

Konsep self-awareness dalam al-nafs al-lawwāmah: Kajian Tafsir rūḥ al-ma'ānī dan Psikoanalisis Freud

Nabilah Almasduki^{1*}, Moh. Toriquddin²

¹Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang;

²Universitas Islam Negeri Maulana Ibrahim Malang
e-mail: *nabilahalmasduki22@gmail.com

Kata Kunci:

Kesadaran diri; al-nafs al-lawwāmah; tafsir rūḥ al-ma'ānī; ego; psikoanalisis freud.

Keywords:

Self-awareness; al-nafs al-lawwāmah; rūḥ al-ma'ānī interpretation; ego; freud's psychoanalysis.

ABSTRAK

Krisis kesehatan mental di Indonesia terutama pada kalangan remaja kian meningkat akibat tekanan sosial, kemajuan teknologi, dan tingginya ekspektasi hidup. Fenomena ini mendorong munculnya praktik self-healing sebagai alternatif pemulihan yang sering kali bersifat dangkal dan sementara karena minimnya pemahaman terhadap sumber persoalan. Penelitian ini bertujuan mengkaji penafsiran Rūḥ al-Ma'ānī terhadap Q.S. Al-Qiyamah ayat 2 dan korelasinya dengan psikoanalisis Freud dalam membentuk konsep self-awareness. Metode yang digunakan adalah studi kualitatif berbasis kepustakaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa al-nafs al-lawwāmah dalam tafsir Rūḥ al-Ma'ānī dipahami sebagai jiwa yang menyesali dan mengoreksi diri, sejalan dengan fungsi Ego dalam

psikoanalisis Freud yang menjadi mediator antara Id dan Superego. Keduanya berpadu membentuk konsep self-awareness yang bersifat psikologis, moral, dan transendental. Konsep ini berkontribusi dalam mendorong refleksi diri, perbaikan perilaku, dan keseimbangan jiwa, sehingga berpotensi menjadi alternatif pemulihan mental yang lebih bermakna dan mendalam.

ABSTRACT

The mental health crisis in Indonesia, especially among teenagers, is increasingly rising due to social pressure, technological advances, and high life expectations. This phenomenon encourages the emergence of self-healing practices as an alternative recovery method, which is often shallow and temporary due to a lack of understanding of the root causes. The purpose of this study is to examine the interpretation of Rūḥ al-Ma'ānī on Q.S. Al-Qiyamah verse 2 and its correlation with Freud's psychoanalysis in forming the concept of self-awareness. The method used is a qualitative literature-based study. The results show that al-nafs al-lawwāmah in the Tafseer Rūḥ al-Ma'ānī is understood as the soul that regrets and self-corrects, in line with the function of the Ego in Freud's psychoanalysis, which acts as a mediator between the Id and Superego. Both merge to form the concept of self-awareness that is psychological, moral, and transcendental. This concept contributes to encouraging self-reflection, behavioral improvement, and soul balance, making it potentially a more meaningful and profound alternative for mental recovery.



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim

Pendahuluan

Di era modern yang semakin dinamis, tantangan kesehatan mental di Indonesia menunjukkan peningkatan yang signifikan. Berbagai faktor seperti perkembangan teknologi, tekanan sosial, dan ekspektasi hidup yang tinggi berkontribusi terhadap meningkatnya masalah psikologis, termasuk kecemasan, stres, dan depresi. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI mencatat bahwa sekitar 1 dari 10 orang di Indonesia mengalami gangguan mental (Khalish, 2024). Survei *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* tahun 2022 mencatat bahwa 1 dari 3 remaja (34,8%) mengalami masalah kesehatan mental, dan 5,5% terdiagnosis dengan gangguan mental dalam setahun terakhir (Tim Medis Siloam Hospitals, 2024). Laporan WHO juga mencatat prevalensi gangguan mental di Indonesia mencapai 9,8% pada tahun 2021, dengan angka depresi mencapai 6,6% (Nugraha Rifky, 2024). Bahkan, menurut Kemenristek, sekitar 55% masyarakat Indonesia mengalami stres (Hasmy & Ghozali, 2022).

Fenomena meningkatnya masalah kesehatan mental ini menjadi perhatian serius karena dapat mempengaruhi interaksi individu dengan diri sendiri dan lingkungan sekitar. Ironisnya, meskipun angka gangguan mental cukup tinggi, hanya 2,6% remaja yang mengakses layanan konseling dan bantuan profesional (Ahmad Arif, 2023). Hal ini mencerminkan urgensi untuk memperkuat kesadaran akan pentingnya kesehatan mental sekaligus membuka akses yang lebih luas terhadap pemulihan psikologis. Dalam hal ini, salah satu solusi yang muncul adalah dorongan untuk "*self-healing*". Namun, banyak praktik *self-healing* justru bersifat permukaan, hanya berupa pelarian dari masalah tanpa menyentuh akar persoalan, karena kurangnya pemahaman diri atau *self-awareness* yang memadai.

Dalam situasi demikian, kemampuan untuk memiliki kesadaran diri (*self-awareness*) memegang peranan penting yang memungkinkan untuk menekan fenomena di atas sebagai upaya yang dilakukan pada masing-masing individu. *Self-awareness* atau kesadaran diri, merupakan fondasi penting bagi kesehatan mental. Kemampuan mengenali pikiran, perasaan, dan motif perilaku memungkinkan seseorang memahami respons emosionalnya dan mengelola stres secara sehat. Ketika seseorang mampu mengidentifikasi sumber kecemasan atau tekanan batin, ia lebih siap mengambil langkah konkret dalam menyembuhkan diri secara utuh. Oleh karena itu, memiliki kemampuan *self-awareness* dalam diri tiap individu menjadi semakin krusial dalam upaya menjaga kesehatan mental dan emosional, yang pada gilirannya akan berdampak signifikan terhadap interaksi individu, baik dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain (Wahada Nadya, 2022). Maka, benar apa yang dikatakan oleh Aristoteles:

"Mengenal dirimu sendiri adalah awal dari semua kebijaksanaan"

Dalam keilmuan Islam, konsep mengenai *self-awareness* telah lama dibahas jauh sebelum psikologi Barat hadir. Istilah yang digunakan dalam konteks ini adalah "*ma'rifat al-nafs*" atau mengenal diri. Salah satu tokoh yang secara mendalam telah

membahas *ma'rifat al-nafs* adalah Imam Al-Ghazali. Tujuan dari *ma'rifat al-nafs* adalah untuk mencapai keadaan jiwa yang bersih dan damai (*al-nafs al-muṭmainnah*), di mana ujungnya akan mengantarkan individu pada kebahagiaan dunia maupun akhirat (Darmawan Aji, 2022). Hal ini mencakup pengendalian terhadap nafsu dan pengembangan karakter yang baik.

Sementara *self-awareness* dalam psikologi Barat sering kali berfokus pada aspek psikologis dan emosional, *ma'rifat al-nafs* mencakup dimensi spiritual yang lebih luas, mengaitkan pengenalan diri dengan pemahaman tentang Tuhan dan tujuan hidup (Fachrunisa, 2024). Menariknya, dalam psikologi Barat, terutama dalam teori psikoanalisis Freud, dikenal struktur Ego sebagai entitas kepribadian yang mampu menengahi konflik antara dorongan naluriah (Id) dan nilai moral (Superego). Ego memungkinkan seseorang menyadari pertentangan batin dan mengontrol impuls melalui pertimbangan rasional. Konsep ini secara fungsional memiliki kesamaan dengan *al-nafs al-lawwāmah*.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini mengangkat penafsiran Q.S. Al-Qiyāmah ayat 2 sebagai fokus kajian dengan menggabungkan pendekatan tafsir *Rūh al-Ma'ānī* karya Al-Alūsī dan struktur kepribadian psikoanalisis Freud. Tujuannya adalah untuk menggali makna spiritual dan psikologis dari *al-nafs al-lawwāmah* sebagai bentuk kesadaran diri (*self-awareness*), serta menemukan relevansinya dalam menjawab krisis identitas dan gangguan mental pada generasi muda saat ini. Dengan menggabungkan pendekatan agama dan psikologi, konsep ini diharapkan bisa menjadi cara pemulihan diri yang lebih dalam—bukan hanya sebagai bentuk pelarian dari masalah, tapi sebagai jalan untuk menemukan ketenangan batin dan kedewasaan dalam berpikir serta bersikap. Dengan demikian, mengenal diri sendiri menjadi sarana untuk mencapai keseimbangan jiwa dan kedewasaan spiritual (Amin, 2022).

Pembahasan

Tafsir *Rūh al-Ma'ānī* atas Q.S. Al-Qiyamah Ayat 2

Tafsir *Rūh al-Ma'ānī* karya Imam Al-Alūsī (w. 1270 H) merupakan tafsir dominan *bi al-ra'yi* yang disusun berdasarkan mushaf Utsmani serta menggabungkan pendekatan tahlili, sufistik, dan isyari. Tafsir *Rūh al-Ma'ānī* mulai disusun oleh Imam Al-Alūsī pada malam Jumat, 16 Sya'ban 1252 H (sekitar usia 34 tahun), setelah beliau mendapat mimpi yang dianggap sebagai perintah Allah untuk "melipat langit dan bumi" serta memperbaiki kerusakan yang ada, yang kemudian ditakwil sebagai panggilan untuk menyusun tafsir Al-Qur'an. Penyusunan tafsir ini berlangsung selama kurang lebih 15 tahun dan selesai pada tahun 1267 H. Setelah wafatnya, tafsir ini disempurnakan oleh putranya, al-Sayyid Nu'mān Al-Alūsī (Mujahiddin, 2022).

Dalam tafsir *Rūh al-Ma'ānī*, Q.S. Al-Qiyamah ayat 2 yang berbunyi:

وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ

("Dan aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali")

Dalam menafsirkan ayat di atas, Imam Al-Ālūsī menjelaskan bahwa sebelumnya telah dibahas tentang penggunaan redaksi "*lā uqsimu*", yang menurut sebagian mufasir bukanlah penolakan terhadap sumpah, melainkan penegasannya. Dengan kata lain, ayat ini dapat dipahami sebagai "*Sungguh, Aku bersumpah demi Hari Kebangkitan,*" karena agung dan mulianya hari tersebut. Kemudian, dalam lanjutan sumpahnya, Allah menyebut *al-nafs al-lawwāmah*, yang menurut sebagian ulama ditafsirkan sebagai jiwa yang tercela karena kerendahan sifatnya. Imam Al-Ālūsī menyebutkan bahwa pendapat semacam ini diriwayatkan oleh ‘Abd bin Ḥamīd dan Ibn Jarīr dari Qatādah, serta disebut pula dalam *Al-Baḥr* dari Al-Ḥasan dan Qatādah. Mereka menyatakan bahwa jiwa yang dimaksud adalah jiwa yang terkutuk, tamak, dan senantiasa mencela pemilikinya karena menyesali kegagalannya meraih ambisi duniawi. Bahkan dalam riwayat dari Ibn ‘Abbās, penafsiran ini ditegaskan. Namun, Al-Ālūsī menilai bahwa pemaknaan tersebut tidak sepenuhnya tepat dalam konteks ayat ini (al-Alūsī, 1994).

Sebagai alternatif, beliau menyebutkan pendapat lain yang lebih relevan dengan konteks hari kebangkitan, yaitu bahwa *al-nafs al-lawwāmah* adalah jiwa orang-orang bertakwa yang kelak akan mencela jiwa-jiwa lain karena kelalaian mereka dalam bertakwa. Dalam hal ini, jiwa yang mencela bukan karena kerendahan moral, melainkan karena kepekaan spiritualnya yang tinggi. Dalam penjelasannya, Al-Ālūsī juga mengutip pendapat Mujāhid, yang menyebut bahwa jiwa ini adalah jiwa yang senantiasa menyesali apa yang telah lewat—baik berupa perbuatan buruk yang dilakukan, maupun kebaikan yang belum ditambah. Bahkan ketika jiwa tersebut telah taat, ia tetap merasa belum cukup. Artinya, penyesalan yang dimaksud di sini bersifat kontinu dan menjadi ciri khas jiwa yang sadar (al-Alūsī, 1994).

Imam Al-Ālūsī kemudian membuka kemungkinan bahwa *al-nafs al-lawwāmah* adalah istilah umum yang mencakup dua jenis jiwa: jiwa yang saleh maupun yang fasik. Ia mengutip sebuah hadis bahwa setiap jiwa, baik yang baik maupun buruk, akan menyesali dirinya pada hari kiamat. Jiwa yang baik akan menyesal karena merasa kurang dalam berbuat baik, sementara yang buruk akan menyesal karena telah melakukan keburukan. Namun, muncul pertanyaan: apakah jiwa seperti ini, yang penuh penyesalan dan mungkin membawa dosa, pantas dijadikan objek sumpah dalam Al-Qur’an? Menjawab itu, Al-Ālūsī menjelaskan bahwa sumpah tersebut tidak ditujukan pada sifat buruknya, melainkan pada hakikat jiwa itu sendiri—sebagai ciptaan agung dari urusan Allah. Dalam hal ini, jiwa dipandang mulia secara esensial, karena berasal dari ruh yang Allah tiupkan, sebagaimana dijelaskan dalam ayat lain. Beliau juga menyebut bahwa ada sebagian riwayat yang menafsirkan *al-nafs al-lawwāmah* sebagai jiwa Nabi Adam as. yang senantiasa menyesali perbuatannya hingga menyebabkan beliau keluar dari surga (al-Alūsī, 1994).

Lebih jauh, Al-Ālūsī mengutip pandangan para sufi yang memiliki pembagian jiwa secara bertingkat. Menurut mereka, *al-nafs al-lawwāmah* lebih tinggi dari *al-nafs al-ammārah* (jiwa yang memerintah pada keburukan), namun lebih rendah dari *al-nafs al-muḥmainnah* (jiwa yang tenang). *Al-nafs al-ammārah* adalah jiwa yang condong pada kelezatan duniawi dan menjadi sumber sifat-sifat tercela. Adapun *al-nafs al-lawwāmah* adalah jiwa yang telah diterangi oleh cahaya hati (*nūr al-qalb*), sehingga ketika ia

tergelincir dalam dosa, ia segera menyesal dan berusaha menjauhi keburukan tersebut. Sedangkan *al-nafs al-muṭmainnah* adalah jiwa yang telah stabil dalam kemuliaan akhlak dan tidak lagi bertentangan dengan fitrah ilahiah (al-Ālūsī, 1994).

Sebagian sufi juga menyebut bahwa *al-nafs al-lawwāmah* adalah jiwa yang menyesali dominasi hawa nafsu, dan ada pula yang berpendapat bahwa jiwa ini berada pada tingkat tinggi, bahkan telah mampu membimbing jiwa-jiwa lain menuju kebenaran. Dalam tasawuf, dikenal pula pembagian jiwa menjadi tujuh tingkatan, dan tiga di antaranya adalah jiwa-jiwa yang telah disebutkan tadi. Al-Ālūsī menutup pembahasannya dengan menyarankan bahwa siapa pun yang ingin memahami lebih dalam tentang tingkatan jiwa dalam perjalanan menuju Allah (*al-Malik al-Ḥaq*), sebaiknya merujuk pada karya-karya tasawuf klasik yang secara khusus mengulas persoalan tersebut secara mendalam (al-Ālūsī, 1994).

Al-nafs al-lawwāmah yang mencakup penyesalan atas perbuatan buruk dan baik yang tidak dilakukan, kedudukan jiwa dalam Sufisme, kaitannya dengan penyesalan Nabi Adam as., dan sumpah dengan jiwa sebagai sesuatu yang mulia karena berasal dari Allah Swt. terlepas dari sifat-sifatnya. Dengan demikian, QS. Al-Qiyamah ayat 2 menegaskan pentingnya kesadaran diri, penyesalan, dan introspeksi sebagai kunci pertanggungjawaban manusia di hari kiamat.

Korelasi Al-Nafs Al-Lawwāmah dengan Psikoanalisis Freud

Psikoanalisis adalah teori dan metode yang dikembangkan oleh Sigmund Freud, berfokus pada pemahaman perilaku manusia melalui analisis pikiran dan proses mental yang tidak disadari. Psikoanalisis memiliki beberapa aspek penting, Ketidaksadaran dan Struktur Kepribadian. Freud berpendapat bahwa sebagian besar pikiran manusia berada dalam ketidaksadaran, mirip dengan gunung es di mana hanya sebagian kecil terlihat di permukaan (kesadaran). Menurut Sigmund Freud, tingkatan kesadaran dalam kehidupan jiwa manusia terdiri dari tiga tingkat utama: Sadar, Prasadar, dan Tak Sadar (Masrokhin, 2021).

Aspek kedua, Freud memperkenalkan teori kepribadian yang terdiri dari tiga komponen utama: Id, Ego, dan Superego. Id adalah sumber dorongan naluriah dan insting dasar, yang beroperasi berdasarkan prinsip kesenangan. Superego berisi nilai-nilai moral dan norma sosial yang diinternalisasi. Ego bertugas menengahi konflik antara Id dan Superego serta menyesuaikan perilaku dengan realitas. Ego berfungsi sebagai pusat kesadaran dan pengendalian diri, yang memungkinkan individu untuk menilai tindakan dan konsekuensinya secara rasional. Fungsi ini sangat penting dalam pembentukan self-awareness dan pengelolaan stres serta konflik batin (Sigmund Freud, 2021).

Berdasarkan penafsiran Imam Al-Ālūsī tentang ayat (وَلَا تُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ), *al-nafs al-lawwāmah* dipahami sebagai jiwa yang memiliki kesadaran diri tinggi, yang terus-menerus menyesali perbuatannya, baik dosa maupun kekurangan dalam kebaikan, dan berupaya memperbaiki diri secara berkelanjutan. Jiwa ini bukan sekadar jiwa tercela atau rendah, melainkan jiwa yang peka secara spiritual dan berperan sebagai pengendali moral yang menegur dirinya sendiri ketika tergelincir dari jalan kebaikan.

Dengan demikian, secara konseptual *al-nafs al-lawwāmah* dalam tafsir Al-Ālūsī digambarkan sebagai jiwa yang mencela, menyesal, dan sadar atas kekeliruan serta terus-menerus melakukan introspeksi, baik terhadap keburukan yang dilakukan maupun kebaikan yang dirasa kurang. Jiwa ini berada di antara kecenderungan buruk (*al-nafs al-ammārah*) dan ketenangan spiritual (*al-nafs al-muṭma'innah*). Kemudian dalam teori Freud, ego adalah bagian dari kepribadian yang berperan sebagai penengah antara dorongan instingtif (*id*) dan norma moral (*superego*). Ego bertugas menengahi keinginan primitif dan tuntutan realitas serta norma sosial, sering kali disertai perasaan bersalah atau penyesalan ketika gagal memenuhi standar moral (Bertens, 2006).

Jika dikaitkan dengan teori ego Freud, *al-nafs al-lawwāmah* ini dapat dipandang mirip dengan fungsi ego yang berperan sebagai pengendali dan penengah dalam kepribadian manusia. Ego dalam teori Freud bertugas mengatur dorongan-dorongan dasar (*id*) dan tuntutan moral (*superego*), serta menjaga agar perilaku individu sesuai dengan realitas dan norma sosial. Sama seperti *al-nafs al-lawwāmah* yang mencela dan menyesali kesalahan diri, ego juga dapat menimbulkan rasa bersalah dan penyesalan sebagai bentuk kesadaran moral dan kontrol diri. Namun, perbedaan utama terletak pada dimensi spiritual yang melekat pada *al-nafs al-lawwāmah*, yang dalam penafsiran Al-Ālūsī merupakan jiwa yang berasal dari ruh Allah dan memiliki tujuan akhir menuju kesempurnaan akhlak dan kedekatan dengan Tuhan. Sedangkan dalam psikoanalisis Freud, ego adalah bagian dari struktur psikologis manusia yang berfungsi secara mekanis tanpa dimensi transendental (Urgenadila & Soleh, 2023).

Aspek penyesalan dan introspeksi yang menjadi ciri khas *al-nafs al-lawwāmah* juga sejalan dengan mekanisme ego dalam psikoanalisis Freud. Penyesalan merupakan bentuk refleksi diri yang memungkinkan ego mengelola konflik batin dan tekanan moral, serta mengoreksi perilaku yang tidak sesuai dengan norma atau nilai yang dianut. Proses ini merupakan bagian penting dari *self-awareness* dalam teori Freud, di mana individu menjadi sadar akan tindakan dan konsekuensinya, serta berusaha memperbaiki diri (Nadiyah dkk., 2023).

Tabel 1. Perbandingan antara *al-nafs al-lawwāmah* dan Ego Freud.

Aspek	<i>al-nafs al-lawwāmah</i> (Tafsir)	Ego (Psikoanalisis Freud)
Fungsi	Menyesali dan mengoreksi diri	Penengah Id dan Superego
Sumber Dorongan	Moral dan spiritual	Psikologis dan realitas
Tujuan	Perbaiki diri dan refleksi moral	Keseimbangan psikis dan adaptasi
Ciri Utama	Introspeksi dan penyesalan	Kesadaran dan pengendalian diri
Dimensi	Psikologis, moral,	Psikologis dan sosial

	transendental	
--	---------------	--

Perbedaan utama terletak pada dimensi transendental yang melekat pada *al-nafs al-lawwāmah*, yakni kesadaran akan hubungan dengan Tuhan dan nilai-nilai spiritual, yang tidak secara eksplisit dibahas dalam teori Freud.

Dengan demikian, *al-nafs al-lawwāmah* dan *ego* sama-sama berperan dalam mengelola konflik internal, melakukan evaluasi diri, dan berusaha mencapai kesempurnaan moral melalui kontrol diri dan introspeksi, walaupun dari dua dasar pendekatan yang berbeda. *Nafs* berakar pada spiritualitas dan transendental, sementara *ego* berakar pada dinamika psikis dan keseimbangan antara realitas eksternal dan dorongan internal.

Relevansi Konsep Self-Awareness dalam Konteks Tafsir dan Psikoanalisis

Self-awareness atau kesadaran diri merupakan elemen kunci dalam memahami dan mengelola eksistensi manusia secara utuh. Dalam psikologi, *self-awareness* merujuk pada kemampuan individu untuk mengamati pikiran, perasaan, dan perilakunya secara objektif, sehingga mampu bertindak secara sadar dan bertanggung jawab. *Self-awareness* bukan hanya menyadari “apa yang sedang dirasakan”, tetapi juga “mengapa perasaan itu muncul”, serta “bagaimana seharusnya meresponsnya secara tepat”. Dengan demikian, kesadaran diri memiliki dimensi kognitif, afektif, dan moral yang saling terjalin (Hardilla dkk., 2024; *Self-Awareness (HBR Emotional Intelligence Series)*, 2018).

Menurut Goleman, seorang psikolog terkemuka, *self-awareness* (kesadaran diri) adalah mengetahui kekuatan, kelemahan, dorongan, nilai-nilai, dan dampaknya terhadap orang lain. Kesadaran diri ini mencakup pemahaman yang mendalam tentang diri sendiri dan bagaimana perilaku serta emosi kita mempengaruhi orang di sekitar kita atau bermakna perhatian atau pengetahuan yang berfokus pada diri sendiri (Kalaiyaran.M & Solomon, 2016).

Menurut Duval dan Wicklund dalam penelitiannya bahwa ada dua jenis *self-awareness*: *Self-Awareness Subjektif*, yakni keadaan di mana individu berfokus pada dirinya sebagai objek perhatian, sehingga perhatian bergeser ke aspek terpenting pada diri sendiri seperti pikiran, perasaan, nilai, dan dorongan yang dimilikinya dan *Self-Awareness Objektif*, yakni proses di mana perhatian individu diarahkan keluar, menjauh dari diri sendiri, dan berfokus pada lingkungan fisik atau sosial di sekitarnya. Dengan demikian, individu dapat membedakan dirinya dari lingkungan dan menyadari perbedaan antara dirinya dengan situasi atau orang lain di sekelilingnya (Miller, 2020).

Di samping itu, Tasha Eurich membagi *self-awareness* menjadi dua jenis utama: *internal self-awareness*, yaitu kesadaran terhadap kondisi batin sendiri, dan *eksternal self-awareness*, yaitu kesadaran terhadap bagaimana orang lain memandang diri kita (*Self-Awareness (HBR Emotional Intelligence Series)*, 2018).

Dalam psikoanalisis Freud, meskipun istilah *self-awareness* tidak disebut secara eksplisit, konsep tersebut tercermin dalam peran dan fungsi *ego*. Freud membagi kepribadian menjadi tiga struktur utama: *id* (dorongan instinktual), *ego* (penengah

rasional), dan *superego* (nilai moral internal). *Ego* bekerja berdasarkan prinsip realitas, berusaha menyeimbangkan tuntutan *id*, tekanan *superego*, dan kondisi dunia luar. Dalam menjalankan fungsinya, *ego* mengaktifkan mekanisme pertahanan, evaluasi diri, dan pertimbangan rasional—semua proses yang mengarah pada terbentuknya *self-awareness*. Dengan kata lain, *ego* adalah struktur yang memungkinkan manusia menjadi sadar akan dirinya dan membuat keputusan secara sadar (Sigmund Freud, 2021).

Kemampuan *ego* untuk melakukan refleksi dan kontrol diri menjadikannya sebagai struktur psikologis yang paling relevan dalam pembentukan *self-awareness*. Saat *ego* aktif dan seimbang, individu mampu mengenali konflik batin, memahami akar emosinya, dan memilih tindakan yang selaras dengan realitas tanpa terjerumus pada dorongan impulsif. Proses ini mencerminkan tahap-tahap introspeksi yang mendasar dalam membangun keutuhan diri. Maka, meskipun *ego* tidak bersifat moral seperti *superego*, namun ia merupakan aktor utama dalam memfasilitasi proses kesadaran diri dan pengelolaan emosi (Sigmund Freud, 2021).

Dari sisi tafsir, al-Alūsī menjelaskan bahwa *nafs al-lawwāmah* adalah jiwa yang senantiasa mencela dirinya sendiri ketika melakukan penyimpangan dari kebenaran serta melewatkan kesempatan beramal baik. Jiwa ini sadar akan kesalahannya dan memiliki dorongan internal untuk bertobat, memperbaiki diri, dan mendekat kepada Allah. Refleksi diri yang lahir dari jiwa ini bukan sekadar hasil berpikir logis, tetapi merupakan bentuk kedewasaan spiritual yang muncul dari kesadaran eksistensial tentang hubungan manusia dengan Tuhannya seperti halnya kisah Nabi Adam as. dan Siti Hawa yang dikeluarkan dari surga karena melanggar perintah Allah Swt. (al-Alūsī, 1994).

Dari segi fungsi, *al-nafs al-lawwāmah* memiliki kesamaan dengan *ego*. Keduanya merupakan pusat kontrol diri dan refleksi moral, meskipun basis epistemologisnya berbeda. *Ego* bersandar pada prinsip realitas dan adaptasi psikologis, sedangkan *al-nafs al-lawwāmah* bersumber dari kesadaran spiritual dan berpusat pada Tuhan (transendental). Jika *ego* membimbing manusia untuk bertahan dan berfungsi di dunia, maka *nafs al-lawwāmah* membimbing manusia untuk hidup sesuai dengan nilai-nilai ketuhanan. Namun demikian, keduanya sama-sama mendorong manusia untuk tidak larut dalam dorongan primitif dan untuk mengevaluasi dirinya secara jujur (al-Alūsī, 1994; Sigmund Freud, 2021).

Di era digital saat ini, krisis identitas, tekanan sosial, dan maraknya fenomena gangguan mental pada generasi muda menjadi ruang aktualisasi penting bagi konsep *self-awareness* (Umami & Rosdiana, 2022). Individu yang tidak memiliki kesadaran diri yang memadai cenderung mengalami kebingungan, kesulitan membuat keputusan bijak, hingga rentan berperilaku destruktif sebagai bentuk pelarian dari konflik batin yang tak terselesaikan. Oleh karena itu, dengan mendialogiskan dua pendekatan ini, terbentuk pemahaman yang utuh bahwa *self-awareness* bukan hanya tentang pemahaman diri secara psikologis, tetapi juga tentang penyadaran spiritual. Kesadaran akan realitas eksternal yang ditangani oleh *ego* perlu dilengkapi dengan kesadaran akan realitas *ilahiah* yang ditangani oleh *nafs*.

Kesimpulan dan Saran

Pertama, bahwa konsep *al-nafs al-lawwāmah* dalam Q.S. Al-Qiyamah ayat 2, sebagaimana dijelaskan dalam Tafsir *Rūh al-Ma'ānī*, menggambarkan jiwa yang mencela dan menyesali perbuatan buruknya sebagai bentuk introspeksi dan kesadaran moral. Konsep ini sejalan dengan struktur kepribadian *Ego* dalam teori psikoanalisis Freud yang berperan sebagai penengah antara dorongan *Id* dan tuntutan *Superego*. *Kedua*, penafsiran *al-nafs al-lawwāmah* dan *ego* berpadu dalam membentuk konsep *self-awareness* yang utuh, yakni kesadaran yang tidak hanya bersifat psikologis dan reflektif, tetapi juga bernuansa moral dan transendental, sehingga mampu membimbing manusia dalam memahami diri dan bertindak secara bertanggungjawab dalam kehidupan.

Untuk memperdalam kajian ini, disarankan agar dilakukan penelitian lanjutan secara empiris baik dengan pendekatan kualitatif maupun kuantitatif guna melihat pengaruh nyata *self-awareness* terhadap kesehatan mental individu. Selain itu, integrasi antara konsep-konsep keislaman dan teori psikologi perlu terus dikembangkan agar mampu memberikan kontribusi konkret dalam peningkatan kualitas hidup dan kesehatan jiwa, khususnya pada generasi muda.

Daftar Pustaka

- Ahmad Arif. (2023, Juli 10). *Mental Health Crisis Haunting Indonesia's Generation Z* - Kompas.id. <https://www.kompas.id/baca/english/2023/07/09/en-krisis-kesehatan-mental-menghantui-generasi-z-indonesia>
- al-Alūsī, A. al-T. M. bin 'Abdullāh. (1994). *روح المعاني في تفسير القرآن العظيم والسبع المثاني*. دار الكتب العلمية. https://ready.shamela.ws/pdf/pdfjs.html?file=https%3A%2F%2Fready.shamela.ws%2Fpdf%2F22835%2Froohm_15.pdf#page=150
- Amin, M. (2022). *Nafs Al-Lawwamah dalam Perspektif Buya Hamka dan Imam Al-Ghazali* [Skripsi, UIN Sultan Syarif Kasim Riau]. <https://repository.uin-suska.ac.id/61465/1/SKRIPSI%20GABUNGAN.pdf>
- Bertens, K. (2006). *Psikoanalisis Sigmund Freud*. Gramedia Pustaka Utama.
- Darmawan Aji. (2022, Mei 8). Kesadaran Diri, dari Self-Awareness ke Marifatunnafs. Darmawan Aji. <https://darmawanaji.com/kesadaran-diri-dari-self-awareness-ke-marifatunnafs/>
- Fachrunisa, R. A. (2024). Constructing the 'Self' in Islamic Psychology: Challenges and Opportunities. *Asian Journal of Islamic Psychology*, 1(1), 21–27. <https://doi.org/10.23917/ajip.v1i1.3704>
- Hardilla, Zawawi, M., & Agung, Y. R. (2024, November 9). *Self-awareness in a main character in the novel Ahzanu Latifah: A study in Literary Psychology Carl Gustav Jung* [Seminar and Workshop]. International Conference on Arabic Language (INCALA) 2024. <https://prosiding.arabum.com/index.php/Incala/article/view/1582>
- Hasmy, L. A. & Ghozali. (2022). Literature Review Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Stress Pada Remaja. *Borneo Student Research*, 3(2), 1962–1971.

- Kalaiyarasan, M., & Solomon, D. (2016). Importance of Self-Awareness in Adolescence – A Thematic Research Paper. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, 21(1), 19–22. <https://doi.org/10.9790/0837-21121922>
- Khalish, N. (2024, Januari 31). *Indonesia Darurat Kesehatan Jiwa, 1 dari 10 Orang Idap Gangguan Mental*. <https://rsj.acehprov.go.id/berita/kategori/artikel/indonesia-darurat-kesehatan-jiwa-1-dari-10-orang-idap-gangguan-mental>
- Masrokhin, M. (2021). *Sigmund Freud: Bapak psikoanalisis* (M. Huda, Ed.; Vol. 1, hlm. 55–61). UIN Maliki Press. <http://repository.uin-malang.ac.id/12141/>
- Miller, K. D. (2020, Januari 7). Using Self-Awareness Theory and Skills in Psychology. *PositivePsychology.Com*. <https://positivepsychology.com/self-awareness-theory-skills/>
- Mujahiddin, A. (2022). Corak Isyari dalam Tafsir Ruh al-Ma’ani Karya al-Alusi. *Ulumul Qur’an: Jurnal Kajian Ilmu Al-Qur’an Dan Tafsir*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.58404/uq.v2i1.97>
- Nadiyah, A. T., Wulandari, & Riyadi, M. (2023). Mekanisme Pertahanan Diri Dalam Novel “Adzra’ Jakarta” Karya Najib Kaelani (Psikoanalisis Sigmund Freud). *An-Nas*, 7(1), 27–36. <https://doi.org/10.32665/annas.v7i1.2035>
- Nugraha Rifky. (2024, Juni 19). *Kesehatan Mental di Indonesia Tahun 2024: Antara Tantangan dan Harapan*. KOMPASIANA. <https://www.kompasiana.com/rifky15/6672b8a2c925c4791a738562/kesehatan-mental-di-indonesia-tahun-2024-antara-tantangan-dan-harapan>
- Self-Awareness (HBR Emotional Intelligence Series)* (with Goleman, D., Kaplan, R. S., David, S., & Eurich, T.). (2018). Harvard Business Review Press.
- Sigmund Freud. (2021). *Ego dan Id* (2 ed.). Tanda Baca.
- Tim Medis Siloam Hospitals. (2024, Agustus 22). *6 Gangguan Kesehatan Mental pada Remaja yang Perlu Diwaspadai*. 6 Gangguan Kesehatan Mental pada Remaja yang Perlu Diwaspadai. <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/gangguan-kesehatan-mental-pada-remaja>
- Umami, M., & Rosdiana, A. M. (2022). Intensitas Bermedia Sosial dan Self Awareness pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9(1), Article 1. <http://repository.uin-malang.ac.id/10793/>
- Urgenadila, A., & Soleh, A. K. (2023). Komparasi Konsep An-Nafs dalam Al-Qur’an dan Teori Sigmund Freud. *Momentum: Jurnal Sosial dan Keagamaan*, 12(2), Article 2. <https://repository.uin-malang.ac.id/20081/>
- Wahada Nadya. (2022, November 28). *Self-Awareness: Awal menuju ‘ketangguhan’ mental—Pusat Inovasi Psikologi Universitas Padjadjaran*. <https://pip.unpad.ac.id/postdetail/Self-Awareness--Awal-menuju-ketangguhan-mental>