

MENGENAL TAZKIYATUH AN-NAFS DALAM PSIKOTERAPI ISLAM

Risky Maulidiyah¹, Avita Rasya Fitri², Hulwatul Hilma³, Maryatul Kibtiyah⁴
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Corresponding Author

E-mail: riskymaulidiyah426@gmail.com

Abstrak

Jurnal ini mendalami topik terapi Islami yang berkaitan dengan metode Tazkiyah al-Nafs, yaitu cara menumbuhkan jiwa dan spiritualitas manusia. Istilah *Tazkiyah al-Nafs* dapat berarti penyembuhan atau penyucian tergantung pada etimologinya. Tazkiyah berarti *tathahhur*, *tahaqquq*, dan *takhalluq*, menurut istilah ini artinya membersihkan jiwa dari segala penyakit dengan menjadikan sifat asma dan Allah sebagai akhlakunya. Penelitian ini menggunakan studi kepustakaan (library research). Literatur ilmiah merupakan bagian integral dari penelitian kepustakaan, yang juga mencakup kajian teoritis dan berbagai bahan referensi. Buku, jurnal, dan artikel ilmiah yang berkaitan dengan topik yang dibahas menjadi sumber informasi utama untuk penelitian ini. Mencari informasi mengenai suatu hal atau variabel dalam bentuk tertulis seperti catatan, buku, makalah, jurnal, dll. merupakan metode pengumpulan data yang digunakan dalam tinjauan pustaka ini. Pendekatan ini melibatkan pengumpulan sejumlah referensi yang berkaitan dengan *Tazkiyah An Nafs*. Penelitian ini bertujuan untuk mencapai dua hal: pertama, untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang *tazkiyah al-nafs* dan kaitannya dengan kesehatan mental; dan kedua, membantu memajukan studi Islam sehingga dapat menjadi alat yang ampuh dalam melawan krisis kehidupan umat manusia saat ini.

Kata Kunci: Terapi, *Tazkiyah Al-nafs*, *Takhalli*, *Tahalli*, *Tajalli*

Abstract

This study explores the topic of Islamic therapy, specifically the *Tazkiyah al-Nafs* method, which focuses on cultivating the human soul and spirituality. The term *Tazkiyah al-Nafs* can mean healing or purification, depending on its etymology. "*Tazkiyah*" refers to concepts such as *tathahhur*, *tahaqquq*, and *takhalluq*, and in this context, it denotes cleansing the soul from all impurities, aligning its nature with the attributes and morals of Allah. This research employs library research as its method. Scientific literature is a key component of library research, including theoretical studies and various reference materials. The primary sources of information for this study are books, journals, and scholarly articles related to the topic at hand. The data collection method in this literature review involves seeking information in written forms such as notes, books, papers, and journals. This research aims to achieve two objectives: first, to gain a deeper understanding of *Tazkiyah al-Nafs* and its relationship with mental health, and second, to contribute to the advancement of Islamic studies, enabling it to become a powerful tool in addressing the current crises in human life.

Keywords: Therapy, *Tazkiyah Al-nafs*, *Takhalli*, *Tahalli*, *Tajalli*.

1. PENDAHULUAN

Berikut adalah versi bahasa Indonesia dari teks yang telah diperbaiki:

Islam mewajibkan umatnya untuk terus menerus memiliki semangat belajar, termasuk dalam pengembangan akal sehat dan pemahaman agama. Sebagai landasan fundamental yang dijamin oleh kebijakan-kebijakan Islam, umat Islam dapat mengembangkan ilmu pengetahuan tanpa harus meninggalkan ajaran Islam, dengan mengadopsi semangat kajian ilmiah. Setiap Muslim harus memiliki kemampuan untuk belajar. Menurut Hidayat, salah satu tujuan pendidikan Islam adalah memperoleh pengetahuan teknis dan praktis, serta pelatihan keterampilan yang dibutuhkan umat Islam dalam rangka melaksanakan kewajiban sebagai Khalifah (Hasballah, Z, dkk., 2018).

Selain diwajibkan untuk belajar ilmu pengetahuan, Islam juga mengajarkan umatnya untuk senantiasa membersihkan dan menyucikan jiwanya agar dapat meraih keberuntungan di dunia dan akhirat. Pembersihan atau penyucian jiwa dalam Islam dikenal dengan istilah *Tazkiyatun-Nafs*.

Tazkiyah berasal dari kata Arab "*zaka-yazkuu-zaka'an*" yang berarti suci. Tazkiyah mencakup pertumbuhan, kesucian, dan keberkahan. Ibn Taymiyyah menjelaskan bahwa Tazkiyah berarti menjadikan sesuatu yang suci, baik dalam aspek hakikat, iman, maupun materi. Allah memberikan rezeki kepada orang-orang yang menyucikan jiwa mereka dan memberi kerugian kepada orang yang mengotorinya. Pada dasarnya, penyucian hati atau *Tazkiyatun-Nafs* memiliki arti yang sangat penting bagi kelangsungan hidup manusia. Selain membangun karakter yang sehat, Tazkiyah juga berperan dalam menjaga kesehatan mental yang dapat membawa kebahagiaan hidup baik di dunia maupun akhirat. Melalui Tazkiyah, seseorang akan mengembangkan kesadaran diri yang akan membawa pada tingkat kesabaran yang lebih tinggi. Nilai-nilai ini sejalan dengan cita-cita yang menjadi pedoman dalam kehidupan individu maupun kolektif. Nilai-nilai Islam secara keseluruhan menyatu dengan fitrah manusia, yang mendorong evolusi spiritual dan moral (Nulhakim, 2019).

Dalam ajaran Islam, terdapat berbagai metode yang digunakan untuk pendidikan moral dan pengembangan intelektual. Salah satunya adalah metode Tazkiyah al-Nafs (penyucian jiwa). Ghazali membahas pendekatan ini secara mendalam dalam ajaran moralnya yang banyak tertuang dalam kitab *Ihya'ul Ulumuddin*. Tema sentral dalam kitab *Ihya'ul Ulumuddin* adalah pembentukan manusia taat yang memiliki hubungan harmonis dengan Allah, sesama umat manusia, dan diri mereka sendiri. Ansari percaya bahwa konsep Tazkiyah al-Nafs dapat menjadi model psikoterapi Islami yang erat kaitannya dengan kesehatan jiwa.

Tazkiyah al-Nafs adalah metode pengembangan jiwa dan pendidikan akhlak manusia. Secara etimologis, Tazkiyah al-Nafs memiliki dua makna, yaitu penyucian dan penyembuhan. Tazkiyah berarti menyucikan jiwa dari segala penyakit dengan menjadikan asma dan sifat-sifat Allah sebagai akhlak (Takhalluq). Pada akhirnya, Tazkiyah al-Nafs meliputi Tathahhur, Tahaquq, dan Takhalluq. Penyucian jiwa hanya dapat tercapai melalui ibadah dan amal yang sempurna. Saat itu, banyak makna yang terasa di hati dan membawa kedamaian dalam jiwa. Dampak paling nyata dari jiwa yang damai adalah perilaku yang baik terhadap Allah SWT dan sesama manusia.

Tazkiyatun-Nafs dapat menjadi motivasi yang membangkitkan semangat jiwa seseorang dan sangat terkait dengan pendidikan Islam. Seperti penelitian-penelitian

sebelumnya, memberikan motivasi kepada khalayak memerlukan inspirasi, karena esensi dari *Tazkiyatun-Nafs* adalah kekurangan ilmu dan amal. Oleh karena itu, Allah meridhoi orang-orang yang memiliki jiwa yang suci, yaitu orang-orang yang selalu mengingat-Nya.

Metode pemberian motivasi dalam pendidikan Islam terdiri dari beberapa cara, di antaranya adalah Muhadharah, Targhib, dan Tarhib. *Tazkiyatun-Nafs* juga terkait erat dengan pendidikan Islam. Ketakwaan kepada Allah merupakan manifestasi dasar dari *Tazkiyatun-Nafs*, dan Islam meyakini bahwa ketakwaan adalah bagian dari pembentukan *Tazkiyatun-Nafs*. Kalimat ini juga dapat diartikan sebagai Tazkiyatul-Qalb (penyucian hati) (Fathuddin & Amir, 2016). Dari penjelasan tersebut, dapat diketahui bahwa hati yang berkualitas adalah hati yang penuh dengan keyakinan kepada Allah, atau dengan kata lain, hati yang bertakwa kepada Allah. Oleh karena itu, ketakwaan merupakan faktor yang sangat penting dalam perkembangan pendidikan Islam secara umum. Ketika hati, pikiran, dan kemauan dapat dikendalikan dengan baik, hal ini akan berdampak nyata pada kualitas pendidikan seseorang.

Tazkiyatun-Nafs juga merujuk pada penyucian jiwa yang dapat meredam emosi negatif dalam masyarakat, sehingga membantu konselor menenangkan klien atau pasien. Emosi adalah perasaan kuat terhadap seseorang atau peristiwa. Emosi merupakan keadaan psikologis yang dihasilkan oleh faktor internal dan eksternal dalam kehidupan manusia. Faktor internal mencakup aspek bawaan dan genetik yang memengaruhi perilaku dan reaksi individu, meskipun faktor ini dapat dibentuk dan dikendalikan. Faktor eksternal meliputi pengaruh lingkungan yang memengaruhi persepsi individu secara subjektif dan interaksi sosial. Dinamika ini merupakan bagian dari kehidupan manusia, tetapi juga dapat menjadi masalah dalam kehidupan sosial, terutama ketika individu mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya. Dalam konteks Islam, kondisi ini dikenal dengan emosi negatif, seperti "lawammah" (membenci diri sendiri) dan kemarahan. Meskipun banyak teknik konseling yang dikembangkan untuk membantu individu mengelola emosi negatif, teknik-teknik ini sering kali hanya menyentuh kesadaran pribadi tanpa mencapai dimensi transendental seperti moralitas dan refleksi diri yang mendalam. Tahapan konseling dalam *Tazkiyatun-Nafs* adalah proses pengenalan diri tentang kelemahan dan kesalahan diri yang selama ini menghambat perubahan kepribadian, yang akhirnya meruntuhkan mekanisme pertahanan diri, serta mendorong refleksi diri pada setiap individu. Proses ini mencakup komitmen diri untuk berubah dan berperilaku sesuai dengan kenyataan yang harus dihadapi dalam kehidupan baru (Faiz et al., 2019). Pada hakikatnya, *Tazkiyatun-Nafs* adalah usaha untuk menyucikan jiwa dari keraguan dan mendekatkannya kepada Allah (Sholihin, 2003: 135).

METODE

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kepustakaan (library research) untuk mengkaji konsep *Tazkiyatun-Nafs* dalam konteks pendidikan Islam. Metode penelitian kepustakaan ini berfokus pada pemanfaatan berbagai sumber tertulis yang relevan, seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, dan kitab-kitab klasik. Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam tentang bagaimana penyucian jiwa

(*Tazkiyatun-Nafs*) dalam Islam dapat diterapkan dalam pendidikan moral dan akhlak. Sumber pustaka yang digunakan terdiri dari dua kategori utama, yakni sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer dalam penelitian ini mencakup teks-teks utama dalam Islam, seperti Al-Qur'an dan Hadits, yang menjadi rujukan dasar dalam memahami *Tazkiyatun-Nafs*. Ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadits yang relevan dengan topik ini akan dijadikan dasar untuk memahami bagaimana Islam memandang pentingnya penyucian jiwa sebagai bagian dari proses pendidikan.

Selain itu, sumber sekunder yang digunakan mencakup berbagai buku dan artikel ilmiah yang membahas tema *Tazkiyatun-Nafs*, baik dalam konteks psikologi Islami, pendidikan akhlak, maupun penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Kitab-kitab klasik seperti *Ihya'ul Ulumuddin* karya Imam Ghazali menjadi referensi penting dalam menggali pemikiran-pemikiran para ulama terdahulu mengenai pentingnya penyucian jiwa dalam pendidikan Islam. Peneliti akan mengumpulkan dan mengkaji sumber-sumber pustaka ini melalui kegiatan membaca dan mencatat untuk memperoleh pemahaman yang mendalam. Melalui membaca teks-teks ini, peneliti berupaya untuk menemukan kesamaan dan perbedaan perspektif yang ada dalam berbagai literatur mengenai konsep *Tazkiyatun-Nafs*, serta menghubungkannya dengan konteks pendidikan moral dan akhlak dalam Islam.

Setelah data terkumpul, langkah berikutnya adalah mengorganisasikan dan mengkategorikan informasi yang diperoleh berdasarkan tema-tema yang relevan dengan penelitian ini. Data akan dikelompokkan dalam beberapa kategori, seperti hubungan antara *Tazkiyatun-Nafs* dengan pendidikan Islam, pengembangan akhlak dan kesehatan jiwa, serta penerapan *Tazkiyatun-Nafs* dalam psikoterapi Islami. Pengorganisasian data ini memungkinkan peneliti untuk melihat hubungan yang lebih jelas antara konsep penyucian jiwa dalam Islam dengan aspek lain, seperti moralitas, kesehatan mental, dan kesejahteraan spiritual.

Metode dokumentasi juga digunakan dalam pengumpulan data, yang memungkinkan peneliti untuk mengutip dan merujuk langsung pada sumber-sumber tertulis yang relevan. Dalam penelitian ini, metode dokumentasi diartikan sebagai proses pengumpulan informasi yang dilakukan dengan merujuk pada berbagai sumber tertulis, seperti buku, jurnal, artikel, makalah, laporan penelitian, dan sebagainya. Melalui metode ini, peneliti dapat mengumpulkan informasi yang diperlukan dengan cara yang sistematis, sekaligus menjaga validitas data yang diperoleh. Data yang telah dikumpulkan ini kemudian akan dianalisis untuk memahami lebih dalam tentang penerapan *Tazkiyatun-Nafs* dalam pendidikan Islam dan dampaknya terhadap perkembangan akhlak dan kesehatan jiwa individu.

Secara keseluruhan, penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai konsep *Tazkiyatun-Nafs* dalam pendidikan Islam, serta bagaimana prinsip-prinsip ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan mengaitkan penyucian jiwa dengan pendidikan moral dan spiritual, penelitian ini berupaya untuk memberikan kontribusi bagi pengembangan pendidikan Islam yang lebih holistik, yang tidak hanya fokus pada aspek intelektual, tetapi juga pada pengembangan akhlak dan kesehatan jiwa umat Islam.

3. PEMBAHASAN

Konsep Terapi Islam

Psikoterapi merupakan intervensi psikologis yang digunakan ketika pikiran, perasaan, dan tindakan seseorang menjadi sumber kesusahan. Istilah "psikoterapi" berasal

dari dua kata Yunani, yaitu "psyche" yang berarti "jiwa" atau "pikiran," dan "terapi" yang berarti "menyembuhkan, mengobati, atau merawat." Psikoterapi dapat memiliki berbagai nama, sesuai dengan pendekatan yang digunakan, dan biasanya berlandaskan pada prinsip-prinsip psikologis (Mujib, 2002:208; Yahya, 1994:166). Dalam konteks Islam, psikoterapi Islami didefinisikan sebagai metode penyembuhan yang berlandaskan pada ajaran Al-Qur'an dan Sunnah Nabi Muhammad SAW (Hamdani Bakran Adz-dzaky, 2004:228). Selain itu, ilmu ini dapat dipelajari melalui pengalaman langsung, baik dari para nabi, malaikat, rasul, maupun keturunan para nabi Allah.

Psikoterapi Islam bertujuan untuk menyembuhkan jiwa (nafs) secara spiritual dengan mengikuti tuntunan Al-Qur'an dan Hadits, menggunakan metode analisis empiris dan ilmu pengetahuan (Anshori, 2000:242). Salah satu pendekatan utama dalam psikoterapi Islam adalah memperkuat keimanan dan hubungan pribadi yang erat dengan Allah sebagai sarana untuk mengatasi masalah kesehatan mental. Sama seperti psikoterapi konvensional, psikoterapi Islami mengandalkan kekuatan pikiran dan upaya pribadi untuk memperbaiki diri, serta meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang (Amiruddin, 2015).

Konsep Tazkiyatun Nafs

Tazkiyatun Nafs adalah konsep penting dalam psikoterapi Islam yang berfokus pada penyucian jiwa dan pengembangan moral yang baik. Proses ini mencakup tiga tahapan utama: takhalli, tahalli, dan tajalli. Masing-masing tahap bertujuan untuk membersihkan, menghiasi, dan membentuk jiwa manusia agar semakin dekat dengan kebaikan dan kemuliaan.

1. Metode Takhalli

Takhalli merupakan proses pembersihan jiwa dari sifat-sifat buruk dan dosa yang disebabkan oleh nafsu. Proses ini termasuk penyingkiran sifat-sifat negatif seperti hasad, takabbur, dan riya', serta maksiat lahir dan batin. Taubat adalah langkah awal dalam takhalli, di mana individu berbalik dari perbuatan buruk dan kembali kepada jalan yang benar. Proses taubat ini penting dalam membersihkan hati dari dosa dan memberikan kesempatan untuk pemulihan jiwa (Syukur, 2012; Musyrifah, 2007).

2. Metode Tahalli

Tahalli adalah tahapan di mana individu menghiasi dirinya dengan akhlak terpuji dan perilaku positif. Pada tahap ini, individu berusaha menumbuhkan kebajikan seperti kesabaran, ketulusan, dan pengendalian diri, serta membentuk kebiasaan baik dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan tahalli adalah untuk mencapai kesucian batin dan memperkuat karakter positif dalam diri individu (I. Hasan, 2014; Hamja, 2010).

3. Metode Tajalli

Tajalli merupakan tahap terakhir dari proses Tazkiyatun Nafs, di mana individu mengalami pencerahan batin dan mencapai kedekatan dengan Allah. Pada tahap ini, individu mengalami transformasi spiritual yang mendalam, memurnikan jiwa, dan mengembangkan kesadaran ilahi yang berkelanjutan. Melalui tajalli, individu dapat mencapai kebahagiaan sejati dan kedamaian batin yang tidak tergoyahkan oleh permasalahan duniawi (Hassan, 2014; AlFaiz et al., 2019).

Contoh Pengaplikasian Terapi Islam Tazkiyatun Nafs

Prinsip Tazkiyatun Nafs diterapkan dalam berbagai cara untuk mendukung kesehatan mental. Masyhuri (2012) memberikan contoh penerapan terapi ini melalui konsep Rub Al-Muhlikat dan Rub Al-Munjiyat. Rub Al-Muhlikat mengajarkan pentingnya melepaskan sifat-

sifat negatif untuk membangun jiwa yang kuat dan sehat, sedangkan Rub Al-Munjiyat berfokus pada pengembangan sifat-sifat positif yang mendukung kesejahteraan mental.

Beberapa prinsip dalam Tazkiyatun Nafs, seperti taubat, sabar, syukur, takut, tauhid, takwala, kasih sayang, dan niat ikhlas, juga berperan penting dalam pengobatan dan pencegahan gangguan kesehatan mental. Misalnya, taubat dapat berfungsi sebagai alat penyembuhan dan pencegahan, sementara sabar dan syukur membantu individu mengatasi stres dan kecemasan. Selain itu, pengendalian diri, kesabaran, dan kebajikan lainnya dapat membawa ketenangan batin dan meningkatkan kesehatan jiwa (AlFaiz et al., 2019).

Selain itu, teknik introspeksi seperti al-muraqabah dan al-muhasabah juga diterapkan untuk meningkatkan pengendalian diri dan mendorong individu untuk melakukan evaluasi diri secara terus-menerus. Hal ini membantu individu lebih sadar akan perbuatan dan pikiran mereka, serta meningkatkan kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik. Tak kalah pentingnya, tafakur atau refleksi mendalam membantu seseorang untuk menemukan kedamaian batin dan mencapai kestabilan emosional dalam kehidupan sehari-hari. Penerapan terapi Islam melalui konsep Tazkiyatun Nafs ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental, tetapi juga untuk membentuk individu yang lebih baik secara spiritual dan moral, dengan tujuan akhir mencapai keseimbangan antara dunia dan akhirat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, Mujib. (2002). *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Adz-dzaky, Hamdani Bakran. (2004). *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar.
- Anshori, Fuad. (2000). *Aplikasi Psikologi Islam*. Yogyakarta: Psikologi.
- Faiz, A., Yandri, H., Kadafi, A., Mulyani, R. R., Nofrita, N., & Juliawati, D. (2019). Pendekatan Tazkiyatun An-Nafs untuk membantu mengurangi emosi negatif klien. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 65. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v9i1.4300>
- Fathuddin, M. H., & Amir, F. R. (2016). Konsep Tazkiyatun Nafs Menurut Ibnu Qoyyim Al Jauziyah Dalam Kitab Madarijus Shalikin Serta Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Ta'dibi*, 5(2), 117-127.
- Hamjah, S. H. (2010). Bimbingan spiritual menurut al-Ghazali dan hubungannya dengan keberkesanan kaunseling: satu kajian di Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan (PK MAINS). *Islamiyyat The International Journal of Islamic Studies*.
- Hasan, I. (2014). Tasawuf: Jalan Rumpil Menuju Tuhan. *An-Nuha*, 1(1). <https://doi.org/10.25273/counsellia.v9i1.4300>
- Hasballah, Z, dkk. (2018). Konsep tazkiyatun nafs (Studi pendidikan akhlak dalam Al-Qur'an Surat Asy-Syams 7-10. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Kependidikan: Sabilarrasyad*. Online diakses pada tanggal 24 November 2023 melalui <https://jurnal.dharmawangsa.ac.id/index.php/sabilarrasyad/article/view/479>
- Jaya, Yahya. (2009). *Peranan Taubat dan Maaf Dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: YPI
- Ruhama. *Jurnal Pemikiran Islam*; Vol. 37, No. 2 Juli-Desember 2012. Kesehatan Mental. *An-Nida'*, 37(2), 95-102.
- M. Amin Syukur. (2012). *Tasawuf Kontekstual*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, him. 2.
- M. Sholihin. *Tasawuf Tematik...* 188.

M Hafidz Khusnadi, (2022). Konsep Tazkiyat Al-Nafs Al Ghozali Sebagai Metode Dalam Pendidikan Akhlak. *Journal of Instructional Technology*, Volume 3, Nomor 1. (<http://journal.kurasinstitute.com/index.php/ijit>)

Musyrifah, (2007). *Sejarah Peradaban Islam*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 208.