



## APLIKASI TAZKIYATUN NAFS DALAM PSIKOTERAPI ISLAM

<sup>1\*</sup>Maryatul Kibtiyah, <sup>2</sup> Arini Zakia, <sup>3</sup>Hilma Nadia Faylasufa, <sup>4</sup>Abdullah Nur,  
<sup>5</sup>Ahmad Zidni Ilman

<sup>12345</sup>Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Walisongo, Indonesia

\*E-mail: [maryatul.kibtyah@walisongo.ac.id](mailto:maryatul.kibtyah@walisongo.ac.id)

Received: 03 Desember 2024

Revised: 27 Desember 2024

Accepted: 31 Desember 2024

### Abstract

*This research also focuses on how to describe the concept of tazkiyah an-nafs as a method of purifying the soul in Islam with a focus on its main principles and stages. The method used in this research is Library Research or (Library Study), namely data collection by reading existing literature either using books, notes, or research results from previous studies that have something to do with the article to be discussed. Tazkiyatun nafs is a central concept in Islam that refers to the process of purifying the soul and heart from all moral impurities, such as despicable traits and sins. This process aims to achieve moral and spiritual perfection and get closer to Allah SWT. The main goal of tazkiyatun nafs is to form individuals who have noble character, faith, and piety. By cleansing the heart of liver disease, individuals can be more open to receiving knowledge and wisdom. Tazkiyah al-nafs is also the key to achieving inner peace and true happiness. Through various methods, namely (1) cleaning the soul from despicable traits (takhalli) (2) adorning the soul with praiseworthy traits (tahalli) and (3) revealing the veil to Allah SWT because the condition of the soul is pure (tajall).*

**Keywords:** *islamic psychotherapy, tazkiyatun nafs, purification of the soul*

### Abstrak

Penelitian ini juga berfokus pada cara menguraikan konsep *tazkiyah an-nafs* sebagai metode penyucian jiwa dalam Islam dengan fokus pada prinsip dan tahapan-tahapan utamanya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Library Research* atau (Studi Pustaka) yaitu pengumpulan data dengan cara membaca literatur-literatur yang ada baik menggunakan literatur kepastakaan baik berupa buku, catatan, maupun hasil penelitian dari penelitian terdahulu yang ada kaitannya dengan artikel yang akan dibahas. Tazkiyatun nafs merupakan konsep sentral dalam Islam yang mengacu pada proses penyucian jiwa dan hati dari segala kotoran moral, seperti sifat-sifat tercela dan dosa. Proses ini bertujuan untuk mencapai kesempurnaan moral dan spiritual, serta mendekatkan diri kepada Allah SWT. Tujuan utama tazkiyatun nafs adalah membentuk individu yang berakhlak mulia, beriman, dan bertaqwa. Dengan membersihkan hati dari penyakit hati, individu dapat lebih terbuka untuk menerima ilmu pengetahuan dan



hikmah. Tazkiyah al-nafs juga menjadi kunci untuk mencapai kedamaian batin dan kebahagiaan sejati. Melalui berbagai metode yaitu (1) membersihkan jiwa dari sifat-sifat tercela (takhalli) (2) menghiasi jiwa dengan sifat-sifat terpuji (tahalli) dan (3) tersingkapnya tabir kepada Allah SWT karena kondisi jiwa sudah suci (tajall).

**Kata Kunci:** psikoterapi, islam, tazkiyatun nafs, penyucian jiwa

## Pendahuluan

Psikoterapi Islam adalah suatu pendekatan psikoterapi yang berlandaskan pada nilai-nilai dan prinsip-prinsip Islam. Pendekatan ini menggunakan konsep-konsep psikologi Islam untuk membantu individu mengatasi masalah-masalah psikologis dan spiritual. Dalam rangka mengembalikan manusia kepada fitrah atau jalan kebenaran, dibutuhkan usaha yang berkesinambungan, salah satunya melalui praktik tasawuf. Tujuan utama dari tasawuf adalah membawa manusia mendekat kembali kepada Sang Pencipta melalui upaya penyucian jiwa, yang dikenal sebagai tazkiyah an-nafs. Secara etimologis, tazkiyatun nafs berasal dari kata "tazkiyatun," yang berarti mensucikan atau memurnikan. Para ulama kemudian memperluas makna ini menjadi proses membersihkan jiwa dari sifat-sifat buruk serta mengisi hati dengan kualitas-kualitas mulia. Tasawuf menekankan pentingnya pembersihan hati dan pengembangan akhlak yang baik sebagai jalan menuju kedekatan dengan Allah Ta'ala. Dengan menyingkirkan sifat-sifat negatif seperti iri hati, kesombongan, dan ego, manusia dapat mengisi dirinya dengan sifat-sifat terpuji seperti kerendahan hati, kasih sayang, dan ketulusan. Melalui proses ini, tasawuf membimbing manusia untuk mencapai keseimbangan spiritual yang mengarahkan jiwa pada kehidupan yang lebih damai dan harmonis, selaras dengan kehendak Ilahi. Allah Ta'ala berfirman "Beruntunglah orang yang mensucikan jiwa dan rugilah orang yang mengotorinya." (QS. Ash-Shams: 9-10).

Tazkiyatun Nafs adalah konsep dalam Islam yang berarti "pensucian jiwa" atau "pembersihan diri". Konsep ini merujuk pada proses membersihkan dan mensucikan jiwa dari sifat-sifat negatif, seperti kesombongan, kebencian, dan keegoisan, serta mengembangkan sifat-sifat positif, seperti kebaikan, kesabaran, dan kebijaksanaan.

Nafs atau jiwa memiliki 4 istilah yang makna dasarnya yaitu al-`aql, al-qalb, al-nafs, dan al-ruh. Pertama, Al-aql atau akal adalah konsep yang berfokus pada etika dan perilaku. Dalam konteks ini, al-aql menunjukkan bahwa ketika seseorang berpikir secara rasional, mereka dapat memahami konsekuensi dari tindakan yang diambilnya dan mampu mengendalikan emosinya untuk menghadapi masa depan dengan bijak. Kedua, menurut Jalaluddin Rumi berpendapat bahwa Qalb, atau hati, memiliki potensi berpikir yang sangat besar karena ia berperan sebagai penggerak dan pengarah bagi anggota tubuh lainnya. Selanjutnya, nafs merupakan aspek perasaan halus (lathifah) yang ada dalam jiwa manusia dan menjadi esensi jiwa itu sendiri, meskipun bentuknya dapat bervariasi sesuai dengan kondisi batin masing-masing individu (Salman Syafiq 2024). Tazkiyatun nafs bertujuan untuk membersihkan hati dari berbagai penyakit batin, seperti kesombongan, iri hati, amarah, dan kecintaan yang berlebihan terhadap dunia. Tujuan utamanya adalah mencapai kesempurnaan spiritual dan akhlak dengan mengendalikan hawa nafsu, menghilangkan sifat-sifat negatif, serta meningkatkan kualitas keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan (Liliza Agustin 2018).

Sebagai upaya penulis untuk menghindari pengulangan dan plagiarisme dalam penelitian sebelumnya, penelusuran kepustakaan merupakan langkah penting dalam pengumpulan informasi yang relevan untuk diteliti. Penelitian sebelumnya yang memiliki relevansi dengan penelitian antara lain : *Pertama*, penelitian dilakukan oleh Che Zarrina Sa'ari dalam (Che Zarrina Sa'ari and Sharifah Basirah Syed Muhsin 2012). Jurnal ini membahas model psikoterapi Islam potensial yang berbasis pada konsep tazkiyah al-nafs, terutama yang berkaitan dengan remaja. Dengan berfokus pada empat *maqāmāt* utama: *tawbah*, *ṣabr*, *rajā'*, dan *khawf*, ia mengembangkan konsep *maqāmāt* dalam ilmu tasawuf sebagai asas model tersebut. Jurnal ini juga menekankan pentingnya penyucian jiwa dan bagaimana tazkiyah al-nafs dapat membantu remaja menghadapi masalah sosial dan penyakit rohani yang disebabkan oleh kelalaian di era globalisasi dan kemajuan teknologi informasi. Penelitian ini menekankan elemen tazkiyah al-nafs dan *maqāmāt* sebagai unsur terapi yang memiliki nilai spiritual tinggi dalam membentuk psikologi dan keperibadian remaja dan menggunakan konsep *maqāmāt* dalam ilmu tasawuf sebagai model psikoterapi Islam. Penelitian ini menggunakan pendekatan teori dan aplikasi. Jurnal ini menunjukkan bahwa konsep

tasawuf, terutama maqāmāt seperti *tawbah*, *ṣabr*, *rajā'*, dan *khawf*, dapat digunakan untuk membuat model psikoterapi yang berguna untuk remaja.

*Kedua*, penelitian yang dilakukan oleh Siti Mutholingah dalam (Mutholingah and Zain 2021). Jurnal ini membahas metode tazkiyah al-nafs dan pengaruhnya terhadap Pendidikan Agama Islam. Dalam penelitian ini, Siti Mutholingah mengidentifikasi tiga tahap utama dalam metode tazkiyah al-nafs. Pertama, takhalli, yaitu proses membersihkan jiwa dari sifat-sifat tercela atau buruk. Kedua, taḥalli, yaitu mengisi jiwa dengan sifat-sifat terpuji dan mulia. Ketiga, tajalli, yaitu mengalami pengalaman kehadiran langsung dari Allah SWT setelah jiwa tersebut suci. Implikasi dari penerapan metode tazkiyah al-nafs dalam konteks Pendidikan Agama Islam adalah pentingnya proses penyucian jiwa untuk membentuk individu yang tidak hanya beriman dan bertaqwa, tetapi juga memiliki akhlak yang luhur. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi pustaka, di mana data yang dikumpulkan dianalisis melalui Teknik content analysis atau analisis isi. Hasilnya menunjukkan bahwa integrasi metode tazkiyah al-nafs dalam pendidikan dapat meningkatkan kualitas moral dan spiritual peserta didik. Dengan menjalani proses ini, diharapkan para pelajar tidak hanya menguasai ilmu agama secara teori, tetapi juga menerapkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari.

*Ketiga*, penelitian yang dilakukan oleh Agus Heri Suaedi dalam (Suaedi 2006) skripsi yang berjudul "Konsep Tazkiyah al-nafs menurut Said Hawwa dan relevansinya terhadap bimbingan konseling Islam" menjelaskan bahwa metode *tazkiyah al-nafs* terdiri dari tiga tahap penting, yaitu *taṭahhur*, *taḥaqquq*, dan *takhalluq*. Ketiga tahap ini berfungsi sebagai manifestasi dari ketauhidan seseorang kepada Allah SWT. Melalui metode ini, individu akan dapat mengembangkan rasa takut terhadap siksa Allah, serta rasa harap, syukur, dan kenyamanan dalam beribadah. Selain itu, tahapan-tahapan tersebut juga mengajarkan ikhlas dalam setiap amal perbuatan, semata-mata hanya karena Allah. Konsep *tazkiyah al-nafs* ini memiliki relevansi yang kuat dengan bidang konseling, khususnya konseling Islam. Penyucian jiwa yang dilakukan melalui metode ini dapat membawa perubahan yang signifikan dalam aspek psikologi individu.

*Keempat*, penelitian yang dilakukan oleh Nur Ashidah Yahya dan Fariza Md. Sham dengan judul Pendekatan Tazkīyat al-Nafs dalam Menangani Masalah Kemurungan (Nur Ashidah 2020) yang menjelaskan bahwa pendekatan tazkīyat al-nafs (penyucian jiwa) adalah penting dalam menangani masalah kemurungan. Melalui mujāhadat al-nafs (usaha menentang nafsu) dan riyāḍat al-nafs (latihan spiritual), individu dapat memperbaiki keadaan mental dan emosi mereka. Pendekatan ini membantu individu untuk membuat keputusan yang betul, konsisten dalam melakukan amalan baik, dan memperoleh pahala melalui ibadat seperti solat, puasa, dan berdoa. Kajian mendapati bahawa usaha individu untuk sembuh dari kemurungan perlu selari dengan pendekatan agama untuk mencapai pemulihan kerohanian dan kejiwaan yang lebih berkesan.

*Kelima*, penelitian yang dilakukan oleh Iqbal Asid Maududin, Abas Mansur Tamam, Wido Supraha, yang berjudul *Konsep Pendidikan Tazkiyatun Nafs Ibnul Qayyim Dalam Menangani Kenakalan Peserta Didik*. Yang menjelaskan bahwa penerapan konsep Tazkiyatun Nafs dalam pendidikan dapat memberikan solusi terhadap masalah kenakalan peserta didik. Dengan mengedepankan pembersihan jiwa melalui ajaran Al-Qur'an dan pendekatan yang positif dari guru, diharapkan dapat tercipta generasi yang lebih baik secara moral dan spiritual. Berdasarkan analisis tersebut, penulis mengidentifikasi lima konsep utama tazkiyatun nafs yang dapat diterapkan dalam pendidikan, yaitu: a) keyakinan bahwa setiap penyakit pasti ada obatnya, b) menjadikan Al-Qur'an sebagai obat hati, c) memperbanyak doa, d) menyeimbangkan antara mahabbah (cinta), khouf (takut), dan raja' (harapan), dan e) menjauhi dosa dan kemaksiatan. (Asid Maududin, Mansur Tamam, and Supraha 2021).

Dari beberapa penelitian terdahulu yang ada relevansinya dengan judul penelitian ini, terdapat beberapa perbedaan mendasar, *pertama* fokus dan metode penelitiannya bahwa konsep tasawuf, terutama maqāmāt seperti *tawbah*, *ṣabr*, *rajā'*, dan *khawf*, dapat digunakan untuk membuat model psikoterapi yang berguna untuk remaja. Sedangkan penelitian ini metode yang digunakan yaitu studi pustaka dengan mengumpulkan data dan membaca literatur-literatur untuk memperkuat hasil penelitian dan terapi tazkiyatun nafs melalui ihsan, Takholi, Tahali dan tajjali yang lebih menyeluruh. *Kedua* Sama sama menggunakan metode kepustakaan Hasilnya

menunjukkan bahwa integrasi metode tazkiyah al-nafs dalam pendidikan dapat meningkatkan kualitas moral dan spiritual peserta didik. Perbedaannya penelitian ini lebih fokus mengaplikasina tazkiyatun nafs dalam proses psikoterapi Islam secara umum; *Ketiga* Penelitian sebelumnya masih terbatas pada konsep/teori belum pengaplikasiannya dalam kehidupan sehari-hari, sedangkan dalam penelitian ini lebih mengarah ke praktik dalam keseharian untuk bisa meraih tazkiyatun nafs melalui beberapa tahapan yang harus dilakukan. Keempat : penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan tazkiyat al-nafs (penyucian jiwa) adalah penting dalam menangani masalah kemurungan. Melalui mujāhadat al-nafs (usaha menentang nafsu) dan riyādat al-nafs (latihan spiritual), individu dapat memperbaiki keadaan mental dan emosi mereka, sedangkan dalam penelitian ini mengaplikasikan tazkiyatun nafs sendiri dalam psikoterapi Islam. *Kelima* penerapan konsep Tazkiyatun Nafs dalam pendidikan dapat memberikan solusi terhadap masalah kenakalan peserta didik. Dengan mengedepankan pembersihan jiwa melalui ajaran Al-Qur'an dan pendekatan yang positif dari guru, diharapkan dapat tercipta generasi yang lebih baik secara moral dan spiritual. Sedangkan dalam penelitian ini lebih memfokuskan tazkiyatun nafs dalam praktik psikoterapi.

Dari ke lima peneltian terdahulu semuanya berbicara tentang tazkiyatun nafs sesuai dengan latar belakang / kompetensi di bidang Pendidikan untuk menangani, menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang sering muncul di dunia Pendidikan, namun semuanya belum menyentuh/membahas tentang bagaimana proses psikoterapi Islam. Oleh karena itu pentingnya penelitian ini dilakukan untuk menjawab permasalahan bagaimana tazkiyatun nafs diaplikasikan dalam psikoterapi Islam. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang nyata pada pengembangan keilmuan bimbingan dan konseling Islam, dalam 1. Mengembangkan Teori dan Konsep: Tazkiyatun Nafs dan psikoterapi Islam sebagai dasar untuk mengembangkan teori dan konsep Bimbingan dan Konseling Islam.2. Mengembangkan Metode dan Teknik: Tazkiyatun Nafs , psikoterapi Islam sebagai dasar untuk mengembangkan metode dan teknik Bimbingan dan Konseling Islam.3. Mengembangkan Kurikulum: Tazkiyatun Nafs, psikoterapi Islam dapat digunakan

sebagai dasar untuk mengembangkan kurikulum dan silabus Bimbingan dan Konseling Islam. 4. Mengembangkan Penelitian dan Evaluasi: Tazkiyatun Nafs, psikoterapi Islam dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan penelitian dan evaluasi Bimbingan dan Konseling Islam

## Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Library Research* atau (Studi Pustaka) yaitu pengumpulan data dengan cara membaca literatur-literatur yang ada baik menggunakan literatur kepustakaan berupa buku, catatan, maupun hasil penelitian dari penelitian terdahulu yang ada kaitannya dengan artikel ini. Studi Pustaka atau *Library Research* ialah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca, dan mencatat serta mengolah bahan penelitian.

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Pengertian Psikoterapi Islam

Istilah psikoterapi memiliki beragam makna yang terkadang kabur, terutama karena penggunaannya meluas dalam berbagai bidang ilmu empiris seperti psikiatri, psikologi, bimbingan dan konseling, kerja sosial, pendidikan, dan studi agama. Secara etimologis, istilah ini berasal dari dua kata: *psyche* dan *therapy*. Kata *psyche* memiliki beberapa makna, termasuk jiwa, hati, ruh, akal, atau diri, yang dalam istilah Arab dikenal sebagai *nafs*. Sementara itu, *therapy* dalam bahasa Inggris berarti pengobatan atau penyembuhan. Dalam bahasa Arab, kata terapi dapat disamakan dengan istilah *al-Istisfa'*, yang berasal dari akar kata *Syifa'-Yasfa'-Syafa'*, yang bermakna menyembuhkan. Psikoterapi Islam adalah metode pengobatan dan penyembuhan yang mencakup gangguan mental, spiritual, moral, maupun fisik, yang dilakukan dengan berpedoman pada ajaran Al-Qur'an dan Sunnah Nabi SAW. Proses ini juga dapat dilakukan secara empiris melalui bimbingan serta pengajaran yang bersumber dari Allah SWT, para malaikat-Nya, Nabi dan Rasul-Nya, maupun ulama yang dianggap sebagai penerus ajaran para nabi (Failasufah 2016).

Menurut Lewis R. Wolberg, psikoterapi secara istilah didefinisikan sebagai proses perawatan yang memanfaatkan metode psikologis untuk menangani permasalahan yang berasal dari aspek emosional kehidupan. Dalam praktiknya, seorang terapis secara sadar membangun hubungan profesional dengan pasien yang bertujuan untuk: (1) menghilangkan, mengubah, atau memahami gejala-gejala yang ada, (2) memperbaiki pola perilaku yang terganggu, serta (3) mendorong pertumbuhan dan perkembangan kepribadian yang lebih positif. Hamdani Bakran Adz-Dzaky mendefinisikan psikoterapi sebagai metode pengobatan penyakit yang berfokus pada aspek kebatinan. Hal ini mencakup penerapan teknik-teknik tertentu untuk menangani gangguan psikologis, kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan rutinitas sehari-hari, atau penyembuhan melalui iman, serta percakapan pribadi dengan teman atau pendidik. Psikoterapi Islam adalah pengobatan dan penyembuhan penyakit mental, spiritual, moral, dan fisik dengan bantuan Al-Qur'an dan Sunnah Nabi SAW (Pujiastuti 2021).

## **2. Pengertian Tazkiyah an-Nafs**

Dari sisi bahasa, kata tazkiyah al-nafs diambil dari dua kata, yaitu tazkiyah dan al-nafs. Tazkiyah secara bahasa diambil dari kata “dzakka-yudzakki”, yang berarti penyucian atau pembersihan. Menurut samsul munir amin dalam kamus ilmu tasawuf Tazkiyah an-nafs terdiri dari dua kata, yaitu "tazkiyah" yang berarti penyucian, dan "nafs," yang mengacu pada jiwa. Dalam konteks ini, tazkiyah merujuk pada upaya untuk membersihkan jiwa dari segala kekotoran batin, termasuk menjauhkan diri dari perbuatan syirik. Proses ini tidak hanya berfokus pada pembersihan spiritual, tetapi juga bertujuan untuk meningkatkan martabat manusia. Tazkiyah membawa individu dari kondisi kemunafikan menuju derajat yang lebih mulia, seperti halnya kaum yang memiliki keikhlasan sejati, yaitu kaum mukhlisin. Dengan demikian, tazkiyah an-nafs dimaksudkan untuk menaikkan martabat manusia selain menaikkan martabat kaum munafik dibandingkan dengan kaum mukhlisin (Rizal 2022)

Sebagian kaum sufi mengartikan tazkiyah sebagai upaya untuk mensucikan diri, atau penyucian batin, untuk mendekatkan diri sedekat mungkin kepada Tuhan melalui berbagai proses, dalam hal ini, melalui proses ibadah yang dilakukan dengan benar dan



tulus. Selain itu, "nafs" dalam konteks ini merujuk pada jiwa, yang berperan sebagai penggerak utama dari tubuh fisik dan dapat diarahkan serta dilatih untuk dikendalikan. Nafs pada setiap individu pada dasarnya diciptakan dalam keadaan yang sempurna, membawa potensi baik yang tinggi. Namun, jalan yang ditempuh oleh nafs sangat bergantung pada pilihan manusia itu sendiri, apakah mereka akan memeliharanya di jalan kebaikan dan ketakwaan, atau justru membiarkannya tersesat dalam sifat-sifat yang merugikan. Proses mendidik nafs ini adalah bagian dari perjalanan spiritual manusia, yang dapat membawa mereka lebih dekat kepada nilai-nilai kebaikan dan menjauhkan dari sifat-sifat buruk (Imam Malik 2005).

Selain itu, tazkiyah dapat dimaknai sebagai penyucian batin untuk mendekatkan diri kepada Tuhan melalui berbagai proses yang harus dijalani. Bahkan, Ibn Taymiyah dalam mukadimah kitabnya "Tazkiyah al-nafs" bahwa tazkiyah merupakan penyebab dari kebahagiaan seseorang yang muncul dari jiwa manusia yang dimulai dari tauhid. Sejalan dengan itu, Ahmad Farid menjelaskan bahwa *tazkiyah* berkaitan dengan *taṭhīr*, yaitu proses penyucian yang dimulai dari keikhlasan hati. Artinya, perubahan seseorang bermula dari usaha untuk menyucikan jiwanya. Dari sini, tampak jelas bahwa *tazkiyah* adalah proses membersihkan diri dari segala sesuatu yang buruk dan tidak baik.

Istilah *al-nafs*, yang sering diterjemahkan sebagai "jiwa" dalam bahasa Indonesia, menurut Ibn Manzur memiliki dua makna dalam bahasa Arab. Pertama, *nafs* dapat berarti ruh, dan kedua, *nafs* mengacu pada keseluruhan diri atau esensi manusia. Setiap individu memiliki dua jenis *nafs*: yaitu *nafs* akal dan *nafs* ruh. Kehilangan *nafs* akal membuat seseorang tidak mampu berpikir, meskipun ia tetap hidup seperti yang terjadi ketika seseorang tertidur. Sementara itu, hilangnya *nafs ruh* akan menyebabkan hilangnya kehidupan itu sendiri (Al Faruqi, Fuadi, and Haeba 2024). Pengertian nafs sebagai ruh telah tertulis dalam Al Qur'an berikut ini:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً ۖ فَأَدْخُلِي فِي عِبْدِي ۖ وَادْخُلِي جَنَّاتِي

"Hai jiwa yang tenang kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhoi-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba Ku, dan masuklah ke dalam surga Ku." (QS. Al Fajr ayat 27-30)

Dengan demikian, tazkiyah an-nafs adalah proses penyucian jiwa, yang bertujuan untuk mengembalikan jiwa manusia kepada fitrahnya yang murni dan membersihkan jiwa dari kotoran batin agar kembali bersih seperti semula. Penyucian ini dilakukan melalui terapi-terapi sufistik yang berfokus pada pengembangan spiritual. Di sisi lain, tazkiyah an-nafs juga dapat diartikan sebagai upaya membersihkan diri dari sifat-sifat buruk yang mengakar dalam diri individu, yang muncul akibat hilangnya kendali diri dalam memilih tindakan yang baik. Melalui praktik ini, seseorang diarahkan untuk senantiasa melakukan perbuatan-perbuatan yang mulia, yang mengembangkan akhlak terpuji dan menumbuhkan kedekatan jiwa dengan sifat-sifat yang baik (Rizki, Al Hamat, and Muhyani 2021)

### **3. Konsep Terapi Islam Tazkiyah An-Nafs**

#### **a. Ihsan**

Ihsan merupakan tingkatan tertinggi dalam spiritualitas Islam yang mencerminkan kesempurnaan dalam beribadah dan berinteraksi dengan Allah SWT. Sebagaimana dijelaskan dalam hadits Jibril yang terkenal, Nabi Muhammad SAW mendefinisikan ihsan sebagai "beribadah kepada Allah seakan-akan engkau melihat-Nya, dan jika engkau tidak dapat melihat-Nya, maka sesungguhnya Dia melihatmu." Definisi ini mengandung makna yang sangat mendalam tentang bagaimana seorang muslim seharusnya menjalani kehidupannya dengan kesadaran penuh akan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan (Anbiya 2023).

Secara etimologis, "ihsan حسان" adalah kalimat masdar (gerund) dari kata kerja aslinya, yaitu *يُحْسِنُ حَسَنًا*, yang berarti setiap hal yang mengandung perbuatan baik, baik untuk dirinya sendiri maupun untuk orang lain. Ini juga merupakan lawan kata dari kata "keburukan" (keburukan). Berdasarkan surah An Nahl ayat 90, Izz al Din ibn Abd as Salam (1995) mengatakan bahwa Allah mewajibkan perbuatan baik (ihsan) pada semua hal hingga Dia menyatakan bahwa Ia mencintai orang yang berbuat baik secara konsisten. Karena perbuatan ihsan yang menyebabkan kasih sayang Allah kepada hamba-Nya, seseorang harus menggunakannya sebagai contoh untuk berbuat baik kepada semua makhluk

hidup, termasuk manusia, tumbuhan, dan hewan. Dimungkinkan untuk memahami bahwa kombinasi antara islam, iman, dan ihsan inilah yang mendorong seseorang untuk memperbaiki semua akhlak atau sikap yang ada di dalamnya, baik dalam hal ibadah maupun mu'amalah, dan untuk mendapatkan cinta dan ridha Allah, yang merupakan tujuan para Sufi (Anbiya 2023)

Ilmu tasawuf tampak dalam praktik ihsan sebagai konseling atau instruksi untuk mendidik diri manusia. Instruksi ini tidak hanya berfokus pada memenuhi kewajiban syari'at yang ditetapkan oleh Allah, tetapi juga berusaha untuk mengembalikan fitrah dan pribadi manusia yang luhur dengan menyelidiki dimensi batin atau esoteris. Sudah jelas bahwa masuk ke dalam hal ini tidak mudah; membentuk ulang karakter batin seseorang tidak dapat terjadi secara tiba-tiba tanpa melalui proses awal yang disebut *Tazkiyatun Nafs* (Faiz et al. 2019). Menurut Sayyid Bakr al Makki, mengikuti seluruh sunnah Rasulullah adalah satu-satunya cara untuk mendekat kepada Allah.

Dalam konteks praktis, ihsan mewujudkan dalam bentuk kualitas tertinggi dalam melakukan segala sesuatu, baik dalam ritual ibadah maupun dalam interaksi sosial sehari-hari. Ketika seseorang mencapai tingkat ihsan, setiap gerak-geriknya akan dipenuhi dengan kesadaran mendalam bahwa Allah senantiasa mengawasi, menyaksikan, dan mengetahui tidak hanya tindakan lahiriah, tetapi juga getaran hati dan bisikan jiwa yang paling halus. Kesadaran ini kemudian melahirkan ketulusan yang luar biasa dalam beramal, karena segala perbuatan semata-mata ditujukan untuk mencari ridha Allah, bukan untuk mencari pujian atau pengakuan dari manusia. Ihsan dalam beribadah akan terlihat dari bagaimana seseorang melakukan ibadah dengan penuh konsentrasi, kekhayusan, dan pemahaman mendalam tentang makna setiap ritual yang dijalankan. Misalnya, ketika shalat, seseorang yang mencapai tingkat ihsan akan merasakan kehadiran Allah secara mendalam, sehingga setiap gerakan dan bacaan dilakukan dengan penuh penghayatan, bukan sekadar rutinitas fisik. Demikian pula ketika berpuasa, seseorang tidak hanya menahan diri dari makan dan minum, tetapi juga menjaga seluruh anggota tubuh dari perbuatan yang tidak diridhai Allah.

Dalam konteks muamalah atau hubungan dengan sesama manusia, ihsan

termanifestasi dalam bentuk akhlak yang sempurna dan perilaku yang terbaik. Seseorang yang telah mencapai derajat ihsan akan selalu berusaha memberikan yang terbaik dalam setiap interaksi, baik dalam kehidupan keluarga, pekerjaan, maupun dalam bermasyarakat. Mereka akan senantiasa berbuat baik kepada orang lain tanpa mengharapkan balasan, karena mereka menyadari bahwa setiap kebaikan yang mereka lakukan senantiasa disaksikan oleh Allah SWT. Pencapaian ihsan juga berkaitan erat dengan kondisi hati yang bersih dan jiwa yang tenang. Seseorang yang telah mencapai tingkat ihsan memiliki ketajaman batin dan kepekaan spiritual yang memungkinkannya untuk senantiasa berada dalam kesadaran akan kehadiran Allah (Khoiruddin 2016). Kondisi ini membuat mereka mampu melihat tanda-tanda kebesaran Allah dalam setiap kejadian dan mampu mengambil hikmah dari setiap pengalaman hidup. Mereka juga memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi dalam memahami maksud dan tujuan dari setiap perintah dan larangan Allah.

Dalam proses mencapai ihsan, seseorang perlu menjalani proses pembersihan jiwa (*tazkiyatun nafs*) yang intensif dan berkelanjutan. Hal ini melibatkan upaya terus-menerus dalam mengendalikan hawa nafsu, memerangi sifat-sifat tercela, dan memupuk sifat-sifat terpuji. Proses ini juga membutuhkan kesabaran, keteguhan hati, dan bimbingan dari guru spiritual yang kompeten. Mereka yang berhasil mencapai tingkat ihsan akan merasakan kedamaian batin yang luar biasa dan kebahagiaan hakiki yang tidak tergantung pada kondisi eksternal. Ihsan juga memiliki dimensi sosial yang penting, dimana seseorang yang telah mencapai derajat ini akan menjadi rahmat bagi lingkungannya. Mereka akan senantiasa menjadi sumber kebaikan dan memberikan manfaat bagi orang lain tanpa pamrih. Kehadiran mereka di tengah masyarakat menjadi cerminan dari keindahan ajaran Islam dan menjadi teladan bagi orang lain dalam menjalani kehidupan yang sesuai dengan tuntunan Allah dan Rasul-Nya.

## **b. Takhalli**

Takhalli merupakan tahap awal dan fundamental dalam proses penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*), yang secara harfiah berarti mengosongkan atau

membersihkan diri dari segala sifat dan perilaku tercela yang dapat mengotori hati dan jiwa manusia. Proses ini merupakan langkah yang sangat krusial karena menjadi fondasi bagi tahapan-tahapan selanjutnya dalam perjalanan spiritual seseorang menuju kesempurnaan akhlak dan kedekatan dengan Allah SWT (Mutholingah and Zain 2021). Pada konteks ini, "takhalli" mengacu pada upaya untuk membersihkan diri seseorang dari segala bentuk perbuatan atau tingkah laku yang tidak baik, baik yang berasal dari dalam maupun dari luar. Dalam hal ini, takhalli juga dapat diartikan sebagai upaya untuk menyucikan jiwa dengan menjauhkannya dari semua perbuatan tercela. Tidak ada tindakan tercela dalam diri manusia. Ini dilakukan untuk membersihkan hati sehingga keinginan untuk berbuat jahat tidak menghalanginya untuk mendekatkan diri kepada Sang Pencipta. Pembersihan dari sifat-sifat buruk seperti hasud, hiqd (rasa dongkol), su'udzon, takabbur, ujub, riya', dan ghadzab, serta pembersihan dari maksiat lahir dan batin juga disebut sebagai takhalli.

Dalam praktiknya, takhalli membutuhkan kesadaran dan kejujuran yang mendalam untuk mengenali berbagai penyakit hati dan keburukan yang bersemayam dalam diri. Proses ini dimulai dengan muhasabah atau introspeksi diri yang dilakukan secara rutin dan menyeluruh, dimana seseorang harus berani mengakui dan mengidentifikasi sifat-sifat buruk yang ada dalam dirinya. Penyakit-penyakit hati yang harus dibersihkan ini mencakup berbagai bentuk, mulai dari hasad (iri dengki), riya (pamer), ujub (membanggakan diri), takabur (sombong), ghadab (pemarah), ghibah (menggunjing), namimah (mengadu domba), hubbud dunya (cinta dunia berlebihan), dan berbagai sifat tercela lainnya (JAyu Wandira, Muhammad Saleh 2023). Proses pembersihan diri dalam takhalli tidak bisa dilakukan secara instan, melainkan membutuhkan perjuangan yang konsisten dan berkelanjutan. Hal ini karena sifat-sifat buruk yang telah mengakar dalam diri seseorang seringkali sulit untuk dihilangkan dalam waktu singkat. Diperlukan kesabaran, ketekunan, dan komitmen yang kuat untuk terus-menerus melawan dan mengendalikan dorongan-dorongan negatif yang muncul dari dalam diri. Dalam prosesnya, seseorang perlu melakukan evaluasi diri secara berkala untuk memastikan bahwa pembersihan yang dilakukan berjalan efektif dan memberikan

hasil yang nyata.

Takhalli juga melibatkan proses pembersihan pikiran dari berbagai bentuk pemikiran yang dapat menjauhkan seseorang dari Allah SWT. Ini termasuk membersihkan pikiran dari prasangka buruk terhadap Allah dan sesama manusia, pemikiran-pemikiran yang merusak akidah, serta berbagai bentuk keraguan yang dapat menggoyahkan keimanan. Proses ini memerlukan upaya aktif untuk mengganti pikiran-pikiran negatif dengan pikiran-pikiran positif yang didasarkan pada nilai-nilai keimanan dan ketakwaan. Dalam aspek praktis, takhalli dapat dilakukan melalui berbagai metode dan pendekatan. Salah satunya adalah dengan memperbanyak istighfar dan taubat, yang merupakan bentuk mohon ampun kepada Allah atas semua kesalahan dan dosa (Mutmainah 2021). Selain itu, membaca dan merenungi Al-Quran juga menjadi sarana yang efektif dalam proses takhalli, karena ayat-ayat Al-Quran memiliki kekuatan untuk membersihkan hati dan mencerahkan pikiran.

Pada hal takhalli, bertaubat adalah langkah pertama. Setelah menyadari bahaya melakukan dosa, taubat berarti kembali. Orang yang bertaubat kepada Allah adalah orang yang beralih dari sesuatu ke sesuatu lainnya; mereka beralih dari sifat-sifat yang buruk ke sifat-sifat yang baik; mereka beralih dari larangan Allah ke perintahnya; mereka beralih dari maksiat ke taat; mereka beralih dari yang dibenci Allah ke yang disukainya; mereka beralih dari yang saling menentang ke arah yang menyenangkan; setelah meninggalkannya, mereka kembali kepada Allah dan kembali taat kepadanya. Imam Ghazali mengatakan bahwa taubat terdiri dari tiga hal: ilmu, hal, dan amal. Dalam hal ini, ilmu adalah pengetahuan tentang bahaya dosa dan bagaimana dia menahan hamba dari Yang dicintai. Rasa takut akan dosa akan muncul sebagai pengalaman batin setelah seseorang mengetahuinya. Menurut Imam Ghazali, taubat adalah langkah pertama dalam proses takhalli atau penyucian diri. Dalam diskusi ini, taubat dimaksudkan untuk berfungsi sebagai terapi bagi seseorang, bukan hanya sebagai tangga yang harus dilewati oleh orang yang menempuh jalan kepada Allah. Bagaimana mungkin hal ini terjadi? Karena dengan melakukan taubat terhadap dosa-dosa yang telah

mereka lakukan, seseorang yang sebelumnya mengalami kecemasan, kecemasan, dan keputusan karena banyaknya masalah yang terkait dengannya akan lebih mudah menerima taubat (Angraini and Asmita 2022). Melalui taubat, seorang sufi membersihkan baik jasmanai maupun rohani yang mengakibatkan dosa dan rasa salah.

Proses takhalli juga sangat berkaitan erat dengan pengendalian hawa nafsu dan syahwat. Seseorang yang sedang menjalani proses takhalli harus mampu mengendalikan berbagai keinginan dan dorongan nafsu yang dapat menjerumuskannya ke dalam perbuatan tercela. Ini bisa dilakukan melalui puasa, baik puasa wajib maupun sunnah, yang melatih kesabaran dan pengendalian diri (Anbiya 2023). Selain itu, menjaga pergaulan dengan memilih teman-teman yang saleh juga sangat penting dalam mendukung proses takhalli. Keberhasilan dalam proses takhalli akan ditandai dengan berkurangnya kecenderungan untuk melakukan perbuatan-perbuatan tercela dan meningkatnya kontrol diri terhadap dorongan-dorongan negatif. Seseorang yang berhasil dalam tahap ini akan merasakan ketenangan batin yang lebih besar dan kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan diri dari berbagai godaan dan tantangan yang dapat menjauhkannya dari jalan yang lurus.

### **c. Tahalli**

Tahalli ialah pengisian diri dengan sifat-sifat terpuji, memancarkan kesetiaan lahir dan batin di dalam diri. Hati seperti ini mudah menerima pancaran Nurullah. Oleh karena itu, dia selalu melakukan apa yang dia lakukan dengan niat yang tulus (suci dari riya). Hal ini, bertujuan ibadahnya adalah untuk mendapatkan ridha Allah SWT. Karena itu, Allah selalu melindunginya dan merawatnya alam tahalli, seorang murid (salik) berusaha menanamkan akhlak yang baik dalam dirinya dan mendekatkan diri kepada Allah melalui amal ibadah dan memperbaiki perilaku batin (Nawawi 2019).

Tahalli dimulai setelah seorang murid berhasil melakukan takhalli, yaitu melepaskan diri dari sifat-sifat buruk seperti iri, dengki, sombong, dan lain sebagainya. Proses tahalli meliputi tahapan-tahapan seperti berikut : *Pertama*, memperbaiki Niat dan Keikhlasan : Segala amal yang dilakukan dalam tahalli harus

dilandasi oleh niat yang ikhlas karena Allah. Dengan niat yang bersih, seorang sufi dapat mengamalkan ibadah tanpa pamrih, hanya mengharap ridha-Nya. *Kedua*, menanamkan Sifat-Sifat Terpuji: Dalam tahalli, seseorang berusaha untuk menghiasi diri dengan sifat-sifat yang mulia seperti sabar, syukur, tawadhu, dan tawakal. Sifat-sifat ini dianggap sebagai cerminan dari sifat-sifat Allah yang diupayakan untuk dicontoh oleh para salik. *Ketiga*, pengamalan dan Kebiasaan Ibadah : Selain memperbaiki sifat batin, tahalli juga mencakup pengamalan ibadah seperti shalat, puasa, dzikir, dan doa. Dengan beribadah secara konsisten, seorang sufi berusaha untuk mendekatkan diri kepada Allah dan memperbaiki akhlakunya(Qushayri 2010)

Banyak tokoh sufi yang menekankan pentingnya tahalli sebagai jalan menuju ma'rifatullah dan fana' (melebur dalam kehadiran Allah). Misalnya, Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa tahalli adalah sarana bagi seseorang untuk "membersihkan cermin hati" sehingga cahaya ilahi dapat dipantulkan dengan lebih sempurna. Dalam kitab Ihya Ulumuddin, ia menyebutkan bahwa tahalli akan memungkinkan seseorang untuk mencapai tajalli, yaitu manifestasi cahaya Allah yang muncul dalam hati yang bersih (Ghazali 2005).

#### **d. Tajalli**

Psikologi menggambarkan manusia sebagai makhluk yang misterius dan rumit. Kompleksitas gejala perilaku manusia membuat studi dimensi psikologi manusia menjadi sulit. Al-Qur'an mensifati manusia sebagai makhluk yang sempurna di bumi ini. Dalam hal ini, manusia pasti memiliki masalah yang besar dalam versi mereka masing-masing. Dalam psikoterapi islam, sabar dan tawakkal dapat digunakan sebagai tajalli, tahalli, dan takhalli. Pada psikoterapi sufistik, sabar dan tawakkal digunakan sebagai takhalli. Sifat sabar dan tawakkal dapat berfungsi sebagai tajalli karena dengannya seorang sufi dapat mewujudkan perasaan tenang dan tenteram, sehingga mereka tidak mudah gelisah atau cemas jika ditimpa musibah dan ujian. Selain itu, jika seorang sufi bertawakkal pada Tuhannya, sifat sabar dan tawakkal juga dapat berfungsi sebagai tajalli. Oleh karena itu, metode tajalli ini, sabar dengan sifat ta-wakkal, adalah pendekatan



pengobatan untuk gangguan mental dan gangguan kejiwaan (Rajab 2008). Muhammad Hamdani Bakran adz-Dzaky mengemukakan yakni terutama, terjemahan tajalli adalah lahir atau berkembangnya kehadiran yang tidak terpakai. Ini mencakup substansi diri yang tidak digunakan, kualitas dan karakteristik, bangsawan dan status kontemporer, tindakan, kata-kata, dan perkembangan kontemporer.

Kemenangan Allah SWT yang dinyatakan, kelahiran modern, dan hidup yang tidak berguna hanya karena bantuan Allah SWT dan bantuan Nabi Muhammad. Dana yang diberikan kepada para rasul yang diberkati di sisi-Nya melalui upaya, perjuangan, penebusan dosa, dan disiplin diri yang luar biasa dalam penghormatan dalam melakukan semua perintah-Nya, menjaga jarak yang tepat dari larangan-Nya, dan memahami cobaan-Nya (Daulay, Dahlan, and Lubis 2021). Menurut Mustafa Zahri, tajalli adalah hilangnya hijab dari sifat basyaria, yang merupakan anur yang jelas, ghoib, dan fana, dan musnahnya semua yang lain ketika ingat Allah. Sementara itu, menurut Hasyiim Muhammad, tajalli adalah musnahnya sifat-sifat kemanusiaannya, yang kemudian digantikan oleh sifat-sifat ketuhanan. Oleh karena itu, tajalli adalah titik akhir dari praktik sufisme, ketika tahapan takahlli dan tahalli berakhir (Rohman, Aziz W Abdul, and M Islam H 2022). Pada firman Allah SWT dalam Al Qur'an surat An-Nur: 35 yang berbunyi :

اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ

“Artinya: Allah (pemberi) cahaya (pada) langit dan bumi.”

Berdasarkan ayat tersebut, Kaum sufi berpendapat bahwa seseorang dapat memperoleh pancaran nur ilahi berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an diatas. Sifat dan zat Allah menunjukkan sifat-Nya. Tidak mungkin bagi orang untuk menutupi cahaya ketika cahaya terpancar dari semua yang tertutup. Selain itu, Allah adalah cahaya yang menerangi langit dan bumi. “Tersingkapnya hal-hal ghaib yang menjadi pengetahuan kita yang hakiki karena nur yang dipancarkan Allah ke dalam dada (hati) seseorang,” kata Imam Al-Ghazali (Khoiruddin 2016). Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa tajalli berarti penampakan atau pembuktian. Proses ini melibatkan terbukanya tabir yang menghalangi hamba dari Allah, sehingga hamba dapat menyaksikan tanda-tanda kekuasaan dan keagungan-

Nya. Tajalli diartikan sebagai kondisi di mana cahaya batiniah Allah masuk ke dalam hati umat, memberikan pencerahan dan kedamaian. Dalam tasawuf, tajalli dianggap sebagai pengalaman spiritual yang mendalam, di mana seseorang merasakan kehadiran Allah secara langsung dalam hidupnya. Ini bisa berupa perasaan tenang, cinta kepada Allah, dan kedekatan spiritual yang mendalam.

Dalam proses tazkiyatun an-nafs, tahapan tajalli adalah tahapan terakhir dan paling penting karena tahap ini adalah upaya untuk menstabilkan diri dengan dunia yang sangat berbeda dari individu yang baru dilahirkan melalui proses penyucian jiwa. Pada tahap ini, klien harus konsisten dengan perubahannya sehingga semakin dia menghadapi dunia nyata, semakin dia memahami perubahan baik dirinya (Faiz et al. 2019). Dikutip dari buku karangan Dr. Sahri, MA dalam (Ii and Jawab 2004) bahwa ada beberapa langkah-langkah dan terapi yang dapat ditempuh oleh kaum sufi untuk menuju tajalli, yaitu: (1) Puasa sunah, menjadikan seseorang berperilaku baik secara lahir dan memilikipersana lembut secara batin. Sehingga seseorang yang berpuasa sunah tidakakan mudah menganiyaya orang lain. (2) Sholat sunah pada malam hari Sangat dianjurkan karena waktu malam yang tenang dapat melatih seseorang untuk menjadipribadi yang khushyuk dan tuma'ninah. (3) Berdzikir pada malam hari, karena pada waktu itu malaikat turun untuk menyebarkan rahmat kepada alamsemesta, sehingga pada saat itu do'a seorang hamba dikabulkan. (4) Tafakkur dan tadabbur (merenung), melakukan tafakkur (berpikir) dan tadabbur (merenung) atas ciptaan Allah adalah langkah yang esensial. Ini membantu individu memahami kebesaran Allah dan menyingkap hijab yang menghalangi pencerahan. (5) Mujahadah, untuk mencapai tajalli, sangat penting untuk berjuang melawan hawa nafsu dan godaan duniawi melalui mujahadah. Ini melibatkan usaha aktif untuk menghindari perbuatan dosa dan meningkatkan kualitas ibadah. (6) Zuhud, untuk mencapai kedamaian batin yang diperlukan untuk tajalli, seseorang dapat mengembangkan sikap zuhud, yaitu berfokus pada kehidupan akhirat daripada kehidupan duniawi. (7) Ikhlas dalam beribadah, untuk mendapatkan pencerahan Ilahi, Anda harus melakukan segala sesuatu dengan niat tulus untuk Allah SWT. Dengan menjadi ikhlas dalam setiap

tindakan, seseorang akan lebih dekat kepada-nya (Dewi 2021).

Pemahaman kaum tentang *wihdat al-wujud*, yang berarti bersatu dengan Tuhan, sebanding dengan pemahaman Qutb tentang *tajalli*. Menurut Qutb, pembukaan tabir memastikan bahwa manusia menyadari pentingnya dunia di sekitar mereka, peran yang mereka mainkan, dan kekuatan yang diberikan kepada mereka untuk memainkan peran ini, menghasilkan ketenangan dan keseimbangan dalam peristiwa yang terjadi dan berlangsung di lingkungan mereka (Anwar 2021). Tingkat terakhir dari model penanaman nilai-nilai tasawuf disebut *tajalli*, dan orang-orang yang mencapai tingkat ini akan menerima *nur ilahi*. Menilai orang-orang ini dalam tahap ini sangat sulit, tetapi dapat dilihat dari cara mereka beribadah, menangani masalah, dan berperilaku dengan semua makhluk Allah.

Manfaat dalam tahapan *tajalli* adalah sebagai berikut : (1) Menjalani kehidupan dengan kesederhanaan ilahi berarti selalu menyadari bahwa Allah ada di setiap aspek kehidupan Anda. (2) Menikmati keindahan dan kebesaran Allah berarti menikmati dan menghayati tanda-tanda kebesaran Allah dalam dunia dan dalam kehidupan sehari-hari. (3) Mendapatkan ketenangan batin berarti merasakan ketenangan dan kedamaian di dalam diri yang dihasilkan dari hubungan yang lebih dekat dengan Allah dan terus beribadah dan berdzikir. (4) Mendapatkan pencerahan dan pemahaman spiritual yang mendalam didefinisikan sebagai mengalami pengalaman spiritual yang mendalam sebagai akibat dari menjadi tertutup dan menghiiasi diri sendiri (Yasin and Sutiah 2020).

## Penutup

Konsep Tazkiyah An-Nafs adalah bahwa proses penyucian jiwa bertujuan untuk membersihkan diri dari sifat-sifat buruk seperti kesombongan, iri hati, atau nafsu negatif, dan mengisinya dengan sifat-sifat terpuji. Kata “tazkiyah” berarti penyucian jiwa dari kotoran batin dan perbuatan yang merugikan, serta mengangkat martabat manusia ke tingkat yang lebih baik. Konsep ini menekankan pengabdian yang sempurna kepada Tuhan melalui ibadah yang ikhlas dan penuh kesadaran. Tazkiyah An-Nafs juga mencakup disiplin spiritual yang terdiri dari beberapa tahap. Tahap *Takhalli* adalah mengosongkan diri dari sifat-sifat buruk. Selanjutnya, tahap *Tahalli*

mengisi jiwa dengan kebaikan dan karakter positif. Akhirnya, tahap Tajalli adalah pencerahan spiritual yang membawa seseorang lebih dekat dengan Tuhan dan merasakan kebahagiaan sejati. Menurut pandangan Al-Ghazali, proses ini menjadi terapi spiritual dalam Islam yang membantu individu mencapai keseimbangan emosional dan mental. Dengan melatih diri melalui ihsan, takhalli, tahalli, dan tajalli, seseorang dapat mengendalikan nafsu dan mencapai ketenangan jiwa.

### **Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini memiliki beberapa batasan, yang dimaksudkan untuk memberikan pedoman untuk penelitian selanjutnya dan untuk menjelaskan ruang lingkup dan fokus penelitian. Melalui penggunaan literatur sebagai sumber utama, penelitian ini tidak menggunakan data primer berupa sampel manusia atau responden secara langsung. Oleh karena itu, hasil penelitian hanya berlaku dalam konteks kajian teoretis dan mungkin memerlukan penelitian empiris untuk memverifikasinya. Untuk memahami konsep dan aplikasi tazkiyatun nafs, metode kualitatif deskriptif digunakan, yang berfokus pada mengumpulkan informasi dari literatur yang relevan. Hasilnya tidak mencakup pengujian hipotesis atau analisis statistik. Studi ini berkonsentrasi pada bagaimana konsep tazkiyatun nafs dapat digunakan sebagai terapi spiritual dalam Islam, termasuk tahapan-tahapannya (takhalli, tahalli, dan tajalli). Tidak dibahas semua aspek psikoterapi Islam, hanya konsep tazkiyah al-nafs. Diharapkan bahwa peneliti lain akan menggunakan batas-batas ini untuk memperdalam atau memperluas penelitian ini, baik dengan menggunakan pendekatan empiris maupun dengan mengaitkan tema ini dengan populasi dan konteks yang lebih khusus.

### **Daftar Pustaka**

- Anbiya, Ahmad Zainal. 2023. "Tazkiyatun Nafs Dalam Mengembalikan Fitrah Manusia Modern." *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 7(1):133-48.
- Angraini, Dita, and Wenda Asmita. 2022. "Konsep Dan Contoh Aplikasi Konseling Religius Dengan Pendekatan Takziyah Al-Nafs." *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi* 5(2):190-97. doi: 10.56013/jcbkp.v5i2.1635.

- Anwar, Saiful. 2021. "Internalisasi Nilai Pendidikan Akhlak Dalam Surat Al-Hujurat Ayat 11-13 Menurut Tafsir Fi Zilalil Qur'an." *JIE (Journal of Islamic Education)* 6(1):1. doi: 10.52615/jie.v6i1.190.
- Asid Maududin, Iqbal, Abas Mansur Tamam, and Wido Supraha. 2021. "Konsep Pendidikan Tazkiyatun Nafs Ibnul Qayyim Dalam Menangani Kenakalan Peserta Didik." *Rayah Al-Islam* 5(01):140–56. doi: 10.37274/rais.v5i1.393.
- Che Zarrina Sa'ari, and Sharifah Basirah Syed Muhsin. 2012. "Cadangan Model Psikoterapi Remaja Islam Berasaskan Konsep Tazkiyah Al-Nafs Pendahuluan Pengaruh Globalisasi Mempengaruhi Segenap Kehidupan Manusia Saban Hari Yang Membuka Setiap Ruang Kehidupan Tanpa Sempadan Hasil Dari Ciptaan Dunia Barat . Ia Dianggap S." *Jurnal Usuluddin* (36):49–74.
- Daulay, Haidar Putra, Zaini Dahlan, and Chairul Azmi Lubis. 2021. "Takhalli, Tahalli Dan Tajalli." *Jurnal Pendidikan Dan Dakwah* 3(3):348–65.
- Dewi, Ratna. 2021. "Konsep Zuhud Pada Ajaran Tasawuf Dalam Kehidupan Santri Pada Pondok Pesantren." *Mawa Izh Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* 12(2):122–42. doi: 10.32923/maw.v12i2.1874.
- Failasufah. 2016. "Implementasi Psikoterapi Islam Di Madrasah." *Studia Didaktika: Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan* 10(01 SE-Articles):40–51.
- Faiz, Alfaiz, Hengki Yandri, Asroful Kadafi, Rila Rahma Mulyani, Nofrita Nofrita, and Dosi Juliawati. 2019. "Pendekatan Tazkiyatun An-Nafs Untuk Membantu Mengurangi Emosi Negatif Klien." *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 9(1):65. doi: 10.25273/counsellia.v9i1.4300.
- Al Faruqi, Achmad Reza Utama, Imam Fuadi, and Ilham Dwitama Haeba. 2024. "Tazkiyah Al-Nafs Sebagai Terapi Penyakit Jiwa (Tinjauan Hadis)." *Kalimah: Jurnal Studi Agama Dan Pemikiran Islam* 22(1):95–120. doi: 10.21111/klm.v22i1.12409.
- Ghazali, A. 2005. *Ihya Ulumuddin*. surabaya: bina ilmu.
- Ii, B. A. B., and A. Sikap Tanggung Jawab. 2004. "A 11 8 • 9." 14.
- imam malik. 2005. *Tazkiyah Al Nafs*. surabaya: elkaf.
- Jayu Wandira, Muhammad Saleh, Ahmad Fuadi. 2023. "Konsep Tazkiyat Al-Nafs Al-Ghazali Sebagai Metode Dalam Pendidikan Akhlak." 2:39–52.
- Khoiruddin, M. Arif. 2016. "Peran Tasawuf Dalam Kehidupan Masyarakat Modern." *Jurnal Pemikiran Keislaman* 27(1):113–30. doi: 10.33367/tribakti.v27i1.261.
- Liliza Agustin. 2018. "INTERVENSI PSIKOLOGI ISLAM: Model Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management- Tazkiyatun Nafs." *Jurnal Psikologi Islam* 5(2):75–86.
- Mutholingah, Siti, and Basri Zain. 2021. "Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam." *Journal TA'LIMUNA* 10(1):69–83. doi: 10.32478/talimuna.v10i1.662.
- Mutmainah. 2021. "Metode Muhasabah: Analisis Pendekatan Psikologi Sufistik Perspektif Al-Ghazali." *Pendidikan Dan Pranata Islam STAI Syichona Moh. Cholil Bangkalan* 12(1):41–51.

- Nawawi, A. R. 2019. *Engenal Tasawuf: Jalan Menuju Ma'rifatullah*. pustaka ilmu.
- Nur Ashidah, Yahya. 2020. "Pendekatan Tazkiyah Al-Nafs Dalam Menangani Masalah Kemurungan." *Al-Hikmah* 12(1):12.
- Pujiastuti, Triyani. 2021. *Psikoterapi Islam*. 1st ed. edited by khayatun nufus. cirebon: CV>Elsa Pro.
- Qushayri, A. R. 2010. *Risalah Qushayriyah: Risalah Dalam Tasawuf*. pustaka hidayah.
- Rajab, Khairunnas. 2008. "Psikoterapi Sufistik Tela'Ah Atas Dimensi Psikologi Dan Kesehatan Mental Dalam Sufisme." *Ta'dib* 11(2). doi: 10.31958/jt.v11i2.141.
- Rizal, Abdi. 2022. "Tazkiyah Al-Nafs Sebagai Terapi Dalam Permasalahan Masyarakat Modern." *Jurnal Al-Aqidah* 14(2):120–28. doi: 10.15548/ja.v14i2.4705.
- Rizki, Achmad, Anung Al Hamat, and Muhyani Muhyani. 2021. "Model Pendidikan Kepemimpinan Berbasis Tazkiyah Al Nafs." *Islamic Management: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 4(01):139. doi: 10.30868/im.v4i01.899.
- Rohman, Aziz W Abdul, and M Islam H. 2022. "Konsep Tasawuf Imam Al-Ghazali Dari Aspek Moral Dalam Kitab Bidayatul Hidayah." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 4(5):1509–14.
- Salman Syafiq, Shafa Khairunnisa Az Zahra. 2024. "Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling." *Psikologi Dan Bimbingan Konseling* 3(2):1–10.
- Suaedi, agus heri. 2006. "Konsep Tazkiatun Nafs Menurut Sa'id Hawwa Dan Relevansinya Terhadap Bimbinga Konseling Islam."
- Yasin, Nur, and Sutiah Sutiah. 2020. "Penerapan Nilai-Nilai Tasawuf Dalam Pembinaan Akhlak Santri Pada Pondok Pesantren Miftahul Huda Gading Malang." *Al-Musannif* 2(1):49–68. doi: 10.56324/al-musannif.v2i1.37.