.

Mengelola Nafs sebagai Perjalanan Seumur Hidup

Memahami nafs dalam sudut pandang Psikologi Islam bukan tentang menjadi manusia sempurna, tetapi tentang menyadari proses. Setiap orang berada di tahap yang berbeda, dan naik-turun dalam perjalanan batin adalah hal yang wajar.

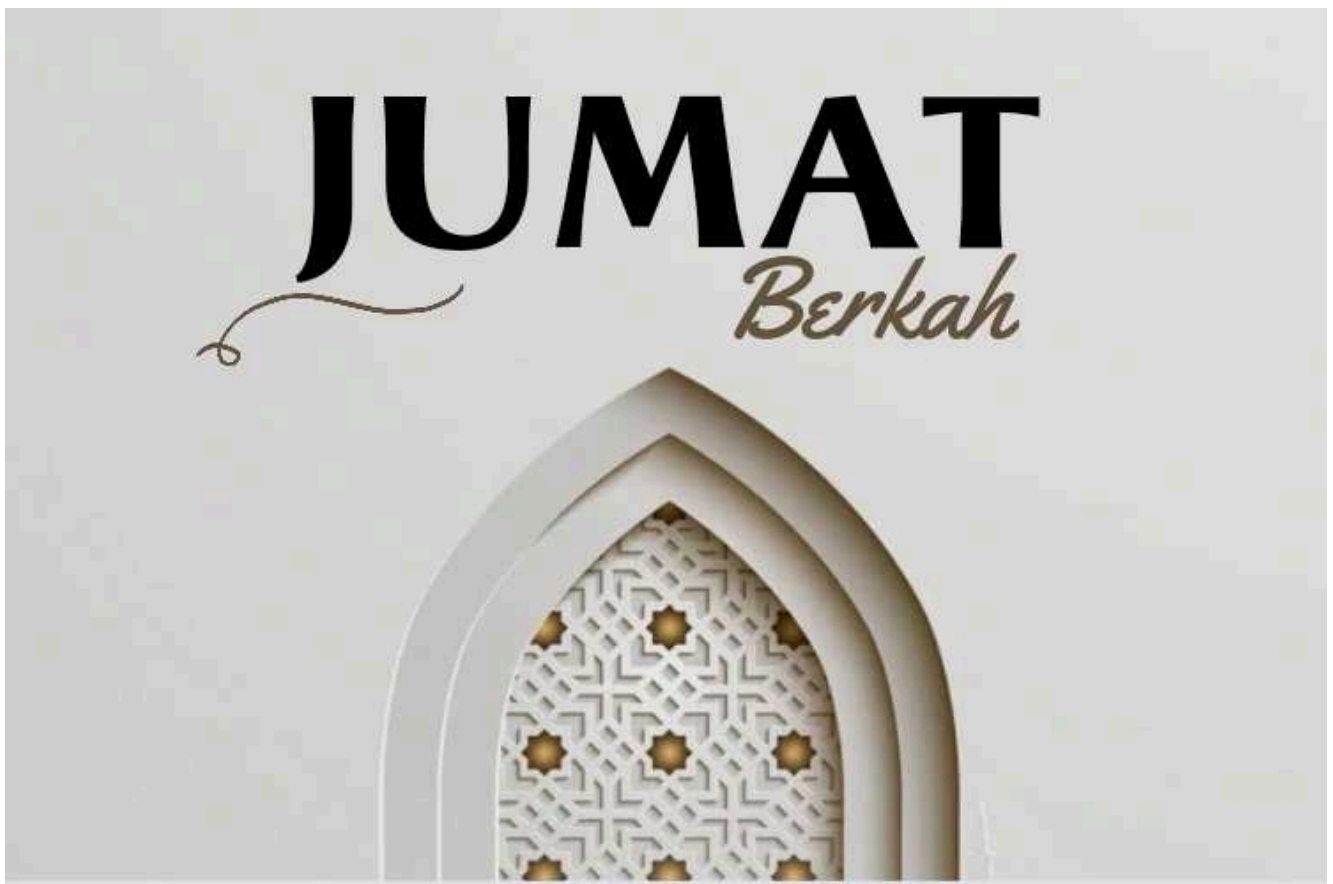
Dengan mengenal konsep nafs, kita diajak lebih jujur pada diri sendiri, lebih lembut dalam proses perubahan, dan lebih sadar bahwa kesehatan mental tidak terpisah dari kesehatan spiritual. Jadi, daripada terus berperang dengan diri sendiri,

mungkin sudah saatnya kita belajar berdialog dengan nafs—dan menuntunnya menuju versi diri yang lebih tenang dan bermakna.

Keistimewaan Waktu Setelah Ashar di Hari Jumat, Berikut 3 Hadis yang Menjelaskannya

Category: LifeStyle

30 Januari 2026



Keistimewaan Setelah Ashar di Hari Jumat, Berikut Penjelasan Hadisnya

Prolite – Hari Jumat merupakan hari yang penuh barokah, hari yang di tunggu-tunggu umat muslim, kenapa demikian? Pada

artikel ini kita akan membahas mengenai keistimewaan doa di hari Jumat.

Hari ini merupakan hari yang penuh dengan amalan, banyak amalan yang dapat kita lakukan pada hari ini seperti berdoa, berzikir, sholawat hingga bersedekah.

Namun tahukah kamu ada waktu pada hari jumat ini yang memiliki keistimewaan lebih?

Waktu tersebut dirahasiakan oleh Allah swt sebagaimana Allah merahasiakan Lailatul Qadar. Ada beberapa pendapat mengenai waktu mustajab tersebut.

Di antaranya adalah pendapat yang menyatakan waktu ijabah adalah setelah Ashar di hari Jumat.



dok

Dilansir dari NU Online, pendapat tersebut berdasar hadits berikut:

يوم الجمعة اثنتا عشرة ساعة منها ساعة لا يوجد عبد مسلم يسأل الله شيئا إلا آتاه إياه فآلتمسوها آخر ساعة بعد العصر

Artinya: Dua belas jam pada hari Jumat di antaranya terdapat waktu yang seorang hamba Muslim tidaklah meminta sesuatu kepada Allah di waktu tersebut, kecuali Allah mengabulkan permintaannya. Maka carilah waktu tersebut di akhir waktu setelah Ashar (HR Abu Daud, al-Nasa'i, al-Hakim dan al-Baihaqi).

Hadits tersebut disahihkan oleh Imam al-Hakim, beliau sebagaimana dikutip al-'Iraqi menegaskan:

قال الحاكم صحيح على شرط مسلم

Artinya: Dan al-Hakim berkata, hadits ini sahih sesuai standar kesahihannya Imam Muslim (Syekh Zainuddin Abdurrahim bin al-

Husain al-‘Iraqi, juz 3, halaman 190).

Namun ada juga hadis yang menjelaskan tentang waktu ibadah yang memiliki keistimewaan yakni waktu di antara duduknya khatib di atas mimbar hingga Imam shalat Jumat menyelesaikan shalat Jumat.

Riwayat Imam Muslim inilah yang kemudian dipilih oleh mayoritas ulama Syafi’iyyah dalam menentukan waktu ijabah.

Al-Imam An-Nawawi mengatakan:

ساعة الإجابة هي ما بين أن يجلس الإمام على المنبر أول صعوده إلى أن يقضي الإمام الصلاة ثبت هذا في صحيح مسلم من كلام رسول الله صلى الله عليه و سلم من رواية أبي موسى الأشعري وقيل فيها اقوال كثيرة مشهورة غير هذا أشهرها أنها بعد العصر والصواب الأول

Artinya: Waktu ijabah adalah waktu di antara duduknya khatib di atas mimbar saat pertama kali ia naik hingga imam shalat Jumat menyelesaikan shalatnya. Hal ini sesuai dengan keterangan dalam Shahih Muslim dari sabda Nabi, riwayat Sahabat Abi Musa Al-Asy’ari. Pendapat lain mengatakan, ada beberapa versi yang banyak dan masyhur selain pendapat yang pertama. Yang paling masyhur adalah setelah Ashar hari Jumat. Pendapat yang benar adalah yang pertama (Lihat Al-Imam An-Nawawi, Tahriru Alfazhit Tanbih, juz I, halaman 87).

Dari uraian di atas, waktu bakda Ashar di hari Jumat memiliki keutamaan yang besar, terlepas dari beberapa perbedaan riwayat berkaitan dengan waktu ijabah di hari Jumat. Karena itu sebaiknya pada sepanjang waktu di hari Jumat, kita memperbanyak berdoa, dengan harapan menemui waktu ijabah yang bisa jadi berubah-ubah di setiap Jumat.

Peringati Maulid Nabi 2023 : Antara Sunnah dan Bid'ah, Momentum Meningkatkan Kecintaan Umat

Category: LifeStyle

30 Januari 2026



Prolite – Umat Islam di seluruh dunia, termasuk Indonesia, memperingati Maulid Nabi Muhammad SAW pada Kamis (28/9/2023). Peringatan ini jatuh pada tanggal 12 Rabiul Awal 1445 Hijriah.

Di Indonesia, peringatan Maulid Nabi atau Maulud ini dirayakan dengan berbagai cara, mulai dari acara keagamaan hingga kegiatan sosial.

Beberapa acara yang umum dilakukan antara lain pembacaan maulid, pengajian, dan ceramah. Selain itu, ada pula beberapa daerah yang memiliki tradisi khusus untuk merayakan Maulud, seperti tahlil, ziarah, dan karnaval.

Pada tahun ini, peringatan Maulid Nabi di Indonesia menjadi momentum untuk meningkatkan kecintaan dan kesadaran umat terhadap ajaran dan sunnah Rasulullah SAW.

Hal ini sejalan dengan tema Maulud yang diangkat oleh pemerintah tahun ini, yaitu *“Peringati Maulid Nabi,*

Hukum Maulid Nabi



– iStock

Peringatan Maulid Nabi sering menimbulkan perdebatan di kalangan umat Islam, khususnya terkait hukum dan cara perayaannya.

Maulud sebagai Sunnah: Ada sebagian ulama yang berpendapat bahwa merayakan Maulud adalah sunnah dan dianjurkan. Alasannya, peringatan ini dianggap sebagai bentuk penghormatan dan kecintaan mendalam kepada Nabi Muhammad SAW.

Mereka menilai bahwa dengan memperingati Maulud, umat Islam dapat mengingat serta menghargai jasa-jasa dan pengorbanan Rasulullah dalam menjalankan dakwah dan menyebarkan ajaran Islam.

Maulud sebagai Bid'ah: Di sisi lain, ada ulama yang berpendapat bahwa perayaan Maulid Nabi merupakan bid'ah. Alasan mereka adalah tidak ada catatan yang menunjukkan bahwa Sahabat Nabi atau generasi awal umat Islam merayakannya.

Bagi mereka, setiap bentuk ibadah yang tidak diajarkan oleh Nabi atau tidak ditemukan dalam praktik generasi Salaf dianggap sebagai inovasi dalam agama yang seharusnya dihindari.

Akan tetapi, para ulama kontemporer menegaskan bahwa selama perayaan Maulud tidak mengandung unsur-unsur yang bertentangan dengan ajaran dasar Islam dan tetap berlandaskan pada nilai-nilai yang baik, maka merayakannya adalah boleh.

Bahkan, peringatan ini dapat dijadikan sebagai momentum untuk

meningkatkan kecintaan dan kesadaran umat terhadap ajaran dan sunnah Rasulullah SAW.

6 Langkah Anti Malas Beribadah yang Bisa Kita Terapkan Hari Ini!

Category: LifeStyle

30 Januari 2026



Prolite – Siapa nih yang pernah merasa malas-malasan saat mau beribadah? Entah itu saat ingin shalat, membaca Al-Quran, berdoa, atau bahkan pergi ke tempat ibadah. Tapi, mulai sekarang, yuk, jangan biarin rasa malas menghambat kita untuk beribadah kepada Allah SWT.

Karena, ibadah itu penting banget buat dapetin ketenangan hati, kebahagiaan, dan mendekatkan diri sama Sang Pencipta. Nah, biar kita gak kebanyakan malas, kali ini kita mau bagiin 6 cara jitu buat melawan rasa malas saat beribadah.

Nggak usah cemas, kok, ini cara simpel yang bisa bikin hidup kita makin berarti dan makin semangat dalam beribadah! Siap? Ayo kita mulai!

1. Utarakan Perasaan Kepada Sang Pencipta



freepik

Kalo lagi malas beribadah, coba deh ngobrol sama Allah. Kamu bisa ceritain semua perasaan kamu, curhatin semua masalah yang lagi kamu hadapi, dan minta petunjuk dari-Nya. Kayak lagi ngobrol sama temen deket aja.

Nggak usah sungkan atau takut, karena Allah itu selalu ada buat dengerin keluh kesah dan cerita kamu. Dia adalah sahabat terbaik kita. Bicara pada-Nya bisa bikin rasa malas itu luntur dan perasaan kamu jadi jauh lebih ringan. Rasanya kayak ada beban yang terangkat dari pundak.

Dengan ngobrol santai sama Allah, kita bakal merasa lebih terkoneksi dan dekat dengan-Nya. Rasanya tuh kayak nggak sendirian, karena Allah selalu mendengarkan doa dan curhatan kita.

2. Jadikan Do'a dan Dzikir Sebagai Kebiasaan Sehari-Hari



Dengan memperbanyak istighfar, mohon ampunan kepada Allah, hati kita akan selalu diberi petunjuk untuk selalu melakukan apa yang Allah perintahkan. Nggak cuma itu, dengan rajin berdzikir dan melaksanakan sunnah-sunnahnya, perlahan-lahan kita bakal terbiasa dan konsisten dalam melakukannya.

Ketika kita rutin mengucapkan doa dan dzikir, hubungan kita sama Allah SWT bakal makin dekat dan rasanya makin semangat buat melakukan ibadah-ibadah lainnya. Jadi, nggak ada alasan lagi buat bermalas-malasan, deh! Doa dan dzikir itu kayak bahan bakar buat semangat beribadah kita.

3. Buat Agenda Untuk Beribadah



reformata

Siapkan agenda ibadah harian atau mingguan. Tuliskan apa saja ibadah yang ingin kamu lakukan dalam sehari atau seminggu ke depan.

Dengan memiliki rencana yang jelas, rasa malas cenderung berkurang karena kamu tahu apa yang harus dilakukan setiap harinya. Jadi, mulai sekarang, catat dan laksanakan agenda ibadahmu!

4. Jaga Kesehatan Fisik dan Mental Itu Penting



antaranews

Kalo kita sehat, pasti badan kita lebih bertenaga dan semangat, kan? Jadi, gak bakal malas-malasan deh buat melaksanakan ibadah dengan baik.

Kesehatan fisik dan mental itu kayak fondasi buat kehidupan kita. Kalau fondasi kita kuat, segala aktivitas, termasuk beribadah, bakal berjalan lebih lancar. Jadi, jangan sampai kita mengabaikan kesehatan ya. Rajin berolahraga, makan makanan sehat, dan jangan lupa istirahat yang cukup.

Nggak cuma fisik, nih, mental juga perlu dijaga. Kita harus

belajar tentang *work-life balance* atau keseimbangan antara pekerjaan, studi, atau kegiatan lainnya dengan waktu istirahat dan *refreshing*. Jangan sampe kita kelelahan atau stres berlebihan, nanti malah bikin semangat beribadah jadi berkurang.

Kamu bisa cek di artikel berikut untuk mengetahui lebih lanjut soal *work life balance* : Stay Balanced! 7 Tips Simpel Dapetin Work Life Balance yang Kece!

Nah, ngomongin istirahat, tidur itu emang super penting! Tidur yang cukup dan berkualitas bikin kita jadi lebih segar dan energik buat beribadah. Kalo kita kurang tidur, pasti badan bakal lemes dan males bergerak, ya kan? Jadi, jangan lupa tidur yang cukup supaya semangat beribadah kita nggak kendor.

5. Ingat Akhirat Sebagai Motivasi



Foto : Istimewa

Jangan lupa, ingetin diri kita sendiri tentang akhirat sebagai motivasi dalam beribadah. Tujuan akhir hidup kita itu bukan cuma di dunia aja, tapi juga di akhirat nanti. Jadi, ibadah kita tuh adalah cara buat deketin diri sama Allah dan dapet kebahagiaan yang nggak terhingga.

Kalo rasa malas datang mengganggu, kita harus ingetin diri kita sendiri tentang janji indah dari Allah. Dia tuh janjiin kebahagiaan abadi buat kita yang beribadah dengan ikhlas. Jadi, jangan sampai kita terpengaruh sama rasa malas yang bisa bikin kita lupa akan janji-Nya yang bikin hati tenang.

Ingat, hidup di dunia ini cuma sebentar. Yang lebih penting lagi adalah persiapan kita buat akhirat, di mana segala amal baik kita bakal dibalas dengan berlipat-lipat pahala. Jadi, jangan biarkan rasa malas nguasain diri kita, tapi kita harus selalu semangat dan konsisten dalam beribadah.

6. Perubahan Itu Perlu Dipaksa, Terpaksa, Lalu Jadi Terbiasa



shutterstock

Nah yang terakhir, kalau kamu lagi merasa malas beribadah, jangan langsung nurutin aja, ya! Paksain diri buat tetap beribadah. Gak peduli seberapa besar rasa malesnya, kamu harus lawan hawa nafsu yang bikin kamu makin malas.

Emang gak ada yang instan, sih, tapi dengan dipaksa, terus terpaksa, akhirnya kamu bakal kebiasaan beribadah dan ibadah bakal jadi bagian dari hidup kamu. Pokoknya, perubahan itu memang butuh usaha, konsistensi dan tekad yang kuat.

Jadi, jangan biarin hawa nafsu itu ngatur hidup kamu, tapi kamu yang atur diri sendiri buat makin rajin ibadah. Selalu inget, ibadah itu penting dan berarti banget buat hubungan kamu sama Sang Pencipta. So, tetep semangat dan kalahin rasa malasnya! *You can do it, guys!*

Jadi, semoga enam cara ini bisa membantu kamu melawan rasa malas saat beribadah, ya! Ingat, ibadah adalah bentuk cinta dan ketaatan kita kepada Tuhan. Jangan biarin rasa malas pademin api keimanan kamu.

Tetap semangat dan konsisten dalam beribadah, karena dengan begitu, hidupmu akan semakin penuh berkah dan makna. Selamat beribadah dan semoga menjadi pribadi yang lebih baik dari waktu ke waktu! □