



JIHAD AN-NAFS DALAM PENGENDALIAN AMARAH: STUDI KONSEPTUAL ATAS PEMIKIRAN ULAMA KLASIK

Ridhana

Pondok Pesantren Darussalam Muara Tapus

ridhnaa27@gmail.com

ARTICLE INFO ABSTRACT

History

Published: 30 Juni 2026

Keywords: jihad an-nafs, pengendalian amarah, ulama klasik, tasawuf, tazkiyatun nafs.



© Author(s) 2026

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



Indonesia:

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara konseptual pemikiran ulama klasik mengenai jihad an-nafs dalam konteks pengendalian amarah. Amarah adalah bagian dari dinamika nafs manusia yang memiliki potensi destruktif jika tidak dikendalikan secara tepat. Secara normatif, Islam menempatkan pengendalian amarah sebagai bagian dari kesempurnaan akhlak dan indikator kematangan spiritual. Namun dalam praktiknya, masih terdapat kesenjangan antara ajaran normatif tersebut dengan realitas perilaku umat Islam. Melalui pendekatan studi kepustakaan (library research), penelitian ini menelaah literatur tasawuf klasik yang membahas konsep mujahadah an-nafs dan tazkiyatun nafs sebagai landasan pembinaan jiwa. Hasil kajian menunjukkan bahwa jihad an-nafs dalam pemikiran ulama klasik dipahami sebagai perjuangan internal yang sistematis untuk menundukkan dorongan amarah melalui riyadhah, penguatan kesadaran ilahiah, serta pembiasaan akhlak terpuji. Konsep ini tidak hanya bersifat moral normatif, tetapi juga menawarkan kerangka pembinaan spiritual yang integral. Dengan demikian, pemikiran ulama klasik tentang jihad an-nafs memiliki relevansi teoretis dalam memperkaya kajian tasawuf dan pengembangan konsep pengendalian diri dalam Islam.

English:

This study aims to conceptually examine the thinking of classical Islamic scholars on jihad an-nafs in the context of anger management. Anger is part of the dynamics of the human nafs (self-centeredness) that has destructive potential if not properly managed. Normatively, Islam places anger management as part of moral perfection and an indicator of spiritual maturity. However, in practice, there is still a gap between these normative teachings and the reality of Muslim behavior. Through a library research approach, this study examines classical Sufism literature that discusses the concepts of mujahadah an-nafs and tazkiyatun nafs as the basis for spiritual development. The results of the study indicate that jihad an-nafs in the thinking of classical Islamic scholars is understood as a systematic internal struggle to subdue the urge to anger through riyadhah (self-control), strengthening divine awareness, and cultivating praiseworthy morals. This concept is not only normative moral but also offers an integral framework for spiritual development. Thus, the thoughts of classical scholars on jihad an-nafs have theoretical relevance in enriching the study of Sufism and developing the concept of self-control in Islam.

PENDAHULUAN

Ketidakseimbangan antara nilai-nilai spiritual Islam dengan kemampuan mengendalikan amarah adalah persoalan yang terus relevan dalam kehidupan umat Islam. Ledakan emosi, konflik sosial, serta ketidakmampuan mengontrol dorongan negatif menunjukkan bahwa internalisasi ajaran agama tidak selalu berjalan seiring dengan kematangan spiritual. Dalam berbagai konteks kehidupan, amarah kerap menjadi pemicu retaknya hubungan sosial, munculnya penyesalan, bahkan melemahnya kualitas ibadah. Realitas ini memperlihatkan adanya jarak antara ajaran normatif Islam dan praktik pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari.¹

Dalam perspektif Islam, amarah bukan sekadar reaksi emosional, melainkan bagian dari dinamika *nafs* dalam diri manusia. Amarah memiliki potensi destruktif jika tidak diarahkan dan dikendalikan secara benar. Oleh sebab itu, pengendaliannya tidak cukup dilakukan melalui pendekatan psikologis semata, tetapi memerlukan pembinaan spiritual yang berorientasi pada penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*). Amarah yang tidak terkendali tidak hanya berdampak pada hubungan sosial, tetapi juga menghambat kedekatan seorang hamba dengan Allah swt. Secara normatif, Islam menempatkan kemampuan menahan amarah sebagai bagian dari kesempurnaan akhlak dan tanda ketakwaan.²

Dalam tradisi keilmuan Islam, upaya pengendalian diri dikenal dengan istilah *mujahadah an-nafs*, yakni perjuangan melawan dorongan hawa nafsu yang cenderung pada keburukan. Konsep ini menegaskan bahwa pembinaan akhlak tidak dapat dilepaskan dari proses perjuangan batin yang berkelanjutan. *Mujahadah* bukan hanya latihan moral, tetapi juga merupakan bentuk ibadah yang berakar pada kesadaran akan pengawasan Allah dan tanggung jawab spiritual manusia sebagai hamba. Dengan demikian, pengendalian amarah dalam Islam memiliki dimensi spiritual yang mendalam yang melampaui sekadar kontrol emosi.

Tradisi tasawuf klasik memberikan perhatian besar terhadap pembahasan *jihad an-nafs* sebagai jalan menuju kesempurnaan akhlak dan kedekatan dengan Allah. Para ulama klasik menguraikan secara sistematis sebab-sebab timbulnya amarah, dampak-dampaknya terhadap jiwa, serta metode-metode pengendaliannya melalui latihan spiritual (*riyadhab*) dan pembiasaan akhlak terpuji. Pemikiran mereka tidak hanya bersifat normatif, tetapi juga menyajikan kerangka konseptual yang komprehensif mengenai proses penyucian jiwa dan transformasi karakter. Dalam konteks ini, *jihad an-nafs* dipahami sebagai perjuangan internal yang menjadi fondasi bagi seluruh pembinaan akhlak.³

Meskipun konsep *jihad an-nafs* telah lama dibahas dalam literatur tasawuf klasik, kajian yang secara khusus mengkaji pemikiran ulama klasik mengenai *jihad an-nafs* dalam kaitannya dengan pengendalian amarah masih relatif terbatas dan belum banyak dianalisis secara konseptual. Sebagian penelitian lebih menitikberatkan pada aspek pendidikan karakter atau pendekatan psikologis modern, sementara dimensi konseptual yang bersumber dari tradisi

¹ Cindy Vanesha et al., "Regulasi Emosi Dalam Psikologi Islam: Systematic Literature Review," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9, no. 1 (2025): 5304–15.

² Vanesha et al., "Regulasi Emosi Dalam Psikologi Islam: Systematic Literature Review."

³ Herlina et al., "Self Control Dalam Pandangan Al-Qur'an, Studi Al-Qur'an Tematik Dengan Pendekatan Grounded Theory," *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Keislaman* 5, no. 2 (2025): 286–300.

klasik belum dieksplorasi secara mendalam. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan kajian yang perlu diisi melalui analisis yang lebih terarah terhadap pemikiran ulama klasik.

Oleh sebab itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji dan merekonstruksi pemikiran ulama klasik mengenai *jihad an-nafs* sebagai landasan spiritual dalam pengendalian amarah. Kajian ini berupaya menempatkan konsep *jihad an-nafs* tidak hanya sebagai ajaran moral, tetapi sebagai sistem pembinaan jiwa yang integral dalam tradisi tasawuf. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengembangan studi tasawuf serta memperluas pemahaman tentang relevansi pemikiran ulama klasik dalam menjawab problem pembinaan akhlak dan kematangan spiritual.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah pendekatan kualitatif dengan jenis studi kepustakaan (*library research*). Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada analisis mendalam terhadap teks-teks dan pemikiran tokoh yang berkaitan dengan konsep *jihad an-nafs* sebagai bentuk pengendalian amarah dalam perspektif Islam.⁴ Studi kepustakaan berarti teknik pengumpulan data dengan melakukan penelaahan terhadap buku, literatur, catatan, serta berbagai laporan yang berkaitan dengan masalah yang ingin dipecahkan.⁵

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer berupa kitab-kitab klasik yang membahas konsep jihad, khususnya *jihad an-nafs*, serta pembinaan jiwa dan pengendalian diri, diantaranya *Ihya Ulumiddin* karya Imam Al-Ghazali, serta *Zadul Ma'ad* karya Imam Ibnu Qayyim Al-Jauziyah. Sumber sekunder berupa buku, jurnal ilmiah, artikel, serta literatur lain yang dijadikan sebagai pendukung data primer.⁶

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode dokumentasi, yakni dengan cara mengumpulkan referensi berupa buku dan jurnal yang berkaitan dengan tema penelitian. Selanjutnya penulis menganalisis buku-buku dan jurnal tersebut untuk ditarik kesimpulan yang berkaitan dengan tema penelitian.⁷ Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif analitis melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan sehingga diperoleh pemahaman yang sistematis mengenai *jihad an-nafs* sebagai konsep pengendalian amarah dalam perspektif Islam.⁸

⁴ Muhammad Attila Rifiananda et al., “Analisis Pemikiran Ibrahim Musthafa Dalam Perkembangan Ilmu Nahwu: Analisis Kritis Dan Epistemologis,” *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 4, no. 2 (2025): 389–404.

⁵ Wayan Dede Putra Wiguna, “Sastra Digital Sebagai Inovasi Pembelajaran Sastra Di Era Society 5.0,” *SANDIBASA 2 (Seminar Nasional Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia)* 2, no. 1 (2024): 198–208.

⁶ Aris Dwi Cahyono, “(Library Research) Peranan Pengembangan Manajemen Kinerja Tenaga Administrasi Kesehatan Terhadap Peningkatan Mutu Pelayanan Di Puskesmas,” *Jurnal Ilmiah Pamenang* 3, no. 2 (2021): 28–42.

⁷ Ardiansyah et al., “Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif,” *Ihsan: Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 2 (2023): 1–9.

⁸ Ahmad Rizali, “Analisis Data Kualitatif,” *Jurnal Alhadharah* 17, no. 33 (2018): 81–95.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Konsep Dasar *Jihad An-Nafs*

1. Pengertian *Jihad An-Nafs*

Kata jihad berasal dari bahasa arab *jahada yujahidu jihadan*, yang berakar dari kata *jahd* atau *jubd*. Secara etimologi, kata ini berarti kesungguhan, kemampuan maksimal, dan usaha yang sangat melelahkan. Dalam terminologi Islam, jihad dimaknai sebagai perjuangan dengan mengerahkan seluruh potensi dan kemampuan manusia untuk sebuah tujuan. Pada umumnya tujuan jihad ialah kebenaran, kebaikan, kemuliaan, dan kedamaian.⁹

Sedangkan kata arab *an-nafs* mempunyai beragam makna. Kata ini berkaitan dengan jiwa manusia, namun lebih luas lagi seperti ego, hawa nafsu, dorongan perasaan, serta kecenderungan yang dapat mengarah pada keburukan. Pada pembahasan ini, kata jihad tidak mengacu pada peperangan fisik, namun mengacu pada perjuangan moral dan spiritual dalam melawan *nafs*, dorongan negatif yang ada dalam diri manusia.¹⁰

Menurut Al-Qur'an nafsu manusia terbagi menjadi tiga tingkatan, yakni:

a. Nafsu *ammarah*

Nafs ammarah adalah tingkat nafsu yang paling rendah. Pada posisi ini, jiwa cenderung terdorong kepada berbagai bentuk keburukan. Emosi dan keinginan yang tidak terkendali memperkuat dorongan negatif tersebut hingga akhirnya menguasai hati seseorang. Keadaan ini muncul ketika seseorang belum mampu menyadari kesalahan yang diperbuatnya, sehingga belum dapat membedakan antara yang benar dan yang salah secara jernih.

Keadaan tersebut muncul karena jiwa berada di bawah dominasi hawa nafsu yang memiliki kecenderungan buruk dan menjadi pengaruh utama dalam diri manusia. *Al-hawa* inilah yang mendorong kecenderungan kepada keburukan (*bis-sun'*) dan mengendalikan arah perilaku *an-nafs*. Ketika hawa nafsu semakin kuat, sementara jiwa tidak memiliki kemampuan pengendalian diri yang memadai, maka perilaku dan kondisi batin manusia akan semakin condong kepada hal-hal yang negatif.

Allah SWT menggambarkan kondisi nafsu ini dalam firman-Nya:

وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ

"Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyanyang" (QS. Yusuf [12]: 53).

⁹ Achmad Yaman, "Konsep Jihad Dalam Islam," *El-Hikmah: Jurnal Ilmu Dakwah Dan Komunikasi* 15, no. 6 (2021): 1–15.

¹⁰ Suhantoro et al., *Psikologi Spiritualitas: Membandingkan Islam Dan Kepercayaan Dunia* (Kramantara JS, 2025), h. 118.

b. Nafsu *lawwamah*

Nafs lawwamah adalah tingkatan ketika seseorang mulai menyadari kekeliruannya. Pada tahap ini muncul rasa menyesal dan kecaman terhadap diri sendiri karena perbuatan yang tidak benar. Jiwa mulai berusaha menolak serta melawan dorongan ego serta keinginan yang mengarah pada keburukan. Namun, kondisi ini belum sepenuhnya stabil karena ketenangan batin belum tercapai secara utuh.

Pada tahap ini, manusia berada dalam posisi menentukan arah hidupnya. Jiwa didorong untuk melakukan introspeksi atas perbuatan buruk yang telah dilakukan serta disadarkan dari kelalaian agar mengarah kepada perbuatan yang baik. Allah SWT menegaskan keberadaan jiwa ini dalam firman-Nya:

وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ

Artinya: “Dan aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali (dirinya sendiri)” (QS. Al-Qiyamah [75]: 2).

c. Nafsu *muthmainnah*

Nafs muthmainnah adalah derajat nafsu yang paling tinggi. Pada tingkatan ini, jiwa telah berada dalam kendali yang baik dan tidak lagi dikuasai oleh dorongan ego maupun keinginan yang menuntun kepada keburukan. Hati lebih terarah kepada ibadah dan kedekatan kepada Allah, karena telah mencapai keadaan yang tenang, kokoh, dan mantap.¹¹

Nafs muthmainnah menggambarkan jiwa yang damai dan menjadi puncak pencapaian dalam proses pengelolaan seluruh aspek batin manusia. Pada tingkat ini, jiwa tidak lagi mendorong perilaku negatif, melainkan mengarahkan manusia untuk menampilkan akhlak yang luhur dan perbuatan yang terpuji. Allah SWT menegaskan kondisi jiwa tersebut dalam firman-Nya:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ، ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً

Artinya: “Hai jiwa-jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya” (QS. Al-Fajr [89]: 27–28).

Ketenangan jiwa pada tingkatan ini muncul karena adanya keselarasan antara dorongan jiwa dan hawa nafsu dengan tuntunan ruh. Dengan minimnya konflik batin, perilaku manusia menjadi lebih terkendali sehingga ia mampu menjalankan peran dan tanggung jawab kemanusiaannya secara lebih optimal.¹²

Dari gabungan kata jihad dan kata *an-nafs* tersebut, *jihad an-nafs* dapat diartikan sebagai usaha sungguh-sungguh dengan mengerahkan seluruh kemampuan untuk mengendalikan dan mengarahkan jiwa, termasuk ego, hawa nafsu, dan dorongan perasaan agar tidak condong kepada keburukan, melainkan menuju kebenaran,

¹¹ Ramli dkk., “Kajian Kritis Tentang Jiwa (An-Nafs) Dalam Pemikiran Islam (Perspektif Pendidikan Islam),” *Indo-MathEdu Intellectuals Journal* 5, no. 3 (2024): 3881–94.

¹² Ramli et al., “Kajian Kritis Tentang Jiwa (an-Nafs) Dalam Pemikiran Islam (Perspektif Pendidikan Islam).”

kebaikan, kemuliaan, dan kedamaian. Pengertian ini sejalan dengan pembagian tingkatan nafs dalam Al-Qur'an, di mana manusia berupaya mengangkat kondisi jiwa dari *nafs ammarah* yang dikuasai dorongan negatif, menuju *nafs lawwamah* yang mulai sadar dan melakukan introspeksi, hingga mencapai *nafs muthmainnah* yang tenang dan stabil dalam ketaatan.

Dengan demikian, *jihad an-nafs* merupakan proses pembinaan batin yang bertahap dan berkesinambungan. Perjuangan ini menuntut kesadaran diri, pengendalian hawa nafsu, serta komitmen untuk menyelaraskan dorongan jiwa dengan tuntunan ruh dan nilai-nilai syariat. Melalui proses tersebut, terjadi transformasi internal yang menjadikan manusia lebih matang secara moral dan lebih kokoh dalam menjalankan tanggung jawab spiritualnya.

Dalam *Ihya Ulumiddin*, Imam Al-Ghazali menggambarkan *jihad an-nafs* sebagai proses yang panjang yang mencakup perjuangan untuk menghilangkan sifat-sifat buruk seperti sombong, iri, rakus, marah, dan cinta dunia yang berlebihan. Selama proses ini, seseorang dituntut untuk melakukan *muhasabah* (introspeksi diri), *mujahadah* (usaha keras untuk melawan nafsu), *riyadhab* (latihan spiritual), dan *muraqabah* (kesadaran akan kehadiran Allah).

Sementara itu, dalam *Madarij al-Salikin*, Imam Ibnu Qayyim Al-Jauziyah menyatakan bahwa *jihad an-nafs* adalah pintu untuk jihad sosial yang lebih besar yang bertujuan untuk menegakkan keadilan dan mencegah kemungkaran secara keseluruhan.¹³

2. Pembagian Jihad dan Kedudukan Jihad An-Nafs

Imam Al-Ghazali dalam *Mukasyafatul Qulub* menyebutkan, sebagian ahli makrifat berkata bahwa sesungguhnya jihad itu ada tiga macam yaitu:

- a. Jihad melawan orang-orang kafir

Ini merupakan jihad lahiriah, sebagaimana firman Allah:

يُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ

Artinya: "Mereka berjihad di jalan Allah." (QS. Al-Maidah [5]: 54)

- b. Jihad melawan para pelaku kebatilan

Jihad ini bisa dilakukan dengan ilmu dan argumentasi, sebagaimana firman Allah:

وَجِدْلُهُمْ بِالتِّي هِيَ أَحْسَنُ

Artinya: "Dan berdebatlah dengan mereka dengan cara yang baik." (QS. An-Nahl [16]: 125)

- c. Jihad melawan hawa nafsu yang selalu mengajak kepada keburukan

Sebagaimana firman Allah:

وَالَّذِينَ جَاهِدُوا فِينَا لَنَهْدِيَهُمْ صُلُبًا

Artinya: "Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari keridhaan) Kami, Kami akan tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami." (QS. Al-Ankabut [29]: 69)

¹³ Suhanoro et al., *Psikologi Spiritualitas: Membandingkan Islam Dan Kepercayaan Dunia*, h. 118-123.

Jihad yang paling utama dan paling berat ialah jihad melawan hawa nafsu.¹⁴ Rasulullah saw. pernah menyambut para sahabat yang kembali dari peperangan dengan bersabda:

رَجَعْتُمْ مِنَ الْجِهَادِ الْأَصْغَرِ إِلَى الْجِهَادِ الْأَكْبَرِ، فَقِيلَ وَمَا جِهَادُ الْأَكْبَرِ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟
فَقَالَ جِهَادُ النَّفْسِ

Artinya: “Selamat datang bagi kalian yang baru datang dari jihad asghar (peperangan kecil) kepada jihad akbar (peperangan besar).” Kemudian ada sahabat yang bertanya, “Wahai Rasulullah, apa itu jihad akbar (peperangan besar)?” Rasulullah saw. menjawab, “Jihadun nafi (berperang melawan hawa nafsu kalian sendiri).” Hadits ini tidak memiliki sanad yang kuat, tetapi maknanya diterima secara luas karena memenuhi tuntutan moral Islam.

Rasulullah saw. juga pernah bersabda:

الْمُجَاهِدُ مَنْ جَاهَدَ نَفْسَهُ فِي طَاعَةِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ

Artinya: “Yang dinamakan pejuang sejati itu adalah orang yang berhasil mengendalikan hawa nafsunya untuk menuju sikap taat kepada Allah *Aziza wa Jalla*.”

Selain itu, Rasulullah saw. juga pernah bersabda:

كَفَبَ أَذَاكَ عَنْ نَفْسِكَ وَلَا تُتَابِعْ هَوَاهَا فِي مَعْصِيَةِ اللَّهِ تَعَالَى
إِنَّ تَخَاصُمَكَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَيَلْعَنُ بَعْضُكَ بَعْضًا إِلَّا أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ تَعَالَى وَيُسْتَرْ

Artinya: “Cegahlah hawa nafsumu dari menyakiti dirimu sendiri, dan jangan engkau memerturutkan hawa nafsu itu pada perbuatan maksiat kepada Allah Ta’ala. Sebab, hawa nafsu itu akan memusuhimu nanti pada hari kiamat. Lalu sebagian di antara kalian saling mengutukinya, kecuali jika ia diampuni oleh Allah swt. dan ditutupi-Nya.”¹⁵

Imam Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dalam *Zadul Ma’ad* menyebutkan, jihad itu mempunyai empat tingkatan yaitu:

- a. Jihad melawan hawa nafsu

Terbagi menjadi empat tahapan yaitu:

- 1) Melawan hawa nafsu melalui pencarian ilmu

Tahap pertama adalah berjuang melawan hawa nafsu dengan menuntut ilmu tentang petunjuk dan ajaran agama yang benar. Ibnu Qayyim menegaskan bahwa kebahagiaan dan keselamatan seorang hamba, baik di dunia maupun di akhirat, hanya dapat diraih melalui ilmu tersebut. Tanpa pemahaman terhadap petunjuk agama, seseorang akan terjerumus dalam kesesatan dan kesengsaraan. Oleh karena itu, penguasaan ilmu agama menjadi dasar fundamental dalam upaya menundukkan hawa nafsu.

- 2) Melawan hawa nafsu dengan mengamalkan ilmu

Tahap kedua adalah mengamalkan ilmu yang telah dipelajari dalam kehidupan nyata, yaitu dengan melaksanakan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya secara konsisten dan ikhlas. Ilmu yang hanya berhenti pada

¹⁴ Susi Susyanti Aripin and Yayat Suharyat, “Eksistensi Jihad Dil Qur’an Wal Hadits,” *Journal of Creative Student Research* 1, no. 1 (2023): 238–48.

¹⁵ Al-Ghazali, *Ihya Ulumiddin Jilid 4* (Republika, 2018), h. 234-235.

tataran pengetahuan, tanpa diwujudkan dalam amal, tidak akan memberikan manfaat yang hakiki. Nilai ilmu baru tampak ketika ia diamalkan dalam perbuatan.

3) Melawan hawa nafsu melalui penyampaian dan pengajaran ilmu

Tahap ketiga adalah menyampaikan ilmu kepada orang lain serta mengajak mereka menuju jalan Allah berdasarkan kebenaran, dengan cara yang bijaksana dan nasihat yang baik. Seseorang yang enggan menyampaikan ilmu yang telah dianugerahkan Allah kepadanya termasuk golongan yang menyembunyikan petunjuk, sehingga ilmunya tidak memberikan manfaat yang optimal.

4) Melawan hawa nafsu dengan kesabaran dalam menghadapi ujian

Tahap terakhir adalah menundukkan hawa nafsu melalui kesabaran dan keteguhan dalam menghadapi berbagai rintangan dan cobaan di jalan Allah. Semua kesulitan tersebut dihadapi semata-mata karena Allah SWT, khususnya dalam menjalankan dakwah dan *amar ma'ruf*, yang tidak pernah lepas dari ujian dan tantangan.

b. Jihad melawan syetan

c. Jihad melawan orang-orang kafir dan munafik

d. Jihad melawan orang-orang zalim, ahli bid'ah, dan pelaku kemungkaran.¹⁶

Menurut Imam Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dalam *Zadul Ma'ad*, jihad melawan musuh-musuh Allah adalah cabang dari jihad seorang hamba terhadap dirinya karena Allah. Hal ini sebagaimana sabda Rasulullah saw.:

الْمُجَاهِدُ مَنْ جَاهَدَ نَفْسَهُ فِي طَاعَةِ اللَّهِ، وَالْمُهَاجِرُ مَنْ هَجَرَ مَا نَهَى اللَّهُ عَنْهُ

Artinya: "Mujahid adalah orang yang berjihad melawan nafsunya dalam ketaatan kepada Allah, dan orang yang berhijrah adalah orang yang meninggalkan apa yang dilarang oleh Allah."

Maka jihad melawan nafsu lebih didahulukan daripada jihad melawan musuh dari luar. Dasarnya ialah siapa pun yang tidak berjihad melawan nafsunya sejak awal dengan menundukkannya untuk melaksanakan perintah Allah, meninggalkan larangan-Nya, serta memerangnya karena Allah, niscaya tidak mungkin baginya berjihad melawan musuhnya dari luar.

Bagaimana mungkin seseorang berjihad melawan musuhnya dan menyandang predikat mujahid, sementara musuh yang paling dekat dengannya, yaitu nafsunya sendiri, masih menguasainya dan belum ia tundukkan? Bahkan tidak mungkin baginya keluar menghadapi musuh-musuhnya hingga ia terlebih dahulu berjihad melawan dirinya untuk keluar dari dominasi nafsu.¹⁷

3. Urgensi *Jihad An-Nafs*

Jihad an-nafs dalam tradisi tasawuf dipandang sebagai pintu awal menuju *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa). Penyucian jiwa ini adalah prasyarat utama untuk mencapai derajat moralitas tertinggi dalam Islam, yaitu *akhlakul karimah*. Tanpa

¹⁶ Darwo Maryono, "Jihad Dalam Perspektif Al-Qur'an," *Zad Al-Mufasssirin Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 4, no. 1 (2022): 39–60.

¹⁷ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Zadul Ma'ad Jilid 3* (Griya Ilmu, 2016), h. 246.

proses *jihad an-nafs*, sulit bagi seseorang untuk mewujudkan konsistensi dalam akhlak seperti kejujuran, kesabaran, kerendahan hati, dan keadilan. Oleh sebab itu, *jihad an-nafs* berfungsi sebagai fondasi utama dalam pembentukan etika dan spiritualitas Islam.

Proses tersebut berfokus pada pembersihan batin dari berbagai penyakit hati seperti *hasad* (iri), *takabbur* (sombong), *riya* (pamer), dan *hubbu dunya* (cinta dunia berlebihan). Selain itu, *jihad an-nafs* menuntut keselarasan antara niat dan amal sesuai dengan tuntunan syariat. Melalui proses ini, terjadi transformasi batin yang menjadikan jiwa lebih terkendali dan stabil, sehingga terbentuk pribadi yang matang secara moral dan spiritual.¹⁸

Dalam menjelaskan beratnya perjuangan ini, Imam al-Ghazali menegaskan bahwa menghadapi *nafs ammarah* adalah perjuangan yang sangat sulit karena dua hal:

- a. Nafsu adalah musuh yang berasal dari dalam diri sendiri.

Musuh yang berada di dalam rumah tentu lebih sulit dikenali dan diantisipasi dibandingkan musuh dari luar. Dalam menggambarkan kondisi ini, seorang penyair mengungkapkan bahwa nafsu terus menyeret dirinya ke jalan kebinasaan hingga menimbulkan penderitaan, seraya mempertanyakan bagaimana mungkin ia dapat melawan musuh yang bersemayam di antara tulang rusuknya sendiri.

- b. Nafsu adalah musuh yang dicintai oleh manusia.

Ketika seseorang mencintai musuhnya, maka akan sulit baginya untuk bersikap objektif dan menyadari bahaya yang ditimbulkan. Al-Ghazali menjelaskan bahwa kecintaan membuat seseorang menjadi buta terhadap aib pihak yang dicintainya, sehingga hampir tidak mampu melihat kesalahan yang ada padanya. Hal ini diilustrasikan dalam syair yang menyatakan bahwa seseorang tidak akan mampu melihat kekurangan orang yang ia cintai, bahkan sekecil apa pun, ketika rasa cinta telah menguasai hatinya.

Oleh karena itu, apabila seseorang menganggap baik keburukan dan menutup mata terhadap aibnya, padahal hawa nafsu jelas merupakan musuh yang berbahaya, maka ia berpotensi terjerumus dalam penyesalan dan kerusakan tanpa disadari, kecuali bagi orang-orang yang mendapatkan penjagaan dari Allah SWT melalui karunia dan pertolongan rahmat-Nya.¹⁹

Jihad an-nafs tidak hanya membangun karakter individu, tetapi juga mempengaruhi masyarakat secara keseluruhan. Mereka yang berhasil dalam perjuangan batinnya ialah mereka yang tidak mudah terprovokasi oleh hoaks, fitnah, atau konflik, dan mereka yang adil, sabar, dan amanah dalam hubungan sosial.²⁰

¹⁸ Suhanoro et al., *Psikologi Spiritualitas: Membandingkan Islam Dan Kepercayaan Dunia*, h. 120-121.

¹⁹ Yusuf Qardhawi, *Fiqh Jihad Sebuah Karya Monumental Terlengkap Tentang Jihad Menurut Al-Quran Dan Sunnah* (Penerbit Mizan, 2010), h. 92.

²⁰ Suhanoro et al., *Psikologi Spiritualitas: Membandingkan Islam Dan Kepercayaan Dunia*, h. 123.

B. Konsep Amarah dalam Perspektif Islam

1. Definisi Amarah

Amarah dalam bahasa Indonesia berarti keadaan atau sifat seseorang pada saat ia merasa tidak senang, mungkin karena dihina, diperlakukan tidak sepatutnya, dan lain sebagainya.²¹ Amarah dalam bahasa Arab sering diterjemahkan dengan kata *ghadab* yang berasal dari akar kata *ghadiba yaghdabu ghadaban*. Amarah merupakan perubahan emosi dalam diri seseorang yang mendorong tindakan agresif sebagai bentuk pelampiasan atas perasaan yang tersimpan di hati.

Imam Al-Ghazali menyebutkan bahwa amarah mempunyai peran penting dalam diri manusia, yakni untuk menjaga dari kerusakan dan mencegah kehancuran. Sementara itu, Imam Nawawi dari sudut pandang tasawuf, melihat amarah sebagai dorongan nafsu dari hati yang menyebabkan darah mengalir ke wajah dan menimbulkan rasa benci terhadap seseorang.

Kemarahan adalah salah satu dorongan batin yang cenderung mengarahkan seseorang kepada perilaku buruk. Sebagaimana dijelaskan oleh Imam Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, sifat ini termasuk dalam kategori sifat tercela dari jiwa yang selalu condong kepada keburukan. Kecenderungan ini adalah bagian dari fitrah manusia, kecuali apabila jiwa tersebut mendapat petunjuk dan pertolongan dari Allah swt., hanya dengan bimbingan-Nya lah seseorang bisa terhindar dari pengaruh negatif dorongan jiwa tersebut.²²

Amarah terbagi menjadi dua kategori, yakni:

- a. Marah terpuji adalah kemarahan yang diperbolehkan karena bertujuan membela kehormatan diri, menjaga agama, melindungi harta, mempertahankan hak-hak umum, serta menolong orang yang dizalimi.
- b. Marah tercela adalah kemarahan yang muncul sebagai tindakan balas dendam demi kepentingan diri sendiri.²³

2. Faktor dan Sumber Timbulnya Amarah

Secara umum, kemunculan amarah dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal maupun internal.

a. Faktor eksternal (lingkungan)

- 1) Ketidakadilan atau perlakuan tidak sopan
Perasaan diperlakukan tidak adil, dihina, atau direndahkan dapat memicu respons marah sebagai bentuk reaksi terhadap ancaman harga diri.
- 2) Frustrasi atau hambatan
Kemarahan dapat timbul ketika keinginan atau tujuan terhalang, seperti rencana yang gagal atau hambatan situasional.
- 3) Konflik interpersonal

²¹ Sya'roni Hasan, "Manajemen Marah Dan Urgensinya Dalam Pendidikan," *Al-Idaroh* 1, no. 2 (2017): 84–107.

²² Kamila Sofiana Rohmah and Diah Novita Fardani, "Praktik Rasulullah Dalam Mengendalikan Amarah Dan Implikasi Pada Manajemen Konflik Masa Kini," *Central Publisher* 3, no. 2 (2025): 3186–94.

²³ Nasirudin, "Marah Dalam Pendidikan Islam," *Nadwa Jurnal Pendidikan Islam* 11, no. 2 (2017): 223–50.

Perbedaan pendapat, pertengkaran, atau persaingan dengan orang lain seringkali menjadi pemicu meningkatnya emosi negatif.

- 4) Tekanan peran sosial
Beban pekerjaan, tuntutan yang tinggi, serta konflik dalam keluarga atau lingkungan kerja dapat memperbesar potensi kemarahan.
- 5) Lingkungan fisik yang tidak kondusif
Kondisi seperti kebisingan, keramaian, atau cuaca panas dapat meningkatkan iritabilitas dan memicu reaksi marah.²⁴
- b. Faktor internal (psikologis dan fisik)
 - 1) Stres dan kecemasan
Akumulasi tekanan emosional yang tidak tersalurkan dapat meledak dalam bentuk kemarahan.
 - 2) Kondisi fisik yang tidak stabil
Kurang tidur, kelelahan, atau rasa lapar dapat menurunkan kontrol diri sehingga seseorang lebih mudah tersulut emosi.
 - 3) Trauma masa lalu
Pengalaman negatif sebelumnya dapat memengaruhi respons emosional terhadap situasi tertentu.
 - 4) Rasa takut atau ketidakamanan
Dalam beberapa kasus, kemarahan adalah respons sekunder dari perasaan takut, khawatir, atau merasa terancam.²⁵

Menurut Imam Al-Ghazali, sebab-sebab yang memicu dan mengobarkan kemarahan antara lain sikap sombong (kemegahan), kebanggaan diri, berlebihan dalam bersenda gurau dan bermain-main, menertawakan serta merendahkan orang lain, gemar bertengkar dan berdebat, melanggar janji, serta sikap rakus terhadap harta dan kedudukan. Keseluruhan sikap tersebut merupakan akhlak yang tercela menurut syariat dan menjadi akar munculnya kemarahan dalam diri seseorang.

Oleh sebab itu, pengendalian amarah tidak cukup dilakukan pada level reaksi sesaat, tetapi harus dimulai dengan menghilangkan sebab-sebabnya melalui pembentukan sifat-sifat kebalikannya. Sikap sombong diatasi dengan *tawadhu'*, kebanggaan diri diluruskan dengan kesadaran akan hakikat kemanusiaan yang sama sebagai keturunan Nabi Adam, serta kesadaran bahwa kelebihan yang dimiliki bukanlah alasan untuk merendahkan orang lain. Bangga diri dan kesombongan dipandang sebagai pangkal dari berbagai akhlak tercela yang pada akhirnya memicu kemarahan.

Sikap berlebihan dalam senda gurau dan bermain-main diarahkan kepada kesungguhan dalam urusan yang bermanfaat, terutama dalam pencarian ilmu dan pembinaan akhlak. Kebiasaan menertawakan dan menjelek-jelekkan orang lain diobati dengan menjaga lisan serta menghindari perkataan yang menyakitkan. Adapun

²⁴ Rohmah and Fardani, "Praktik Rasulullah Dalam Mengendalikan Amarah Dan Implikasi Pada Manajemen Konflik Masa Kini."

²⁵ Rohmah and Fardani, "Praktik Rasulullah Dalam Mengendalikan Amarah Dan Implikasi Pada Manajemen Konflik Masa Kini."

kerakusan terhadap dunia diatasi dengan menumbuhkan sikap *qana'ah* (merasa cukup) dan mengurangi ketergantungan terhadap harta serta kedudukan.

Pengobatan itu memerlukan latihan spiritual (*riyadhab*) yang berkesinambungan meskipun mengandung kesulitan. Melalui proses latihan yang terus menerus, seseorang akan menyadari dampak negatif amarah, timbul rasa tidak suka terhadapnya, serta tumbuh kebiasaan untuk menumbuhkan sifat-sifat kebalikannya. Ketika sebab-sebab kemarahan telah terhapus dari jiwa, hati menjadi lebih bersih dan terbebas dari sifat-sifat tercela, sehingga amarah pun dapat dikendalikan secara stabil.²⁶

3. Dampak Negatif Amarah yang Tidak Terkendali

Dampak negatif yang muncul dari sikap marah yang tidak terkendali, antara lain:

a. Menurunnya kualitas pengambilan keputusan

Amarah yang tidak terkendali dapat mengganggu fungsi akal dan pertimbangan yang sehat. Dalam kondisi marah, seseorang cenderung mengambil keputusan secara impulsif dan kurang bijaksana, sehingga berpotensi menimbulkan penyesalan di kemudian hari.

b. Kerusakan hubungan sosial

Sikap pemaarah dapat menimbulkan ketidakharmonisan dalam hubungan sosial. Ketidakmampuan mengendalikan diri menyebabkan konflik, pertengkaran, bahkan putusannya hubungan persahabatan, keluarga, maupun relasi sosial lainnya.

c. Terhambatnya perkembangan spiritual

Dalam perspektif Islam, amarah yang berlebihan mencerminkan dominasi hawa nafsu atas akal dan hati. Kondisi ini dapat menghambat proses penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) dan menjauhkan seseorang dari kesempurnaan akhlak serta kedekatan dengan Allah swt.²⁷

C. Pengendalian Amarah sebagai Bentuk *Jihad An-Nafs*

Dalam Islam, menahan amarah adalah akhlak mulia yang sangat dianjurkan. Rasulullah saw. telah memberikan banyak bimbingan melalui hadits-hadits beliau tentang pentingnya mengendalikan emosi, diantaranya:

1. Diam

Ketika marah, Rasulullah saw. menganjurkan untuk diam guna menghindari ucapan yang tidak terkontrol dan berpotensi menyakiti orang lain. Dalam kondisi marah, seseorang kerap mengucapkan kata-kata yang tidak diridhai Allah, seperti cacian, laknat, bahkan ucapan yang berakibat fatal terhadap hubungan sosial. Dari Ibnu Abbas ra., Rasulullah saw. bersabda:

إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ

Artinya: "Jika salah seorang di antara kalian marah, maka hendaklah ia diam."

²⁶ Al-Ghazali, *Ihya Ulumiddin Jilid 4*, h. 186-187.

²⁷ Nor Kholish Reefani and Media Service, *Agar Doa Dikabulkan Allah* (PT Elex Media Komputindo, 2013), h. 59-60.

Diam dalam keadaan marah adalah bentuk pengendalian diri yang sederhana namun efektif. Dalam konteks kehidupan modern, misalnya ketika menerima komentar provokatif di media sosial, menahan diri untuk tidak segera membalas merupakan wujud nyata pengendalian amarah. Sikap ini sejalan dengan *jihad an-nafs*, karena individu berjuang menahan dorongan emosional yang spontan.

2. Berganti posisi

Rasulullah saw. juga menganjurkan perubahan posisi fisik sebagai cara meredakan amarah. Dari Abu Dzar ra., Rasulullah saw. bersabda:

إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلَّا فَلْيَضْجَعْ

Artinya: “Jika salah seorang kalian marah dalam keadaan berdiri, maka bendaklah ia duduk. Jika belum hilang (marahnya), maka bendaklah ia berbaring.”

Perubahan posisi membantu meredakan ketegangan fisik yang menyertai kemarahan. Secara psikologis, tindakan ini mengalihkan fokus dan menurunkan intensitas emosi. Dalam praktiknya, ketika terjadi perdebatan yang memanas, mengambil jeda dan mengubah posisi dapat mencegah konflik yang besar.²⁸

3. Membaca ta’awudz

Islam juga mengajarkan agar seseorang memohon perlindungan kepada Allah dari godaan syetan saat marah. Hal ini didasarkan pada firman Allah swt. Dalam QS. Al-A’raf ayat 200 yang memerintahkan untuk berlindung kepada-Nya saat muncul bisikan syetan.

Dalam hadits riwayat Al-Bukhari dan Muslim, Rasulullah saw. bersabda bahwa beliau mengetahui satu kalimat yang jika diucapkan oleh orang yang sedang marah, maka emosinya akan hilang, yaitu:

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

Membaca ta’awudz menunjukkan bahwa pengendalian amarah bukan hanya persoalan psikologis, tetapi juga spiritual. Kesadaran bahwa amarah dapat dipicu oleh bisikan syetan mendorong seseorang untuk kembali kepada Allah swt. sebagai sumber ketenangan.

4. Berwudhu

Berwudhu juga dianjurkan sebagai cara meredakan amarah. Rasulullah saw. bersabda:

إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ، وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ
فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ

Artinya: “Sesungguhnya marah itu dari syetan, dan setan diciptakan dari api. Api hanya dapat dipadamkan dengan air. Maka jika salah seorang dari kalian marah, bendaklah ia berwudhu.”

Secara spiritual, wudhu membersihkan diri dan menenangkan hati. Secara fisiologis, aktivitas membasuh anggota tubuh dengan air dapat membantu menurunkan ketegangan dan menstabilkan kondisi saat emosi meningkat.

²⁸ Rohmah and Fardani, “Praktik Rasulullah Dalam Mengendalikan Amarah Dan Implikasi Pada Manajemen Konflik Masa Kini.”

5. Bersabar

Selain cara-cara diatas, kesabaran adalah kunci utama dalam mengendalikan amarah. Dari Abu Hurairah ra., Rasulullah saw. bersabda:

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصَّرْعَةِ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

Artinya: “Orang yang kuat bukanlah yang pandai bergulat, tetapi orang yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah.”

Hadits ini menegaskan bahwa kekuatan sejati terletak pada kemampuan menguasai diri ketika emosi memuncak. Kesabaran bukanlah kelemahan, melainkan bentuk kekuatan spiritual. Dalam kehidupan sehari-hari, misalnya saat mendapat kritik atau hinaan, merespons dengan tenang dan bijaksana merupakan wujud nyata *jihad an-nafs* dalam bentuk pengendalian amarah.²⁹

Menurut Imam Al-Ghazali, saat amarah sedang memuncak terdapat dua pendekatan utama untuk mengendalikan dan menundukkannya, yakni:

1. Pendekatan ilmu, yaitu dengan menanamkan kesadaran dan pemahaman dalam diri melalui beberapa hal:
 - a. Mengingat ayat-ayat Al-Qur'an dan hadits yang menganjurkan menahan amarah, memaafkan, berbaik sangka, serta mengendalikan diri agar memperoleh pahala dan terhindar dari dendam.
 - b. Menumbuhkan rasa takut terhadap azab Allah swt. sebagai bentuk kontrol batin.
 - c. Menyadari konsekuensi buruk dari permusuhan dan balas dendam serta dampak negatif kemarahan dalam kehidupan sosial.
 - d. Merefleksikan dampak lahiriah dan batiniah dari kemarahan, termasuk perubahan ekspresi dan perilaku yang dapat menyerupai sifat kebuasan.
2. Pendekatan amal, yaitu dengan melakukan tindakan nyata untuk meredakan amarah, seperti membaca ta'awudz, menenangkan diri, serta mengubah posisi tubuh, misalnya dari berdiri menjadi duduk, sebagai bentuk pengendalian diri secara fisik.³⁰

Kesabaran juga akan membuat seseorang mampu mengendalikan emosi dengan baik. Orang yang mampu bersabar dalam berbagai kondisi yang dihadapinya ialah orang yang memiliki tingkat kecerdasan spiritual yang tinggi, karena ia tidak mudah dikuasai oleh dorongan amarah dan kegelisahan, Sikap sabar melatih seseorang untuk tetap tenang, berpikir jernih, dan mempertimbangkan akibat sebelum bertindak.

Imam Ibnu Qayyim Al-Jauziyah menjelaskan bahwa sabar berarti menahan diri dari rasa gelisah, cemas, menahan amarah, dan menahan lisan dari keluh kesah, serta menahan anggota tubuh dari tindakan yang muncul akibat ketidakstabilan emosi ketika menghadapi suatu masalah. Definisi ini menunjukkan bahwa sabar mencakup pengendalian batin sekaligus pengendalian perilaku.³¹

²⁹ Rohmah and Fardani, “Praktik Rasulullah Dalam Mengendalikan Amarah Dan Implikasi Pada Manajemen Konflik Masa Kini.”

³⁰ Muhammad Zainur Rofi' and Uswatun Hasanah, “Upaya Menahan Nafsu Dan Amarah Menurut Imam Al-Ghazali,” *Amaliyatu Tadris* 1, no. 2 (2023): 144–50.

³¹ Ernadewita and Rosdialena, “Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental,” *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat* 3, no. 1 (2019): 45–65.

Dengan demikian, kesabaran bukan sekadar sikap pasif, melainkan bentuk nyata *jihad an-nafs*. Melalui sikap sabar, seseorang berjuang menundukkan hawa nafsu dan menjaga kestabilan emosi agar tetap berada dalam tuntunan akal dan nilai-nilai spiritual Islam.

D. Pengendalian Amarah Menuju Kematangan Spiritual

Dalam perspektif Islam, akhlak adalah manifestasi dari keadaan batin seseorang, bukan sekadar norma moral yang tampak secara lahiriah. Oleh sebab itu, pengendalian amarah menjadi bagian penting dalam proses pembinaan akhlak, karena *jihad an-nafs* merupakan inti dari seluruh akhlak mulia. Seseorang akan sulit bersikap jujur, sabar, atau adil jika ia tidak mampu mengendalikan dorongan *nafs*, termasuk dorongan amarah.

Akhlak seperti sabar (mengendalikan emosi saat diuji), syukur (tidak tamak terhadap nikmat), *tawadhu'* (menekan ego dan keangkuhan), amanah (menahan diri dari khianat), dan *iffah* (menahan syahwat) tumbuh secara tulus dan konsisten melalui *jihad an-nafs*. Dengan demikian, pengendalian amarah bukan sekadar pengaturan emosi sesaat, melainkan bagian dari proses pematangan spiritual yang membentuk kesucian batin. Akhlak islami pada hakikatnya adalah cerminan dari jiwa yang telah melalui perjuangan melawan *nafs*, bukan sekadar penyesuaian sosial.

Tujuan utama dari *jihad an-nafs* ialah *taqarrub ilallah*, yaitu mendekatkan diri kepada Allah. Melalui perjuangan itu, manusia membebaskan dirinya dari dominasi ego, syahwat, dan dorongan duniawi untuk mengarahkan seluruh kehidupannya pada penghambaan yang murni kepada Allah swt.³²

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian konseptual yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *jihad an-nafs* dalam pemikiran ulama klasik adalah proses perjuangan batin yang terarah dan berkelanjutan dalam rangka menundukkan dorongan hawa nafsu, termasuk amarah. Amarah dipahami sebagai potensi dalam diri manusia yang dapat mengarah pada kerusakan moral jika tidak dikendalikan melalui pembinaan spiritual. Para ulama klasik menempatkan *jihad an-nafs* sebagai fondasi pembentukan akhlak, yang dilakukan melalui *mujahadah*, *riyadhab*, serta proses penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*).

Konsep tersebut menunjukkan bahwa pengendalian amarah dalam perspektif tasawuf bukan sekadar pengaturan emosi secara psikologis, melainkan bagian dari proses transformasi spiritual menuju kedekatan dengan Allah swt. Dengan demikian, *jihad an-nafs* mempunyai kedudukan sentral dalam sistem pembinaan jiwa menurut tradisi keilmuan Islam klasik. Secara teoretis, penelitian ini menegaskan pentingnya rekonstruksi pemikiran ulama klasik sebagai kontribusi dalam pengembangan studi tasawuf dan penguatan wacana pengendalian diri dalam Islam.

³² Suhanoro et al., *Psikologi Spiritualitas: Membandingkan Islam Dan Kepercayaan Dunia*, h. 121-123.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali. *Ihya Ulumiddin Jilid 4*. Republika, 2018.
- Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim. *Zadul Ma'ad Jilid 3*. Griya Ilmu, 2016.
- Ardiansyah, Risnita, and Muhammad Syahrani Jailani. "Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif." *Ihsan: Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 2 (2023): 1–9.
- Aripin, Susi Susyanti, and Yayat Suharyat. "Eksistensi Jihad Dil Qur'an Wal Hadits." *Journal of Creative Student Research* 1, no. 1 (2023): 238–48.
- Cahyono, Aris Dwi. "(Library Research) Peranan Pengembangan Manajemen Kinerja Tenaga Administrasi Kesehatan Terhadap Peningkatan Mutu Pelayanan Di Puskesmas." *Jurnal Ilmiah Pamenang* 3, no. 2 (2021): 28–42.
- Ernadewita, and Rosdialena. "Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental." *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat* 3, no. 1 (2019): 45–65.
- Hasan, Sya'roni. "Manajemen Marah Dan Urgensinya Dalam Pendidikan." *Al-Idaroh* 1, no. 2 (2017): 84–107.
- Herlina, Muhammad Alif, and Syaefulloh. "Self Control Dalam Pandangan Al-Qur'an, Studi Al-Qur'an Tematik Dengan Pendekatan Grounded Theory." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Keislaman* 5, no. 2 (2025): 286–300.
- Maryono, Darwo. "Jihad Dalam Perspektif Al-Qur'an." *Zad Al-Mufassirin Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 4, no. 1 (2022): 39–60.
- Nasirudin. "Marah Dalam Pendidikan Islam." *Nadwa Jurnal Pendidikan Islam* 11, no. 2 (2017): 223–50.
- Qardhawi, Yusuf. *Fiqih Jihad Sebuah Karya Monumental Terlengkap Tentang Jihad Menurut Al-Quran Dan Sunnah*. Penerbit Mizan, 2010.
- Ramli, Hamzah Harun, and Andi Aderus. "Kajian Kritis Tentang Jiwa (an-Nafs) Dalam Pemikiran Islam (Perspektif Pendidikan Islam)." *Indo-MathEdu Intellectuals Journal* 5, no. 3 (2024): 3881–94.
- Reefani, Nor Kholish, and Media Service. *Agar Doa Dikabulkan Allah*. PT Elex Media Komputindo, 2013.
- Rifiananda, Muhammad Attila, Akhmad Aliudin, Fauzi Ridwan, and Candra Agus Saputra. "Analisis Pemikiran Ibrahim Musthafa Dalam Perkembangan Ilmu Nahwu: Analisis Kritis Dan Epistemologis." *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 4, no. 2 (2025): 389–404.
- Rizali, Ahmad. "Analisis Data Kualitatif." *Jurnal Albadharah* 17, no. 33 (2018): 81–95.

- Rofi', Muhammad Zainur, and Uswatun Hasanah. "Upaya Menahan Nafsu Dan Amarah Menurut Imam Al-Ghazali." *Amaliyatu Tadris* 1, no. 2 (2023): 144–50.
- Rohmah, Kamila Sofiana, and Diah Novita Fardani. "Praktik Rasulullah Dalam Mengendalikan Amarah Dan Implikasi Pada Manajemen Konflik Masa Kini." *Central Publisher* 3, no. 2 (2025): 3186–94.
- Suhantoro, Ahmad Muizzidin Hifni, Ahmad Ramadhani, Sani Nur Fitrih Septiana, Lailatur Rahmawati, and Munawwarah. *Psikologi Spiritualitas: Membandingkan Islam Dan Kepercayaan Dunia*. Kramantara JS, 2025.
- Vanesha, Cindy, Aulia Samiana, Vinnatha Syella, Nesya Nabilfaizy Albib, Eni Novita Sari, and Yunda Muliani. "Regulasi Emosi Dalam Psikologi Islam: Systematic Literature Review." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9, no. 1 (2025): 5304–15.
- Wiguna, Wayan Dede Putra. "Sastra Digital Sebagai Inovasi Pembelajaran Sastra Di Era Society 5.0." *SANDIBASA 2 (Seminar Nasional Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia)* 2, no. 1 (2024): 198–208.
- Yaman, Achmad. "Konsep Jihad Dalam Islam." *El-Hikmah: Jurnal Ilmu Dakwah Dan Komunikasi* 15, no. 6 (2021): 1–15.