

Membentuk Insan Kamil Melalui *Tazkiyatun Nafs* (Tinjauan Psikoterapi Islam)

Bayu Dwi Apriliani¹, Syamsul Arifin²

¹Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, e-mail: bayudwiapriliani@gmail.com

²Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, e-mail: syamsul.aripin1981@gmail.com

Histori Naskah

Diserahkan:
28-06-2025

Direvisi:
07-09-2025

Diterima:
05-12-2025

ABSTRACT

Tazkiyatun nafs, which etymologically means the purification of the soul, is understood as a process of spiritual and moral development aimed at shaping a complete human personality in accordance with the values of tawhid. This study aims to analyze the concept of *tazkiyatun nafs* as an Islamic psychotherapeutic approach in forming the *insan kamil* through a comprehensive literature review. This study employs a literature review method by examining various classical and contemporary sources, including works of Sufi scholars, Muslim psychologists, and Islamic psychotherapy literature. The findings indicate that *tazkiyatun nafs* consists of systematic stages, including *mujahadah* (earnest striving), *muraqabah* (self-awareness under Allah's supervision), *muhasabah* (self-reflection), and *riyadhah an-nafs* (disciplining the soul), all of which function collectively as spiritually based psychotherapeutic techniques. This process is proven to be relevant in forming the *insan kamil*, namely individuals who achieve moral perfection, emotional stability, inner tranquility, and moral integrity. The study concludes that *tazkiyatun nafs* is an effective Islamic psychotherapeutic approach for character development and holistic mental well-being, particularly within the context of modern society facing psychological challenges and spiritual crises. This study is expected to contribute to the development of more applicable Islamic psychotherapy models in guidance and counseling.

Keywords : *Tazkiyatun Nafs*, *Insan Kamil*, Islamic Psychotherapy, Mental Health

ABSTRAK

Tazkiyatun nafs, yang secara etimologis berarti pensucian jiwa, dipahami sebagai proses pengembangan spiritual dan moral yang berorientasi pada pembentukan pribadi paripurna sesuai nilai-nilai tauhid. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep *tazkiyatun nafs* sebagai pendekatan psikoterapi Islam dalam membentuk *insan kamil* melalui studi literatur yang komprehensif. Kajian ini menggunakan metode studi literatur dengan menelaah berbagai sumber klasik dan kontemporer yang meliputi karya ulama sufi, psikolog muslim, serta literatur psikoterapi Islam. Hasil telaah menunjukkan bahwa *tazkiyatun nafs* memiliki tahapan yang sistematis, di antaranya *mujahadah* (upaya sungguh-sungguh), *muraqabah* (kesadaran diri dalam pengawasan Allah), *muhasabah* (refleksi diri), dan *riyadhah an-nafs* (latihan jiwa), yang secara keseluruhan berfungsi sebagai teknik psikoterapi berbasis spiritualitas. Proses tersebut terbukti relevan dalam membentuk *insan kamil*, yaitu individu yang mencapai kesempurnaan akhlak, stabilitas emosional, ketenangan batin, dan integritas moral. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *tazkiyatun nafs* merupakan pendekatan psikoterapi Islam yang efektif untuk pembangunan karakter dan kesehatan mental holistik, khususnya dalam konteks masyarakat modern yang mengalami problem psikologis dan krisis spiritual. Studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan model psikoterapi Islam yang lebih aplikatif dalam bimbingan dan konseling.

Kata Kunci : *Tazkiyatun Nafs*, *Insan Kamil*, Psikoterapi Islam, Kesehatan Mental

Corresponding Author : Bayu Dwi Apriliani, e-mail: bayudwiapriliani@gmail.com

PENDAHULUAN

Sebagai khazanah keilmuan Islam, bahwa konsep *tazkiyatun nafs* menempati posisi fundamental sebagai proses pensucian jiwa untuk mencapai derajat insan kamil. Insan kamil dipahami sebagai pribadi yang sempurna secara spiritual, moral, dan sosial, yakni manusia yang mampu mewujudkan nilai-nilai ketuhanan dalam seluruh aspek kehidupannya (Nasr, 1991). Urgensi pembentukan insan kamil semakin mengemuka seiring meningkatnya problem psikologis, degradasi moral, dan krisis eksistensial dalam masyarakat modern. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan akan pendekatan psikoterapi yang tidak hanya menekankan aspek kognitif dan perilaku, tetapi juga dimensi spiritual dan moral yang holistik.

Dalam tradisi psikologi Barat, intervensi terapi umumnya berfokus pada perilaku dan gejala psikologis (Corey, 2017). Meskipun berbagai pendekatan, seperti terapi kognitif-perilaku dan psikodinamik, telah terbukti efektif, namun belum sepenuhnya mampu menjawab kebutuhan spiritual sebagian individu. Oleh karena itu, para ilmuwan Muslim mengembangkan pendekatan psikoterapi Islam yang memadukan nilai-nilai spiritual dengan metode terapi psikologis modern (Haque, 2004). Salah satu pendekatan utamanya adalah *tazkiyatun nafs*, yang mencakup proses pembersihan hati dari penyakit batin seperti sombong, riya, dengki, serta mengisi jiwa dengan akhlak mulia melalui latihan spiritual yang sistematis (Al-Ghazali, 2013).

Tazkiyatun nafs bukan hanya berfungsi sebagai konsep teologis, tetapi juga memiliki relevansi psikologis. Proses seperti muhasabah (refleksi diri), *muraqabah* (kesadaran spiritual), dan *mujahadah* (pengendalian diri) dapat dipahami sebagai teknik terapi eksploratif yang menumbuhkan kesadaran diri, regulasi emosi, dan kestabilan mental (Rothman & Coyle, 2018). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa praktik spiritual Islam memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis, ketenangan batin, serta ketahanan menghadapi stres (Abu Raiya, H., & Pargament, 2010). Hal ini menunjukkan bahwa *tazkiyatun nafs* dapat menjadi salah satu model psikoterapi Islam yang efektif untuk membentuk karakter individu secara lebih komprehensif.

Lebih lanjut, pembentukan insan kamil merupakan tujuan utama pendidikan dan pembinaan kepribadian dalam Islam. Individu yang telah melalui proses *tazkiyah* diharapkan mampu menjadi manusia yang berakhlak luhur, memiliki kestabilan psikologis, serta berkontribusi positif bagi masyarakat (Al-Attas, 1993). Dengan demikian, kajian mengenai *tazkiyatun nafs* dari perspektif psikoterapi Islam menjadi semakin penting untuk dikembangkan, terutama dalam konteks bimbingan dan konseling Islam, yang memerlukan pendekatan integratif antara spiritualitas dan metode ilmiah.

Berikut tiga penelitian terdahulu yang relevan dengan tema *tazkiyatun nafs*, psikoterapi Islam, dan pembentukan insan kamil. Penelitian terdahulu ini memiliki peran penting dalam penelitian karena menjadi dasar teoretis dan konseptual yang memperkuat arah penelitian. Adapun yang menjadi penelitian terdahulu adalah sebagai berikut: Pertama. Penelitian oleh Sari tahun 2019 dengan judul penelitian "*Tazkiyatun nafs sebagai upaya pembinaan akhlak remaja di Pesantren X*". Relevansinya, penelitian ini mendukung argumentasi bahwa proses *tazkiyah* memiliki fungsi psikoterapeutik yang nyata dalam memodifikasi perilaku dan kondisi psikologis individu. Hal ini sejalan dengan fokus penelitian ini yang menyoroti *tazkiyatun nafs* sebagai jalan pembentukan insan kamil (Sari, 2019). Kedua. Penelitian oleh Rahmawati dan Hidayat tahun 2020 dengan judul penelitian "*Psikoterapi Islam melalui tazkiyatun nafs untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa*". Relevansinya, penelitian ini menjadi bukti empiris bahwa *tazkiyatun nafs* bukan hanya konsep teologis, tetapi juga memiliki efektivitas psikologis yang dapat dibuktikan secara ilmiah. Temuan ini, mendukung dari penelitian ini terkait fungsi *tazkiyatun nafs* dalam konteks psikoterapi Islam untuk membentuk pribadi yang lebih tenang

dan stabil (Rahmawati dan Hidayat, 2020). Ketiga. Penelitian oleh Mahfud tahun 2021 dengan judul penelitian “*Implementasi tazkiyatun nafs dalam konseling Islam untuk pembentukan kepribadian Muslim*”. Relevansinya, penelitian ini sangat mendukung fokus penelitian yang dilakukan karena mengkaji *tazkiyatun nafs* sebagai model konseling yang terstruktur untuk membentuk pribadi paripurna. Temuan ini memperkuat landasan teoritis mengenai relevansi *tazkiyah* dalam pembentukan insan kamil (Mahfud, 2021).

Hubungan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Semua penelitian mendukung fungsi *tazkiyatun nafs* sebagai pendekatan pembinaan karakter baik remaja, mahasiswa, maupun masyarakat umum; 2) Penelitian satu dan dua memberikan bukti empiris bahwa *tazkiyatun nafs* dapat meningkatkan kesehatan mental dan akhlak; 3) Penelitian tiga menguatkan landasan teoretis tentang bagaimana *tazkiyatun nafs* dapat dijadikan model psikoterapi Islam; 4) Ketiganya memperkuat argumen bahwa *tazkiyatun nafs* memiliki kontribusi nyata dalam pembentukan insan kamil, sehingga menjadi dasar kokoh bagi studi literatur dalam penelitian ini.

Namun demikian, sejauh ini penelitian yang mengkaji secara khusus hubungan antara *tazkiyatun nafs* dan pembentukan insan kamil dalam kerangka psikoterapi Islam masih relatif terbatas, terutama yang menggunakan pendekatan kajian literatur secara sistematis. Padahal, penguatan konsep ini diperlukan untuk mengembangkan model psikoterapi Islam yang dapat diterapkan dalam layanan bimbingan, konseling, maupun pendidikan karakter di lingkungan masyarakat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih jauh bagaimana *tazkiyatun nafs* dapat menjadi pendekatan psikoterapi Islam yang efektif dalam proses pembentukan insan kamil melalui telaah literatur klasik dan kontemporer. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling Islam serta model psikoterapi berbasis spiritualitas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur (*literature review*), yaitu suatu pendekatan penelitian yang dilakukan dengan cara menelaah, mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis berbagai sumber pustaka yang relevan dengan topik penelitian. Menurut Manja menjelaskan bahwa kajian literatur adalah kegiatan ilmiah berupa penelusuran, pembacaan kritis, evaluasi, dan pengorganisasian kembali temuan-temuan dari penelitian terdahulu, teori, maupun konsep yang terkait dengan tema penelitian. Kajian ini tidak hanya merangkum isi literatur, tetapi juga menganalisis, membandingkan, dan mensintesis gagasan sehingga menghasilkan pemahaman komprehensif yang mendukung argumentasi ilmiah peneliti (Manja, 2025). Kajian literatur digunakan untuk memahami secara komprehensif konsep *tazkiyatun nafs* dan implementasinya dalam psikoterapi Islam, serta bagaimana konsep tersebut berkontribusi terhadap pembentukan insan kamil.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis studi literatur (*library research*). Fokus penelitian tidak terletak pada pengumpulan data lapangan, tetapi pada analisis mendalam terhadap sumber-sumber ilmiah seperti buku, artikel jurnal, prosiding, tesis, dan penelitian relevan lainnya. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan mengembangkan pemahaman konseptual dan teoretis yang telah ada (Snyder, 2019).

Pemilihan sumber dilakukan melalui kriteria: relevansi, aktualitas, kredibilitas, dan kontribusi pada topik penelitian (Ridley, 2012). Sumber data dalam penelitian ini adalah data sekunder, yang meliputi: 1) Literatur klasik Islam seperti karya Al-Ghazali, Ibn Qayyim, dan ulama tasawuf lainnya; 2) Literatur kontemporer terkait psikoterapi Islam, bimbingan dan konseling Islam, serta konsep *tazkiyatun nafs*; 3) Artikel jurnal nasional dan internasional yang

membahas aspek psikologis, spiritual, dan pendidikan Islam; 4) Penelitian-penelitian terdahulu yang relevan sebagai pembandingan dan pendukung analisis.

Data dikumpulkan melalui dokumentasi, yaitu mengumpulkan, membaca, dan mencatat informasi penting dari literatur yang telah dipilih. Teknik dokumentasi memungkinkan peneliti memperoleh data secara sistematis dari sumber tertulis (Zed, 2014). Langkah-langkah pengumpulan data meliputi: 1) Menentukan kata kunci seperti *tazkiyatun nafs*, psikoterapi Islam, insan kamil, *spiritual purification*, dan *Islamic counseling*; 2) Mengakses basis data seperti Google Scholar, DOAJ, Garuda Ristekdikti, dan perpustakaan digital universitas; 3) Menyeleksi literatur berdasarkan kualitas ilmiah dan relevansi; 4) Melakukan pencatatan (*note taking*) terhadap konsep-konsep penting.

Glenn A. Bowen (2009) menjelaskan bahwa analisis isi (*content analysis*) adalah teknik sistematis untuk meninjau, mengevaluasi, dan menginterpretasi dokumen dalam rangka memperoleh pemahaman dan pengetahuan yang mendalam tentang fenomena yang diteliti. Analisis data dilakukan dengan metode *content analysis* (analisis isi), yang mencakup proses: 1) *Organizing* (pengorganisasian). Mengelompokkan literatur berdasarkan tema seperti tahapan *tazkiyatun nafs*, psikoterapi Islam, dan konsep insan kamil; 2) *Coding* (pengodean). Menandai konsep-konsep penting seperti *takhalli*, *tahalli*, *tajalli*, regulasi emosi, pembinaan akhlak, dan teknik psikoterapi; 3) *Interpreting* (penafsiran). Menafsirkan hubungan antara konsep-konsep tersebut sehingga membentuk pemahaman integratif sesuai tujuan penelitian. 4) *Synthesizing* (sintesis). Menggabungkan hasil analisis untuk menghasilkan kesimpulan teoretis yang lebih utuh.

Pemeriksaan keabsahan data menggunakan teknik yang di sampaikan oleh Zed (2014) dalam bukunya Metode Penelitian Kepustakaan, validasi data dalam penelitian kepustakaan dilakukan dengan cara mengecek keaslian, kredibilitas, dan relevansi sumber-sumber pustaka melalui proses kritik dokumen. Untuk memastikan validitas data dalam penelitian literatur, digunakan teknik: 1) Triangulasi sumber, yaitu membandingkan berbagai jenis literatur yang membahas topik serupa; 2) *Cross-referencing*, untuk memastikan konsistensi dan akurasi informasi; 3) Kritik sumber, baik secara eksternal (keaslian) maupun internal (isi) sebagaimana dijelaskan dalam metodologi penelitian kepustakaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan hasil sintesis literatur terkait konsep *tazkiyatun nafs*, tahapan-tahapannya, relevansinya dalam psikoterapi Islam, serta kontribusinya dalam pembentukan insan kamil. Analisis dibagi ke dalam empat tema utama.

A. Konsep *Tazkiyatun Nafs* sebagai Proses Pensucian Jiwa

Tazkiyatun nafs merupakan konsep yang fundamental dalam tradisi spiritual Islam. Istilah ini merujuk pada proses pembersihan, penyucian, dan pengembangan jiwa agar mencapai kesempurnaan moral (*akhlaq karimah*), kedekatan dengan Allah, dan keseimbangan psikologis. Konsep ini banyak dibahas dalam Alquran, Hadis, dan literatur tasawuf klasik, serta menjadi rujukan penting dalam psikologi Islam modern. Allah berfirman: “Sungguh beruntung orang yang menyucikan jiwanya, dan sungguh merugi orang yang mengotorinya.” (Q.S. Asy-Syams [91]: 9-10).

Secara etimologis, kata *tazkiyah* berasal dari kata *zakā-yuzakkī* yang berarti mensucikan, membersihkan, menumbuhkan, atau memperbaiki (Manzur, 1990). Kata *nafs* merujuk kepada aspek batin manusia yang terdiri dari dorongan, kesadaran, dan ruhani. Dengan demikian, *tazkiyatun nafs* tidak hanya bermakna pembersihan spiritual, tetapi juga pengembangan kualitas moral dan psikologis individu (Qayyim, 2005). Hasil sintesis menunjukkan bahwa *tazkiyatun nafs* merupakan proses penyucian jiwa dari sifat-sifat tercela

(*akhlak madzmūmah*) dan pengisian dengan sifat-sifat terpuji (*akhlak mahmūdah*) (Al-Ghazali, 2013). *Tazkiyatun nafs* menurut Ibn Qayyim al-Jawziyyah (2003) memandangnya sebagai proses pengendalian hawa nafsu yang dilakukan melalui *mujahadah*, *muraqabah*, dan muhasabah. Menurut Al-Raghib al-Ashfahani (1997) menyatakan bahwa *tazkiyah* tidak hanya berarti membersihkan, tetapi juga menumbuhkan potensi kebaikan.

Beberapa literatur modern menegaskan bahwa *tazkiyatun nafs* dapat dipandang sebagai kerangka psikoterapi berbasis spiritual Islam. Konsep ini merupakan pendekatan komprehensif yang melibatkan aspek kognitif, emosional, spiritual, dan moral (Haque, 2004). Dengan demikian, *tazkiyah* menjadi proses transformatif yang berpengaruh langsung terhadap kesehatan mental, regulasi diri, dan kestabilan emosi.

B. Tahapan *Tazkiyatun Nafs* sebagai Model Psikoterapi Islam

Analisis literatur klasik dan kontemporer menunjukkan bahwa *tazkiyatun nafs* memiliki tahapan sistematis yang dapat diadaptasi sebagai model psikoterapi Islam. Terdapat tiga tahap utama yang sering disebutkan:

1. *Takhalli* (Mengosongkan diri dari sifat buruk)

Secara bahasa, *takhalli* berasal dari kata *khala-yakhlu*, yang berarti mengosongkan, melepaskan, atau membersihkan diri dari sesuatu. Dalam konteks spiritual Islam, *takhalli* adalah proses mengosongkan jiwa dari sifat-sifat tercela (*al-akhlāq al-madhmūmah*) sebagai tahap awal penyucian diri. Definisi para ulama, menurut Al-Ghazali (2008) mendefinisikan *takhalli* sebagai upaya meninggalkan segala bentuk penyakit hati, seperti riya, ujub, hasad, kikir, marah, dan cinta dunia berlebihan. Ibn Qayyim al-Jawziyyah (2003) menyebut *takhalli* sebagai *at-takhallī ‘an al-‘uyūb wa al-āfāt* (mengosongkan diri dari cacat moral dan spiritual).

Dalam psikologi Islam, *takhalli* adalah tindakan pembersihan mental dan emosional yang membuka ruang bagi perkembangan kepribadian spiritual. Tahap ini berfokus pada proses internalisasi nilai melalui pengendalian diri, menjauhi perilaku tercela, serta memutus kebiasaan negatif seperti amarah, iri, riya, dan sombong (Al-Ghazali, 2013). Tahap ini memiliki padanan dalam terapi modern, yaitu detoksifikasi kognitif dan perilaku tidak adaptif.

2. *Tahalli* (Menghias diri dengan sifat terpuji)

Secara etimologis, *tahalli* berasal dari kata *ḥallā-yuḥallī*, yang berarti menghias, mengisi diri, atau memperindah diri dengan sesuatu. Dalam konteks spiritual Islam, *tahalli* adalah proses menghiasi jiwa dengan akhlak terpuji (*al-akhlāq al-mahmūdah*) setelah melalui tahap pembersihan diri (*takhalli*).

Definisi para ulama, menurut Al-Ghazali (2008) mengartikannya sebagai *itsbāt al-khayr* penanaman sifat baik secara konsisten dalam diri seseorang hingga menjadi karakter bawaan. Ibn Qayyim al-Jawziyyah (2003) menyebut *tahalli* sebagai proses *tahdhīb al-nafs*, yaitu membangun spiritualitas dengan menginternalisasi nilai-nilai kebajikan. Al-Qusyairi (2010) menekankan bahwa *tahalli* adalah proses menumbuhkan kehadiran sifat-sifat yang disukai Allah seperti zuhud, syukur, sabar, tawakal, dan ikhlas. Dengan demikian, *tahalli* merupakan tahap konstruksi kepribadian, di mana individu mengisi jiwanya dengan nilai-nilai luhur yang memungkinkan ia mendekat kepada Allah secara spiritual, moral, dan psikologis.

Tahalli mencakup proses mengisi diri dengan sifat-sifat baik sebagai lawan dari sifat-sifat buruk yang telah dibersihkan pada tahap *takhalli*. Tahap ini berkaitan dengan pengisian jiwa dengan keutamaan seperti sabar, tawakal, ikhlas, cinta pada kebaikan, dan belas kasih. Hal ini identik dengan proses *positive psychology* yang berorientasi membangun karakter positif (Nor Wan Daud, 2010).

3. *Tajalli* (Penampakan cahaya spiritual dalam diri)

Secara bahasa, *tajallī* berasal dari akar kata *jalla yajillu*, yang berarti menampakkan, menyingkap, atau mengungkapkan sesuatu yang sebelumnya tersembunyi. Dalam konteks tasawuf dan psikoterapi Islam, *tajalli* adalah tersingkapnya cahaya ilahi dalam hati seorang hamba setelah melalui proses penyucian jiwa (*takhalli*) dan pengisian akhlak mulia (*tahalli*).

Definisi para ulama, menurut Al-Qusyairi (2010) menjelaskan bahwa *tajalli* adalah kondisi spiritual di mana hati seorang hamba disinari oleh cahaya pengetahuan ketuhanan sehingga ia dapat merasakan kedekatan yang sangat dalam kepada Allah. Ibn ‘Arabi (1994) menggambarkan *tajalli* sebagai manifestasi dari *an-nūr al-ilāhī* (cahaya ketuhanan) yang memenuhi *qalbu*, menghilangkan keraguan, ketakutan, dan kebodohan spiritual. Ibn Qayyim al-Jawziyyah (2003) menggunakan istilah *al-infi‘āl al-qalbī* getaran batin yang muncul ketika hati terbuka menerima petunjuk Allah. Dengan demikian, *tajalli* adalah kondisi kesadaran spiritual tertinggi dalam *tazkiyatun nafs*, di mana hati menjadi lembut, bening, dan stabil dalam ketaatan dan makrifat.

Pada tahap ini, seseorang mencapai ketenangan batin, kesadaran spiritual yang mendalam, serta kestabilan psikologis. Ini merupakan bentuk puncak terapi spiritual yang menandai kematangan moral dan emosional (Rothman & Coyle 2018). *Tajalli* merupakan puncak dari proses *tazkiyatun nafs*, yaitu kondisi ketika hati mencapai kejernihan spiritual sehingga mampu memantulkan nilai-nilai Ilahi secara murni dalam perilaku, kesadaran, dan pengalaman batin. Setelah melalui tahap *takhalli* (pembersihan diri dari sifat tercela) dan *tahalli* (penghiasan diri dengan sifat terpuji), *tajalli* menjadi fase ketika pancaran hidayah dan nur (cahaya) Allah termanifestasi dalam diri manusia. Pada tahap ini, seseorang tidak hanya memahami ajaran moral secara kognitif, tetapi menghayatinya secara eksistensial.

Secara psikospiritual, *tajalli* ditandai dengan adanya transformasi mendalam pada aspek kesadaran: ketenangan batin (*sakīnah*), penguatan identitas spiritual, pengendalian diri, kematangan emosional, serta kemampuan melihat realitas melalui perspektif tauhid. Individu yang mencapai *tajalli* memperlihatkan integrasi antara akhlak, spiritualitas, dan tindakan sosial, sehingga menjadi pribadi yang dekat dengan karakter insan kamil.

Para ulama menegaskan bahwa *tajalli* bukan pengalaman mistik semata, tetapi bentuk kematangan spiritual yang lahir dari proses *mujahadah* yang konsisten. Ibn Qayyim menjelaskan bahwa cahaya hidayah akan memasuki hati yang telah disucikan sehingga memunculkan kejernihan pikiran, kearifan tindakan, dan kekuatan moral (Qayyim, 2005). Al-Ghazali menambahkan bahwa *tajalli* adalah kondisi ketika hati menjadi cermin yang memantulkan cahaya ketuhanan, sehingga individu mampu memahami kebenaran secara lebih dalam (Al-Ghazali, 2013).

Dengan demikian, *tajalli* dapat disimpulkan sebagai: 1) Fase puncak penyucian jiwa yang merupakan hasil dari proses bertahap *takhalli* dan *tahalli*; 2) Keadaan kesadaran spiritual tinggi yang ditandai ketenangan batin, kejernihan hati, dan kedekatan dengan Allah; 3) Transformasi moral dan psikologis yang memunculkan perilaku luhur, empati, dan sikap hidup yang penuh hikmah; 4) Tujuan akhir *tazkiyatun nafs*, yang menjadikan seseorang lebih dekat dengan karakter insan kamil.

C. *Tazkiyatun Nafs* dalam Perspektif Psikoterapi Islam

Psikoterapi Islam bertumpu pada keyakinan bahwa manusia adalah makhluk jasmani-rohani (*jismî-rûhî*), sehingga penyembuhan psikologis tidak dapat dicapai tanpa memperhatikan dimensi spiritualitas. *Tazkiyatun nafs* menekankan pembersihan hati dari penyakit-penyakit batin seperti sombong, iri, marah, dan putus asa, serta mengisinya dengan nilai-nilai positif seperti ikhlas, sabar, tawakal, dan syukur (Al-Ghazali, 2013). Proses ini

secara langsung paralel dengan tujuan psikoterapi yang berusaha menata kembali fungsi kepribadian dan mengembalikan individu pada keadaan yang sehat secara emosional.

Dalam kerangka psikoterapi Islam, *tazkiyatun nafs* berfungsi sebagai pendekatan holistik yang menyentuh aspek kognitif, afektif, dan spiritual. Al-Balkhi (2005) dalam karya klasik *Masalih al-Abdan wa al-Anfus* sudah menegaskan bahwa kesehatan jiwa hanya dapat dicapai melalui penyucian batin dan penguatan hubungan dengan Allah, sehingga aktivitas spiritual menjadi bagian integral dari pengobatan psikologis.

Dalam konteks modern, masyarakat semakin rentan terhadap stres, kecemasan, depresi, dan kekosongan spiritual. *Tazkiyatun nafs* menawarkan paradigma psikoterapi yang menekankan integrasi antara kesehatan mental dan spiritual. Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan psikoterapi berbasis nilai-nilai religius dapat meningkatkan *well-being*, menurunkan kecemasan, dan memperkuat *coping mechanism* (Aflakseir & Coleman, 2009). Dengan demikian, *tazkiyatun nafs* tidak hanya relevan dalam konteks pendidikan spiritual, tetapi juga sebagai interpretasi klinis yang dapat diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling Islam, terapi kelompok, maupun program rehabilitasi berbasis spiritual.

Analisis literatur menunjukkan bahwa *tazkiyatun nafs* memiliki kontribusi signifikan dalam psikoterapi Islam melalui beberapa mekanisme utama:

1. Regulasi emosi dan pengendalian diri. *Tazkiyah* melatih individu untuk mengelola emosi melalui praktik seperti dzikir, doa, muhasabah, dan *muraqabah*. Penelitian Rahmawati & Hidayat (2020) membuktikan bahwa teknik *tazkiyatun nafs* dapat menurunkan kecemasan secara signifikan pada mahasiswa.
2. Penguatan spiritualitas dan makna hidup. Kebutuhan spiritual merupakan elemen penting dalam kesehatan mental manusia. Melalui *tazkiyah*, individu memperoleh orientasi hidup yang jelas, sehingga mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Abu Raiya, H., & Pargament, 2010).
3. Pembentukan karakter positif (akhlak karimah). Sumber literatur Indonesia menemukan bahwa *tazkiyatun nafs* efektif dalam pembinaan akhlak di pesantren dan lembaga pendidikan (Sari, 2019). Ini menunjukkan bahwa pendekatan spiritual dapat membangun perilaku yang lebih adaptif.

Dalam perspektif psikoterapi Islam, *tazkiyatun nafs* berfungsi sebagai kerangka penyucian jiwa yang sekaligus mengandung nilai-nilai terapeutik. Proses tersebut tidak hanya membentuk pribadi yang berakhlak mulia, tetapi juga meningkatkan resiliensi, kesehatan mental, dan kualitas hidup. Dengan tahapan *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli* pendekatan ini mengintegrasikan pengembangan spiritual, regulasi diri, dan pembentukan perilaku positif secara komprehensif. Hal ini menjadikan *tazkiyatun nafs* sebagai fondasi penting dalam pengembangan model psikoterapi Islam yang lebih kontekstual dan efektif.

D. Relevansi *Tazkiyatun Nafs* dalam Pembentukan Insan Kamil

Konsep *tazkiyatun nafs* memiliki posisi yang sangat sentral dalam ajaran Islam, terutama dalam pembentukan pribadi ideal yang dikenal sebagai insan kamil (manusia paripurna). Insan kamil dipahami sebagai sosok manusia yang mencapai kesempurnaan aspek spiritual, moral, intelektual, dan sosial melalui proses pengembangan diri yang terpadu. Dalam kerangka ini, *tazkiyatun nafs* merupakan mekanisme utama penyempurnaan jiwa yang memungkinkan seseorang mencapai kualitas kepribadian unggul sebagaimana dicontohkan Nabi Muhammad SAW.

Pada tahap *tajalli*, individu mencapai pencerahan spiritual yang membuatnya mampu melihat kehidupan dengan perspektif tauhid. Kesadaran tauhid ini merupakan inti dari konsep insan kamil, yakni manusia yang mewujudkan nilai-nilai ketuhanan dalam seluruh aspek

kehidupannya. Ibn Qayyim al-Jawziyyah (2005) menjelaskan bahwa ketika cahaya tauhid memenuhi hati, semua tindakan manusia menjadi ikhlas, terarah, dan bermakna. Inilah yang membedakan insan kamil dari sekadar manusia baik: kesadaran ketuhanan yang meresap pada seluruh perilaku.

Konsep insan kamil dalam literatur Islam merujuk kepada manusia yang memiliki kesempurnaan akhlak, spiritualitas, dan kesadaran diri yang tinggi (Al-Attas, 1993). Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa *tazkiyatun nafs* merupakan jalan utama menuju pencapaian insan kamil karena melibatkan aspek: 1) Spiritual (*ruhiyyah*). Hubungan mendalam dengan Allah; 2) Psikologis (*nafsanīyyah*). Kestabilan emosi dan ketenangan batin; 3) Moral (*akhlaqīyyah*). Perilaku terpuji dalam kehidupan sosial.

Rothman dan Coyle (2018) menegaskan bahwa model psikologi Islam harus memadukan aspek ruh, *nafs*, dan akal. *Tazkiyatun nafs* terbukti menyediakan kerangka yang memenuhi ketiga aspek ini. *Tazkiyatun nafs* memiliki relevansi sangat kuat dalam pembentukan insan kamil karena menyediakan mekanisme spiritual-psikologis untuk mentransformasi diri secara bertahap dan komprehensif. Proses ini membersihkan jiwa dari sifat negatif, menumbuhkan nilai-nilai positif, dan menghasilkan kesadaran spiritual yang tinggi. Dengan demikian, *tazkiyatun nafs* tidak hanya berfungsi sebagai ibadah spiritual, tetapi juga sebagai kerangka konseptual bagi pengembangan kepribadian ideal yang mencerminkan kesempurnaan akhlak, kedalaman spiritual, dan manfaat sosial sebagaimana ciri utama insan kamil.

PENUTUP

Penelitian ini menunjukkan bahwa *tazkiyatun nafs* merupakan proses penyucian jiwa yang memiliki peran fundamental dalam pembentukan insan kamil dan memiliki relevansi kuat dengan pendekatan psikoterapi Islam. Melalui telaah literatur, ditemukan bahwa *tazkiyatun nafs* tidak hanya berfungsi sebagai ajaran spiritual, tetapi juga sebagai metode pengembangan diri yang sistematis, komprehensif, dan berorientasi pada pembentukan keseimbangan kepribadian manusia.

Pertama, proses *tazkiyatun nafs* yang meliputi *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli* terbukti menjadi mekanisme efektif untuk menata ulang struktur kepribadian. *Takhalli* membersihkan jiwa dari sifat-sifat negatif seperti sombong, iri, dendam, dan kecemasan batin yang menjadi hambatan psikologis. *Tahalli* menanamkan nilai-nilai mulia seperti ikhlas, sabar, syukur, dan tawakal yang secara psikologis memperkuat regulasi emosi, kognisi positif, dan pola perilaku adaptif. Puncaknya, *tajalli* menghasilkan kejernihan hati dan kesadaran spiritual mendalam yang menumbuhkan ketenangan batin, kedewasaan spiritual, serta integrasi nilai-nilai Ilahi dalam kehidupan sehari-hari.

Kedua, dalam perspektif psikoterapi Islam, *tazkiyatun nafs* sejalan dengan prinsip-prinsip terapi modern yang mengedepankan kesadaran diri (*self-awareness*), pengendalian emosi, penataan kognitif, dan perubahan perilaku. Praktik-praktik seperti muhasabah, *muraqabah*, dzikir, salat, dan *mujahadah* memiliki nilai terapeutik yang signifikan dalam mereduksi kecemasan, meningkatkan ketenangan jiwa, serta menguatkan kesehatan mental dan spiritual. Hal ini menunjukkan bahwa *tazkiyatun nafs* bukan hanya konsep teologis, tetapi juga pendekatan yang kompatibel dengan kebutuhan terapi kontemporer.

Ketiga, *tazkiyatun nafs* berkontribusi besar dalam pembentukan insan kamil, yaitu manusia paripurna yang memiliki keselarasan antara dimensi spiritual, moral, intelektual, dan sosial. Individu yang menjalani proses penyucian jiwa akan mengalami transformasi karakter secara mendalam, yang tercermin dalam akhlak mulia, sikap hidup penuh hikmah, empati, dan orientasi tauhid yang kuat. Dengan demikian, *tazkiyatun nafs* berfungsi sebagai jalur utama

bagi pembentukan manusia yang tidak hanya baik secara individual, tetapi juga bermanfaat dalam peran sosialnya.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa *tazkiyatun nafs* merupakan pendekatan integral dalam mewujudkan kesehatan mental, spiritualitas yang mendalam, dan karakter unggul yang didefinisikan sebagai insan kamil. Relevansi konsep ini dengan psikoterapi Islam memberikan peluang besar untuk pengembangan model konseling, bimbingan dan terapi yang lebih kontekstual, humanistik dan berakar pada nilai-nilai keislaman.

Adapun yang menjadi saran penelitian, sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya. Penelitian mengenai *Tazkiyatun Nafs* dan pembentukan insan kamil masih memiliki ruang yang sangat luas untuk dikembangkan. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian empiris melalui pendekatan kualitatif atau kuantitatif, misalnya dengan menguji efektivitas program *tazkiyatun nafs* terhadap kesehatan mental, kecerdasan spiritual, atau regulasi emosi pada kelompok tertentu seperti mahasiswa, santri, atau masyarakat umum. Penelitian eksperimental juga dapat dilakukan untuk melihat dampak langsung latihan *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli* pada perkembangan kepribadian;
2. Bagi Praktisi Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI). Praktisi dianjurkan untuk mengintegrasikan konsep *tazkiyatun nafs* ke dalam bentuk layanan konseling individual maupun kelompok. Materi *takhalli* (pembersihan diri), *tahalli* (pengisian nilai positif), dan *tajalli* (penghayatan spiritual) dapat dikembangkan menjadi modul konseling atau program *well-being* berlandaskan nilai-nilai Islam yang relevan untuk penguatan kesehatan mental. Perlu dilakukan pelatihan berkelanjutan agar praktisi mampu mengaplikasikan konsep tasawuf secara profesional dan sesuai etika psikoterapi Islam;
3. Bagi Institusi Pendidikan dan Lembaga Keagamaan. Institusi pendidikan, madrasah, pesantren, maupun universitas dapat menjadikan *tazkiyatun nafs* sebagai bagian dari kurikulum pembinaan karakter. Penguatan akhlak, literasi spiritual, serta pembinaan *self-regulation* berbasis nilai Islam dapat membantu membentuk generasi yang berintegritas dan berkepribadian luhur. Lembaga keagamaan juga dapat mengembangkan program pembinaan jamaah yang menekankan dimensi penyucian jiwa secara sistematis;
4. Bagi Pengembangan Psikoterapi Islam. Disarankan untuk mengembangkan model psikoterapi integratif yang memadukan konsep *tazkiyatun nafs* dengan teori-teori psikologi modern seperti *cognitive behavior therapy*, *positive psychology*, atau *mindfulness*. Integrasi ini berpotensi menghasilkan pendekatan terapi yang lebih komprehensif dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat Muslim kontemporer;
5. Bagi Pemerintah dan Pembuat Kebijakan. Pemerintah dapat mengakomodasi pengembangan program kesehatan mental berbasis nilai keagamaan, termasuk konsep *tazkiyatun nafs* sebagai pendekatan preventif dan promotif. Kolaborasi antara lembaga pendidikan tinggi, kementerian agama, psikolog, dan tokoh agama dapat memperkuat ekosistem layanan kesehatan mental yang bersifat spiritual, budaya, dan kontekstual.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Raiya, H., & Pargament, K. I. (2010). Religiously integrated psychotherapy with Muslim clients: Implications for clinical practice. *Professional Psychology: Research and Practice*, 41(3), 181–188.
- Aflakseir, A., & Coleman, P. G. (2009). The influence of religious coping on the mental health of disabled Iranian war veterans. *Mental Health, Religion & Culture*, 12(2), 175–190.
- Al-Ashfahani, A. R. (1997). *Al-Mufradat fi Gharib al-Qur'an*. Beirut: Dar al-Qalam.
- Al-Attas, S. M. N. (1993). Islam and secularism. *International Institute of Islamic Thought and Civilization*.
- Al-Balkhi, A. (2005). *Masalih al-Abdan wa al-Anfus* (S. Elmali, Ed.). Istanbul: Insan Yayincilik.
- Al-Ghazali. (2008). *Ihya' Ulum al-Din*. Cairo: Dar al-Hadits.
- Al-Ghazali. (2013). *Ihya' 'Ulum al-Din* (Terj.). Pustaka Amani.
- Al-Qusyairi. (2010). *Risalah al-Qusyairiyah*. Cairo: Dar al-Ma'arif.
- Bowen, G. A. (2009). Document analysis as a qualitative research method. *Qualitative Research Journal*, 9(2), 27–40.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Haque, A. (2004). Psychology from Islamic perspective: Contributions of early Muslim scholars and challenges to contemporary Muslim psychologists. *Journal of Religion and Health*, 43(4), 357–377.
- Ibn 'Arabi. (1994). *Futuh al-Makkiyah*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Ibn Qayyim al-Jawziyyah. (2003). *Madarij al-Salikin*. Cairo: Dar Ibn al-Jawzi.
- Mahfud, M. (2021). Implementasi tazkiyatun nafs dalam konseling Islam untuk pembentukan kepribadian Muslim. *Jurnal Konseling Dan Psikoterapi Islam*, 5(1), 55–70.
- Manja. (2025). Pemahaman Penelitian Mahasiswa Pada Mata Kuliah Metode Penelitian Kualitatif. *Syi'ar : Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan Dan Bimbingan Masyarakat Islam*, 8(2), 62–84. <https://doi.org/10.37567/syiar.v8i2.4402>
- Nasr, S. H. (1991). *Knowledge and the sacred*. SUNY Press.
- Qayyim, I. al-J. (2005). *Tazkiyatun Nafs* (Terj.). Darul Falah.
- Rahmawati, F., & Hidayat, A. (2020). Psikoterapi Islam melalui tazkiyatun nafs untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa 11(1), 23–37. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 11(1), 23–37.
- Ridley, D. (2012). *The literature review: A step-by-step guide for students* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Rothman, A. E., & Coyle, A. (2018). Toward a framework for Islamic psychology and psychotherapy: An Islamic model of the soul. *Journal of Religion and Health*, 57(5), 1731–1744.
- Sari, N. L. (2019). Tazkiyatun nafs sebagai upaya pembinaan akhlak remaja di Pesantren X. 8(2), 145–160. *Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2), 145–160.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 133–339.
- Wan Daud, W. M. N. (2010). *The concept of knowledge in Islam*. ISTAC.
- Zed, M. (2014). *Metode penelitian kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia.