

KAJIAN TASAWUF: PERAN TAZKIYATUN NAFS DALAM KETERKAITANNYA DENGAN PSIKOLOGIS

Salman Syafiq¹, Shafa Khairunnisa Az Zahra²
Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA
salmansyafiq0@gmail.com, shafakzzahra02@gmail.com

Abstrak

Tasawuf atau sufisme adalah cabang ilmu keislaman yang menekankan aspek spiritual dalam praktik beragama. Salah satu konsep fundamental dalam tasawuf adalah tazkiyatun nafs, yaitu proses penyucian jiwa dari sifat-sifat negatif dan pengembangan sifat-sifat mulia untuk mencapai kedekatan dengan Allah. Penelitian ini bertujuan mendalami peran tazkiyatun nafs dalam mencapai kedamaian psikologis. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan analisis literatur. Tazkiyatun nafs melibatkan tiga tahapan utama: takhalliyat al-nafs (penyucian jiwa dari sifat tercela), tahalli al-nafs (penghiasi jiwa dengan sifat terpuji), dan tajliyat al-nafs (manifestasi cahaya ilahi dalam jiwa). Praktik tazkiyatun nafs seperti shalat, puasa, dzikir, dan mengingat kematian berkontribusi pada peningkatan kesadaran spiritual, kualitas akhlak, kesejahteraan psikologis, disiplin diri, dan kualitas hubungan sosial. Selain itu, tazkiyatun nafs memiliki keterkaitan erat dengan aspek psikologis seseorang seperti niat, pengendalian diri, dan pemurnian emosi. Implikasi dari konsep tazkiyatun nafs adalah pengintegrasian nilai-nilai spiritual dalam upaya mencapai kesejahteraan mental dan emosional, serta menciptakan lingkungan sosial yang lebih harmonis. Dengan demikian, tazkiyatun nafs berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan spiritual seseorang, serta membangun masyarakat yang lebih sejahtera.

Kata Kunci: Tasawuf, Tazkiyatun Nafs, Penyucian Jiwa, Kesejahteraan Psikologis, Spiritualitas Islam

Abstract

Sufism or Sufism is a branch of Islamic science that emphasizes spiritual aspects in religious practice. One of the fundamental concepts in Sufism is tazkiyatun nafs, namely the process of purifying the soul from negative traits and developing noble traits to achieve closeness to Allah. This research aims to explore the role of tazkiyatun nafs in achieving psychological peace. The research method used is qualitative data collection using the literature study research method. Tazkiyatun nafs involves three main stages: takhalliyat al-nafs (purification of the soul from despicable traits), tahalli al-nafs (decorating the soul with praiseworthy traits), and tajliyat al-nafs (manifestation of divine light in the soul). Practices of tazkiyatun nafs such as prayer, fasting, dhikr, and remembering death contribute to increasing spiritual awareness, moral quality, psychological well-being, self-discipline, and the quality of social relationships. Apart from that, tazkiyatun nafs is closely related to individual psychological aspects such as intention, self-control and emotional purification. The implication of the tazkiyatun nafs concept is the integration of spiritual values in an effort to achieve mental and emotional

Article History

Received: Juli 2024

Reviewed: Juli 2024

Published: Juli 2024

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

well-being, as well as creating a more harmonious social environment. Thus, tazkiyatun nafs plays an important role in improving the psychological and spiritual well-being of individuals, as well as building a more prosperous society.

Keywords: Sufism, Tazkiyatun Nafs, Purification of the Soul, Psychological Well-being, Islamic Spirituality

Pendahuluan

Tasawuf dikenal juga sebagai sufisme merupakan salah satu cabang dari ilmu keislaman yang menekankan pada aspek spiritual dan esoteris dalam praktik beragama. Tazkiyatun nafs berasal dari kata "tazkiyatun" yang secara etimologis berarti mensucikan atau menyucikan. Akan tetapi, sebagian ulama mengartikannya menjadi semakin luas (Hawwa, 2002). Tasawuf mengajarkan pencapaian kedekatan dengan Allah Ta'ala melalui pembersihan hati dan jiwa dari sifat-sifat negatif serta pengembangan sifat-sifat mulia. Allah Ta'ala berfirman "Beruntunlah orang yang mensucikan jiwa dan rugilah orang yang mengotorinya." (QS. Ash-Shams: 9-10).

Nafs atau jiwa memiliki empat istilah yang makna dasarnya, yaitu al-`aql, al-qalb, al-nafs, dan al-ruh. Pertama, Aql selalu mengedepankan etika dan perilaku, memberikan pemahaman bahwa ketika berpikir rasional, manusia memahami akibat dari tindakannya dan mengendalikan emosinya dalam menatap masa depan (Abdullah, 2002). Kedua, menurut Jalaluddin Rumi (dalam Masharudin, 2002) berpendapat bahwa qalb mempunyai potensi berpikir yang luar biasa, karena qalb berperan sebagai penggerak dan pemandu bagian tubuh lainnya. Ketiga, nafs merupakan perasaan halus (lathifah) yang ada pada jiwa manusia dan hakikatnya, namun dapat berbeda-beda menurut keadaan batin masing-masing (Auliya, 2005). Nafs cenderung memaksakan keinginannya, berusaha memuaskan dirinya sendiri. Berfungsi baik sebagai kekuatan penahan dan penasehat bagi nafs, akal memberi nafs pertimbangan mengenai tindakan-tindakan positif yang harus diambil dan tindakan-tindakan negatif yang harus dihindari. Keempat, ruh adalah cahaya halus yang tersembunyi dalam diri manusia yang membuat manusia bisa merasakan dan merasakan kerja hati, serta ruh adalah hakikat hati (Sri, 2018).

Konsep fundamental dalam tasawuf adalah tazkiyatun nafs, yang secara harfiah berarti penyucian jiwa. Proses ini melibatkan serangkaian praktik spiritual, disiplin diri, dan penghayatan yang mendalam terhadap nilai-nilai moral serta etika Islam. Pada kitab Manhajul Anbiya' fii Tazkiyatin Nufuus, Allah Ta'ala berfirman dalam QS. Al Baqarah ayat 151 "Sebagaimana Kami telah mengutus kepadamu seorang Rasul di antara kamu yang membacakan ayat-ayat Kami kepadamu, dan menyucikan (diri)mu, dan mengajarkan kepadamu Al-Kitab (Al-Qur'an) dan Al-Hikmah (As-Sunnah), serta mengajarkan kepadamu apa yang belum kamu ketahui".

Tujuan tazkiyatun nafs adalah membersihkan hati dari penyakit-penyakit dalam seperti kesombongan, iri hati, amarah, dan cinta dunia yang berlebihan. Tujuan utamanya adalah mencapai kesempurnaan spiritual dan akhlak dengan mengendalikan nafsu, menghilangkan sifat-sifat negatif, dan meningkatkan kualitas keimanan, serta ketaqwaan kepada Tuhan (Liliza, 2018). Melalui penyucian ini, manusia berharap dapat mencapai jiwa yang damai dan penuh cahaya Illahi. Dalam tasawuf, kedamaian psikologis dipandang tidak hanya sebagai tidak adanya gejala atau stres, namun juga sebagai keadaan stabil kesejahteraan batin yang dihasilkan dari kedekatan dengan Tuhan dan pemahaman mendalam tentang tujuan hidup.

Menurut Al-Alusi (dalam Belinda, 2015) pada ulama klasik seperti Al-Alusi menekankan pentingnya tazkiyatun nafs sebagai upaya untuk meningkatkan ketaatan kepada Allah, baik melalui ilmu maupun amal shaleh. Menurut Al-Alusi, proses ini melibatkan penyucian jiwa dari banyak karakter buruk dan mengisi jiwa dengan karakter baik. Tazkiyatun nafs juga melibatkan meningkatkan ketaatan kepada Allah, menjauhi kemusyrikan, dan mencegah perilaku buruk.

Pada kehidupan modern yang penuh tekanan dan dinamika yang cepat, banyak orang mengalami berbagai gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stres kronis. Hal ini menyebabkan banyak orang mencari solusi tidak hanya secara medis atau psikologis, tetapi juga

spiritual. Tasawuf menawarkan solusi unik melalui tazkiyatun nafs, yang berfokus pada transformasi batin dan pencapaian kedamaian batin. Konsep tazkiyatun nafs meliputi upaya meningkatkan niat, meningkatkan disiplin diri, pengendalian diri, dan meningkatkan akhlak agar lebih dekat dengan ajaran agama Islam. Tazkiyatun nafs sering dikaitkan dengan amalan keagamaan seperti shalat, puasa, berpuasa, dan amal shaleh lainnya untuk mencapai tujuan tersebut (Liliza, 2018).

Tujuan artikel ini adalah untuk mendalami peran tazkiyat nafs dalam mencapai kedamaian psikologis dengan mengkaji konsep dasar tasawuf dan tazkiyatun nafs, serta bagaimana konsep-konsep tersebut dimaknai dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya, peneliti akan menganalisis bagaimana proses penyucian jiwa ini dapat meningkatkan kesehatan mental dan keseimbangan emosional dengan memahami peran tazkiyatun nafs dalam tasawuf.

Peneliti berharap dapat memperoleh wawasan baru tentang bagaimana spiritualitas dapat menjadi sumber kekuatan dan kedamaian dalam berbagai tantangan hidup. Selain itu, artikel ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan pendekatan holistik terhadap kesehatan mental yang mencakup aspek spiritual sebagai bagian penting dalam mencapai kesejahteraan total.

Qiyas atau analogi dari prinsip-prinsip Islam yang mengajarkan pentingnya membersihkan jiwa dari sifat-sifat negatif dan memperkuat hubungan spiritual dengan Allah, dapat diambil analogi bahwa tazkiyatun nafs merupakan bagian integral dari praktik keagamaan yang dianjurkan. Dengan merujuk pada dalil-dalil di atas, tazkiyatun nafs dianggap sebagai konsep yang fundamental dalam Islam untuk mencapai kesempurnaan spiritual dan keberkahan hidup dengan membersihkan jiwa dari sifat-sifat buruk dan memperkuat hubungan dengan Allah SWT.

Materi dan Metode

Materi metodologi penelitian merupakan pembahasan mengenai uraian konsep-konsep teoritis berbagai metode, kelebihan dan kekurangannya, kemudian memilih metode yang akan digunakan dalam penelitian ilmiah. Pengertian metodologi adalah ilmu yang mempelajari tata cara penerapan metode. Sedangkan metode merupakan gambaran teknis tentang metode yang digunakan dalam suatu penelitian. (Fatuhidin & Amir, 2016)

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif dengan melakukan pengumpulan data, kemudian menganalisis data, dan dilanjutkan dengan penarikan kesimpulan mengenai "Peran Tazkiyatun Nafs dalam Keterkaitannya dengan Psikologis". Yusuf (2017, hlm. 330-331) mengatakan bahwa penelitian kualitatif sangat menekankan pada pencarian makna, pengertian, konsep, karakteristik, gejala, simbol, atau deskripsi peristiwa yang bersifat alami, kemudian disajikan dalam bentuk kata-kata.

Pada penelitian ini, peneliti mengumpulkan data dengan menggunakan metode penelitian studi literatur. Menurut Danial dan Warsiah (2009, hlm. 80) Studi literatur merupakan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan mengumpulkan sejumlah buku-buku, majalah, serta artikel ilmiah yang berkaitan dengan masalah dan tujuan penelitian. Teknik ini dilakukan dengan tujuan untuk mengungkapkan berbagai teori-teori yang relevan dengan permasalahan yang sedang dihadapi atau diteliti sebagai bahan rujukan dalam pembahasan hasil penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Tazkiyatun nafs atau proses penyucian jiwa dalam Islam memiliki peran penting guna mencapai ketenangan psikologis dengan membersihkan jiwa dari sifat-sifat negatif dan memperkuat iman serta amal kebaikan. Seseorang dapat merasakan kedamaian batin dan ketenangan jiwa. Proses ini membantu seseorang untuk mengatasi konflik internal, kegelisahan, dan ketidakpuasan diri yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis mereka.

Pada konteks psikologi, tazkiyatun nafs dapat membantu seseorang untuk mengembangkan kecerdasan emosional, meningkatkan kualitas hubungan interpersonal, serta mengelola stres, dan tekanan dengan lebih baik. Apabila memiliki jiwa yang bersih dan tenang, seseorang cenderung memiliki pandangan hidup yang lebih positif, mampu mengendalikan emosi dengan lebih baik, dan merasa lebih bahagia dalam kehidupan sehari-hari. Berikut penjelasan lebih rinci mengenai ketiga tahapan inti dalam Tazkiyatun Nafs, yaitu:

1. Takhalliyat al-Nafs:

Pada tahap pertama ini berfokus pada penyucian jiwa dengan menghilangkan dari sifat-sifat tidak baik dan pengaruh negatif. Hal ini dapat menghindari dari perilaku, pikiran, dan keterikatan berbahaya yang menghambat pertumbuhan spiritual, yaitu dengan introspeksi diri (muhasabah) dan disiplin diri (mujahadah). Seseorang dapat mengevaluasi kekurangannya, mencari taubat, dan berusaha mengatasi hawa nafsunya. Takhalliyat al-Nafs bertujuan untuk mensucikan hati dan pikiran dari kotoran, memungkinkan hubungan yang lebih dalam dengan Allah dengan cara hidup yang lebih berbudi luhur.

2. Tahalli al-Nafs:

Setelah jiwa disucikan melalui proses takhalli, dimulailah tahap tahalli. Pada tahap ini, seseorang menghiasi jiwanya dengan sifat-sifat dan kebajikan yang terpuji. Mereka mengembangkan sifat-sifat positif seperti kesabaran, rasa syukur, kerendahan hati, kasih sayang, dan kejujuran. Dengan mewujudkan sifat-sifat positif ini, seseorang dapat mendorong perkembangan spiritualnya, memperkuat hubungan mereka dengan Allah, dan memberikan kontribusi positif dalam interaksi mereka dengan orang lain. Tahalli al-Nafs merupakan tentang mempercantik batin dan menyelaraskan kepribadian seseorang dengan ajaran Islam.

3. Tajaliyat al-Nafs:

Tahap terakhir dari tazkiyatun nafs melibatkan perwujudan cahaya illahi di dalam jiwa. Pada tahap ini, tabir yang memisahkan manusia dari Allah diangkat sehingga memungkinkan terjadinya pencerahan spiritual yang mendalam dan pengalaman mendekatkan diri dengan Allah. Seseorang yang berada ditahap ini mengalami ma'rifatullah, yaitu pengetahuan dan kesadaran yang mendalam akan kehadiran Allah dalam hidupnya. Mereka termotivasi oleh cita-cita spiritual yang tinggi dan tidak mementingkan diri sendiri dengan menempatkan kesejahteraan orang lain di atas kepentingan pribadi. Tajaliyat al-Nafs berarti keadaan peningkatan spiritual di mana seseorang bertindak berdasarkan cinta murni dan pengabdian kepada Allah, mencapai kebajikan tertinggi dan keunggulan moral.

Metode tazkiyatun nafs atau penyucian jiwa melibatkan serangkaian praktik dan amalan ibadah dengan tujuan untuk membersihkan dan memurnikan jiwa seseorang dari sifat-sifat negatif serta memperkuat hubungan spiritual dengan Allah SWT. Beberapa metode yang umum digunakan dalam tazkiyatun nafs, seperti:

1. Shalat

Shalat merupakan salah satu amalan ibadah utama dalam Islam yang membantu seseorang untuk memperkuat hubungan spiritual dengan Allah SWT dan membersihkan jiwa dari dosa-dosa.

2. Puasa

Puasa juga termasuk amalan ibadah yang penting dalam tazkiyatun nafs. Karena dengan berpuasa seseorang dapat mengendalikan hawa nafsunya dan meningkatkan kesadaran spiritualnya.

3. Dzikir

Dzikir atau mengingat Allah merupakan praktik mengucapkan kalimat-kalimat tasbih, tahmid, takbir, dan istighfar sebagai cara untuk mendekatkan diri kepada Allah dan memperkuat keimanan seseorang.

4. Mengingat Kematian

Mengingat kematian merupakan bagian dari tazkiyatun nafs untuk membantu seseorang merenungkan akan akhirat dan mempersiapkan diri dalam menghadapi kematian dengan kesadaran yang lebih tinggi.

5. Amar Ma'ruf Nahi Munkar

Mendorong orang untuk berbuat kebaikan (amar ma'ruf) dan mencegah kemungkaran (nahi munkar) merupakan bagian dari tazkiyatun nafs yang membantu seseorang untuk menjaga perilaku dan akhlak yang baik.

Tazkiyatun nafs bukanlah proses yang sekali jalan, tetapi merupakan perjalanan panjang menuju kedekatan dengan Allah. Butuh perjuangan dengan kesabaran, ketekunan, dan bimbingan yang tepat. Maka setiap Muslim dapat mencapai kesucian hati dan memperoleh kedamaian yang hakiki dalam hidupnya. Tazkiyatun nafs atau proses membersihkan dan memurnikan jiwa dalam Islam memiliki banyak manfaat bagi seseorang, antara lain:

➤ Peningkatan Kesadaran Spiritual

Melalui praktik tazkiyatun nafs, seseorang dapat meningkatkan kesadaran spiritualnya dan mempererat hubungan dengan Allah. Pada proses ini membantu seseorang untuk lebih mendalami ajaran agama dan meningkatkan keimanan, serta ketaqwaan kepada Allah SWT.

➤ Peningkatan Kualitas Akhlak

Tazkiyatun nafs membantu seseorang untuk membersihkan sifat-sifat negatif seperti keangkuhan, kedengkian, dan kebencian. Menggantinya dengan sifat-sifat positif seperti kesabaran, keikhlasan, dan kasih sayang. Hal ini dapat membantu perubahan positif dalam perilaku dan akhlak seseorang.

➤ Peningkatan Kesejahteraan Psikologis

Membersihkan jiwa dan mengendalikan hawa nafsu, seseorang dapat mencapai keseimbangan emosional dan psikologis yang lebih baik. Hal ini dapat mengurangi stres, kecemasan, dan ketegangan dalam hidupnya.

➤ Peningkatan Disiplin Diri

Melatih disiplin diri pada praktik ibadah dalam tazkiyatun nafs seperti shalat dan puasa. Memiliki disiplin diri yang baik, seseorang akan mudah untuk mencapai tujuan-tujuan dihidupnya dan mengelola waktu secara efisien, serta aktivitas dengan lebih efektif.

➤ Peningkatan Kualitas Hubungan Sosial

Memiliki jiwa yang bersih dan akhlak yang baik, seseorang akan lebih bisa menjalin hubungan sosial yang harmonis dengan orang lain. Sikap yang penuh kasih sayang, pengertian, dan kesabaran akan memperkuat hubungan interpersonal seseorang tersebut.

Sepertinya yang sudah disebutkan sebelumnya, bahwa Tazkiyatun nafs memiliki kaitan yang erat dengan aspek psikologis seseorang. Berikut beberapa keterkaitan tazkiyatun nafs dengan psikologis, yaitu:

a. Niat (intensi)

Konsep niat dalam tazkiyatun nafs mengacu pada keikhlasan dalam melakukan suatu perbuatan hanya untuk Allah semata. Menurut psikologi, niat merupakan faktor penggerak seseorang untuk melakukan sesuatu, yang dikenal dengan istilah "intensi". Memperbaiki niat dalam ibadah dan aktivitas sehari-hari dapat membantu seseorang menjadi lebih baik, terarah, dan fokus dalam mencapai tujuan.

b. *Self-Discipline* (disiplin diri)

Praktik ibadah seperti shalat dan puasa pada tazkiyatun nafs dapat membantu melatih disiplin diri. Disiplin diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri sendiri yang merupakan aspek penting dalam psikologi untuk mencapai tujuan dan menjaga keseimbangan emosi serta perilaku.

c. *Self-Control* (pengendalian diri)

Puasa dalam konteks tazkiyatun nafs juga dapat melatih seseorang untuk memiliki kemampuan dalam mengendalikan diri atau *self-control*. Kemampuan ini penting dalam psikologi untuk mengelola emosi, keinginan, dan tindakan. Sehingga seseorang dapat bertindak secara bijaksana dan sesuai dengan norma yang berlaku.

d. Pemurnian Emosi

Proses tazkiyatun nafs melibatkan pengendalian diri, peningkatan kesadaran diri, dan peningkatan emosi positif. Hal ini sejalan dengan konsep psikologi yang menekankan

pentingnya pemahaman emosi, pengelolaan stres, dan peningkatan kesejahteraan emosional.

e. Peningkatan Kesejahteraan Mental

Tazkiyatun nafs juga dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental seseorang dengan membersihkan jiwa dari sifat-sifat negatif dan dosa-dosa. Seseorang dapat mencapai ketenangan batin, kebahagiaan, dan kedamaian dalam pikiran yang merupakan tujuan utama dalam psikologi.

f. Peningkatan Kesadaran Spiritual

Konsep tazkiyatun nafs juga dapat membantu seseorang meningkatkan kesadaran spiritualnya. Hal ini sejalan dengan pendekatan psikologi transpersonal yang mengakui pentingnya dimensi spiritual dalam perkembangan seseorang.

g. Pengendalian Diri

Proses tazkiyatun nafs melibatkan pengendalian diri dan peningkatan disiplin pribadi. Hal ini dilihat dengan konsep psikologi yang menekankan pentingnya *self-control* dan *self-regulation*.

Praktik tazkiyatun nafs dalam Islam tidak hanya memiliki dimensi spiritual dan moral, tetapi juga memiliki implikasi yang signifikan dalam pengembangan aspek psikologis seseorang tersebut seperti niat, disiplin diri, dan pengendalian diri. Menurut Said Hawwa yang mengembangkan konsep tazkiyatun nafs dari pemikiran Imam Al-Ghazali dengan melakukan modifikasi dan penyesuaian sesuai dengan zaman.

Berikut ini beberapa hal yang dikembangkan oleh Said Hawwa dari Imam Al-Ghazali dalam konsep Tazkiyatun Nafs antara lain:

1) Penyesuaian dengan Zaman

Said Hawwa melakukan penyesuaian konsep tazkiyatun nafs Imam Al-Ghazali dengan realitas pada zaman yang berbeda. Hal ini dilakukan agar konsep tersebut tetap relevan dan dapat diterapkan dalam kehidupan modern.

2) Pengembangan Pendekatan

Said Hawwa mengembangkan pendekatan praktis dalam penerapan konsep tazkiyatun nafs, sehingga dapat lebih mudah dipahami dan diimplementasikan oleh seseorang dalam kesehariannya.

3) Modifikasi Konsep

Tetap mempertahankan inti ajaran Imam Al-Ghazali tentang penyucian jiwa, pemahaman tauhid, dan penghambaan sepenuhnya kepada Allah. Said Hawwa memberikan penekanan tambahan atau modifikasi tertentu sesuai dengan kebutuhan zaman.

Said Hawwa tidak hanya meneruskan pemikiran Imam Al-Ghazali tentang Tazkiyatun Nafs, tetapi juga mengembangkannya agar konsep tersebut tetap relevan dan dapat memberikan banyak manfaat dalam konteks kehidupan dan tantangan zaman yang berbeda.

Kesimpulan dan Implikasi

Secara keseluruhan, tazkiyatun nafs adalah proses panjang dan berkesinambungan untuk mencapai kesucian hati dan kedekatan dengan Allah SWT yang membawa kedamaian batin, kebahagiaan, serta kesejahteraan dalam kehidupan dunia dan akhirat. Adanya kesabaran, ketekunan, dan bimbingan yang tepat, setiap Muslim dapat mencapai kedamaian psikologis dan spiritual melalui tazkiyatun nafs. Hal ini dapat menjadikan hidup lebih bermakna dan berorientasi pada kebaikan serta keridhaan Allah. Selain itu, tazkiyatun nafs juga memiliki peran yang cukup besar dengan aspek psikologis seseorang.

Implikasi dari konsep tazkiyatun nafs dalam mencapai ketenangan psikologis bahwasannya seseorang dapat mengintegrasikan nilai-nilai spiritual serta keagamaan dalam upaya mencapai kesejahteraan mental dan emosional. Fokus pada penyucian jiwa dan penguatan iman, seseorang dapat mengembangkan ketenangan batin yang akan membantu mereka menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik. Selain itu, praktik tazkiyatun nafs juga dapat membantu seseorang untuk meningkatkan kesadaran diri, mengembangkan empati terhadap orang lain, dan memperkuat hubungan interpersonal. Ketika seseorang memiliki jiwa yang bersih dan tenang,

seseorang tersebut cenderung lebih sabar, lebih toleran, dan lebih mampu berempati terhadap orang lain, sehingga menciptakan lingkungan sosial yang lebih harmonis. Implikasi lainnya adalah dengan menjalani proses tazkiyatun nafs, seseorang dapat merasakan kedamaian dan kebahagiaan yang lebih dalam, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan demikian, konsep ini memiliki dampak positif dalam memperkuat kesejahteraan psikologis seseorang serta membangun masyarakat yang lebih sejahtera secara spiritual dan emosional.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, M. Z. (2021). *STUDI LITERATUR PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF UNTUK MENINGKATKAN KERJASAMA DALAM PERMAINAN HOKI* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Agustin, L. (2018). Intervensi psikologi Islam: Model konseling kelompok dengan teknik self-management-tazkiyatun nafs. *Jurnal Psikologi Islam*, 5(2), 75-86.
- Ahmad, R., & Hassan, S. A. (2015). Tazkiyatun nafs (purification of the soul): A psycho-spiritual approach in strengthening marriage relationships. *Elixir International Journal*, 83(2), 33239-33242.
- Al-Qossam, M. I. (2023). Tazkiyatun Nafs Said Hawwa dan Penerapannya dalam Bimbingan dan Konseling Islam.
- Anbiya, A. Z. (2023). Tazkiyatun Nafs dalam Mengembalikan Fitrah Manusia Modern. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 7(1), 133-148.
- Arifin, L. M. A., & Alsi, I. (2022). The Concept of Soul Education With 'Tazkiyatun Nafs' According Imam Al-Ghazali and Ibn Qayyim Al-Jauziyyah. *Jurnal At-Ta'dib Vol*, 17(1).
- Dwijayanti, B. (2015). Tazkiyatun Nafs In Classical and Modern Islamic Tradition Qur'anic Worldvie. *Teosofia: Indonesian Journal of Islamic Mysticism*, 4(2), 109-122.
- Fathuddin, M. H. (2016). Konsep Tazkiyatun Nafs Menurut Ibnu Qoyyim Al Jauziyah Dalam Kitab Madarijus Shalikin Serta Implikasinya Terhadap Pendidikan. *TADBIR MUWAHHID*, 5(2).
- Ghofar, A., Abubakar, U., & Azhar, M. (2018). Tazkiyatun Nafs as A Strength Base of Teacher Personality Competency. *IJISH (International Journal of Islamic Studies and Humanities)*, 1 (2), 128-140.
- Hartati, S. (2018). Tazkiyatun nafs as an effort to reduce premarital sexual behavior of adolescents. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 1(1), 33-44.
- Hasan, C. J. (2019). Bimbingan dzikir dalam meningkatkan kecerdasan spiritual santri melalui tazkiyatun nafs. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 7(2), 121-140.
- Karim, B. A., & Hasibuddin, M. H. M. (2021). Revolusi Mental Melalui Pendidikan Islam Berbasis Metode Tazkiyatun Nafs. *Education and Learning Journal*, 2(1), 10-18.
- Maududin, I. A., Tamam, A. M., & Supraha, W. (2021). Konsep Pendidikan Tazkiyatun Nafs Ibnul Qayyim Dalam Menangani Kenakalan Peserta Didik. *Rayah Al-Islam*, 5(01), 140-156.
- Mursalin, H., Mujahidin, E., & Hidayat, T. (2023). Analisis Konsep Tazkiyatun Nafs Ahmad Anas Karzon Untuk Peserta Didik. *Islamic Management: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 6(01), 133-150.
- Rizka, R. S., Putri, R. Y., Alfarezi, R. A., & Saputra, R. W. D. (2023). Tazkiyatun Nafs Terminology: Buya Hamka's View. *Journal of Research in Islamic Education*, 5(2), 118-127.
- Urohmah, S. (2023). *Pembinaan Karakter Disiplin Siswa Melalui Pembelajaran Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan Di Kelas Iv C Sdn Taktakan 1* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).