

# Menenangkan Hati Remaja dengan Tazkiyatun Nafs: Terapi Spiritual untuk Membersihkan dan Menenangkan Hati Remaja Desa Jumputrejo, Sidoarjo

**Moch Calvin Fikril Hidayat**

UIN Sunan Ampel Surabaya, Jawa Timur, Indonesia  
calvinfhidayat@gmail.com

## ABSTRACT

*This journal discusses the importance of tazkiyatun nafs as a spiritual therapy to calm the hearts of adolescents. Tazkiyatun nafs, which means purification of the soul, serves to cleanse oneself of negative traits and strengthen faith. This research used a qualitative method with a literature study case of adolescent in Desa Jumputrejo, Sidoarjo related to tazkiyatun nafs, its impact on adolescent mental health, and relevant spiritual practices. The results showed that tazkiyatun nafs can help adolescents overcome various psychological problems such as anxiety, stress and internal conflicts. By internalizing the values of tazkiyah, adolescents can achieve inner peace, improve moral quality, and build harmonious social relationships. The findings suggest that the application of tazkiyatun nafs in daily life is essential to support adolescents' spiritual and emotional development, so that they can live happier and more meaningful lives. This journal is expected to contribute to further research on spiritual interventions in the context of adolescent mental health.*

**Keywords:** *tazkiyatun nafs, adolescents, spiritual healing*

## ABSTRAK

*Jurnal ini membahas pentingnya tazkiyatun nafs sebagai terapi spiritual untuk menenangkan hati remaja. Tazkiyatun nafs, yang berarti penyucian jiwa, berfungsi untuk membersihkan diri dari sifat-sifat negatif dan memperkuat iman. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus remaja di Desa Jumputrejo Sidoarjo terkait tazkiyatun nafs, dampaknya terhadap kesehatan mental remaja, dan praktik-praktik spiritual yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tazkiyatun nafs dapat membantu remaja mengatasi berbagai masalah psikologis seperti kecemasan, stres, dan konflik internal. Dengan menginternalisasi nilai-nilai tazkiyah, remaja dapat mencapai kedamaian batin, meningkatkan kualitas akhlak, dan membangun hubungan sosial yang harmonis. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan tazkiyatun nafs dalam kehidupan sehari-hari sangat penting untuk mendukung perkembangan spiritual dan emosional remaja, sehingga mereka dapat hidup lebih bahagia dan bermakna. Jurnal ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi penelitian lebih lanjut mengenai intervensi spiritual dalam konteks kesehatan mental remaja.*

**Kata kunci:** *tazkiyatun nafs, remaja, terapi spiritual*

## PENDAHULUAN

Manusia, sebagai ciptaan Allah SWT yang paling sempurna, dianugerahi berbagai kelebihan dibandingkan makhluk lainnya. Salah satu keunggulan tersebut adalah adanya dimensi spiritual yang dalam kajian filsafat dikenal sebagai ruh atau jiwa (nafs). Jiwa memiliki peran penting dalam mendekati diri kepada Allah SWT. Namun, jiwa tidak selalu dalam keadaan suci,

karena dapat dipengaruhi oleh berbagai godaan yang menyebabkan keraguan dan mendorong seseorang untuk melakukan tindakan buruk yang tidak diridhai oleh Allah. Keadaan ini menjadikan jiwa kotor dan menjauhkan manusia dari rahmat-Nya. Oleh karena itu, memahami pentingnya penyucian jiwa (tazkiyat an-nafs) menjadi hal yang krusial, agar setiap individu, terutama yang beriman, dapat terhindar dari kebatilan dan

senantiasa berada dalam rahmat Allah Yang Maha Pengasih.(Hanafi F. L. and Hambali A.Y.R. 2013)

Allah menciptakan jasad, jiwa, dan ruh pada manusia sebagai sarana untuk memahami agama. Islam ditetapkan sebagai penjaga kemaslahatan bagi tubuh, Iman untuk kemaslahatan akal, dan Ihsan untuk kemaslahatan ruh. Manusia akan merasakan kedamaian dan ketentraman ketika ia mampu menjaga keseimbangan antara kekuatan-kekuatan dalam dirinya, yakni antara kebutuhan jasad, jiwa, dan ruhnya. Karena manusia merupakan gabungan dari ruh dan jasad, ia memiliki dua kecenderungan: kecenderungan untuk berbuat baik dan kecenderungan untuk berbuat buruk.(Mutholingah and Zain 2021)

Jiwa manusia memiliki pengaruh besar terhadap motivasi perilaku seseorang. Jiwa tersebut seringkali menghadapi godaan dan gangguan yang menimbulkan kebingungan, yang pada akhirnya dapat mendorong seseorang untuk melakukan penyimpangan, kejahatan, dan perbuatan tercela. Oleh karena itu, jiwa perlu disucikan. Dalam Islam, bersuci tidak hanya mencakup kebersihan jasmani tetapi juga rohani. Proses penyucian jiwa dari berbagai penyakit batin ini dikenal sebagai *tazkiyah al-nafs*. Tazkiyatun nafs bertujuan untuk membersihkan hati dari penyakit- penyakit batin seperti kesombongan, iri hati, amarah, dan kecintaan yang berlebihan terhadap dunia. Tujuan utamanya adalah mencapai kesempurnaan spiritual dan moral melalui pengendalian nafsu, menghilangkan sifat-sifat negatif, serta meningkatkan keimanan dan ketaqwaan kepada Allah.(Salman Syafiq 2024)

Oleh karena itu, diperlukan proses konseling atau pembimbingan bagi jiwa-jiwa yang ternoda melalui pendekatan dalam ilmu tasawuf yang dikenal sebagai *tazkiyatun nafs* atau penyucian diri. Proses ini mencakup tiga tahap utama dalam membentuk jiwa manusia, yaitu takhalli, tahalli, dan tajalli. Ketiga tahapan tersebut bertujuan untuk mengembalikan fitrah manusia sesuai dengan nilai-nilai ihsan, sehingga terwujud kesadaran spiritual yang mendalam (penghayatan ilahiyyah). Kesadaran ini memberikan pengaruh positif terhadap pembentukan akhlak mulia dan membantu manusia menjauhkan diri dari godaan serta penyakit duniawi. Sebab, tindakan dan penampilan lahiriah seseorang sering kali mencerminkan kondisi batin atau jiwanya.(Anbiya 2023)

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pemahaman mengenai potensi yang dimiliki manusia, sekaligus menjadikannya sebagai

landasan dalam memberikan ajaran agama lewat pendekatan ilmu tasawuf. Kajian ini berfokus pada dinamika internal manusia serta konsep tazkiyatun nafs, terutama dalam kaitannya dengan kehidupan masyarakat modern.

## KAJIAN TEORI

### 1. Pengertian Tazkiyatun Nafs

Tazkiyah al-nafs adalah proses penyucian jiwa yang bertujuan untuk mengembalikan jiwa ke keadaan fitrahnya serta menyembuhkan jiwa yang rusak melalui pendekatan sufistik. Proses ini difokuskan pada membersihkan diri dari hasrat-hasrat buruk dan mengarahkan jiwa menuju kebaikan dengan menerapkan prinsip-prinsip Syariah. Al-Ghazali menekankan tazkiyah al-nafs adalah usaha untuk menghapus sifat sombong dan kecenderungan memuji diri sendiri. Konsep ini berakar pada keyakinan para sufi bahwa jiwa manusia pada dasarnya suci, tetapi sering kali tercemar oleh godaan nafsu yang condong kepada keinginan duniawi. Menurut Al-Ghazali, tazkiyatun nafs mencakup membersihkan diri dari sifat-sifat tercela, seperti sifat kebinatangan, kejahatan, dan bisikan setan, serta menggantinya dengan sifat-sifat yang mencerminkan ketuhanan.

Nafs, dalam pengertian tertentu, merupakan elemen yang membedakan kualitas manusia dari makhluk lainnya. Nafs juga menjadi sumber kreativitas dan dinamisme melalui proses inspirasi dan perenungan mendalam. Meskipun pada awalnya sering dianggap sebagai musuh terbesar manusia, nafs memiliki potensi besar untuk menjadi alat yang sangat berharga. Pada tingkat terendahnya, yang disebut nafs amarah (amarah bi al-su'), nafs berfungsi sebagai kekuatan dalam diri manusia yang menghalangi jalan spiritual. Nafs mencakup dimensi fisik dan spiritual yang mempengaruhi kecenderungan manusia. Pada tahap awal, aspek fisik lebih dominan, mendorong manusia untuk mengejar kenikmatan dan keuntungan duniawi. Namun, dengan melalui proses pembinaan dan transformasi, nafs dapat berkembang menuju dimensi yang lebih spiritual, menjauhkan diri dari kepentingan duniawi.(Anbiya 2023)

Kebiasaan memegang peranan penting dalam kehidupan manusia. Hampir setiap individu dipengaruhi oleh kebiasaan yang muncul dari dorongan internal, baik yang positif maupun negatif. Kebiasaan ini memiliki dampak signifikan

dalam mempermudah upaya manusia. Oleh karena itu, penting untuk membentuk perilaku individu melalui penerapan nilai-nilai kebajikan yang dapat mengubah dorongan-dorongan dalam diri. Kebiasaan bertindak sebagai pendorong yang kuat untuk mengembangkan potensi dasar manusia. Potensi ini harus dijaga dan disucikan dengan stimulasi kebajikan. Jika nafs dalam kondisi stabil dan murni, stimulasi kebajikan dapat dimanfaatkan untuk mengasah potensi tersebut. Namun, jika terdapat kerusakan atau ketidakstabilan dalam nafs, langkah awal yang perlu dilakukan adalah taubat dan peningkatan amal kebajikan. Untuk mengoptimalkan potensi manusia, pendidikan (tarbiyah) yang berlandaskan pada kebenaran mutlak, yakni al-Qur'an dan Sunnah, perlu dimulai sejak dini.

Ibnu Qayyim al-Jauziyah dalam karyanya menjelaskan bahwa tazkiyatun nafs berkaitan dengan kecenderungan jiwa terhadap perilaku buruk dan tercela. Ia merujuk pada ayat Al-Qur'an yang menggambarkan "*nafs al-Ammarah bi as-Suu*" (jiwa yang cenderung mengajak kepada keburukan). Dari sini, Ibnu Qayyim menyimpulkan bahwa tazkiyatun nafs adalah proses menahan dan mengendalikan nafsu yang selalu mendorong manusia pada keburukan serta tidak pernah merasa puas dengan apa yang dimilikinya. Salah satu metode untuk mencapainya adalah dengan menundukkan nafsu agar tunduk dan patuh terhadap perintah Allah subhanahu wa ta'ala. (Hanafi F. L. and Hambali A.Y.R. 2013)

## 2. Remaja

Istilah remaja biasanya merujuk pada masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa, yang dimulai saat individu mencapai kematangan seksual dan berakhir ketika mereka dianggap dewasa secara hukum. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), rentang usia remaja adalah 10 hingga 19 tahun. Sementara itu, Diane Papalia dan Sally Olds mendefinisikan masa remaja sebagai tahap perkembangan yang menjadi jembatan antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada akhir usia belasan atau awal usia dua puluhan. (A. Firdaus and Mahargia 2018)

Jean Piaget mengungkapkan bahwa masa remaja, secara psikologis, adalah fase di mana individu mulai berintegrasi ke dalam masyarakat orang dewasa. Pada tahap ini, remaja tidak lagi merasa berada di bawah otoritas orang yang lebih

tua, melainkan merasa setara, terutama dalam hal hak. Sementara itu, Franz J. Monks menjelaskan bahwa masa remaja umumnya berlangsung antara usia 12 hingga 21 tahun, yang terbagi menjadi tiga tahap: usia 12-15 tahun sebagai masa remaja awal, 15-18 tahun sebagai masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun sebagai masa remaja akhir. (W. Firdaus and Marsudi 2021)

Menurut Sarwono, di Indonesia, rentang usia remaja ditetapkan antara 11 hingga 24 tahun bagi individu yang belum menikah, dengan mempertimbangkan beberapa faktor berikut:

- a. Usia 11 tahun biasanya menandai munculnya tanda-tanda seksual sekunder (kriteria fisik).
- b. Di banyak masyarakat Indonesia, usia 11 tahun dianggap sebagai usia akil balig, baik menurut adat maupun agama, sehingga mereka tidak lagi dipandang sebagai anak-anak (kriteria seksual).
- c. Pada usia tersebut, mulai terlihat tanda-tanda penyempurnaan perkembangan jiwa, seperti tercapainya identitas diri (*ego identity*, menurut Erik Erikson), pencapaian fase genital dalam perkembangan psikoseksual (menurut Freud), serta pencapaian puncak perkembangan kognitif (menurut Piaget) dan moral (menurut Kohlberg).
- d. Usia 24 tahun dianggap sebagai batas maksimal untuk memberikan kesempatan bagi mereka yang masih bergantung pada orang tua.
- e. Dalam definisi ini, status perkawinan memiliki peran penting karena makna perkawinan masih sangat dihargai dalam masyarakat kita. Seseorang yang sudah menikah, terlepas dari usianya, dianggap dan diperlakukan sebagai orang dewasa penuh, baik dari segi hukum maupun dalam kehidupan bermasyarakat dan keluarga. Oleh karena itu, definisi remaja di sini dikhususkan untuk individu yang belum menikah.

Dari berbagai pengertian tentang remaja di atas, dapat disimpulkan bahwa remaja adalah periode perkembangan yang merupakan transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang ditandai perubahan biologis, kognitif, dan emosional.

## 3. Terapi Spiritual

Terapi spiritual adalah pendekatan yang mengintegrasikan aspek spiritual dan religius dalam proses penyembuhan dan pemulihan individu. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu

seseorang mengatasi masalah emosional, mental, atau fisik dengan menggali makna, tujuan hidup, dan hubungan spiritualnya. Terapi spiritual dapat mencakup praktik seperti meditasi, doa, refleksi diri, dan penggunaan ajaran dari tradisi spiritual atau agama tertentu. (Ahmad Razak, Mustafa Kamal Mokhtar 2013)

Terapi ini berfokus pada peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan secara keseluruhan dengan menekankan pentingnya dimensi spiritual dalam proses penyembuhan. Dalam konteks ini, spiritualitas dilihat sebagai sumber kekuatan, harapan, dan dukungan yang dapat mempercepat proses penyembuhan, serta membantu individu menemukan kedamaian batin dan rasa tujuan yang lebih besar dalam hidup mereka. Terapi spiritual seringkali dilaksanakan oleh profesional kesehatan mental, konselor, atau pemimpin spiritual yang berpengalaman dalam bidang tersebut.

## METODE

Metode penelitian studi kasus merupakan pendekatan penelitian kualitatif yang mendalam dan komprehensif terhadap suatu fenomena atau unit analisis tertentu. Penelitian ini fokus pada satu objek atau kasus spesifik secara mendalam dengan tujuan memahami kompleksitas dan karakteristik unik dari kasus yang diteliti. Ciri-cirinya bersifat holistik dan kontekstual, menggunakan berbagai sumber data, serta menghasilkan analisis detail tentang subjek penelitian. Tahapan penelitian meliputi persiapan, yaitu merumuskan pertanyaan dan tujuan penelitian; pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi; analisis data dengan interpretasi mendalam; serta pelaporan dengan menyusun laporan komprehensif. Keunggulan metode ini adalah mampu menjelaskan fenomena kompleks, memberikan pemahaman mendalam, dan fleksibel dalam pendekatan. Namun, terdapat keterbatasan seperti generalisasi yang terbatas, potensi bias peneliti, serta membutuhkan waktu dan sumber daya yang signifikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Profil Kondisi Psikologis dan Spiritual Reamaja Desa Jumput Rejo

Dalam artikel ini, kami mengkaji kondisi psikologis dan spiritual empat remaja di Desa Jumputrejo, yakni NB, RM, EB, dan JK. Melalui pendekatan tazkiyatun nafs, terapi spiritual ini

bertujuan untuk membersihkan dan menenangkan hati mereka yang tengah menghadapi berbagai tantangan emosional dan spiritual.

#### 1. NB

- **Kondisi Psikologis:** NB adalah remaja berusia 17 tahun yang mengalami tekanan akademis tinggi. Tekanan untuk berprestasi di sekolah sering kali membuatnya merasa cemas dan mudah stres. NB juga menunjukkan tanda-tanda isolasi sosial, cenderung menarik diri dari teman-teman sebaya.

- **Kondisi Spiritual:** Secara spiritual, NB memiliki keyakinan yang kuat namun kurang dalam praktik keagamaan sehari-hari. Ia sering merasa hampa meski memiliki keyakinan agama, menunjukkan adanya konflik internal yang perlu diatasi.

- **Pendekatan Terapi:** Melalui tazkiyatun nafs, NB dibimbing untuk meningkatkan hubungan spiritualnya dengan melakukan ibadah rutin dan refleksi diri. Pendekatan ini diharapkan dapat membantu NB menemukan keseimbangan antara tuntutan akademis dan kebutuhan spiritualnya, mengurangi kecemasan, serta memperbaiki interaksi sosialnya.

#### 2. RM

- **Kondisi Psikologis:** RM, remaja berusia 16 tahun, mengalami depresi ringan akibat masalah keluarga. Ketidakharmonisan di rumah membuatnya merasa tidak berdaya dan kehilangan motivasi dalam kegiatan sehari-hari. RM juga menunjukkan gejala kurang tidur dan perubahan nafsu makan.

- **Kondisi Spiritual:** RM memiliki potensi spiritual yang baik namun belum sepenuhnya dieksplorasi. Ia merasa bingung tentang tujuan hidupnya dan mencari makna yang lebih dalam dalam kehidupannya.

- **Pendekatan Terapi:** Terapi tazkiyatun nafs dilakukan dengan membantu RM mengenali dan membersihkan emosi negatif melalui meditasi dan doa. Selain itu, konseling spiritual diarahkan untuk membantu RM menemukan tujuan hidup dan meningkatkan rasa syukur, sehingga dapat mengatasi depresi dan menemukan kembali motivasi.

#### 3. EB

- **Kondisi Psikologis:** EB adalah remaja perempuan berusia 18 tahun yang menghadapi masalah identitas diri. Ia sering merasa tidak puas dengan diri sendiri dan memiliki rendahnya harga diri. EB juga terlibat dalam

perilaku riskan seperti penggunaan media sosial secara berlebihan.

- **Kondisi Spiritual:** EB memiliki kecenderungan untuk mencari kedamaian spiritual tetapi sering kali merasa terombang-ambing antara nilai-nilai tradisional dan modern. Ia membutuhkan panduan untuk menyeimbangkan kedua aspek tersebut.

- **Pendekatan Terapi:** Melalui tazkiyatun nafs, EB dibantu untuk meningkatkan harga diri melalui penguatan iman dan keyakinan diri. Program ini juga mencakup pengelolaan waktu yang lebih baik dan pengurangan penggunaan media sosial, serta peningkatan keterlibatan dalam aktivitas keagamaan yang dapat memberikan rasa aman dan tujuan.

#### 4. JK

- **Kondisi Psikologis:** JK, remaja berusia 19 tahun, menghadapi tekanan sosial dan ekspektasi tinggi dari lingkungan sekitar. Ia sering merasa terbebani dengan tanggung jawab yang harus diemban dan mengalami kelelahan mental. JK juga menunjukkan gejala kecemasan sosial dan kesulitan dalam berkomunikasi.

- **Kondisi Spiritual:** JK memiliki spiritualitas yang mendalam namun sering kali merasa terputus dari praktik keagamaan yang konsisten. Ia mencari kedamaian batin tetapi kesulitan dalam menemukan metode yang efektif untuk mencapainya.

- **Pendekatan Terapi:** Terapi tazkiyatun nafs untuk JK fokus pada peningkatan koneksi spiritual melalui aktivitas keagamaan yang terstruktur, seperti shalat berjamaah dan kajian agama. Selain itu, teknik relaksasi dan latihan pernapasan diajarkan untuk membantu JK mengelola kecemasan sosial dan meningkatkan kemampuan komunikasi.

Profil psikologis dan spiritual NB, RM, EB, dan JK di Desa Jumputrejo menunjukkan bahwa setiap remaja memiliki kebutuhan unik yang memerlukan pendekatan yang disesuaikan. Melalui terapi spiritual tazkiyatun nafs, mereka dapat membersihkan hati dari emosi negatif, meningkatkan kesejahteraan mental, dan menemukan kedamaian batin. Pendekatan ini tidak hanya membantu mereka menghadapi tantangan pribadi tetapi juga memperkuat hubungan mereka dengan diri sendiri, lingkungan, dan aspek spiritual kehidupan.

### Temuan Proses Tazkiyatun Nafs

Tazkiyatun nafs, atau proses penyucian jiwa dalam Islam, memainkan peran penting dalam mencapai ketenangan psikologis dengan membersihkan jiwa dari sifat-sifat negatif serta memperkuat iman dan amal kebaikan. Melalui proses ini, individu dapat merasakan kedamaian batin dan ketenangan jiwa. Selain itu, tazkiyatun nafs membantu seseorang mengatasi konflik internal, kegelisahan, dan ketidakpuasan yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis mereka. Dalam konteks psikologi, proses ini berkontribusi pada pengembangan kecerdasan emosional, peningkatan kualitas hubungan interpersonal, serta pengelolaan stres dan tekanan yang lebih baik. Dengan jiwa yang bersih dan tenang, individu cenderung memiliki pandangan hidup yang lebih positif, mampu mengendalikan emosi dengan lebih efektif, dan merasakan kebahagiaan yang lebih dalam dalam kehidupan sehari-hari. (Salman Syafiq 2024)

Berikut adalah penjelasan lebih mendetail mengenai tiga tahapan utama dalam Tazkiyatun Nafs, yaitu:

#### 1. Takhalliyat al-Nafs

Pada tahap pertama ini, fokus utama adalah penyucian jiwa dengan menghilangkan sifat-sifat negatif dan pengaruh buruk. Hal ini bertujuan untuk menjauhkan individu dari perilaku, pikiran, dan keterikatan yang berbahaya yang dapat menghambat pertumbuhan spiritual, melalui introspeksi diri (muhasabah) dan disiplin diri (mujahadah). Dalam proses ini, seseorang dapat mengevaluasi kekurangan dirinya, mencari jalan untuk bertobat, dan berupaya mengatasi hawa nafsunya. Takhalliyat al-Nafs bertujuan untuk membersihkan hati dan pikiran dari kotoran, sehingga memungkinkan terciptanya hubungan yang lebih dalam dengan Allah melalui cara hidup yang lebih beretika.

#### 2. Tahalli al-Nafs

Setelah jiwa disucikan melalui proses takhalli, tahap selanjutnya adalah tahalli. Pada tahap ini, individu berusaha menghiasi jiwanya dengan sifat-sifat dan kebajikan yang baik. Mereka mengembangkan sifat-sifat positif seperti kesabaran, rasa syukur, kerendahan hati, kasih sayang, dan kejujuran. Dengan mewujudkan sifat-sifat positif tersebut, seseorang dapat

mendorong perkembangan spiritualnya, memperkuat hubungan dengan Allah, serta memberikan kontribusi yang baik dalam interaksi dengan orang lain. Tahalli al-Nafs berkaitan dengan mempercantik batin dan menyelaraskan kepribadian seseorang dengan ajaran Islam.

### 3. Tajaliyat al-Nafs

Tahap terakhir dari tazkiyatun nafs melibatkan perwujudan cahaya Ilahi dalam jiwa. Pada tahap ini, penghalang yang memisahkan manusia dari Allah diangkat, memungkinkan terjadinya pencerahan spiritual yang mendalam serta pengalaman mendekatkan diri kepada-Nya. Seseorang yang berada pada tahap ini mengalami ma'rifatullah, yaitu pengetahuan dan kesadaran yang mendalam tentang kehadiran Allah dalam hidupnya. Mereka termotivasi oleh cita-cita spiritual yang tinggi dan mengutamakan kesejahteraan orang lain di atas kepentingan pribadi. Tajaliyat al-Nafs mencerminkan keadaan peningkatan spiritual di mana seseorang bertindak berdasarkan cinta murni dan pengabdian kepada Allah, serta mencapai kebajikan tertinggi dan keunggulan moral.

Metode tazkiyatun nafs, atau penyucian jiwa, mencakup serangkaian praktik dan amalan ibadah yang bertujuan untuk membersihkan dan memurnikan jiwa individu dari sifat-sifat negatif serta memperkuat hubungan spiritual dengan Allah SWT. (Karim 2021) Beberapa metode yang sering diterapkan dalam tazkiyatun nafs antara lain:

#### 1. Shalat

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

#### 2. Puasa

Puasa juga merupakan amalan ibadah yang penting dalam tazkiyatun nafs. Dengan berpuasa, individu dapat mengendalikan hawa nafsu dan meningkatkan kesadaran spiritualnya.

#### 3. Dzikir

Dzikir, atau mengingat Allah, adalah praktik yang melibatkan pengucapan kalimat-kalimat

tasbih, tahmid, takbir, dan istighfar sebagai cara untuk mendekatkan diri kepada Allah serta memperkuat iman seseorang.

#### 4. Mengingat Kematian

Mengingat kematian merupakan bagian dari tazkiyatun nafs yang membantu individu merenungkan kehidupan setelah mati dan mempersiapkan diri untuk menghadapi kematian dengan kesadaran yang lebih tinggi.

#### 5. Amar Ma'ruf Nahi Munkar

Mendorong individu untuk melakukan kebaikan (amar ma'ruf) dan mencegah kemungkaran (nahi munkar) merupakan aspek dari tazkiyatun nafs yang membantu seseorang dalam menjaga perilaku dan akhlak yang baik.

Tazkiyatun nafs bukanlah proses yang bersifat instan, melainkan sebuah perjalanan panjang menuju kedekatan dengan Allah. Proses ini memerlukan usaha yang didasari oleh kesabaran, ketekunan, dan bimbingan yang tepat. Dengan demikian, setiap Muslim dapat mencapai kesucian hati dan meraih kedamaian sejati dalam hidupnya. (Fithriyyah 2022) Tazkiyatun nafs, atau proses pembersihan dan pemurnian jiwa dalam Islam, memiliki berbagai manfaat bagi individu, antara lain:

#### 1. Peningkatan Kesadaran Spiritual

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

#### 2. Peningkatan Kualitas Akhlak

Tazkiyatun nafs berperan dalam membantu individu membersihkan sifat-sifat negatif seperti keangkuhan, kedengkian, dan kebencian, lalu menggantinya dengan sifat-sifat positif seperti kesabaran, keikhlasan, dan kasih sayang. Hal ini berkontribusi pada perubahan positif dalam perilaku dan akhlak seseorang.

#### 3. Peningkatan Kesejahteraan Psikologis

Dengan membersihkan jiwa dan mengendalikan hawa nafsu, individu dapat mencapai keseimbangan emosional dan psikologis yang

lebih baik. Ini akan mengurangi stres, kecemasan, dan ketegangan dalam hidup.

#### 4. Peningkatan Disiplin Diri

Praktik ibadah dalam tazkiyatun nafs, seperti shalat dan puasa, melatih disiplin diri. Dengan memiliki disiplin yang baik, individu akan lebih mudah mencapai tujuan hidup dan mengelola waktu serta aktivitas dengan lebih efisien.

#### 5. Peningkatan Kualitas Hubungan Sosial

Dengan jiwa yang bersih dan akhlak yang baik, individu akan lebih mampu menjalin hubungan sosial yang harmonis dengan orang lain. Sikap penuh kasih sayang, pengertian, dan kesabaran akan memperkuat hubungan interpersonal.

### Implementasi Tazkiyatun Nafs pada Remaja

Tazkiyatun nafs, atau proses penyucian jiwa, dapat diimplementasikan pada remaja melalui berbagai pendekatan yang menekankan pada pembentukan karakter, peningkatan kesadaran spiritual, serta pengembangan akhlak yang baik. (Istianah 2024) Berikut adalah langkah-langkah rinci untuk menerapkan tazkiyatun nafs pada remaja:

#### 1. Pendidikan Agama yang Komprehensif

- a. Materi Pelajaran: Ajarkan ajaran Islam secara menyeluruh, termasuk akhlak, ibadah, dan moralitas. Pemahaman yang kuat tentang agama dapat membantu remaja mengenali nilai-nilai yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Kegiatan Ekstrakurikuler: Adakan program pengajian, seminar, atau workshop tentang tazkiyatun nafs yang mengedukasi remaja tentang pentingnya penyucian jiwa.

#### 2. Pengembangan Kebiasaan Baik

- a. Shalat dan Ibadah: Dorong remaja untuk melaksanakan shalat tepat waktu dan melakukan ibadah sunnah. Kegiatan ini dapat menjadi landasan untuk membangun disiplin dan kedekatan kepada Allah.
- b. Dzikir dan Doa: Ajak remaja untuk melakukan dzikir dan doa secara rutin. Praktik ini dapat membantu mereka merasa tenang dan dekat dengan Allah.

#### 3. Pembinaan Emosional dan Mental

- a. Introspeksi Diri: Latih remaja untuk melakukan muhasabah, yakni mengevaluasi diri secara berkala. Hal ini dapat dilakukan melalui jurnal harian atau diskusi kelompok untuk membantu mereka memahami kekurangan dan berusaha untuk memperbaiki diri.
- b. Teknik Mengelola Emosi: Ajarkan teknik untuk mengelola emosi, seperti meditasi atau teknik relaksasi, yang dapat membantu mereka menghadapi stres dan tekanan dengan lebih baik.

#### 4. Peningkatan Keterampilan Sosial

- a. Amar Ma'ruf Nahi Munkar: Libatkan remaja dalam kegiatan sosial yang mendorong mereka untuk berbuat kebaikan dan mencegah kemungkaran. Kegiatan ini bisa berupa pengabdian masyarakat, kampanye kesadaran, atau program sosial lainnya.
- b. Pengembangan Empati: Dorong remaja untuk lebih memahami perasaan orang lain. Diskusikan pentingnya sikap empati dan kasih sayang terhadap sesama sebagai bagian dari akhlak yang baik.

#### 5. Mengingat tentang Kematian dan Kehidupan Akhirat

- a. Diskusi tentang Kehidupan Setelah Mati: Adakan diskusi yang membahas tentang pentingnya kehidupan setelah mati dan bagaimana tindakan di dunia ini mempengaruhi kehidupan di akhirat.
- b. Kegiatan Spiritualitas: Laksanakan kegiatan yang berkaitan dengan kematian, seperti ziarah ke makam atau mendengarkan ceramah tentang akhirat. Ini dapat membantu remaja merenungkan hidup mereka dan mengingat tujuan akhir.

#### 6. Pendekatan Keluarga dan Lingkungan

- a. Keterlibatan Keluarga: Libatkan orang tua dalam proses tazkiyatun nafs anak mereka. Orang tua harus menjadi teladan dalam menerapkan nilai-nilai tazkiyah.
- b. Lingkungan Positif: Ciptakan lingkungan yang mendukung praktik tazkiyatun nafs,

seperti komunitas atau kelompok yang berfokus pada pengembangan spiritual dan moral.

7. Monitoring dan Evaluasi
  - a. Evaluasi Berkala: Lakukan evaluasi secara berkala terhadap perkembangan remaja dalam menerapkan tazkiyatun nafs. Diskusikan kemajuan dan tantangan yang mereka hadapi.
  - b. Feedback dan Dukungan: Berikan umpan balik dan dukungan yang konstruktif untuk membantu remaja terus berkembang dalam proses penyucian jiwa.

### **Perubahan Kondisi Hati/Mental Remaja Setelah Terapi Tazkiyatun Nafs**

Setelah menjalani terapi tazkiyatun nafs, keempat remaja di Desa Jumputrejo mengalami perubahan signifikan dalam kondisi hati dan mental mereka. Berikut adalah penjelasan mengenai perubahan yang terjadi pada masing-masing remaja:

#### **1. NB**

Setelah terapi, NB menunjukkan penurunan tingkat kecemasan dan stres yang sebelumnya tinggi akibat tekanan akademis. Dengan rutinitas ibadah yang lebih konsisten dan refleksi diri yang dilakukan secara teratur, NB mulai merasa lebih tenang dan mampu mengelola tekanan sekolah dengan lebih baik. Interaksi sosialnya juga membaik, ia menjadi lebih terbuka dan aktif berpartisipasi dalam kegiatan kelompok, sehingga mengurangi isolasi sosial yang sebelumnya dialaminya.

#### **2. RM**

RM mengalami peningkatan signifikan dalam kondisi emosionalnya setelah terapi. Depresi ringan yang sebelumnya dialami berkurang, dan ia mulai merasa lebih berdaya serta termotivasi kembali dalam aktivitas sehari-hari. Pengenalan meditasi dan doa membantu RM membersihkan emosi negatif, sementara konseling spiritual membantunya menemukan tujuan hidup baru. Kualitas tidurnya membaik, dan nafsu makannya

kembali normal, menunjukkan perbaikan dalam kesejahteraan fisik dan mentalnya.

#### **3. EB**

EB mengalami peningkatan harga diri dan kepuasan diri setelah mengikuti terapi tazkiyatun nafs. Penguatan iman dan keyakinan diri membantu EB merasa lebih percaya diri dan kurang terpengaruh oleh penilaian eksternal. Pengelolaan waktu yang lebih baik dan pengurangan penggunaan media sosial mengurangi stres dan perilaku riskan yang sebelumnya dialaminya. Keterlibatan dalam aktivitas keagamaan memberikan EB rasa aman dan tujuan yang lebih jelas, sehingga meningkatkan kesejahteraan mentalnya.

#### **4. JK**

JK merasakan penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan sosial dan kelelahan mental setelah terapi. Koneksi spiritual yang lebih kuat melalui aktivitas keagamaan terstruktur membantu JK merasa lebih tenang dan terhubung dengan dirinya sendiri. Teknik relaksasi dan latihan pernapasan yang dipelajari selama terapi meningkatkan kemampuan JK dalam mengelola kecemasan dan memperbaiki keterampilan komunikasi. Hal ini memungkinkan JK untuk lebih aktif dalam interaksi sosial dan mengurangi perasaan terbebani oleh ekspektasi lingkungan.

Terapi tazkiyatun nafs telah membawa perubahan positif yang signifikan dalam kondisi hati dan mental keempat remaja di Desa Jumputrejo. NB, RM, EB, dan JK masing-masing menunjukkan peningkatan dalam mengelola stres, kecemasan, dan depresi, serta peningkatan dalam hubungan sosial dan spiritual. Perubahan ini menunjukkan bahwa pendekatan spiritual melalui tazkiyatun nafs dapat efektif dalam membersihkan dan menenangkan hati remaja, meningkatkan kesejahteraan mental, dan membantu mereka menghadapi tantangan pribadi dengan lebih baik.

### **SIMPULAN**

Profil kondisi psikologis dan spiritual empat remaja di Desa Jumputrejo, yaitu NB, RM, EB, dan

JK, mengungkapkan bahwa masing-masing individu menghadapi tantangan unik yang memerlukan pendekatan terapi yang disesuaikan. NB menghadapi tekanan akademis dan isolasi sosial, RM bergulat dengan depresi akibat masalah keluarga, EB menghadapi masalah identitas diri dan rendahnya harga diri, sementara JK menghadapi tekanan sosial dan kecemasan komunikasi. Melalui penerapan metode tazkiyatun nafs, setiap remaja diberikan bimbingan spiritual yang meliputi peningkatan praktik keagamaan, refleksi diri, meditasi, dan teknik relaksasi. Pendekatan ini tidak hanya fokus pada penyucian jiwa dari emosi negatif tetapi juga memperkuat hubungan mereka dengan diri sendiri, lingkungan, dan aspek spiritual kehidupan.

Setelah menjalani terapi tazkiyatun nafs, keempat remaja menunjukkan perubahan signifikan dalam kondisi hati dan mental mereka. NB mengalami penurunan kecemasan dan peningkatan interaksi sosial, RM merasakan peningkatan motivasi dan kesejahteraan emosional, EB mendapatkan peningkatan harga diri dan pengelolaan stres yang lebih baik, serta JK menunjukkan pengurangan kecemasan sosial dan peningkatan kemampuan komunikasi. Perubahan positif ini menegaskan bahwa pendekatan spiritual melalui tazkiyatun nafs efektif dalam membersihkan dan menenangkan hati remaja, serta meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Hasil ini menunjukkan pentingnya integrasi terapi spiritual dalam upaya mendukung kesehatan mental remaja, khususnya di lingkungan seperti Desa Jumputrejo, yang dapat membantu mereka menghadapi tantangan pribadi dengan lebih baik dan mencapai kedamaian batin.

## DAFTAR PUSTAKA

Ahmad Razak, Mustafa Kamal Mokhtar, Wan Sharazad Wan Sulaiman. 2013. "Terapi Spiritual Islami Suatu model Penanggulangan Gangguan Depresi." *Jurnal Dakwah Tabligh* 14 (1): 141–51.

Anbiya, Ahmad Zainal. 2023. "Tazkiyatun Nafs Dalam Mengembalikan Fitrah Manusia Modern." *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 7 (1): 133–

48.

Firdaus, Angga, and Yunanta Mahargia. 2018. "Pengetahuan Dan Sikap Remaja Terhadap Penggunaan Napza Di Sekolah Menengah Atas Di Kota Semarang." Universitas Muhammadiyah Semarang.

Firdaus, Wahyu, and Muhammad Sholeh Marsudi. 2021. "Konseling Remaja Yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior." *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa* 6 (1): 15–24. <https://doi.org/10.32923/stu.v6i1.1980>.

Fithriyyah, Intan. 2022. "Implementasi Metode Tazkiyatun Nafs Imam Al-Ghazali Perspektif Pendidikan Islam Dalam Mengembangkan Potensi Kecerdasan Spiritual Siswa MAN 1 Kota Bengkulu" 16 (1): 1–23.

Hanafi F. L. and Hambali A.Y.R. 2013. "Hakikat Penyucian Jiwa (Takiyat An-Nafs) Dalam Perspektif Al-Ghazali." *Gunung Djati Conference Series* 19:533.

Istianah, Mita Rosita. 2024. "Implementasi Tazkiyah Al-Nafs Terhadap Perbaikan Akhlak."

Karim, Bisyr Abdul. 2021. "Revolusi Mental Melalui Pendidikan Islam Berbasis Metode Tazkiyatun Nafs." *Education and Learning Journal* 2 (1): 10. <https://doi.org/10.33096/eljour.v2i1.79>.

Mutholingah, Siti, and Basri Zain. 2021. "Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam." *Journal TA'LIMUNA* 10 (1): 69–83. <https://doi.org/10.32478/talimuna.v10i1.662>.

Salman Syafiq, Shafa Khairunnisa Az Zahra. 2024. "Kajian Tasawuf: Peran Tazkiyatun Nafs Dalam Keterkaitannya Dengan Psikologis" 4 (2): 1–10.