TASAWUF DAN PSIKOTERAPI MODERN: INTEGRASI KONSEP TAZKIYAH AL-NAFS DENGAN PSIKOLOGI POSITIF DAN KONSELING SPIRITUAL

Lathifah Azzahra[1] Duski Samad[2] Firdaus ST Mamad[3]

[1,2,3]*Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang*
[1]lathifah.azzahra@uinib.ac.id, [2]duski.samad60@gmail.com, [3]firdaus_mamad@uinib.ac.id

ABSTRACT

This article discusses the integration of the concept of tazkiyah al-nafs (self-purification) in the Sufi tradition with positive psychology, spiritual counseling, and modern psychotherapy models. Tazkiyah al-nafs is understood as a process of purifying the soul through stages of takhalli, tahalli, and tajalli to achieve moral perfection and spiritual closeness to God. A study of the thought of Al-Ghazali, Ibn Qayyim al-Jauziyah, and Ibn Taymiyyah reveals a systematic framework for purifying the soul through cleansing the heart, strengthening knowledge, spiritual practice, and controlling desires. Positive psychology provides a scientific perspective on developing potential, happiness, and psychological well-being, while spiritual counseling serves as a therapeutic medium that combines worship, the cultivation of meaning, and spiritual strengthening for clients. This integration creates a holistic therapy model relevant to modern Muslim society because it combines scientific, spiritual, and moral approaches. By combining tazkiyah al-nafs with modern psychotherapy techniques such as CBT, mindfulness, behavioral activation, and the practice of dhikr and muhasabah, therapy becomes more comprehensive, effective, and tailored to the psychological and spiritual needs of Muslims.

Keywords : *Tazkiyah al-Nafs, Sufism, Positive Psychology, Spiritual Counseling, Modern Psychotherapy, Soul Purification, Mental Health.*

PENDAHULUAN

Krisis kesehatan mental di era modern ditandai oleh meningkatnya tingkat stres, depresi, kecemasan, dan kehilangan orientasi hidup. Data riset kesehatan dasar (Riskesdas) menunjukkan peningkatan signifikan kasus gangguan mental emosional dalam satu dekade terakhir. Situasi ini menegaskan perlunya pendekatan psikoterapi yang tidak hanya bersifat *kognitif behavioral*, tetapi juga menyentuh aspek spiritual dan makna hidup.

Dalam tradisi Islam, konsep tazkiyah al-nafs telah menjadi kerangka penyucian jiwa yang komprehensif. Para ulama tasawuf seperti Al-Ghazali, Al-Qusyairi, dan Ibn Arabi mengembangkan sistem pembinaan psikospiritual yang bertujuan membantu manusia mencapai ketenangan batin dan kesempurnaan akhlak. Sementara itu, psikologi positif menawarkan pendekatan ilmiah untuk mengembangkan potensi, kebahagiaan, dan resiliensi manusia (Martin Seligman, 2011).

Oleh sebab itu integrasi tazkiyah al-nafs dengan psikologi positif dan konseling spiritual menjadi penting agar proses terapi tidak kehilangan dimensi ketuhanan, moral, dan transendental, terutama dalam konteks masyarakat Muslim di Indonesia.

METODE

Metode studi perpustakaan jurnal yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode studi kepustakaan (*library Research*) yang bersifat kualitatif. Dalam metode ini, data dan informasi dikumpulkan melalui telaah dan eksplorasi berbagai sumber tertulis, seperti jurnal, buku, dan dokumen-dokumen baik dalam bentuk cetak maupun elektronik yang relevan dengan topik.

Proses pengumpulan data dimulai dengan pencarian artikel jurnal dan literatur terkait, kemudian dilakukan analisis dan pengelompokan berdasarkan relevansi dengan judul penelitian, yaitu mengenai tasawuf dan psikoterapi modern: integrasi konsep tazkiyah al-nafs dengan psikologi positif dan konseling spiritual. Kajian kepustakaan memungkinkan untuk mengkaji teori-teori dan temuan penelitian sebelumnya secara mendalam guna membangun kerangka konsep dan penelitian yang dikaji, serta mengidentifikasi mengenai tasawuf dan psikoterapi modern: integrasi konsep tazkiyah al-nafs dengan psikologi positif dan konseling spiritual.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Konsep Tazkiyah Al-Nafs dalam Tasawuf

1. Definisi Tazkiyah Al-Nafs

Tazkiyah diartikan sebagai yang *pertama*, ajaran para Rasul kepada manusia, yang jika dipatuhi maka akan menyebabkan jiwa mereka tersucikan olehnya. *Kedua*, mensucikan diri dari jiwa yang kotor. *Ketiga*, mensucikan dirinya dari syirik, karena dalam Al-Qur'an memandang bahwa syirik adalah perbuatan Najis. *Keempat*, mengangkat martabat manusia dan mengangkat martabat kaum munafik kemartabat kaum mukhlisin. (Imam Malik, 2005)

Menurut *Majid Ash-Shayigh*, upaya penyucian jiwa adalah dengan mengembalikan jiwa dari dosa-dosa yang telah dilakukannya kepada Allah dan terhadap sesama manusia. Penyucian jiwa yang dimaksud berkisar pada kembalinya jiwa pada kesuciannya yang asli sebelum terkena kotoran-kotoran. Untuk merealisasikan hal itu, syaithan mesti dilawan dan sangat berhati-hati terhadap tipu daya mereka. (Majid Ash-Shayigh, 2003)

Tazkiyah berarti penyucian, menururut para sufi adalah penyucian batin untuk mendekatkan diri sedekat mungkit kepada Tuhan melalui berbagai proses yang harus dijalani. Ibadah yang dilakukan secara sempurna dan penuh keihlasan, selain bisa meningkatkan ketaqwaan seseorang juga bisa membina dirinya dari kekangan nafsu, sehingga kesucian jiwa bisa tercapai. (Moh. Toriquddin, 2008). Ya Tuhan kami, utuslah untuk mereka seorang Rasul dari kalangan mereka, yang akan membacakan kepada mereka ayat-ayat Engkau, dan mengajarkan kepada mereka Al Kitab (Al Qur'an) dan Al-Hikmah (As-Sunnah) serta mensucikan mereka. Sesungguhnya Engkaulah yang Maha Kuasa lagi Maha Bijaksana". (QS. Al-Baqarah: 129).

Dari ayat di atas dapat dipahami bahwa salah satu tujuan diutusnya Nabi Muhammad adalah untuk mensucikan jiwa umatnya. Selain itu, dalam sebuah riwayat disebutkan Rasulullah Saw pun pernah ditanya, 'Apakah tazkiyatun nafs itu?' Rasulullah Saw menjawab, "Hendaknya ia mengetahui bahwasanya Allah bersamanya dimana saja ia berada." (HR. Ath-Thabrani).

2. Tahapan Tazkiyah Al-Nafs

Karakteristik Dalam proses penyucian jiwa ada empat tahapan, yaitu: *Pertama*, membersihkan jasad dari kotoran, najis, dan hadas (melalui wudu). *Kedua*, membersihkan diri dari perbuatan jahat dan dosa (melalui tobat/shalat). *Ketiga*, membersihkan hati dari segala sifat yang tercela dan membuang segala hal yang dibenci Allah. *Keempat*, membersihkan hati dari selain Allah (melalui dzikrullah). Ini adalah cara yang dilakukan oleh para Nabi, juga orang-orang yang benar dan jujur. Tujuan dari tahap ini adalah untuk menyingkap hijab atau tabir yang menghalangi seorang hamba dengan Tuhannya, sehingga bisa mencapai derajat ma'rifah kepada Allah. Hakikat dari tahapan ini adalah tidak menempatkan segala sesuatu selain Allah semata. Di antara tujuan dan penyucian jiwa ialah membentuk perilaku (akhlak) yang mulia yang didasari dengan akidah dan syariat yang kuat dan benar. (Muhammad Basyrul Muvid, 2020)

3. Metode Tazkiyah Al-Nafs

Dalam tasawuf ada 3 macam metode dalam melaksanakan tazkiyah al-nafs, yaitu metode takhalli, metode tahalli dan metode tajalli. Ketiga metode ini merupakan sebuah rangkaian proses yang berhubungan dan harus dilakukan secara berurutan mulai dari metode yang pertama.

a. Takhalli

Takhalli yaitu membersihkan diri dari sikap dan sifat yang mengikuti dorongan nafsu yang membawa kepada dosa. Dalam makna lain takhalli berarti pembersihan dari sifat-sifat tercela, seperti hasud, hiqd (rasa dongkol), su'udzon, takabbur, ujub, riya', ghadzab serta pembersihan dari maksiat lahir dan batin. Menurut para sufi, kemaksiatan dibagi menjadi dua, yaitu maksiat lahir dan batin. Maksiat lahir yaitu segala perbuatan tercela yang dilakukan oleh anggota badan termasuk panca indera, sedangkan maksiat batin adalah yang dikerjakan oleh hati. Jadi takhalli yaitu membersihkan dan membebaskan diri dari berbagai kotoran hati dari berbagai dosa dengan bertaubat dan beristigfar. (Musyrifah, 2007)

Adapun langkah pertama dalam takhalli yaitu dengan cara bertaubat. Taubat secara etimologi berarti kembali, yaitu kembali dari berbuat dosa dan dari maksiat menuju berbuat baik dan ketaatan, setelah adanya kesadaran akan bahayanya perpuatan dosa. Menurut Imam Ghazali, taubat adalah pengertian yang tersusun dari tiga hal yaitu, ilmu, hal dan amal. Ilmu dalam hal ini adalah mengetahui besarnya bahaya dosa dan keberadaanya sebagai tabir penghalang antara hamba dan Yang dicintai. Setelah seseorang memiliki pengetahuan, maka akan muncul hal atau pengalaman batin yakni rasa takut akan dosa-dosanya. Taubat bagi Imam Ghazali merupakan tangga pertama yang harus ditempuh seseorang dalam proses penyucian diri atau proses takhalli.

b. Tahalli

Tahalli yaitu pembersihan kembali jiwa yang bersih dengan sifat-sifat terpuji, kebiasaan jelek yang telah ditinggalkan diganti dengan kebiasaan baik melalui latihan yang berkesinambungan, sehingga terciptanya kepribadian yang membiasakan akhlaqul karimah. Salah satu cara itu yaitu dengan berdzikir, sebagaimana diungkapkan oleh Al-Ghazali dengan istilah (pelarut qalbu) dengan selalu mengingat Allah. (Rifay Siregar, 2002)

Jadi tahalli dapat diartikan membekali, membiasakan, dan menghiasi diri dengan berbagai perbuatan baik dan positif, seperti taubat, sabar, raja', faqr, zuhud, wara', peningkatan ilmu, iman, takwa, ibadah, zikir, do'a, tilawah, tadabur Al-Quran dan lain sebagainya. Juga dapat dilakukan dengan menumbuhkan membiasakan sifat-sifat terpuji seperti siddiq, jujur, amanah, tawadhu, khidmah dan lainnya. Sehingga kelak sifat-sifat tersebut menjadi kebiasaan dari ahklaknya dalam kehidupan sehari-hari.

c. Tajalli

Dari serangkaian takhalli dan tahalli yang dialakukan secara sungguh-sungguh, diharapkan jiwa manusia terbebas dari nafsu ammarah sehingga terhindar dari perbuatan keji. Dan lebih dari itu dapat mencapai nafsu tertinggi yaitu nafsu mardhiyah. Apabila jiwa kita telah terisi dengan sifat mulia dan organ-organ tubuh telah terbiasa melakukan amal-amal shaleh, untuk selanjutnya agar hasil yang diperoleh tidak berkurang, maka perlu penghayatan keagamaan, yang akan menimbulkan cinta dan rindu kepada Nya dan selanjutnya akan terbuka jalan mencapai Tuhan.
Jadi tajalli ini merupakan kondisi di mana terbukanya tabir antara manusia dengan Allah. Jika manusia sudah pada tahap tajalli ini maka seluruh amal perbuatannya semata-mata hanya karena kecintaannya kepada Allah. (Siti Mutholingah, 2021)

4. Tujuan Tazkiyah Al-Nafs

a. Untuk menggapai ilmu ma'rifah. Hal ini perlu dilakukan karena ilmu ma'rifah tidak dapat diterima oleh manusia yang jiwanya kotor. Ada lima hal yang menjadi penghalang bagi jiwa di dalam menangkap hakikat. *Pertama*, jiwa yang belum sempurna. *Kedua*, jiwa yang dikotori perbuatan maksiat. *Ketiga*, sikap menuruti keinginan badan. *Keempat*, adanya penutup yang menghalangi masuknya hakikat ke dalam jiwa (taklid). *Kelima*, tidak dapat berpikir logis. Dibutuhkan upaya untuk menyempurnakan jiwa agar penghalang-penghalang itu hilang. Dalam konteks inilah, penyempurnaan jiwa dapat dilakukan dengan tazkiyah an-nafs.
b. Sebagai suatu upaya pengkondisian jiwa agar merasa tenteram, tenang, dan senang berdekatan dengan Allah (ibadah), dengan penyucian jiwa dari semua kotoran dan penyakit hati atau penyakit jiwa. Tujuan ini merupakan prasyarat yang harus dipenuhi oleh seorang salik atau ahili tarekat. Bahkan dalam tradisi tarekat, tazkiyah an-nafs ini dianggap sebagai tujuan pokok. Dengan bersihnya jiwa dari berbagai macam penyakitnya, akan secara otamatis menjadikan seseorang dekat kepada Allah. (M.S Nasrullah, 1996)
c. Tazkiyah an-nafs sebagai suatu tahapan evaluasi jiwa menuju kesucian jiwa sehingga dapat berada sedekat mungkin dengan yang Mahasuci. Tazkiyah an-nafs dalam pendidikan tasawuf sangat diperlukan untuk mengukur seberapa dekat dengan Allah, seberapa bersih dari kotoran-kotoran batin, dan seberapa maksimal usahanya dalam mengingat Allah. Oleh karenanya, tazkiyah an-nafs dijadikan para sufi sebagai evaluasi jiwa untuk dijadikan tolok ukur dalam rangka perjalanan rohaniah-nya menuju Al-Haqq.
d. Dalam dunia sufistik, para salik; murid menjadikan tazkiyah an-nafs suatu yang wajib dilakukan dalam rangka menyingkirkan segala macam kotoran batin, pikiran, dan perilaku yang menjadikan penghalang dirinya untuk bisa sampai pada Zat Allah. Sehingga Allah memuji

orang-orang yang senantiasa berusaha menyucikan jiwanya dan memasukkan mereka ke dalam kelompok orang-orang yang beruntung dan bahagia. (Muhammad Basyrul Muvid, 2020). Sesuai dengan firman Allah:

Artinya: *"Sungguh beruntung orang yang menyucikan jiwanya."* (QS. Asy-Syam: 9)

Konsep Tazkiyah Al-Nafs Menurut Imam Al-Ghazali, Ibn Qayyim Al-Jauziyah, dan Ibn Taimiyah

1. Tazkiyah Al-Nafs Menurut Imam Al-Ghazali

Dalam hubungan dengan sifat-sifat jiwa yang ada dalam diri manusia, tazkiyatun nafs menurut Al-Ghazali berarti pembersihan diri dari sifat kebuasan, kebinatangan, dan setan yang kemudian mengisi dengan sifat-sifat ketuhanan. Al-Ghazali mengemukakan beberapa konsep tazkiyatun nafs dalam konteks pendidikan, agar peserta didik dapat memperoleh ilmu yang bermanfaat sebagai bekal memperbaiki karakter nya sebagai berikut:

a. Mendahulukan kesucian jiwa dari akhlak yang hina dari sifat-sifat yang tercela
b. Mengurangi hubungan-hubungannya dengan kesibukan dunia, dan menjauh dari keluarga dan tanah air
c. Tidak sombong karena ilmu dan tidak menentang guru
d. Menjaga diri dari mendengarkan pendapat manusia yang berbeda-beda
e. Tidak meninggalkan satu vak dari ilmu-ilmu yang terpuji, dan tidak pula salah satu macam-macamnya kecuali ia melihat padanya dengan pandangan yang menilik kepada tujuan dan penghabisannya
f. Tidak menerjunkan diri di dalam suatu vak ilmu sekaligus, tetapi la menjaga tertib/urutan.
g. Tidak menerjunkan diri ke dalam satu vak ilmu sehingga ia menguasai secara baik yang sebelumnya.
h. Mengetahui sebab yang dapat untuk mengetahui semulia-mulia ilmu.
i. Menghiasi dan mengindahkan batinnya dengan keutamaan.
j. Mengetahui nisbat/kaitan ilmui-lmu itu dengan tujuannya, sebagaimana tujuan yang tinggi dandekat itu berpengaruh kepada tujuan yang jauh; dan yang penting berpengaruh atas lainnya (Fadlil Yani Ainusysyam, 2007)

Berdasarkan penjelasan di atas, tazkiyatun al- nafs dalam pendidikan karakter dimulai dari upaya membersihkan hati dari sifat-sifat tercela, dan menjauhkan diri dari kesibukan dunia yang mengganggu aktivitas dalam mencari ilmu.

2. Tazkiyah Al-Nafs Menurut Ibn Qayyim Al-Jauziyah

Ibnu Qayyim al-Jauziyah berkata: maka seorang hamba dalam menyikapi pelemah nafs (seperti dosa) harus melihat empat hal, yaitu perintah dan larangan, dan memandang hukum dan qadha. Maka Ibnu Qayyim al Jauziyah melihat kepada sumber kejahatan, dalam konteks ayat yang menerangkan an-Nafs al-Ammarah bi as-Suu' (nafsu yang senantiasa menyuruh kepada kejahatan). Melihat faedah nafsu tersebut jahil dan zalim, dan dari kezaliman dan kejahatan itu muncul semua perkataan dan perbuatan yang jelek. Barangsiapa yang berbuat jahil dan zalim, maka, dia tidak mempunyai keinginan untuk berbuat lurus dan adil sama sekali. Oleh karena itu, setiap orang wajib mencurahkan segenap tenaganya untuk mencari ilmu yang bermanfaat yang dapat mengeluarkannya dari sifat zalim. (Muhammad Habib Fathuddin & Fachrur Razi Amir, 2016)

Metode Tazkiyatun Nafs menurut Ibn Qayyim Al-Jauziyah, antara lain:

a. Ilmu

Ilmu merupakan jalan menuju surga. Seperti perkataan seorang salaf (Orang-orang shalih terdahulu), yaitu: "Setiap orang yang menuntut ilmu maka dia akan ditolong". Kata tersebut bisa bermakna jalan menuju surga pada hari kiamat, yaitu shirat, termasuk apa apa yang terjadi sebelumnya dan apa apa yang terjadi sesudahnya. Ilmu adalah hakim (penentu) yang membedakan antara keraguan dan keyakinan, antara jalan simpang dan jalan lurus, dan antara hidayah dan kesesatan. Ilmu akan menjadi penerang bagi pemiliknya, karena ilmu merupakan sarana untuk menundukkan nafsu yang berkobar-kobar ketika melihat, mendengar, dan merasakan sesuatu di dalam getaran hati.

b. Tadzakkur

Tadzakkur adalah bentuk kata tafa'ul dari kata dzikr dan ia adalah kebalikan dari kata nisyan, yakni menghadirkan gambaran sesuatu yang diingat berdasarkan pengetahuan yang di dalam hati. Dan dipilihlah untuknya bentuk tafa'ul karena ia diperoleh setelah diupayakan dengan perlahan lahan dan bertahap, sabagaimana halnya kata tabshirah, tafahhum dan ta'allum.

c. Riyadhah

Riyadhah pada pengertian disini merupakan salah satu wujud dari beberapa kedudukan muslim yang mengabdikan diri untuk beribadah hanya kepada Allah. Ibnu Qayyim al Jauziyah menafsirkan kalimat: ةضايرلا يهنيرمتسفنلا ىلعقدصلا و صلاخلإا "Riyadhah adalah melatih jiwa untuk menerima kebenaran". Hal ini memiliki dua pengertian, yaitu melatih untuk menerima shidq (kebenaran) apabila diaplikasikan dengan apabila dengan perkataan, perbuatan, dan keinginan. Apabila benar maka jiwa (an-nafs) akan menerimanya, tunduk dan patuh kepadanya. Kedua, kebenaran dari membawakannya kepadanya.

3. Tazkiyah Al-Nafs Menurut Ibnu Taimiyah

Dasar dari pemikiran Tazkiyatun nafs berasal dari keyakinan para sufi bahwa jiwa manusia pada fitrahnya adalah suci. Disebabkan oleh adanya pertentangan dengan badan, yang dalam hal ini dapat diartikan sebagai keinginan nafsu, maka hal tersebut mengakibatkan jiwa tidak suci bahkan tidak lagi sehat. Ibnu Taimiyah membagi jiwa manusia (al-Nafs) menjadi beberapa jenis, yaitu:

a. Al-Nafs al-Ammarah bi al-Su'

Nafs ammarah bi al-su' yaitu kekuatan pendorong naluri, sejalan dengan nafsu yang cenderung kepada keburukan. Nafsu dalam kategori ini belum mampu membedakan antara yang baik dan yang buruk, belum memperoleh tuntunan tentang manfaat dan mafsadah. Semua yang bertentangan dengan keinginanya dianggap musuh, demikian juga sebaliknya.

b. Al-Nafs al-Lawwamah

Nafs Lawwamah yaitu nafsu yang telah mempunyai kesiapan dan menyesali dirinya setelah melakukan pelanggaran. Ia tidak berani melakukan pelanggaran secara terang terangan dan tidak pula mencari cara-cara gelap untuk melakukan sesuatu karena ia telah menyadari akibat perbuatannya. Namun ia belum mampu mengekang hawa nafsu yang membawa kepada perbuatan buruk.

c. Nafs Musawwalah

Nafs Musawwalah yaitu nafsu yang dapat membedakan antara yang baik dan buruk namun, baginya mengerjakan yang buruk sama halnya mengerjakan yang baik. Ia melakukan perbuatan buruk secara sembunyisembunyi karena sifat malu telah ada padanya. Namun, malu itu merupakan

malu terhadap orang lain karena ia takut terlihat keburukannya oleh orang lain. Dalam kategori ini masih berada pada posisi dekat dengan keburukan.

d. Al-Nafs al-Muthmainnah

Nafs Muthmainnah yaitu nafsu yang telah mendapat tuntunan dan pemeliharaan kepada yang baik. Ia mendapatkan ketentraman jiwa dan melahirkan sikap dan perbuatan yang baik, mampu membentengi serangan kekejian dan kejahatan, dan mampu memukul mundur segala godaan yang mengganggu ketentraman jiwa, bahkan mendatangkan ketentraman jasmaniyah, terutama dengan berdzikir kepada Allah.

e. Nafs Mulhamah

Nafs Mulhamah yaitu nafsu yang memperoleh ilham dari Allah dan dikaruniai ilmu pengetahuan. Ia telah dihiasi dengan akhlak yang mulia yang merupakan sumber kesabaran, ketabahan dan keuletan. Pada tingkat ini nafsu telah terbuka dengan berbagai petunjuk dari Allah.

f. Nafs Mardliyah

Nafs Mardliyah yaitu nafs yang mencapai ridla Allah. Indikasinya terlihat pada kesibukan berdzikir, ikhlas, dan mempunyai karamah dan memperoleh kemuliaan yang universal.

g. Nafs Radliyah

Nafs Radliyah yaitu nafsu yang ridla kepada Allah. Nafsu ini seringkali terlihat dalam mensyukuri nikmat Allah dan bersifat qanaah.

h. Nafs Kamilah

Nafs Kamilah yaitu nafs yang telah sempurna bentuk dan dasarnya sudah cukup untuk mengerjakan (irsyad) petunjuk dan menyempurnakan penghambaan diri kepada Allah. Pemiliknya disebut mursyid (pembimbing), dan mukammil (yang menyempurnakan) dan insan kamil. Pemiliknya telah mengalami tazalli (terbuka dari tabir) asma wa sifat (nama dan sifat), bada bi Allah (berada bersama Allah), fana bi Allah (hancur dalam konsep pemikiran tazkiyatun nafs Allah), dan memperoleh ilmu laduni min Allah (ilmu anugerah Allah). Ini merupakan konsep sufi yang diperoleh dari pengalaman mistik sufi. (Nanda Khosidatul Fauziyah dkk, 2024)

B. Integrasi antara Tazkiyah Al-Nafs dengan Psikologi Positif

1. Definisi Psikologi Positif

Perkembangan psikologi modern menunjukkan adanya pergeseran dari fokus pada penyakit (patologi) menuju pengembangan potensi dan kebahagiaan, terutama melalui Psikologi Positif. Dalam tradisi Islam, konsep yang mirip telah lebih dahulu muncul dalam ajaran tazkiyah al-nafs, yakni pendidikan dan penyucian jiwa menuju kebahagiaan hakiki (sa'adah). Psikologi Positif adalah cabang psikologi yang mempelajari faktor-faktor yang membuat kehidupan manusia berkembang, seperti kebahagiaan, kekuatan karakter, dan makna hidup (Iman Setiadi Arif, 2016)

2. Pilar-pilar dan Fokus Utama Psikologi Positif

Pilar-pilar psikologi positif yaitu: *Pertama, positive emotions*: emosi positif seperti syukur, harapan. *Kedua, engagement*: keterlibatan penuh (*flow*). *Ketiga, meaning*: hidup bermakna. *Keempat, relationships*: relasi positif. *Kelima, achievement*: pencapaian diri.

Fokus utama psikologi positif antara lain: *Pertama*, mengembangkan kekuatan karakter (*Character Strengths*). *Kedua*, meningkatkan kesejahteraan subjektif. *Ketiga*, menumbuhkan resiliensi dan optimism. *Keempat*, mengenali aset psikologis individu. (Purnomo, H., & Azhar, M)

Beberapa penelitian/tesis di Indonesia melaporkan hasil positif ketika metode tazkiyah diterapkan untuk kesehatan mental dan pengendalian diri pada jamaah/mahasiswa: peningkatan kontrol diri, berkurangnya kecemasan, dan perbaikan kesejahteraan subjektif setelah program tazkiyah yang terstruktur. Ada juga kajian bibliometrik yang mencatat perkembangan topik

tazkiyah, psikologi positif, dan konseling spiritual sebagai bidang yang tumbuh di Indonesia. (Shintia Mulyawati dkk, 2025)

Integrasi antara tazkiyah al-nafs dan Psikologi Positif menghasilkan pendekatan pengembangan diri yang ilmiah sekaligus spiritual, cocok untuk konteks Indonesia yang religius. Kedua pendekatan ini dapat saling memperkuat psikologi positif menyediakan kerangka empiris.

C. Integrasi antara Tazkiyah Al-Nafs dengan Konseling Spiritual

1. Definisi Konseling Spiritual

Spiritual secara etimologi, konseling berasal dari bahasa *Anglo-Saxon* yaitu *sellan* yang berarti menyampaikan atau menyerahkan. Sedangkan secara terminologi, konseling adalah kegiatan atau aktivitas yang dilakukan oleh konselor untuk membantu konseli dalam memahami diri, menyampaikan isi hati, memperbaiki, serta mengembangkan tingkah laku menuju yang lebih baik lagi. Kemudian secara etimologi spiritual berasal dari kata *spirit* yang berarti semangat, kuat, energi, rohani, nafas dan agama. Sedangkan secara terminologi spiritual Adalah kebangkitan atau pencerahan diri yang bersifat kerohanian untuk mencapai makna dan tujuan hidup. (Abdullah, 2017)

2. Aspek Konseling Spiritual

Menurut *Piedmont*, untuk membentuk sebuah pemahaman mengenai tata cara pemaknaan hidup, ada 3 aspek perilaku yang harus di lakukan yaitu:

a. *Prayer Fulfillment* (pengamalan ibadah)

Secara khusus,perasaan damai, bahagia, dan sejahtera karena keterlibatan seseorang dengan Tuhan. Seputar kegiatan yang dilakukan misalnya shalat wajib lima waktu, membaca Al-Qur'an, shalat malam, berdzikir, beramal, dan sebagainya.

b. *Universality* (universal/menyeluruh)

Keyakinan bahwa semua kehidupan di alam semesta adalah kesatuan dengan dirinya sendiri. Aspek ini lebih menitikberatkan pada kesembuhan konseli yang dilandasi oleh keinginan dan kekuatan hati untuk sembuh.

c. *Connectedness* (keterkaitan)

Keyakinan bahwa orang mampu mengambil tanggung jawab untuk diri mereka sendiri dan lingkungan mereka. Aspek ini mengajarkan konseli untuk selalu belajar dari setiap pengalaman, siap menjalani hidup dalam situasi apapun, serta berusaha menghindari kecemasan dan pikiran negatif lainnya. (Muhammad Hafidz Ridho, 2018)

3. Tujuan Konseling Spiritual

Tujuan umum dari konseling spiritual adalah untuk membantu klien menjadi kompeten dalam menggunakan kesadaran spiritual untuk memecahkan masalah dan menjalani kehidupan yang lebih baik dan lebih bermakna. Ia akan dipengaruhi secara positif ketika kesadaran itu tercapai. Ada juga tujuan khusus dari konseling spiritual sebagai berikut:

a. Meningkatkan keyakinan kepada Sang Pencipta
b. Mendapatkan bimbingan atau kekuatan dari Allah untuk mengatasi masalahnya
c. Mengembangkan kemampuan menolong diri sendiri
d. Memberikan semangat baru dalam kehidupan
e. Memberi ketenangan dan ketentraman hati
f. Mewujudkan kehidupan yang lebih Bahagia

4. Metode Konseling Spiritual

Pada konseling spiritual metode yang digunakan menggunakan konsep tazkiyatun nafs, dimana menurut Imam Al-Ghazali pensucian jiwa ada 3 tahapan yaitu:

a. *Takhalliyat al-nafs*, yaitu mengosongkan diri dari akhlak madzmumah dengan memalingkan diri untuk berdzikir kepada Allah SWT
b. *Tahalliyat al-nafs*, untuk mengisi jiwa dengan akhlak terpuji
c. *Tajalliyat*, yaitu penemuan diri melaluikekuasaan Allah sehingga jiwa seseorangdapat merasakan sebuah hidayah yangdiberikan Allah SWT (Farid Abdul Ghofur & Nurjannah, 2024)

5. Integrasi Tazkiyah Al-Nafs Relevan dengan Konseling Spiritual

a. Keselarasan Tujuan

Keduanya bertujuan perbaikan jiwa, pengendalian diri, dan kesejahteraan (*well-being*) sehingga integrasi memperkuat validitas tujuan terapeutik.

b. Komplementaritas Metode

Tazkiyah menyediakan praktik ritual dan moral (dzikir, muhasabah), sementara konseling menawarkan teknik assessment, psikoterapi, dan *framing* kognitif perilaku yang terukur. Penggabungan memungkinkan intervensi yang bermakna dan terukur.

c. Konteks Budaya Religiusitas Indonesia

Masyarakat religius cenderung menerima intervensi yang *religious*. (Ni Kadek Su Wardani, 2024)

D. Integrasi Konsep Tazkiyah Al-Nafs dengan Model Psikoterapi Modern

1. Definisi Psikoterapi Modern

Psikoterapi (*Psychotherapy*) berasal dari dua kata, yaitu "*Psyche*" yang artinya jiwa, pikiran atau mental dan "*Therapy*" yang artinya penyembuhan, pengobatan atau perawatan. Psikoterapi (*psychotherapy*) Islam yaitu proses pengobatan dan penyembuhan terhadap gangguan suatu penyakit mental, spiritual atau penyucian diri dari sifat-sifat yang dapat menyebabkan munculnya masalah dalam jiwa dengan melalui bimbingan Al-Qur'an dan As Sunah Nabi Muhammad saw. (Rahmad Yulianto & Muktamirul Haq Zain, 2018)

2. Jenis Psikoterapi Modern

Psikoterapi modern sebagai salah satu cabang ilmu psikologi, telah berusaha menyelesaikan masalah gangguan kejiwaan manusia tersebut. Namun ia belum menunjukkan suatu tanda yang lebih baik. Psikoterapi yang berkembang saat ini dibagi menjadi empat jenis, yaitu :

a. Terapi *psikofarmaka*, yaitu terapi fisik biologis dengan obat-obatan anti depresan yang berpengaruh terhadap perkembangan jiwa pasien yang terkena depresi
b. Terapi psikologis, disebut psikoterapi biasa, yaitu terapi terhadap gangguan-gangguan kejiwaan dengan asas-asas dan pendekatan psikologi barat
c. Terapi psikososial, yaitu terapi dengan asas-asas psikologi untuk pasien pasien yang mengalami gangguan maladaptasi atau malasuai terutama secara social
d. Terapi psiko spiritual atau disebut *psikoreligius*. (Dadang Hawari, 1997)

3. Integrasi Tazkiyah Al-Nafs Relevan dengan Psikoterapi Modern

a. Kesamaan Tujuan

Keduanya berorientasi pada pemulihan fungsi, pertumbuhan jiwa, dan makna hidup; tazkiyah menambahkan orientasi teologis/tauhidiyah pada pencarian makna.

b. Komplementaritas Metode

Psikoterapi modern menawarkan prosedur assessment dan teknik terstruktur; tazkiyah menawarkan praktik sehari-hari (dzikir, muhasabah, ibadah) yang dapat memperkuat proses *terapeutik* sehingga hasil lebih berkelanjutan.

c. Efektivitas Kultur Kongruen

Intervensi yang selaras dengan kerangka agama cenderung menurunkan resistensi klien dan meningkatkan *adherence* (studi review di Indonesia merekomendasikan integrasi budaya/religius dalam layanan psikologis).yakni peneliti membentuk kategori awal dari informasi tentang fenomena yang dikaji dengan pemisahan informasi menjadi segmen-segmen. Di dalam setiap kategori, peneliti menemukan beberapa properties atau sub kategori dan mencari data untuk memperlihatkan kemungkinan ekstrem pada kontinum properti tersebut. (Masyhuri, 2012)

4. Tahapan Tazkiyah Al-Nafs dengan Psikoterapi Modern

a. Tahap *Tashfiyah*: Pembersihan Persepsi dan Kesadaran Diri

1) Dalam Tazkiyah al-Nafs

a) Menyadari kondisi jiwa (diagnosis batin).
b) Mengidentifikasi penyakit hati: iri, marah destruktif, cemas, riya', sombong.
c) Menghadirkan *muraqabah* (kesadaran bahwa Allah mengawasi).
d) Menjadi jujur pada kondisi diri (ikhlas & transparansi diri).

2) Integrasi Psikoterapi Modern

Cocok dengan melakukan:

a) ***Assessment psikologis*** (CBT & Psikodinamik)
b) ***Self-awareness training*** (Mindfulness)
c) ***Emotional awareness*** (Humanistik)

3) Metode Integrasi

a) *Self-monitoring journal*: menulis emosi harian.
b) Latihan pernapasan dan dzikir: "Allahu hadirku, Allahu ma'iyyati".
c) Identifikasi pikiran otomatis negatif (CBT).

a. Tahap *Takhalli*: Mengosongkan Jiwa dari Sifat Negatif

1) Dalam Tazkiyah

Membersihkan penghalang spiritual melalui:

a) Istighfar dan taubat
b) Menahan nafsu (mujahadah)
c) Mengendalikan emosi negatif
d) Menghindari perilaku buruk yang merusak jiwa

2) Integrasi Psikoterapi Modern

Sejalan dengan:

a) ***Cognitive restructuring*** **(CBT)** → mengubah pola pikir negatif
b) ***Exposure & behavioural regulation*** → melatih respon baru
c) ***Deep emotional processing*** **(psikodinamik)**
d) ***Self acceptance*** **(humanistik)**

3) Metode Integrasi

a) Mengidentifikasi distorsi kognitif kemudian meluruskannya dengan ayat/hadis.
b) Melatih pengendalian impuls melalui *relaxation therapy* + dzikir.
c) Menyadari trauma lalu mengarahkan emosi menuju pemaafan.

b. Tahap *Tahalli*: Menghias Jiwa dengan Sifat Positif

1) Dalam Tazkiyah

Setelah pengosongan, jiwa dihiasi dengan:

a) Sabar
b) Syukur

c) Tawakkal
d) Ikhlas
e) Qana'ah
f) Empati & kasih sayang
2) Integrasi Psikoterapi Modern
Sejalan dengan:
a) ***Positive psychology***
b) ***Behaviour activation* (CBT)**
c) ***Compassion therapy & humanistik***
d) ***Mindfulness compassion practices***
3) Metode Integrasi
a) *Gratitude journal* dan ayat syukur
b) Latihan perilaku baik 14 sampai 30 hari
c) Latihan mindfulness compassion dalam bentuk dzikir nama-nama Allah

c. Tahap *Tajalli*: Penyinaran Jiwa & Penghayatan Spiritualitas

1) Dalam Tazkiyah
Tahap ini adalah pengalaman kesadaran spiritual tinggi:
a) Jiwa tenang (*nafs mutma'innah*)
b) Kemampuan mengontrol diri lebih kuat
c) Merasakan kedekatan dengan Allah
d) Perubahan karakter menjadi lebih lembut
Ini sering diistilahkan sebagai kasyf (terbukanya hati) atau pencerahan spiritual.
2) Integrasi Psikoterapi Modern
Cocok dengan:
a) ***Self transcendence***
b) ***Peak experience***
c) ***Mindfulness deep state***
d) ***Emotional integration therapy***
3) Metode Integrasi
a) Dzikir mendalam
b) Meditasi Islam (duduk tenang, fokus pada nafas, ingat Allah).
c) Penyatuan emosi positif dalam praktik kehidupan sehari-hari.

d. Tahap *Tatsbit*: Penguatan Jiwa & Adaptasi Kehidupan

1) Dalam Tazkiyah
Ini adalah tahap menjaga stabilitas spiritual:
a) Konsistensi ibadah
b) Kontinuitas muhasabah
c) Menjaga hubungan sosial dengan akhlak mulia
d) Menjadikan tazkiyah sebagai gaya hidup
2) Integrasi Psikoterapi Modern
Sejalan dengan:
a) ***Relapse prevention (CBT)***
b) ***Behaviour maintenance***
c) ***Long-term resilience training***
d) ***Lifestyle therapy***

3) Metode Integrasi
a) Rencana rutinitas harian: dzikir, ibadah, dan refleksi.
b) *Follow-up journaling* perubahan emosi dan pikiran.
c) Evaluasi berkala untuk mencegah relapse stress atau kecemasan.

e. Tahap Ihsan *Social Healing*: Aktualisasi Jiwa dalam Masyarakat

Ini adalah tahap integratif puncak.

1) Dalam Tazkiyah
a) Menghadirkan akhlak dalam relasi sosial
b) Memberi manfaat pada manusia
c) Menguatkan nilai ihsan: menyembah Allah seakan melihat-Nya
2) Integrasi Psikoterapi Modern

Selaras dengan:

a) ***Social support therapy***
b) ***Prosocial behaviour training***
c) ***Community based counseling***
3) Metode Integrasi
a) Mengamalkan akhlak mulia dalam keluarga/pekerjaan.
b) Menjadi agen penyembuh bagi orang lain (*helper therapy*).
c) Menguatkan relasi sosial yang sehat & suportif. (Arini Zakia dkk, 2024)

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dalam makalah "Tasawuf dan Psikoterapi Modern: Integrasi Konsep Tazkiyah al-Nafs dengan Psikologi Positif dan Konseling Spiritual", dapat disimpulkan bahwa:

1. Tazkiyah al-nafs merupakan konsep penyucian jiwa dalam tasawuf yang bertujuan membersihkan hati dari sifat tercela, menghiasi diri dengan akhlak terpuji, dan mencapai kondisi kedekatan spiritual dengan Allah melalui tahapan takhalli, tahalli, dan tajalli. Konsep ini mempunyai dasar kuat dalam Al-Qur'an, hadis, dan tradisi ulama sufi klasik.
2. Para ulama besar seperti Al-Ghazali, Ibn Qayyim al-Jauziyah, dan Ibn Taimiyah memiliki penekanan yang berbeda namun saling melengkapi dalam tazkiyah al-nafs. Al-Ghazali menekankan penyucian jiwa sebagai syarat memperoleh ilmu dan akhlak mulia. Ibn Qayyim menekankan tazkiyah melalui ilmu, tadzakkur, dan riyadhah sebagai latihan jiwa. Ibn Taimiyah menyoroti tingkatan-tingkatan nafs dan proses penyucian untuk mencapai derajat insan kamil.
3. Psikologi positif memiliki keselarasan dengan tazkiyah al-nafs karena sama-sama mengarahkan manusia pada pengembangan potensi, kesejahteraan (*well-being*), dan kebahagiaan. Integrasi keduanya memberikan pendekatan holistic ilmiah sekaligus spiritual yang relevan bagi masyarakat modern.
4. Konseling spiritual menjadi media penerapan tazkiyah al-nafs melalui ibadah, penguatan kesadaran diri, dan pengolahan makna hidup. Integrasi ini membuat proses konseling lebih efektif terutama dalam masyarakat religius karena memberikan dimensi transendental pada proses penyembuhan.
5. Psikoterapi modern dapat diperkuat dengan nilai-nilai tazkiyah al-nafs. Psikoterapi menyediakan metode ilmiah, sedangkan tazkiyah memberikan penguatan spiritual, moral, dan

kontinuitas amaliah. Integrasi ini menghasilkan model terapi yang lebih komprehensif, holistik, dan sesuai kebutuhan masyarakat Muslim masa kini.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah. 2017. *Konseling dan Psikoterapi*. Surabaya: Jaudar Press, 2017

Ainusysyam, Fadlil Yani. 2007. *Pendidikan Akhlak dalam Ilmu dan Aplikasi Pendidikan, Bagian III.* Jakarta: IMTIMA

Arif, Iman Setiadi. 2016. *Psikologi Postif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama

Ash-Shayigh, Majid. 2003. *At-Tarbiyah Ar-Ruhiyah*. Mu'assasah Al-Balagh

Fathuddin, Muhammad Habib & Fachrur Razi Amir. 2016. *Konsep Tazkiyatun Nafs Menurut Ibnu Qoyyim Al Jauziyah dalam Kitab Madarijus Shalikin serta Implikasinya Terhadap Pendidikan.* Jurnal Ta'dibi. Vol. 5, No. 2

Fauziyah, Nanda Khosidatul dkk. 2024. *Konsep Pemikiran Tazkiyatun Nafs oleh Ibn Taimiyah dan Relevansinya dengan Pendidikan Karakter.* Journal of Ethics and Spiritually. Vol. 8, No. 2

Ghofur, Farid Abdul & Nurjannah. 2024. *Efektivitas Konseling Spiritual Melalui Terapi Zikir untuk Mengatasi Anxiety.* Jurnal At-Taujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam. Vol. 1, No. 1

H., Purnomo & Azhar, M. (UMY). *Psikologi Islam*

Hawari, Dan. 1997. *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa

Malik, Imam. 2005. *Tazkiyat Al-Nafs: Sebuah Penyucian Jiwa*. Surabaya: elKAF

Masyhuri. 2012. Prinsip-prinsip Tazkiyah Al-Nafs dalam Islam dan Hubungannya dengan Kesehatan Mental. Jurnal An-Nida'. Vol. 37, No. 2

Mulyawati, Shintia dkk. 2025. *Analisis Bibliometrik Perkembangan Tazkiyatun Al-Nafs, Psikologi Positif dan Konseling Spiritual Terhadap Kesehatan Mental*. Jurnal Media Akademik. Vol. 3, No. 11

Musyrifah. 2007. *Sejarah Peradaban Islam*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Mutholingah, Siti. 2021. *Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam*. Jurnal Ta'limuna. Vol. 10, No. 1

Muvid, Muhammad Basyrul. 2020. *Tasawuf Kontemporer*. Jakarta: Amzah

Nasrullah, M.S. 1996. *Zikir dan Kontemplasi dalam Tasawuf*. Bandung: Pustaka Hidayah

Ridho, Muhammad Hafidz. 2018. *Bimbingan Konseling Spiritual terhadap Pasien Rehabilitasi Napza. Jurnal Studi Insania.* Vol. 6, No. 1

Seligman, Martin. 2011. *Flourish: Kesejahteraan dan Psikologi Positif. Terj*. Jakarta: Gramedia

Siregar, Rifay. 2002. *Tasawuf dari Sufisme Klasik ke Neosufisme*. Jakarta: PT Grafindo Persada)

Toriquddin, Moh. 2008. *Sekularitas Tasawuf: Membumikan Tasawuf dalam Dunia Modern.* Malang: UIN Press

Wardani, Ini Kadek Su. 2024. *Strategi Konseling Pendekatan Tazkiya Al-Nafs dalam Mengurasi Kecemasan Konseling*. Jurnal Bimbingan dan Konseling. Vol. 11, No. 1

Yulianto, Rahmad & Muktamirul Haq Zain. 2018. *Studi Komparatif: Psikoterapi dalam Perspektif Islam dan Modern*. Jurnal Al-Hikmah: Jurnal Studi Agama-agama. Vol. 4, No. 2

Zakia, Arini. 2024. ***Aplikasi Tazkiyatun Nafs dalam Psikoterapi Islam***