

Pengaruh Tazkiyatun Nafs dalam Pengendalian Emosi Menurut Perspektif Islam

***Rahaja Raditiya¹. *Akhmad Affandi²**

Pascasarjana UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon

¹rahajaraditiya484@gmail.com, ²akhmadaffandiamin@yahoo.com

ABSTRACT

In Tazkiyatun Nafs is a concept of purification of the soul that aims to cleanse oneself of diseases of the heart and despicable morals, so that a Muslim can reach a higher spiritual state and obtain inner peace. Emotional control, in the Islamic context, refers to the ability of a Muslim to manage and direct the emotions that arise in him in accordance with the principles of Islamic teachings. The purpose of this literature review article is to explore and explain the influence of tazkiyatun nafs, which is self-purification in a spiritual and psychological context, on emotional control from an Islamic perspective. This article uses a literature review approach. The literature search was conducted online through Google Scholar which was limited from 2012-2022 with the search process using the keywords "tazkiyatun nafs", "self-control", "Islamic perspective". The analysis conducted by researchers can be concluded that tazkiyatun nafs is a powerful concept in Islam that focuses on spiritual purification and self-control as a means of controlling emotions. However, this article also highlights some weaknesses in the application of Tazkiyatun Nafs, including the high commitment required and the challenges in understanding the concept. Some people may experience difficulties in managing their negative emotions despite their efforts to apply Tazkiyatun Nafs. The importance of understanding and using Tazkiyatun Nafs to control emotions from an Islamic perspective is a key point emphasized in this article. In an effort to achieve emotional balance and inner peace, Tazkiyatun Nafs can be a powerful tool to shape a wiser and more compassionate individual.

Keywords: "tazkiyatun nafs", 'self-control', 'Islamic perspective'.

ABSTRAK

Dalam Tazkiyatun Nafs adalah sebuah konsep penyucian jiwa yang bertujuan untuk membersihkan diri dari penyakit hati dan akhlak tercela, sehingga seorang Muslim dapat mencapai kondisi spiritual yang lebih tinggi dan memperoleh kedamaian batin. Pengendalian emosi, dalam konteks Islam, merujuk pada kemampuan seorang Muslim untuk mengelola dan mengarahkan emosi-emosi yang muncul dalam dirinya sesuai dengan prinsip-prinsip ajaran Islam. Tujuan penulisan artikel studi literatur ini adalah untuk menggali dan menjelaskan pengaruh tazkiyatun nafs, yaitu pemurnian diri dalam konteks spiritual dan psikologis, terhadap pengendalian emosi dalam perspektif Islam. Artikel ini menggunakan pendekatan tinjauan literatur. Pencarian literatur dilakukan secara *online* melalui Google Cendekia yang dibatasi dari tahun 2012-2022 dengan proses pencarian menggunakan kata kunci "tazkiyatun nafs", "pengendalian diri", "perspektif Islam". Analisis yang telaah dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa tazkiyatun nafs merupakan sebuah konsep ampuh dalam Islam yang menitikberatkan pada penyucian spiritual dan pengendalian diri sebagai sarana pengendalian emosi. Namun artikel ini juga menyoroti beberapa kelemahan dalam penerapan Tazkiyatun Nafs, antara lain tingginya komitmen yang diperlukan dan tantangan dalam memahami konsep tersebut. Beberapa orang mungkin mengalami kesulitan dalam mengelola

emosi negatifnya meskipun sudah berupaya menerapkan Tazkiyatun Nafs. Pentingnya memahami dan menggunakan Tazkiyatun Nafs untuk mengendalikan emosi dalam perspektif Islam menjadi poin kunci yang ditekankan dalam artikel ini. Dalam upaya mencapai keseimbangan emosi dan ketenangan batin, Tazkiyatun Nafs dapat menjadi alat yang ampuh untuk membentuk individu yang lebih bijaksana dan penuh kasih sayang.

Kata kunci: "tazkiyatun nafs", "pengendalian diri", "perspektif Islam".

PENDAHULUAN

Tazkiyah dalam Kamus Arab berasal dari kata *تَرْكِيَّة* yang artinya menyucikan. Artinya menyucikan jiwa dari akhlak dan amal buruk, menyucikan diri dari keburukan dan kebiasaan buruk. Oleh karena itu, makna *Tazkiyatun Nafs* adalah menyucikan jiwa dari sifat-sifat yang tidak menyenangkan dan mengisinya dengan sifat-sifat yang terpuji. (Fakultas et al., n.d.)

Sinonim yang mirip dengan pengertian *tazkiyah* adalah *tathir* yang berasal dari kata *thahara* yang artinya membersihkan. Kata *tathir* atau *thahara* konotasinya adalah membersihkan sesuatu yang bersifat material atau jasmani yang bisa diketahui oleh indra-indra manusia. Misalnya, membersihkan tangan dari kotoran, baik berupa najis maupun noda-noda yang menempel pada jasmani manusia. Sedangkan kata *tazkiyah* konotasinya adalah membersihkan sesuatu yang bersifat material. Misalnya membersihkan pikiran dan angan-angan kosong, nafsu jahat, dan sebagainya.

Pengendalian emosi, dalam konteks Islam, merujuk pada kemampuan seorang Muslim untuk mengelola dan mengarahkan emosi-emosi yang muncul dalam dirinya sesuai dengan prinsip-prinsip ajaran Islam. Tazkiyatun nafs memiliki peran sentral dalam mencapai pengendalian emosi yang efektif, karena proses penyucian jiwa ini membantu individu untuk lebih memahami diri sendiri, mengenali potensi kebaikan dan keburukan dalam diri, serta menguatkan hubungan dengan Allah SWT. Dengan demikian, tazkiyatun nafs menjadi fondasi yang kokoh bagi pengembangan akhlak mulia dan kemampuan mengendalikan emosi sesuai dengan tuntunan agama (Mahmud Yunus Batusangkar Indonesia et al., n.d.)

Emosi dapat berdampak signifikan terhadap perilaku dan keputusan seseorang. Dalam konteks tazkiyatun nafs, proses penyucian jiwa ini dapat membantu individu mengenali emosi negatif dan mengubahnya menjadi emosi positif. Dalam banyak studi, seperti yang dilaporkan oleh Goleman (1995), kecerdasan emosional sangat berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola stres dan konflik (Nurjan et al., n.d.). Dengan tazkiyatun nafs, individu diharapkan mampu menyeimbangkan emosi dan mencapai ketenangan jiwa.

Namun, masih terdapat berbagai tantangan dalam pengendalian emosi, terutama di zaman modern ini yang dipenuhi dengan tekanan sosial dan emosional (Nurjan et al., n.d.). Banyak individu yang tidak memiliki pemahaman yang cukup tentang tazkiyatun nafs dan bagaimana menerapkannya dalam kehidupan sehari-

hari. Hal ini menyebabkan peningkatan konflik interpersonal dan masalah kesehatan mental yang semakin rumit (Tinambunan et al., n.d.). Oleh karena itu, penting untuk memahami tazkiyatun nafs dari perspektif Islam sebagai solusi untuk mengatasi permasalahan pengendalian emosi.

Beberapa penelitian terdahulu juga menjadi acuan penulis dalam penelitian ini. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh HY Alfaiz, A Kadafi, RR Mulyani, D Nofrita (2019) (Faiz et al., 2019). Penelitian ini bertujuan untuk membahas pendekatan Tazkiyatun An-Nafs membantu mengurangi emosi negatif pada klien. Artikel ini juga bertujuan untuk menjelaskan bahwa teknik konseling yang hanya menyentuh permukaan kesadaran klien tidak cukup efektif dalam mengatasi aspek yang lebih dalam dari diri mereka. Pendekatan Tazkiyatun An-Nafs, yang didasarkan pada ajaran Islam, fokus pada membentuk emosi positif dan melepaskan emosi negatif. Artikel ini juga membahas tentang praktik penggunaan pendekatan Tazkiyatun An-Nafs dalam konseling.

Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Penelitian Marsiti, Ahmad Thib Raya, dan Ahmad Zain Sarnoto (2024) (1 et al., 2024) dalam jurnal "Integrasi Psikologi Humanistik dan Tazkiyatun Nafs dalam Mengatasi Gangguan Mental Emosional Remaja Perspektif Al-Qur'an" bertujuan mengembangkan model penyembuhan gangguan mental emosional remaja melalui integrasi psikologi humanistik (teori Abraham Maslow) dan konsep tazkiyatun nafs menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah. Selain itu Penelitian ini menekankan pentingnya dimensi spiritual dalam proses penyembuhan mental emosional remaja, terutama dalam konteks meningkatnya masalah kesehatan mental pada generasi Zillennial.

Artikel lainnya ditulis oleh Muhammad Mush'ab M, Unik Hanifah Salsabila, Annisa Dwi Mukarromah Hanindraswari, Annisa' A-syadza, Vika Sarika (2020) (M et al., n.d.) yang berjudul : "Menjaga Kesehatan Mental Di Tengah Pandemi Covid-19 Melalui Tazkiyatun Nafs." Artikel ini bertujuan untuk menguraikan betapa pentingnya menjaga kesehatan mental selama pandemi Covid-19 dan cara mencapainya melalui konsep tazkiyatun nafs dalam Islam. Selain itu, artikel ini juga berusaha menggambarkan efek pandemi terhadap kesehatan fisik dan mental, serta menggaris bawahi kebutuhan individu untuk menjaga kesejahteraan mental mereka.

Berdasarkan tiga penelitian terdahulu tersebut terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian ini dengan tiga penelitian terdahulu. Persamaan penelitian (HY Alfaiz, A Kadafi, RR Mulyani, D Nofrita, 2019) dengan penelitian ini adalah membahas tentang *tazkiyatun nufus* yang didasari ajaran Islam. Perbedaannya, dalam penelitian tersebut, *tazkiyatun nufus* dalam mengurangi emosi negatif, sedangkan pada penelitian ini berfokus tentang pengaruh *tazkiyatun nufus* dalam pengendalian emosi. Persamaan penelitian ini dengan penelitian Marsiti, Ahmad Thib Raya, dan Ahmad Zain Sarnoto (2024) adalah tentang pemahaman *tazkiyatun nufus* tetapi perbedaan yang dibahas dalam penelitian Marsiti, Ahmad Thib Raya, dan Ahmad Zain Sarnoto (2024) adalah Penelitian Marsiti dkk. lebih menekankan integrasi antara psikologi Barat (humanistik) dan tazkiyatun nafs untuk

penyembuhan gangguan mental emosional remaja secara umum, bukan secara spesifik pada aspek pengendalian emosi. Terdapat persamaan dan perbedaan dalam penelitian ini (Muhammad Mush'ab M, Unik Hanifah Salsabila, Annisa Dwi Mukarromah Hanindraswari, Annisa' A-syadza, Vika Sarika 2020) adalah dalam persamaannya itu terletak pada fokus kesehatan mental dan penggunaan konsep tazkiyatun nufus untuk mengendalikan emosi tetapi perbedaannya dalam penelitian (Muhammad Mush'ab M, Unik Hanifah Salsabila, Annisa Dwi Mukarromah Hanindraswari, Annisa' A-syadza, Vika Sarika 2020) lebih spesifik dalam konteks pandemi covid-19 sedangkan artikel ini memiliki pendekatan yang lebih umum tanpa penekanan khusus pada situasi pandemi.

Tujuan penulisan artikel studi literatur ini adalah untuk menggali dan menjelaskan pengaruh Tazkiyatun Nufus, yaitu pemurnian diri dalam konteks spiritual dan psikologis, terhadap pengendalian emosi dalam perspektif Islam. Selain itu, artikel ini juga bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang konsep *Tazkiyatun Nufus* dalam konteks pengendalian emosi kepada pembaca. Dengan demikian, artikel ini diharapkan memberikan pandangan dan wawasan tentang bagaimana spiritualitas menurut perspektif Islam dapat berkontribusi dalam mengelola dan menjaga keadaan emosi yang sehat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan (*library research*) untuk menggali dan menganalisis pengaruh Tazkiyatun Nafs dalam pengendalian emosi menurut perspektif Islam (Mardiah, 2022). Metode ini dipilih karena memungkinkan pengumpulan data dan informasi dari berbagai sumber sekunder, terutama jurnal, buku, dan artikel yang relevan dengan topik penelitian.

Data dikumpulkan melalui analisis literatur yang mencakup kajian mendalam terhadap berbagai sumber yang berkaitan dengan konsep Tazkiyatun Nafs dan pengendalian emosi. Penelitian ini memfokuskan pada sumber-sumber yang dibahas dalam konteks Islam serta literatur psikologi yang relevan, seperti yang dilaporkan oleh Goleman (1995) mengenai hubungan antara kecerdasan emosional dan pengendalian emosi (Siska, 2015). Setelah pengumpulan data, analisis dilakukan untuk mengekstraksikan informasi penting yang mendukung pemahaman tentang pengaruh Tazkiyatun Nafs dalam pengelolaan emosi. Analisis ini mencakup membandingkan hasil-hasil penelitian yang ada dan mengidentifikasi pola serta perbedaan yang ada.

Dalam proses penarikan kesimpulan, penelitian ini berupaya untuk mengintegrasikan informasi dari berbagai sumber dan teori yang terkait, menggarisbawahi pentingnya Tazkiyatun Nafs dalam konteks kesehatan mental dan pengendalian emosi. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam bagi pembaca tentang relevansi konsep ini dalam kehidupan sehari-hari, terutama di tengah tantangan modern yang dihadapi individu saat ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis penelitian ini terhadap 10 artikel disajikan dalam tabel 1

Tabel 1. Hasil Penelitian

N0	Nama Jurnal/ Penulis/ Tahun	Judul penelitian	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Alfaiz Faiz, Hengki Yandri, Asroful Kadafi, Rila Rahma Mulyani, Nofrita Nofrita, Dosi Juliawati (2019)	Pendekatan Tazkiyatun An-Naf membantu mengurangi emosi negatif pada klien	Mengajak pembaca untuk memahami secara lebih mendalam mengenai emosi, dan aspeknya serta bagaimana tazkiyatun an-nafs bisa disintesis sebagai pendekatan konseling untuk membantu melepaskan emosi negatif klien.	Kualitatif	pendekatan tazkiyatun an nafs bisa dijadikan salah satu teknik atau pendekatan konseling karena mencakup tidak hanya ranah psikoanalisa dalam hal <i>defence mechanism</i> melainkan juga dalam kognitif, <i>behavioral</i> hingga spiritual konseling yang menjadikan pendekatan ini bisa diaplikasikan dalam proses konseling.
2	Junaidi Manik (2012)	Konsep Tazkiyatun Nafs Menurut Sa'id Hawwa (1935 -1989 M)	Tujuan artikel ini untuk mengkaji dan meneliti secara utuh bagaimana konsep tazkiyatun nafs menurut pandangan Sa'id ,mengetahui konsep dan	<i>bibliografis</i> dan <i>kualitatif</i>	penelitian ini mengekspresikan sebuah konsep tazakiyatun nafs menurut Sa'id yang secara umum merepresentasikan pengertian, hukum, tahapan-tahapan, tujuan, serta sarana-prasarana tazkiyatun nafs secara komprehensif

			metode <i>tazkiyatun nafs Sa'id</i> , serta implikasinya dalam rangka menyucikan jiwa manusia apakah sesuai dengan al-Qur'an dan as-Sunnah.		
3	Dwi Murtanti (2017)	konsep tazkiyatun nafs Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dalam perspektif pendidikan Islam.	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konsep tazkiyatun nafs Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dalam perspektif pendidikan Islam	Library Research	konsep tersebut memiliki kesamaan dengan yang ada dalam pendidikan Islam dalam hal pengertian, tujuan, metode dan manfaatnya. Keduanya sama-sama mengacu pada syariat Islam dan pembentukan kepribadian yang Islami.
4	Cece Jalaludin Hasan (2019)	Bimbingan Dzikir dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Santri Melalui Tazkiyatun Nafs	untuk mengetahui pengarahannya, pengawasan dan bantuan kiyai dalam meningkatkan kecerdasan spiritual santri melalui tazkiyatun nafs di pondok pesantren At-Tamur Cileunyi Kab. Bandung.	kualitatif deskriptif.	hasil analisis yang dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa dalam meningkatkan kecerdasan spiritual santri melalui tazkiyatun nafs dilakukan dengan pengarahannya, pengawasan dan bantuan kiyai.
5	Siti	Fadhilah	Tujuan	(content	Manusia yang banyak

	Ainun mardiah (2022)	Zikir Dalam Pengendalian Emosi Ditinjau dari Kitab Tazkiyatun Nafs Karangan Said Hawa	penelitian ini untuk mengetahui fadhilah zikir dalam pengendalian emosi menurut kitab tazkiyatun nafs karangan said hawa dan untuk mengetahui langkah-langkah pengendalian emosi melalui zikir dalam kitab tazkiyatun nafs karangan said hawa.	analysis)	berzikir akan menjadi tenang hatinya dan jauh dari kegelisahan. Ketika hati tenang maka manusia akan jauh dari hasutan setan yang mempengaruhi emosi ke arah yang negatif. Dengan zikir atau mengingat Allah maka hatinya penuh dengan kegembiraan
6	Ahmad Shafwur Ramadhany (2021)	Aktualisasi Nilai-nilai Tazkiyatun Nufus Kitab Bidayatul Hidayah Di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-iin Condro Kecamatan Kaliwates jember	untuk Mendeskripsikan Aktualisasi Nilai-nilai Tazkiyatun Nufus Dalam Meninggalkan Penyakit Jiwa dalam Kitab Bidayatul Hidayah di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-iin	kualitatif	Implementasi nilai tazkiyatun nufus adalah dengan cara membiasakan sikap qonaah salah satunya adalah santri mengabdikan mendapatkan jadwal ngaji tambahan, menerima makanan yang ada sebagai bentuk tirakat.
7	Dwi Rahmawati (2023)	Metode Tazkiyatun Nafs Dalam Mengembangkan Kecerdasan	bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana proses dan	Kualitatif, deskriptif	Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana proses dan efektivitas dari metode tazkiyatun nafs yang diperoleh melalui 3 tahap,

		<p>Spiritual Santri (Studi Pada Siswa MA Pondok Pesantren Raudlatul Huda Al-Islamy Negeri Katon Pesawaran)</p>	<p>efektivitas dari metode tazkiyatun nafs yang diperoleh melalui 3 tahap, yaitu membersihkan diri dari kotoran dan juga dosa-dosa hati (<i>takhalli</i>), kemudian dihiasi dengan sifat-sifat baik melalui proses (<i>tahalli</i>) yang sangat memerlukan kesabaran dan usaha yang gigih pada akhirnya jika kedua proses tersebut berhasil serta istiqomah, insyaAllah akan mencapai penampakan diri Tuhan (<i>tajalli</i>).</p>	<p>yaitu membersihkan diri dari kotoran dan juga dosa-dosa hati (<i>takhalli</i>), kemudian dihiasi dengan sifat-sifat baik melalui proses (<i>tahalli</i>) yang sangat memerlukan kesabaran dan usaha yang gigih pada akhirnya jika kedua proses tersebut berhasil serta istiqomah, insyaAllah akan mencapai penampakan diri Tuhan (<i>tajalli</i>). Adapun metode tazkiyatun nafs ini diterapkan di pondok pesantren Raudlatul Huda al-Islamy dengan sebagaimana hasil yang diperoleh dalam penerapan metode tersebut adalah meningkatnya kecerdasan spiritual yang dimiliki oleh para santri. Sedemikian itu, ditujukan dengan adanya sikap dan akhlak yang baik. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara pengamatan, wawancara, dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan kecerdasan spiritual santri yang tentunya diarahkan langsung oleh pengasuh, pengurus dan <i>mustahiq</i> yang ditandai dengan dengan rincian data bahwasanya 7 dari aspek kecerdasan spiritual didapati 1 aspek</p>
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					yang sangat baik yaitu memiliki kesadaran yang tinggi dan 6 aspek yang baik yaitu dengan mampu bersikap fleksibel, dapat menghadapi rasa sakit, memiliki visi dan misi dalam hidupnya, enggan melakukan kerugian, mampu berpikir secara holistik, dan cenderung bertanya mengapa dan bagaimana. Adapun jumlah data informan secara keseluruhan adalah 12, namun jumlah informan yang memiliki data tervalid yaitu 6 dari 46 jumlah santri yang dijadikan sebagai informan dalam penelitian ini.
8	Mega Aulia Putri (2020)	Tazkiyatun Nafs (Penyucian Jiwa) Melalui Ibadah Shalat Fardhu Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Akhlak (Telaah Pemikiran Imam Al-Ghazali)	pertama, menyucikan jiwa merupakan sesuatu yang penting dalam kehidupan seorang manusia. Kedua, shalat dapat membersihkan jiwa, dan menjadikan seorang hamba layak bermunajat kepada Allah SWT. Ketiga, kepentingan akhlak dalam kehidupan	kualitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa, pertama, konsep penyucian jiwa (<i>tazkiyatun nafs</i>) melalui ibadah shalat menurut Al-Ghazali didasarkan pada khusyuk dalam menjalankan shalat. Kedua, implikasi gerakan shalat dalam pendidikan akhlak, yaitu: rasa syukur, sikap saling menghormati antar sesama, sifat tenang (tidak mudah stres), selalu istiqomah, sabar dan tidak mudah putus asa, tidak berlebihan, sikap tidak egois dan tidak sombong dan kesabaran, taat dan tunduk terhadap peraturan, tata cara beretika, peduli terhadap sesama

			manusia dinyatakan dengan jelas dalam Al-Quran.		
9	Hijrah (2022)	Tazkiyatun Nafs dalam Tasawuf (Studi Terhadap Komunitas Rehab Hati Gowa)	Suatu pernyataan penggambaran apa saja ke depannya harus dicapai dalam sebuah penelitian. 2) Dapat memberikan pemahaman kepada masyarakat tazkiyatun nafs sebagai penyucian jiwa untuk mendapatkan kesembuhan jasmani.	kualitatif deskriptif	Pertama, Tazkiyatun nafs dalam pandangan Rehab Hati memiliki peranan sangat penting bagi seseorang yang mengharapkan kesembuhan yang hakiki tak hanya kesembuhan bagi hatinya tetapi juga kesembuhan bagi jasmaninya, Kedua, untuk mencapai tazkiyatun nafs memerlukan beberapa tahapan-tahapan yang harus dilalui agar hasil yang didapatkan itu maksimal dan bisa merasakan manfaat penyucian jiwa itu sendiri serta dapat memperoleh kesembuhan jasmani dan rohani. Ketiga pengaruh yang didapatkan dari serangkaian tazkiyatun nafs bagi peserta adalah mendapatkan kesembuhan jasmani, mendapatkan ketenangan dalam qalbu serta kembali kepada syariat Islam dan sunnah Rasulullah
10	Masyhuri (2012)	Prinsip-prinsip Tazkiyah Al-nafs Dalam Islam Dan Hubungannya Dengan Kesehatan	1. Untuk mengetahui konsep tazkiyah al-nafs dan hubungannya dengan kesehatan jiwa, 2. Untuk	kualitatif	Konsep Tazkiyah al-Nafs pada hakikatnya adalah konsep tazkiyah dalam Islam karena ajarannya yang berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah. Konsepnya begitu luas dan mencakup seluruh aspek kehidupan.

		Mental	ikut menggali dan mengembangkan kajian Islam agar menjadi <i>mind share</i> dalam mengatasi krisis jiwa yang melanda kehidupan umat manusia saat ini.		
--	--	--------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Pembahasan

Konsep tazkiyatun nufus

Tazkiyatun nafs, yang berasal dari bahasa Arab, secara harfiah berarti "penyucian jiwa." Konsep ini memiliki akar yang dalam tradisi Islam dan merujuk pada proses transformasi spiritual dan moral individu (Zuhria, 2018). Dalam konteks ini, tazkiyatun nafs bukan hanya sekadar tindakan fisik, tetapi lebih merupakan perjalanan batin yang melibatkan refleksi diri, pengendalian emosi, dan pengembangan karakter. Proses ini bertujuan untuk menghilangkan sifat-sifat tercela yang dapat menghalangi seseorang dari mencapai kedamaian batin dan hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan.

Aspek penting dari tazkiyatun nafs adalah menghilangkan sifat-sifat yang tidak diinginkan seperti arogansi dan kecemburuan dan kebencian (Mas'ud, 2021). Karakteristik yang tidak diinginkan mencegah orang mencapai kebahagiaan dan kedamaian batin. Dalam ajaran Islam, sifat-sifat ini mewakili penyakit hati yang melemahkan hubungan spiritual dengan Tuhan dan hubungan manusia. Tazkiyatun nafs melibatkan upaya sadar untuk mengenali dan menghilangkan sifat-sifat negatif sehingga individu dapat berkembang menjadi orang yang lebih baik.

Tazkiyatun nafs merupakan pembersihan diri dari sifat-sifat tercela dan menggantinya dengan sifat-sifat terpuji sesuai ajaran Islam. Tentang makna tazkiyah an-Nafs, para mufasir mempunyai pandangan yang berbeda-beda, antara lain (Integratif et al., 2020) :

- a. Tazkiyah dalam arti para Rasul mengajarkan kepada manusia sesuatu yang jika dipatuhi, akan menyebabkan jiwa mereka tersucikan dengannya.
- b. Tazkiyah dalam arti menyucikan manusia dari syirik, karena syirik itu oleh Al-Qur'an dipandang sebagai sesuatu yang bersifat najis.
- c. Tazkiyah dalam arti menyucikan manusia dari syirik dan sifat rendah lainnya.
- d. Tazkiyah dalam arti menyucikan jiwa dari dosa.
- e. Tazkiyah dalam arti mengangkat manusia dari martabat orang munafik ke

martabat mukhlisin.

Tazkiyatu Nafs adalah prinsip yang mencakup penyucian diri, pengendalian emosi, dan upaya mencapai kedamaian dalam Islam. Dalam perspektif Islam, pengaruh Tazkiyatu Nafs dalam mengendalikan emosi dapat lebih mendalam sebagai berikut (Hutami, 2019):

- a. Kesadaran diri (*Muraqabah*): Bagian penting dari Tazkiyatu Nafs adalah kesadaran diri. Ini termasuk memikirkan tindakan dan perasaan seseorang. Melalui *muraqabah*, individu dapat dengan cepat mengenali emosi negatifnya dan mengambil langkah untuk mengendalikannya.
- b. kesabaran: Islam menganjurkan umatnya untuk bersabar dalam menghadapi cobaan dan penderitaan. Tazkiyatu Nafs membantu individu memahami bahwa emosi negatif seperti marah atau frustrasi dapat diatasi dengan kesabaran dan ketenangan.
- c. Pertobatan (Pertobatan): Ketika seseorang melakukan tindakan emosi negatif, Tazkiyatu Nafs juga mengajarkan konsep taubat. Dengan bertaubat, seseorang dapat memperbaiki diri dan menjalani kehidupan yang lebih baik.
- d. Doa dan Dzikir: Dalam Islam, doa dan dzikir (mengingat Allah) adalah alat yang ampuh untuk mengendalikan emosi. sering kali, doa dan meditasi membantu individu melepaskan emosi negatif dan menemukan kedamaian.
- e. Pendekatan Tazkiyatun An-Nafs : Ada berbagai metode Tazkiyatu Nafs, seperti metode Tazkiyatu Nafs yang menggunakan metode psikologis dan spiritual untuk membantu individu mengurangi emosi negatif.
- f. Keseimbangan : Saat mengendalikan emosi, Tazkiyatu Nafs mengajarkan pentingnya menjaga keseimbangan antar emosi. Artinya, tidak terlalu melebih-lebihkan ekspresi emosi seperti marah atau sedih.

Tazkiyatu Nafs dalam Islam merupakan suatu proses yang berkesinambungan (Muhammad et al., 2021). Dengan pemurnian diri dan pengendalian emosi yang terus menerus, individu dapat mencapai keseimbangan emosi yang lebih baik, menyikapi situasi dengan bijak, dan menjadi pribadi yang lebih baik sesuai prinsip Islam.

Dalam ilmu tasawuf ada 3 macam tahapan-tahapan dalam melaksanakan tazkiyah al-nafs, yaitu tahapan *takhalli*, tahapan *tahalli* dan tahapan *tajalli* (Muhammad et al., n.d.). Ketiga metode ini merupakan sebuah rangkaian proses yang berhubungan dan harus dilakukan secara berurutan mulai dari tahapan yang pertama sampai tahapan terakhir.

1. *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. *Takhalli*, yakni usaha mengosongkan diri dari sikap ketergantungan terhadap kelezatan duniawi. Hal itu dapat dicapai dengan jalan menjauhkan diri dari segala kemaksiatan, dan berusaha untuk melenyapkan dorongan-

dorongan hawa nafsu yang dapat melahirkan sifat kufur, zalim, berlebihan, sombong, takabbur, membanggakan diri, melampaui batas, penghianat, dan membuat kerusakan di permukaan Bumi. Jadi, *takhalli* yaitu membersihkan dan membebaskan diri dari berbagai kotoran hati dari berbagai dosa dengan bertaubat dan beristigfar.

2. *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. *tahalli* bisa dimaksud membekali, menyesuaikan, serta menghiasi diri dengan bermacam perbuatan baik serta positif, semacam taubat, tabah, raja’, faqr, zuhud, wara’, kenaikan ilmu, iman, takwa, ibadah, zikir, doa, tilawah, tadabur Al-Qur’an serta lain sebagainya.
3. *Tajalli Tajalli* adalah tahapan dimana kebahagiaan sejati telah datang, *tajalli* merupakan kondisi dimana tersingkapnya tabir antara manusia dengan Tuhan. Manusia pada tahapan ini telah mencapai tingkatan *Mahabbah*, menyatu (*Ittihad*) dengan Tuhannya.

Pengendalian emosi

Pengendalian emosi adalah aspek krusial dalam kehidupan seorang Muslim, karena emosi adalah bagian tak terpisahkan dari pengalaman manusia menurut ajaran Islam (Meliani et al., n.d.). Mengelola emosi dengan baik penting untuk mencapai keseimbangan hidup. Emosi yang tak terkendali bisa memicu perilaku buruk, konflik dengan orang lain, dan bahkan merusak hubungan dengan Allah (Hadis & 2019, n.d.). Oleh karena itu, setiap Muslim yang ingin hidup sesuai ajaran Islam perlu mengendalikan emosinya.

Kesadaran diri adalah fondasi utama dalam pengendalian emosi menurut ajaran Islam (Amelia et al., n.d.). Hal ini memungkinkan seseorang untuk mengidentifikasi berbagai emosi yang dirasakan, mulai dari emosi positif seperti kebahagiaan dan kasih sayang, hingga emosi negatif seperti amarah dan kekhawatiran. Dalam hal ini, tazkiyatun nafs menjadi instrumen penting yang memfasilitasi proses pengenalan diri. Melalui tazkiyatun nafs, individu dapat lebih mudah menggali akar emosi mereka serta memahami bagaimana emosi tersebut berdampak pada perilaku dan pilihan yang diambil.

Al-Qur'an dan Hadis dalam Islam sangat menyoroti urgensi mengelola emosi. Sebagai contoh, Allah SWT berfirman dalam Surah Al-Imran (3:134) bahwa umat beriman adalah mereka yang sanggup meredam amarah dan memberi maaf kepada sesama (D. Islam et al., 2021). Ayat ini menegaskan bahwa kontrol diri terhadap emosi, terutama amarah, adalah karakter utama seorang mukmin. Dengan mengatur emosi, seseorang tidak hanya memelihara harmoni dalam hubungan sosial, tetapi juga meraih pahala dari Allah SWT.

Tazkiyatun nafs berperan penting sebagai dasar pengendalian emosi yang baik (Bimbingan et al., n.d.). Proses membersihkan jiwa ini menolong seseorang mengenali emosi negatif yang timbul serta memberikan cara untuk mengubahnya menjadi emosi yang positif. Contohnya, saat seseorang dilanda amarah, tazkiyatun nafs mendorongnya untuk memikirkan akar masalah dari kemarahan itu dan mencari solusi untuk menanggapi dengan arif. Dengan begitu, seseorang tidak sekadar bertindak secara spontan, melainkan mampu mengambil tindakan yang lebih membangun.

Dalam Islam, mengendalikan emosi juga mencakup amalan spiritual yang menentramkan jiwa (dan & 2019, 2013). Salah satunya adalah melalui doa dan meditasi. Saat emosi memuncak, berdoa kepada Allah dapat memberikan kedamaian serta membantu seseorang memperoleh sudut pandang yang lebih jernih. Selain itu, membaca Al-Qur'an serta merenungi arti kandungannya juga menjadi metode efektif untuk menenangkan pikiran dan hati, sehingga emosi dapat dikelola dengan lebih baik.

Pengendalian diri dalam Islam juga menekankan pentingnya kesabaran. Dalam ajaran Islam, kesabaran adalah karakter mulia yang sangat dianjurkan (Pendidikan & 2020, n.d.). Saat menghadapi masalah atau gejala emosi, bersabar dapat mencegah seseorang dari respons negatif yang impulsif (Kamaluddin, 2022). Dengan bersabar, individu dapat merenungkan situasi dan memberikan respons yang lebih bijak, bukan hanya reaksi emosional semata.

Pengendalian diri terhadap emosi sangatlah krusial dalam berinteraksi dengan sesama (A. H.-C. J. B. dan K. Islam & 2021, n.d.). Dalam ajaran Islam, relasi antar manusia memiliki nilai yang tinggi, dan kemampuan mengendalikan emosi menjadi kunci untuk memelihara hubungan tersebut. Seseorang yang piawai mengelola emosinya cenderung lebih efektif dalam berkomunikasi, mampu meredakan perselisihan, serta mewujudkan relasi yang selaras. Ini selaras dengan tuntunan Nabi Muhammad SAW yang menekankan pentingnya perilaku terpuji dan sikap saling menghargai dalam berinteraksi.

Penerapan Tazkiyatun nafs dalam kehidupan sehari-hari

Tazkiyatun nafs adalah proses penyucian jiwa yang sangat bermanfaat untuk membantu seseorang mengendalikan emosi dan mencapai keseimbangan diri (Damanil, 2020). Akan tetapi, penerapan tazkiyatun nafs dalam kehidupan sehari-hari sering kali tidak semudah yang dibayangkan. Banyak orang menghadapi berbagai rintangan yang membuat mereka kesulitan menerapkan konsep ini secara efektif. Salah satu masalah utama adalah kurangnya pemahaman yang mendalam tentang apa sebenarnya tazkiyatun nafs dan bagaimana cara melakukannya dalam konteks kehidupan modern (Muttaqin, 2022).

Minimnya pemahaman ini bisa disebabkan oleh beragam hal, termasuk kurangnya edukasi tentang spiritualitas dalam ajaran Islam (Muttaqin, 2022). Banyak yang mungkin sekadar tahu tazkiyatun nafs sebatas teori tanpa mengerti praktik

nyata untuk membersihkan jiwa. Karena itu, kesadaran dan wawasan tentang tazkiyatun nafs perlu ditingkatkan melalui pendidikan, seminar, dan diskusi di masyarakat. Dengan pemahaman yang lebih mendalam, setiap individu akan lebih termotivasi untuk mengamalkan prinsip-prinsip tazkiyatun nafs dalam kehidupan sehari-hari.

Tantangan lain yang kerap muncul adalah sulitnya mengendalikan emosi negatif. Walaupun seseorang sudah berupaya menjalankan tazkiyatun nafs, emosi seperti marah, cemas, dan frustrasi bisa saja timbul karena tekanan hidup sehari-hari. Kondisi ini bisa membuat individu merasa tidak berdaya dan kehilangan semangat untuk meneruskan proses penyucian diri. Maka dari itu, penting untuk memiliki cara yang tepat dalam mengelola emosi negatif agar tidak menghambat perkembangan dalam tazkiyatun nafs.

Salah satu solusi untuk mengatasi kendala tersebut adalah dengan mengadopsi metode pengelolaan stres dan emosi. Contohnya, latihan *mindfulness* atau kesadaran diri dapat menolong seseorang untuk lebih merasakan momen kini dan mengurangi efek emosi negatif (Setiadi, 2016). Dengan membiasakan diri berkonsentrasi pada napas serta memperhatikan pikiran dan perasaan tanpa menghakimi, seseorang dapat belajar untuk tidak terperangkap dalam emosi yang destruktif (Setiadi, 2016). Hal ini merupakan tahap krusial dalam proses tazkiyatun nafs, di mana seseorang mampu mengidentifikasi emosi diri dan menanggapiinya dengan cara yang lebih positif.

Selain itu, peran serta komunitas sangatlah krusial dalam keberhasilan tazkiyatun nafs. Keterhubungan dengan individu yang memiliki visi serupa cenderung meningkatkan motivasi seseorang dalam proses penyucian diri. Komunitas berperan penting dalam memberikan dukungan emosional, berbagi pengalaman, dan saling mengingatkan akan esensi tazkiyatun nafs (Kamaluddin, 2022b) . Dengan membangun jaringan sosial yang positif, seseorang akan merasa lebih kuat dalam menghadapi berbagai rintangan spiritual.

Konsistensi dalam beribadah memainkan peran krusial dalam proses tazkiyatun nafs (Isbah et al., n.d.). Melalui ritual shalat, puasa, dan tilawah Al-Qur'an, seseorang dapat mempererat koneksi spiritual dengan Allah dan mencapai kedamaian jiwa. Ibadah-ibadah ini bukan sekadar alat untuk mendekatkan diri kepada Sang Pencipta, tetapi juga sebagai pengingat agar senantiasa berupaya membersihkan jiwa (Konseling & 2019, 2025). Dengan menjadikan ibadah sebagai bagian tak terpisahkan dari rutinitas harian, seseorang akan lebih terbantu dalam mengamalkan prinsip-prinsip tazkiyatun nafs.

Dalam pergaulan sehari-hari, tazkiyatun nafs pun bisa dipraktikkan. Saat berinteraksi dengan sesama, seseorang dapat mengupayakan tumbuhnya sifat-sifat mulia, misalnya kesabaran, lapang dada, serta kasih sayang. Dengan menitikberatkan pada perbaikan diri ini, seseorang tidak hanya membersihkan jiwanya, tetapi juga mewujudkan suasana yang lebih selaras di lingkungannya. Ini selaras dengan ajaran agama Islam yang menekankan betapa pentingnya perilaku yang baik dalam

berhubungan dengan orang lain.

Akan tetapi, perlu diingat bahwa tazkiyatun nafs adalah sebuah proses tanpa akhir. Tidak seorang pun yang sempurna, dan setiap orang pasti akan mengalami kesulitan dalam perjalanan rohani mereka. Oleh sebab itu, kesabaran dan ketekunan sangatlah diperlukan. Setiap kemajuan kecil dalam membersihkan jiwa adalah signifikan, dan setiap upaya untuk mengendalikan perasaan negatif merupakan bagian dari perkembangan diri.

Relevansi Tazkiyatun Nafs Dalam Konteks Modern

Di zaman modern ini dengan beragam tekanan sosial, emosional, dan psikologis, pemahaman serta praktik tazkiyatun nafs menjadi kian penting (Zulki, 2022). Rutinitas harian sering kali erat dengan stres, beban kerja, dan hubungan sosial yang rumit, yang dapat berdampak pada kondisi mental dan emosional seseorang (Losyk, 2007). Dalam situasi ini, tazkiyatun nafs memberikan solusi menyeluruh untuk meraih keseimbangan emosi dan kedamaian jiwa, yang sangat diperlukan dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup masa kini.

Tazkiyatun nafs memainkan peran krusial dalam membantu seseorang mengenali serta mengatur emosi diri. Di era modern yang bergerak cepat dan penuh tekanan ini, tak sedikit orang merasa kesulitan mengendalikan emosi negatif seperti rasa cemas, amarah, dan kekecewaan (Masykuroh et al., 2022). Tazkiyatun nafs membimbing individu untuk merenungkan diri dan melakukan introspeksi, yang memungkinkan mereka memahami akar dari emosi tersebut dan berupaya mengubahnya menjadi perasaan positif. Hasilnya, seseorang akan lebih siap menghadapi berbagai rintangan dalam kehidupan sehari-hari.

Tazkiyatun nafs juga berperan penting dalam meningkatkan kesadaran spiritual individu. Di tengah dunia yang sering kali melupakan dimensi spiritual, tazkiyatun nafs mengingatkan setiap orang akan pentingnya hubungan dengan Allah (Primarni, 2016). Melalui amalan-amalan seperti shalat, berdoa, dan membaca Al-Qur'an, seseorang dapat meraih kedamaian hati serta kekuatan dalam menghadapi berbagai persoalan hidup. Koneksi yang kuat dengan Tuhan memberikan tujuan dan makna yang mendalam, esensial dalam mengatasi tekanan serta tantangan kehidupan.

Di zaman sekarang, banyak orang merasa terputus dari diri sendiri dan bertanya-tanya tentang tujuan hidup. Tazkiyatun nafs hadir sebagai solusi untuk menemukan kembali esensi tersebut melalui pemurnian jiwa dan peningkatan akhlak. Dengan menitikberatkan pada pembentukan karakter mulia seperti kesabaran, kemampuan memaafkan, dan cinta kasih, seseorang dapat membangun relasi yang lebih baik dengan diri sendiri maupun sesama (Reflektika & 2016, 2016). Ini tidak hanya meningkatkan kualitas hidup individu, tetapi juga mewujudkan masyarakat yang lebih selaras dan damai.

Tazkiyatun nafs juga penting untuk kesehatan mental. Riset membuktikan

bahwa praktik spiritual dan pembersihan jiwa efektif mengurangi stres, gelisah, dan depresi (Rosyanti & Hadi, 2022). Di era yang kompleks ini, dengan meningkatnya masalah mental, tazkiyatun nafs menawarkan cara alternatif untuk meningkatkan kesehatan mental. Dengan menerapkan prinsip tazkiyatun nafs sehari-hari, seseorang dapat membangun ketahanan mental dan emosional yang lebih baik.

Tazkiyatun nafs juga berperan penting dalam membantu seseorang menghadapi tekanan sosial yang kerap muncul di zaman sekarang (Salsabila et al., 2024). Contohnya, media sosial sering kali memicu perbandingan yang tidak sehat dan meningkatkan ketidakpuasan diri. Dalam hal ini, tazkiyatun nafs mengajarkan individu untuk lebih berfokus pada pengembangan diri dan pembersihan jiwa, dari pada terperangkap dalam perbandingan sosial yang merugikan. Dengan demikian, seseorang dapat menemukan kebahagiaan dan kepuasan dari dalam dirinya sendiri, tanpa bergantung pada penilaian orang lain.

Praktik tazkiyatun nafs memainkan peran penting dalam meningkatkan kualitas hubungan interpersonal. Dunia yang penuh konflik dan ketegangan membutuhkan sifat-sifat positif yang berkembang melalui pemurnian diri termasuk empati dan cinta untuk membangun lingkungan yang lebih konstruktif. Orang yang bekerja untuk membersihkan jiwa mereka umumnya mengembangkan interaksi yang lebih baik dengan orang lain yang menghasilkan hubungan yang mendukung dan harmonis.

KESIMPULAN

Dengan demikian, tazkiyatun nafs adalah konsep penting yang digunakan untuk mengendalikan emosi dari sudut pandang Islam. Tindakan pengendalian diri tidak terbatas hanya kepada aspek spiritual, tetapi juga melibatkan dimensi psikologis yang penting bagi kesehatan mental seseorang dan kebahagiaannya. Dalam hal ini, penggunaan dan pengetahuan prinsip-prinsip tazkiyatun nafs membantu individu lebih mudah memahami dan mengekspresikan emosi mereka untuk mencapai ketenangan batin dan keseimbangan yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari.

Penerapan tazkiyatun nafs yang tepat menghadapi tantangan termasuk pemahaman yang tidak memadai dan kesulitan dengan manajemen emosi negatif namun orang harus ingat bahwa itu mewakili proses yang sedang berlangsung. Melalui dukungan komunitas dan pendidikan yang tepat dan latihan spiritual yang konsisten, individu dapat melampaui rintangan ini untuk melanjutkan perjalanan mereka menuju pemurnian jiwa. Penelitian perlu fokus pada metode praktis dan program intervensi yang membantu orang mengintegrasikan praktik tazkiyatun nafs ke dalam rutinitas sehari-hari mereka. Pendekatan yang sesuai untuk tazkiyatun nafs berfungsi sebagai alat yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup individu dan mengembangkan komunitas yang harmonis dan sejahtera. Upaya terpadu kami akan memungkinkan realisasi penuh potensi tazkiyatun nafs untuk mencapai pengalaman hidup yang damai dan menyenangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- 12, M., Thib Raya, A., & Sarnoto, A. Z. (2024). Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan Integrasi Psikologi Humanistik dan Tazkiyatun Nafs dalam Mengatasi Gangguan Mental Emosional Remaja Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i6.7783>
- Amelia, R., ... A. S.-... P. I., & 2022, undefined. (n.d.). Internalisasi Kecerdasan Iq, Eq, Sq Dan Multiple Intelligences Dalam Konsep Pendidikan Islam (Studi Pendekatan Psikologis): ID. *Ejurnal-Stitpringsewu.Ac.Id*. Retrieved May 18, 2025, from <http://www.ejurnal-stitpringsewu.ac.id/index.php/jmpi/article/download/232/166>
- Bimbingan, C. H.-I. J., Penyuluhan, undefined, Konseling, undefined, dan, undefined, & 2019, undefined. (n.d.). Bimbingan dzikir dalam meningkatkan kecerdasan spiritual santri melalui tazkiyatun nafs. *Academia.Edu*. Retrieved May 18, 2025, from <https://www.academia.edu/download/72747020/180.pdf>
- Damanil, N. (2020). *Konstruksi kebahagiaan dalam tasawuf modern Hamka*. <http://repository.uinsu.ac.id/id/eprint/10298>
- dan, P. A.-S. J. K., & 2019, undefined. (2013). Kesehatan mental dalam perspektif Islam. *Jurnal.Um-Palembang.Ac.Id*, 3(2). <https://jurnal.um-palembang.ac.id/syifamedika/article/download/1433/1183>
- Faiz, A., Yandri, H., Kadafi, A., ... R. M.-C. J., & 2019, undefined. (2019). Pendekatan Tazkiyatun An-Nafs untuk membantu mengurangi emosi negatif klien. *E-Journal.Unipma.Ac.Id*, 9(1), 65-78. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v9i1.4300>
- Fakultas, D., Universitas, P., Negeri, I., Syarif, S., & Riau, K. (n.d.). *PRINSIP-PRINSIP TAZKIYAH AL-NAFS DALAM ISLAM DAN HUBUNGANNYA DENGAN KESEHATAN MENTAL Oleh: Masyhuri*.
- Hadis, R. H.-D. J. S. I., & 2019, undefined. (n.d.). Hadis mengendalikan amarah dalam perspektif psikologi. *Journal.Uinsgd.Ac.Id*. Retrieved May 18, 2025, from <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/Diroyah/article/view/6017>
- Hutami, H. (2019). *Konsep Tazkiyatun Nafs Perspektif Surat Al-Muzzammil Dan Relevansi Dalam Membentuk Kepribadian Muslim*. <https://repository.radenintan.ac.id/8394/1/TESIS%20FIX.pdf>
- Integratif, P., Kandungan, M., & Al-Qur'an Kerwanto, B. (2020). *Metode Tafsir Esoeklektik: Pendekatan Integratif untuk Memahami Kandungan batin Al-Qur'an*. <https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/913/1/METODE%20TAFSIR%20ESOEKLEKTIK.pdf>

- Isbah, M., Professionals, S. S.-R. P. T. B., & 2025, undefined. (n.d.). PEMIKIRAN AL-GHAZALI TENTANG PENDIDIKAN SPIRITUAL: MEMBANGUN FONDASI AKHLAK ANAK DALAM PENDIDIKAN ISLAM. *Ejournal.Stairu.Ac.Id*. Retrieved May 19, 2025, from <https://ejournal.stairu.ac.id/index.php/raudhah/article/view/832>
- Islam, A. H.-C. J. B. dan K., & 2021, undefined. (n.d.). Emotional Qoutient (EQ) Perspektif Muhammad Ustman Najati Dalam Kitab al-Hadist an-Nabawiy al 'Ilm an-Nafs. *Ejournal.Insud.Ac.Id*. Retrieved May 18, 2025, from <http://ejournal.insud.ac.id/index.php/bki/article/view/97>
- Islam, D., Lil'alamin, R., Rahmatan, I., & Alamin, L. '. (2021). *Ikhlas adalah Ruh Amal*. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/55201/>
- Kamaluddin, A. (2022a). *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani Dalam Membentuk Perilaku Positif: Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground*. <https://www.google.com/books?hl=id&lr=&id=JzRjEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=Saat+menghadapi+masalah+atau+gejolak+emosi,+bersabar+dapat+mencegah+seseorang+dari+respons+negatif+yang+impulsif.&ots=xGdaw4X6Ea&sig=-bey1aRzUxgyTsip1RgnF-AlkBw>
- Kamaluddin, A. (2022b). *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani Dalam Membentuk Perilaku Positif: Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground*. https://www.google.com/books?hl=id&lr=&id=JzRjEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=Komunitas+berperan+penting+dalam+memberikan+dukungan+emosional,+berbagi+pengalaman,+dan+saling+mengingat+akan+esensi+taazkiyatun+nafs.&ots=xGdaw5P0xd&sig=GxVWMemm0UwUJKv4EoF_xXXs62A
- Konseling, L. N.-A.-T. J. B. dan, & 2019, undefined. (2025). Konsep Bimbingan Tazkiyatun Nafs dalam Membentuk Sikap Jujur Mahasiswa BKI Melalui Pembiasaan (Conditioning). *Journal.Uinmataram.Ac.Id*. <https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/altazkiah/article/view/1163>
- Losyk, B. (2007). *Kendalikan stres anda*. <https://www.google.com/books?hl=id&lr=&id=pWo-ao19yIoC&oi=fnd&pg=PR13&dq=+Rutinitas+harian+sering+kali+erat+dengan+stres,+beban+kerja,+dan+hubungan+sosial+yang+rumit,+yang+dapat+berdampak+pada+kondisi+mental+dan+emosional+seseorang.&ots=AoZe552izq&sig=n-re7BAcDVMcp1hOd-EXcaEE7nM>
- M, U. M. M., Waraqat, A. S.-J., & 2020, undefined. (n.d.). Menjaga Kesehatan Mental Di Tengah Pandemi Covid-19 Melalui Tazkiyatun Nafs. *Academia.Edu*. Retrieved April 30, 2025, from <https://www.academia.edu/download/67754990/104.pdf>

- Mahmud Yunus Batusangkar Indonesia, U., Hajazi, Z., & Selamat, K. (n.d.). *Tazkiyat al-Nafs as a Solution for Reaching Humans Peace of Heart in the Modern Age Deswita**. <http://ecampus.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/alfuad>
- Mardiah, S. (2022). *Fadhilah Zikir Dalam Pengendalian Emosi Ditinjau Dari Kitab Tazkiyatun Nafs Karangan Said Hawa*. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/23210/>
- Mas'ud, A. (2021). *Paradigma Islam Rahmatan Lil Alamin*. <https://www.google.com/books?hl=id&lr=&id=eo06EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=Aspek+penting+dari+tazkiyatun+nafs+adalah+menghilangkan+sifat-sifat+yang+tidak+diinginkan+seperti+arogansi+dan+kecemburuan+dan+kebencian.&ots=RfeMcRLkvy&sig=klu8gYnU2vQsdONoIpKoS9JuelQ>
- Masykuroh, K., Dewi, S. C., Kons, M., & Heriyani, E. (2022). *Modul psikologi perkembangan*. <https://www.google.com/books?hl=id&lr=&id=XJVyEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=+Di+era+modern+yang+bergerak+cepat+dan+penuh+tekanan+in+i,+tak+sedikit+orang+merasa+kesulitan+mengendalikan+emosi+negatif+seper+erti+rasa+cemas,+amarah,+dan+kekecewaan.&ots=dm86O2rKmw&sig=v1CVW9-04DmFOuHemMrkR-XBcxQ>
- Meliani, F., Fatah Natsir, N., & Haryanti, E. (n.d.). Hubungan Kecerdasan Emosional Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam. *Core.Ac.Uk*. Retrieved May 18, 2025, from <https://core.ac.uk/download/pdf/291324061.pdf>
- Muhammad, G., ... N. E.-A.-F. J., & 2021, undefined. (n.d.). Konsep takhalluq bi akhlaqillah sebagai proses dan hasil pendidikan Islam. *Jurnal-Tarbiyah.Iainsorong.Ac.Id*. Retrieved May 18, 2025, from <http://jurnal-tarbiyah.iainsorong.ac.id/index.php/alfikr/article/view/104>
- Muhammad, G., Eq, A., Suhartini, A., Islam, P. P., Gunung, S., & Bandung, D. (2021). Konsep takhalluq bi akhlaqillah sebagai proses dan hasil pendidikan Islam. *Jurnal-Tarbiyah.Iainsorong.Ac.Id*, 7(1). <http://jurnal-tarbiyah.iainsorong.ac.id/index.php/alfikr/article/view/104>
- Muttaqin, A. (2022). *Tasawuf Psikologi Al-Ghazālī: Tazkiyat al-Nafs sebagai Upaya Menuju Kesehatan Mental*. <https://www.google.com/books?hl=id&lr=&id=aBxiEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=+Salah+satu+masalah+utama+adalah+kurangnya+pemahaman+yang+mendalam+tentang+apa+sebenarnya+tazkiyatun+nafs+dan+bagaimana+cara+melakukannya+dalam+konteks+kehidupan+modern&ots=9h04yrUIQe&sig=6iKiCa4UVgAjjMZRUvqABkAEYNM>
- Nurjan, S., Estiningsih, D., Susanti, S., Chaer, M. T., Rochmah, Y., Wiguna, A., Kana, S., Rouzi, A., & Rizkiana, R. (n.d.). *PSIKOLOGI ISLAM Catatan Multidisiplin*.

- Pendidikan, M. J.-A.-M. J. I., & 2020, undefined. (n.d.). Peran pembelajaran aqidah akhlak untuk menanamkan nilai pendidikan karakter siswa. *Jurnal.Stiq-Amuntai.Ac.Id*. Retrieved May 18, 2025, from <https://jurnal.stiq-amuntai.ac.id/index.php/al-madrasah/article/view/326>
- Primarni, A. (2016). *Pendidikan holistik: format baru pendidikan Islam membentuk karakter paripurna*. <https://www.google.com/books?hl=id&lr=&id=6GjyDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=Di+tengah+dunia+yang+sering+kali+melupakan+dimensi+spiritual,+tazkiyatun+nafs+mengingatkan+setiap+orang+akan+pentingnya+hubungan+dengan+Allah&ots=zMCVhPSVbQ&sig=xFCH3WsUR9ZaSbDCPF15blgomLA>
- Reflektika, R. K., & 2016, undefined. (2016). Hakikat Kepribadian Muslim, Seri Pemahaman Jiwa Terhadap Konsep Insan Kamil. *Ejournal.Unia.Ac.Id*, 39(11). <https://www.ejournal.unia.ac.id/index.php/reflektika/article/view/36>
- Rosyanti, L., & Hadi, I. (2022). *Buku Panduan Terapi SQEFT (Spiritual Qur'anic Emotional Freedom Technique)*. <https://www.google.com/books?hl=id&lr=&id=3C50EQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=Riset+membuktikan+bahwa+praktik+spiritual+dan+pembersihan+jiwa+efektif+mengurangi+stres,+gelisah,+dan+depresi.&ots=HECXFPy-fq&sig=I6f39iqHk0VwO-g6HoDnh-3lCTw>
- Salsabila, A. S., Tentiasih, S., Studi, I., & Pacitan, I. M. (2024). Interpretasi Ayat-Ayat Resiliensi Dan Signifikasinya Dalam Kehidupan Sosial. *Conference.Iainmadura.Ac.Id*, 8(1). <https://conference.iainmadura.ac.id/index.php/iconis/article/download/83/69>
- Setiadi, I. (2016). *Psikologi positif: Pendekatan saintifik menuju kebahagiaan*. https://www.google.com/books?hl=id&lr=&id=WxlIDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Salah+satu+solusi+untuk+mengatasi+kendala+tersebut+adalah+dengan+mengadopsi+metode+pengelolaan+stres+dan+emosi.+Contohnya,+latihan+mindfulness+atau+kesadaran+diri+dapat+menolong+seseorang+untuk+lebih+merasakan+momen+kini+dan+mengurangi+efek+emosi+negatif.&ots=hF10cahLzv&sig=bFnxeW55S6GYuDuhzDHkQpB_cpg
- Siska, R. (2015). *Penanaman self regulation melalui kegiatan basic spiritual quotient pada siswa kelas XI di SMAN 1 Mejiyan Caruban*. <http://etheses.iainponorogo.ac.id/740/1/BAB%20I-V.pdf>
- Tinambunan, D., Agniaty, N., Ekayuni, Y., & Suryani, A. O. (n.d.). Employee Assistance Programme (EAP): Layanan Organisasi dalam Mengurangi Stres Karyawan pada Masa Pandemi COVID-19. *Journal.Unusia.Ac.Id*, 01(01), 2021. Retrieved April 30, 2025, from <https://journal.unusia.ac.id/index.php/Conferenceunusia/article/view/192>

Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal

Volume 7 Nomor 9 (2025) 2369 -2390 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691

DOI: 10.47476/reslaj.v7i9.8299

Zuhria, F. (2018). *Tazkiyatun Nafs Perspektif al-Qur'an (Kajian Tematik Tafsir al-Misbah Karya M. Quraish Shihab)*. <https://etheses.iainkediri.ac.id/1936/>