

# **Mujahaddah An-Nafs: Pengertian dan Penerapannya dalam Kehidupan Sehari-Hari**

mengajarkan banyak sekali mengajarkan kepada manusia agar hidup secara baik. Salah satu sikap yang perlu dimiliki adalah mujahaddah an-nafs. Sikap ini dapat mengantarkan seseorang kepada hidayah. Namun yang menjadi pertanyaan adalah, apa itu muhahaddah an-nafs dan bagaimana penerapannya dalam kehidupan sehari-hari? Baca Juga: Dikutip dari buku , kata mujahaddah berasal dari kata jihad (jahada) yang artinya berusaha dengan sungguh-sungguh dengan mengerahkan segala kekuatan pada jalan yang diyakini baik dan benar. Mujahaddah juga memiliki perang terus-menerus melawan hawa nafsu. Sedangkan an-nafs berarti diri sendiri. Sehingga, makna dari mujahaddah an-nafs adalah mengendalikan diri sendiri secara bersungguh-sungguh. Perintah untuk memiliki sikap mujahaddah an-nafis sendiri terdapat dalam Al-Quran. Allah SWT bersabda,

Sesungguhnya orang-orang yang beriman dan berhijrah serta berjihad dengan harta dan jiwanya pada jalan Allah dan orang-orang yang memberikan tempat kediaman dan pertolongan (kepada muhajirin), mereka itu satu sama lain saling melindungi. Dan (terhadap) orang-orang yang beriman tetapi belum berhijrah, maka tidak ada kewajiban sedikit pun bagimu melindungi mereka, sampai mereka berhijrah. (tetapi) jika mereka meminta pertolongan kecuali terhadap kaum yang telah terikat perjanjian antara kamu dengan mereka. Dan Allah SWT Maha Melihat apa yang kamu kerjakan. (Q.S Al-Anfal: 72) Setidaknya, terdapat tiga macam nafsu yang perlu dikendalikan manusia yang tertulis dalam Al-Quran, yakni nafsu ammarah, nafsu lawwamah, dan nafsu muthmainnah. Berikut penjelasannya Nafsu ammarah adalah nafsu yang mendorong untuk melakukan perbuatan yang buruk. Seperti sikap bodoh, dengki, sombong, marah, dan lainnya. Allah SWT berfirman,

Artinya: dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena Sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan. (QS Yusuf: 53) Nafsu lawwamah adalah nafsu yang membuat manusia terjebak dalam perasaan bersalah yang begitu mendalam. Hal ini disebabkan oleh ingatan tentang kesalahan dan dosa yang pernah telah dilakukan. Allah SWT berfirman,

Artinya: "dan aku bersumpah dengan jiwa yang Amat menyesali

(dirinya sendiri)" (QS Al-Qiyamah: 2) Nafsu ini adalah nafsu merasa tenang dan tentram. Nafsu ini membuat manusia untuk lebih banyak berbuat kebaikan dengan sikap tawakal, ikhlas, bersyukur, serta menerima akan segala ketetapan yang telah Allah SWT berikan. Allah SWT bersabda, (27)

Artinya: Hai jiwa yang tenang Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. (QS Al-Fajr: 27-28) Adapun contoh dari perilaku mujahaddah an-nafs dalam sehari-hari di antaranya adalah: Menguasai diri untuk tidak melakukan dosa walaupun tidak ada satu orangpun yang mengetahui. Bersabar dalam menghadapi masalah dan berusaha mencari solusinya. Mampu mengendalikan hawa nafsu saat melihat hal-hal yang disenangi. Memelihara perkataan dari fitnah, bohong, dan menggunjing. Sikap mujahaddah an-nafs membuat kita belajar untuk menghindari perbuatan yang dilarang Allah SWT. Selain itu, sikap ini membuat kita untuk menahan diri dari perbuatan yang pada akhirnya berdampak buruk pada diri sendiri.(MZM)