



Department of Digital Business

Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 4 No. 4 (2026) pp: 12418-12428

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

Penerapan Konsep Tazkiyatun Nafs Sebagai Pendekatan Psikologis Pada Pasien Penyakit Kronis

Alis Mardianti¹, Faisal Adam², Sitti Maisyarah³, Faiz Karim Fatkhullah⁴

^{1,2,3,4}Program Pascasarjana Hukum Kesehatan, Universitas Islam Nusantara

¹alismardianti@gmail.com¹, ²adamfaisal113@gmail.com², ³dokteraisima@yahoo.com³, ⁴faiz.karim@fkip-uninus.ac.id⁴

Abstrak

Penyakit kronis dapat menyebabkan stres dan gangguan psikologis pada pasien, sehingga memerlukan pendekatan psikologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Konsep Tazkiyatun Nafs, yang berasal dari ajaran Islam, dapat menjadi salah satu pendekatan psikologis yang efektif dalam membantu pasien penyakit kronis. Penerapan konsep tazkiyatun nafs sebagai pendekatan psikologis pada pasien penyakit kronis melibatkan penyucian jiwa melalui tahapan takhalli, tahalli dan tajalli untuk mengelola beban emosional seperti depresi dan kecemasan akibat kondisi penyakit jangka panjang. Pendekatan ini efektif sebagai terapi komplementer, meningkatkan ketahanan spiritual dan kualitas hidup pasien. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan konsep Tazkiyatun Nafs sebagai pendekatan psikologis pada pasien penyakit kronis. Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan cara mengumpulkan dan menganalisis teori serta temuan penelitian terdahulu terkait fenomena yang diteliti. Dalam penelitian ini, berfokus pada pencarian data yang ada dalam buku dan literatur lain yang relevan dengan topik penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan konsep Tazkiyatun Nafs dapat membantu pasien penyakit kronis dalam meningkatkan kualitas hidup mereka. Konsep Tazkiyatun Nafs dapat membantu pasien dalam mengembangkan sikap positif, meningkatkan kesadaran diri, dan mengurangi stres. Sehingga konsep Tazkiyatun Nafs dapat menjadi salah satu pendekatan psikologis yang efektif dalam membantu pasien penyakit kronis. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi praktisi kesehatan dalam mengembangkan pendekatan psikologis yang lebih efektif untuk pasien penyakit kronis.

Kata Kunci: Tazkiyatun Nafs, Pendekatan Psikologis, Penyakit Kronis, Kualitas Hidup

1. Latar Belakang

Penyakit kronis merupakan salah satu tantangan kesehatan terbesar di era modern ini. Pasien kronis seringkali mengalami stres, kecemasan dan depresi yang dapat memperburuk kondisi kesehatan mereka. Dalam konteks ini, pendekatan psikologis yang efektif sangat diperlukan untuk membantu pasien kronis menghadapi tantangan-tantangan tersebut. Tawakal berfungsi sebagai strategi coping spiritual, mengurangi kecemasan pada pasien kronis melalui tahalli (pembersihan hati), takhalli (pelepasan nafsu), dan tajalli (keterangannya). Sabar membangun ketahanan mental, seperti dalam model psikoterapi Islam yang mencakup self-monitoring, relaksasi dan penguatan spiritual. Integrasi ini mendukung kesehatan mental holistik, di mana tawakal memotivasi fokus pengobatan sambil menerima ketidakpastian.

Konsep tawakal dan sabar dalam Ahlussunnah wal Jamaah (ASWAJa) menawarkan pendekatan psikologis yang holistik untuk pasien kronis, mengintegrasikan ikhtiar medis dengan penyerahan spiritual kepada Allah. Tawakal adalah sikap percaya dan bergantung kepada Allah SWT, sedangkan sabar adalah kemampuan untuk menahan diri dari kesedihan dan kesulitan. Dalam perspektif Aswaja, tawakal membangun ketenangan jiwa via dzikir dan ruqyah, sementara sabar memperkuat adaptasi emosional, selaras dengan terapi Qurani Sunnah untuk kesehatan mental. Pendekatan ini relevan di Indonesia di mana praktik amaliyah seperti ini meningkatkan kualitas hidup pasien kronis secara berkelanjutan. Tawakal didefinisikan sebagai penyerahan penuh kepada Allah setelah ikhtiar maksimal, mencakup ketenangan batin dan keyakinan terhadap qadha dan qadar. Sabar melengkapi tawakal dengan ketabahan menghadapi ujian, menjauhkan dari keluh kesah, dan memperkuat resiliensi emosional. Dalam ASWAJa, keduanya seimbang (tawazun), menghindari ekstrem pasrah pasif atau usaha tanpa spiritualitas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan konsep Tazkiyatun Nafs sebagai pendekatan psikologis pada pasien penyakit kronis dan menguraikan mekanisme tasawuf dalam Tazkiyatun Nafs khususnya Tawakal (penyerahan total kepada Allah setelah ikhtiar) dan Sabar (ketabahan

menghadapi ujian) dalam konsep ASWAJa serta implikasi konsep ASWAJa pada terapi medis terhadap pasien kronis. Adapun rumusan masalah yang dapat dilihat oleh penulis dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana konsep tazkiyatun nafs dalam Aswaja dapat diaplikasikan sebagai pendekatan psikoterapi pada pasien penyakit kronis?
2. Bagaimana implikasi konsep tazkiyatun nafs dalam Aswaja dapat meningkatkan kualitas hidup pada pasien penyakit kronis? dan
3. Bagaimana profesional kesehatan dapat mengintegrasikan konsep tazkiyatun nafs dalam Aswaja pada praktik klinis?

Konsep Tazkiyatun Nafs (Penyucian Diri) dalam Ahlussunnah wal jamaah (ASWAJA).

Definisi Tazkiyatun Nafs adalah:

a. Secara Etimologi (Bahasa).

Menurut Syaikh Ramadhan Al-Buthi secara bahasa Tazkiyah adalah Ath-Thathir atau Pensucian. Sedangkan menurut Ibnu Faris, tazkiyah yakni nama' (pertumbuhan/ pengembangan) dan jiyadah (penambahan). Jadi dapat disimpulkan bahwa tazkiyah menurut bahasa mengarah kepada dua makna yakni Pensucian dan Pertumbuhan/Pengembangan. Kata an-Nafs menurut bahasa adalah Dzat (Jasad & Ruh) dan Dhomir dan Qalb (Hati). An-Nafs sebagai jasad, ruh atau jiwa disebutkan dengan bentuk jamak. Berdasarkan pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa Tazkiyah an-Nafs menurut bahasa adalah Ilmu yang membahas pensucian hati atau diri seseorang.

Tazkiyah berasal dari kata zakā yang berarti menyucikan, membersihkan, mengembangkan atau menumbuhkan, sementara nafs merujuk pada jiwa atau diri manusia. Dalam Islam, tazkiyatun nafs berarti membersihkan jiwa dari penyakit hati seperti syirik, riya', hasad, sombong dan hawa nafsu buruk, serta mengisinya dengan tauhid, amal saleh dan sifat terpuji untuk mendekatkan diri kepada Allah. Menurut ulama Ahlussunnah seperti Ibnu Taimiyyah, tazkiyatun nafs difokuskan pada penyucian dari syirik terutama, melalui ilmu bermanfaat, amal saleh, taat perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya, tanpa bid'ah atau praktik menyimpang.

Menurut Imam Al-Ghazali, Tazkiyatun Nafs adalah proses pembersihan jiwa dari sifat-sifat tercela (seperti kesombongan, iri dan amarah) serta mengisinya dengan sifat-sifat terpuji (seperti syukur, kasih sayang, dan keikhlasan), yang dilakukan melalui upaya spiritual dengan metode Takhalli (mengosongkan/pengosongan dari keburukan), Tahalli (menghiasi/pengisian dengan kebaikan), dan Tajalli (penyingkapan cahaya ketuhanan/pemurnian spiritual), demi mencapai jiwa yang tenang (nafs muthmainnah) dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

b. Secara Syariah.

Tazkiyatun Nafs adalah pensucian hati atau diri dari pemikiran yang sesat, hawa nafsu dan dari sifat-sifat tercela seperti sombong, riya, cinta dunia akan harta, jabatan, popularitas, gila hormat dan lain sebagainya. Selain itu tazkiyah an-nafs bermakna sebagai pendidikan hati agar melaksanakan tujuan ia diciptakan dari mengenal dan mengesakan Allah, Ikhlas, cinta dan ketergantungan pada-Nya, merasa takut serta mengagungkan-Nya. Tazkiyatun nafs adalah proses penyucian jiwa, yang melibatkan pembersihan hati dari sifat tercela dan pengisiannya dengan iman serta akhlak mulia.

c. Dalil Al Quran dan Hadits tentang Tazkiyatun Nafs.

Ayat-ayat Al-Qur'an menekankan penyucian jiwa sebagai syarat keselamatan, tertuang dalam QS. Asy-Syams Ayat 9-10: " Sungguh beruntung orang yang mensucikan jiwanya (dari dosa dan sifat buruk) dan sungguh merugi orang yang mengotori jiwanya dengan maksiat dan keburukan." QS. Al-A'la Ayat 14: "Sesungguhnya beruntunglah orang yang membersihkan diri (dengan beriman/berzakat)". QS. Al-Jumu'ah Ayat 2: "Dialah yang mengutus seorang Rasul kepada kaum yang buta huruf dari kalangan mereka sendiri, yang membacakan kepada mereka ayat-ayat-Nya, menyucikan (jiwa) mereka dan mengajarkan kepada mereka Kitab dan Hikmah (Sunah), meskipun sebelumnya, mereka benar-benar dalam kesesatan yang nyata." QS. Al-Baqarah Ayat 151: "Sebagaimana (Kami telah menyempurnakan nikmat kepadamu), Kami pun mengutus kepadamu seorang Rasul (Nabi Muhammad) dari (kalangan) kamu yang membacakan kepadamu ayat-ayat Kami, menyucikan kamu dan mengajarkan kepadamu Kitab (Al-Qur'an) dan hikmah (sunah), serta mengajarkan apa yang belum kamu ketahui. Rasulullah SAW berdoa: "Allahumma aati nafsii taqwaaha wa zakkihaa, anta khoiru man zakkaahaa" (Ya Allah, berikan ketakwaan pada jiwaku dan sucikanlah ia, Engkau sebaik-baik penyucinya) HR. Muslim. Hadits lain dari Muslim: "Allah tidak melihat rupa dan hartamu, tapi hati dan amalmu," menyoroti pentingnya hati yang bersih.

Konteks Ahlussunnah wal Jamaah, Al-Qur'an dan hadits memberikan dalil eksplisit tentang tazkiyatun nafs sebagai penyucian jiwa yang menjadi syarat keberuntungan abadi. Dalil ini juga ditafsirkan sebagai penyucian melalui tauhid murni, ilmu syar'i dan amal saleh sesuai Sunnah.

d. Tahapan penyucian diri dalam Tasawuf Aswaja.

Tahapan Penyucian Jiwa dalam Tasawuf Aswaja adalah Taubat (Penyesalan tulus), Wara' (Menjaga diri dari syubhat), Zuhud (Tidak tergila-gila dunia), Sabar (Ketabahan dalam ujian), Syukur (Bersyukur dalam semua kondisi), Khawf & Raja' (Takut dan harap pada Allah) dan Tawakkal (Berserah diri sepenuhnya).

Konsep Psikologis

Istilah psikologis menggambarkan segala hal yang berhubungan dengan proses mental, emosi, atau jiwa manusia, seperti pola pikir, perasaan, dan respons terhadap lingkungan. Dalam konteks ini, definisi psikologis sering digunakan untuk menganalisis aspek non-fisik perilaku atau gangguan kejiwaan. Pendekatan psikologis membantu memahami faktor internal yang memengaruhi kepribadian dan interaksi sosial. Orang sering mengalami hambatan untuk memenuhi kebutuhan, motif dan keinginannya. Frustrasi adalah suatu kondisi di mana seseorang tidak dapat mencapai tujuannya. (Slamet dan Markam, 2015). Frustrasi bahkan dapat berupa kekecewaan karena gagal mencapai suatu tujuan, atau bahkan ketegangan yang tidak menyenangkan yang dipenuhi dengan hambatan dan peningkatan aktivitas emosional dan simpatik yang disebabkan oleh hambatan tersebut. Oleh karena itu, frustrasi dapat menyebabkan reaksi frustrasi tertentu, yang dapat bersifat negatif dan positif. Reaksi frustrasi positif yaitu:

1. Peningkatan mobilitas dan aktivitas, misalnya karena kendala usaha adalah kebutuhan tenaga, potensi, kemampuan, sarana, kesabaran, dan keberanian untuk mengatasi segala kesulitan. Oleh karena itu, frustrasi merupakan rangsangan untuk mengerahkan seluruh tenaga dan tenaga untuk menerobos rintangan.
2. Refleksi Frustrasi sebenarnya dapat menimbulkan masalah, sehingga kasus ini membuat orang mundur untuk menghadapi kenyataan dan berpikir lebih objektif serta merenung untuk mencari cara dan alternatif pemecahan lain.
3. Tawakal dan berserah diri kepada Tuhan yaitu menerima kondisi dan kesulitan dengan sikap rasional dan ilmiah. Semua itu dapat dicapai dengan belajar mengatasi kesulitan sejak dini dengan menggunakan pola-pola positif.
4. Melakukan dinamika nyata dalam arti jika kebutuhan tersebut sdh tidak lagi sesuai dengan aspirasinya atau sdh tidak diperlukan maka akan hilang dengan sendirinya.
5. Kompensasi alternatif adalah upaya untuk mengkompensasi kegagalan atau kesalahan di satu bidang, tetapi untuk mengimbangi keberhasilan dan kemenangan di bidang lain. Semua ini adalah cara untuk menyegarkan semangat bertarung yang agresif dan pantang menyerah.
6. Sublimasi adalah upaya untuk menggantikan aspirasi sosial yang tidak sehat berupa kecenderungan egois, hasrat seksual hewani, impuls biologis primitif, dan perilaku terpuji yang diterima masyarakat (Ardani, dkk, 2007).

Sedangkan reaksi frustrasi negatif (Ardani, dkk, 2007) diantaranya:

1. Agresi adalah ledakan kemarahan dan serangan kekerasan karena kegagalan seseorang. Dalam kebanyakan kasus, ada juga perilaku sadis dan pembunuhan orang. Agresi ini memiliki dampak besar pada fungsi intelektual, yang mengurangi harga dirinya.
2. Regresi adalah kembalinya seorang individu ke pola primitif dan kekanak-kanakan. Misalnya, berteriak, merengek, memukul, mengisap jempol, menyelinap, pola perilaku histeris, dll. Tindakan di atas disebabkan oleh kekecewaan dan ketidakmampuan untuk menyelesaikan masalah. Perbuatan di atas bisa jadi merupakan ungkapan penyerahan diri, keputusan, dan semangat yang menurun.
3. Fixatie adalah respons dari orang-orang yang selalu melakukan hal-hal dalam bentuk stereotip. Artinya, selalu gunakan cara yang sama. Misalnya, pola diam dapat memecahkan masalah, memukul kepala, berlari histeris, mengetuk pintu, atau memukul dada. Hal ini dilakukan menyalurkan rasa kecewa dan dendam.

4. Dorongan untuk menekan atau menghilangkan kebutuhan bawah sadar, pikiran negatif, keinginan, dan emosi. Ada kaki tangan mendesak yang diganggu oleh ketidaksadaran dan se-ring mengganggu kedamaian batin dalam bentuk mimpi mengerikan, halusinasi, delusi, dan ilusi.
5. Rasionalisme adalah cara untuk membantu diri sendiri dengan taktik yang membenarkan diri sendiri dengan melakukan hal-hal irasional dengan cara yang tidak menyenangkan. Misalnya, seseorang yang gagal sama sekali akan mengatakan bahwa usianya yang masih muda dan tugas tersebut tidak sesuai atau terlalu sulit baginya.
6. Proyeksi adalah upaya untuk melemparkan atau memproyeksikan kelemahan konsep diri yang negatif kepada orang lain. Misalnya, seseorang yang sangat iri dengan kekayaan dan kesuksesan tetangganya akan mengatakan bahwa tetangganya lah yang sebenarnya iri padanya.
7. Teknik Anggur Asam adalah upaya untuk memberikan kualitas buruk atau negatif pada tujuan yang tidak dapat dicapai. Misalnya, seorang siswa yang gagal dalam ujian mengatakan bahwa soal ujian tidak sesuai dengan apa yang diajarkan.
8. Teknik Jeruk Manis yaitu usaha menawarkan kualitas yang sangat baik dan memiliki segala kekurangan, kelemahan dan kekurangannya sendiri. Misalnya, seorang diplomat yang gagal total di tempat kerja akan berkata, "Ini adalah taktik diplomat internasional, mundur untuk menang."
9. Identifikasi adalah upaya untuk mengidentifikasi Anda dari orang lain. Misalnya, mengidentifikasinya sebagai bintang film Identifikasi adalah upaya untuk mengidentifikasi Anda dari orang lain. Misalnya, mengidentifikasinya sebagai bintang film terkenal, profesor yang baik, dan sebagainya. Semua ini cenderung memberinya pilihan yang salah.
10. Narsisme adalah rasa superioritas, rasa sakit dan mementingkan diri sendiri dengan mencintai diri yang berlebihan, yang membuatnya sangat egois dan acuh tak acuh terhadap dunia luar.

Menurut kamus psikologi, stres adalah keadaan stres fisik dan psikis. (Chaplin, 2002). Menurut Ardani dkk. (2007) ada dua jenis stres yang dialami orang yaitu ada yang tergolong stres yang tidak mengancam kebutuhan dasar atau stres ringan (non-ego stress). Kedua, ada stres yang mengancam kebutuhan dasar dan integritas kepribadian, atau yang dianggap serius dan memerlukan penanganan yang tepat (tekanan ego).

Definisi Penyakit Kronis

Penyakit kronis menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes) dan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO): Penyakit kronis adalah kondisi kesehatan yang berlangsung lama, biasanya lebih dari 3 bulan, dan tidak dapat disembuhkan sepenuhnya. Penyakit ini memerlukan perawatan yang berkelanjutan dan dapat mempengaruhi kualitas hidup penderitanya. Contoh penyakit kronis termasuk diabetes, hipertensi dan penyakit jantung (Kemenkes). Sedangkan WHO mendefinisikan penyakit kronis sebagai penyakit yang bersifat berkepanjangan dan progresif, yang sering kali tidak dapat disembuhkan sepenuhnya. Penyakit ini dapat menyebabkan komplikasi serius dan meningkatkan risiko kematian. Penyakit kronis dapat melibatkan berbagai sistem tubuh dan sering kali terkait dengan faktor risiko seperti pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan penggunaan tembakau. Menurut KBBI, penyakit kronis adalah penyakit yang berlangsung terus-menerus, menahun, atau tidak sembuh-sembuh dalam waktu yang lama. Ini mencakup kondisi yang berkembang perlahan dan menetap dalam jangka waktu yang panjang, berlawanan dengan penyakit akut yang timbul mendadak dan memburuk cepat.

2. Metode Penelitian

Metode yang digunakan adalah kajian literatur (literature review), metode ini adalah 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.

3. Hasil dan Diskusi

Aplikasi konsep Tazkiyatun Nafs sebagai pendekatan psikologis pada pasien penyakit kronis.

Tazkiyatun nafs merupakan konsep sentral dalam psikologi Islam yang merujuk pada proses penyucian jiwa dari kotoran moral seperti sifat tercela dan dosa, bertujuan mencapai kesempurnaan spiritual serta kedekatan dengan Allah SWT. Konsep ini sering diterapkan dalam psikoterapi Islam untuk mengatasi masalah mental dan rohani dengan tahapan utama takhalli, tahalli, dan tajalli. Beberapa jurnal ilmiah membahasnya secara mendalam, relevan dengan perspektif psikologi manusia berbasis tasawuf. Definisi Utama Tazkiyatun nafs berarti "penyucian jiwa" atau pembersihan hati dari penyakit batin seperti iri hati, kesombongan, dan ego, sambil mengisi dengan sifat terpuji seperti kerendahan hati dan ketulusan. Proses ini mengembalikan jiwa ke fitrah murni, membuka ruang untuk ilmu dan hikmah, serta mencapai kedamaian batin. Dalam psikologi Islam, tazkiyah menjadi kunci pembentukan individu berakhlak mulia, beriman, dan bertaqwa. Tahapan Proses Takhalli adalah Membersihkan jiwa dari sifat tercela seperti hasad, riya', dan takabur melalui taubat, istighfar, muhasabah, serta pengendalian nafsu, sedangkan Tahalli adalah Mengisi jiwa dengan sifat terpuji seperti sabar, syukur, tawadhu melalui ibadah konsisten dan niat Ikhlas dan Tajalli adalah Mengalami cahaya ilahi setelah jiwa suci, menghasilkan ihsan di mana seseorang beribadah seolah melihat Allah. Konsep ini selaras dengan psikologi kontemporer untuk membangun resiliensi melalui pembersihan hati dan pengendalian keinginan.

Maqamat atau tingkatan atau derajat spiritual seorang hamba menurut tasawuf berperan krusial dalam intervensi psikologis praktis sebagai tahapan spiritual yang membersihkan jiwa, mengendalikan emosi dan membangun ketahanan mental melalui pendekatan holistik berbasis Islam. Intervensi ini efektif untuk mengatasi kecemasan, stres, depresi, dan gangguan psikosomatis modern dengan metode seperti dzikir, muhasabah, dan pembinaan qalbu. Aplikasi praktisnya mencakup konseling, pendidikan, dan dakwah untuk stabilisasi mental neurosis hingga psikosis. Maqamat mencakup tahapan seperti taubat (penyucian spiritual), zuhud (pelepasan duniawi), sabar (ketabahan), tawakkal (penyerahan), dan ridha (penerimaan takdir), yang membentuk kerangka terapi bertahap. Setiap maqam menargetkan dimensi psiko-spiritual spesifik, seperti taubah untuk transformasi dari perilaku destruktif ke positif.

Takhalli merupakan tahap awal dan fundamental dalam proses penyucian jiwa (tazkiyatun nafs), yang secara harfiah berarti mengosongkan atau membersihkan diri dari segala sifat dan perilaku tercela yang dapat mengotori hati dan jiwa manusia. Proses ini merupakan langkah yang sangat krusial karena menjadi fondasi bagi tahapan-tahapan selanjutnya dalam perjalanan spiritual seseorang menuju kesempurnaan akhlak dan kedekatan dengan Allah SWT (Mutholingah and Zain 2021). Pada konteks ini, "takhalli" mengacu pada upaya untuk membersihkan diri seseorang dari segala bentuk perbuatan atau tingkah laku yang tidak baik, baik yang berasal dari dalam maupun dari luar. Dalam hal ini, takhalli juga dapat diartikan sebagai upaya untuk menyucikan jiwa dengan menjauhkannya dari semua perbuatan tercela. Tidak ada tindakan tercela dalam diri manusia. Ini dilakukan untuk membersihkan hati sehingga keinginan untuk berbuat jahat tidak menghalanginya untuk mendekatkan diri kepada Sang Pencipta. Pembersihan dari sifat-sifat buruk seperti hasud, hiqd (rasa dongkol), su'udzon, takabbur, ujub, riya', dan ghadzab, serta pembersihan dari maksiat lahir dan batin juga disebut sebagai takhalli. Dalam praktiknya, takhalli membutuhkan kesadaran dan kejujuran yang mendalam untuk mengenali berbagai penyakit hati dan keburukan yang bersemayam dalam diri.

Proses ini dimulai dengan muhasabah atau introspeksi diri yang dilakukan secara rutin dan menyeluruh, dimana seseorang harus berani mengakui dan mengidentifikasi sifat-sifat buruk yang ada dalam dirinya. Penyakitpenyakit hati yang harus dibersihkan ini mencakup berbagai bentuk, mulai dari hasad (iri dengki), riya (pamer), ujub (membanggakan diri), takabur (sombong), ghadab (pemarah), ghibah (menggunjing), namimah (mengadu domba), hubbud dunya (cinta dunia berlebihan), dan berbagai sifat tercela lainnya (JAYu Wandira, Muhammad Saleh 2023). Proses pembersihan diri dalam takhalli tidak bisa dilakukan secara instan, melainkan membutuhkan perjuangan yang konsisten dan berkelanjutan. Hal ini karena sifat-sifat buruk yang telah mengakar dalam diri seseorang seringkali sulit untuk dihilangkan dalam waktu singkat. Diperlukan kesabaran, ketekunan, dan komitmen yang kuat untuk terus-menerus melawan dan mengendalikan dorongan-dorongan negatif yang muncul dari dalam diri. Dalam prosesnya, seseorang perlu melakukan evaluasi diri secara berkala untuk memastikan bahwa pembersihan yang dilakukan berjalan efektif dan memberikan Takhalli juga melibatkan proses pembersihan pikiran dari berbagai bentuk pemikiran yang dapat menjauhkan seseorang dari Allah SWT. Ini termasuk membersihkan pikiran dari prasangka buruk terhadap Allah dan sesama manusia, pemikiran-pemikiran yang merusak akidah, serta berbagai bentuk keraguan yang dapat menggoyahkan keimanan. Proses ini memerlukan upaya aktif untuk mengganti pikiran-pikiran negatif dengan pikiran-pikiran positif yang didasarkan pada nilai-nilai keimanan dan ketakwaan. Dalam aspek praktis, takhalli dapat dilakukan melalui berbagai metode dan pendekatan. Salah satunya adalah dengan memperbanyak istighfar dan taubat, yang merupakan bentuk mohon ampun kepada Allah atas semua kesalahan dan dosa (Mutmainah 2021). Selain itu, membaca dan merenungi Al-

Quran juga menjadi sarana yang efektif dalam proses takhalli, karena ayat-ayat Al-Quran memiliki kekuatan untuk membersihkan hati dan mencerahkan pikiran.⁶

Tahalli merupakan tahap kedua dalam proses tazkiyatun nafs setelah takhalli, berfokus pada pengisian jiwa yang telah dibersihkan dengan sifat-sifat terpuji dan akhlak mulia untuk membentuk kepribadian yang selaras dengan nilai Islam. Tahap ini menekankan pembiasaan (i'tidal) melalui ibadah dan latihan spiritual berkelanjutan agar jiwa stabil dan produktif secara psiko-spiritual. Langkah praktis yang dapat dilakukan adalah (1) Ibadah Rutin: Dzikir harian (Subhanallah, Alhamdulillah 100x), shalat malam, dan tadabbur Al-Qur'an untuk tanamkan syukur dan tawakal. (2) Pembiasaan Akhlak: Latih sifat terpuji seperti zuhud (kurangi materialisme), sabar (hadapi ujian dengan senyum), dan ikhlas (niat hanya rida Allah). (3) Muhasabah Terarah: Refleksi malam hari catat amal baik, evaluasi kemajuan, dan doa permohonan kekuatan spiritual. Manfaat Psikologis Tahalli membangun resiliensi emosional, kurangi kecemasan kronis, dan tingkatkan kepuasan hidup melalui keseimbangan ruhani, relevan untuk pasien kronis dalam psikoterapi Aswaja. Integrasinya dengan tahap lain hasilkan transformasi holistik menuju tajalli.

Tahalli dalam perspektif tasawuf kontemporer dipahami sebagai tahap pengisian jiwa dengan sifat terpuji pasca-pembersihan takhalli, diadaptasi ke konteks modern seperti ekonomi Islam, pendidikan karakter, dan kesehatan mental untuk transformasi holistik yang relevan dengan tantangan era digital. Pendekatan ini mengintegrasikan tasawuf klasik Al-Ghazali dengan praksis sehari-hari, menekankan pembiasaan akhlak seperti qana'ah dan ikhlas melalui dzikir dan refleksi

Tajalli, dalam Psikologi menggambarkan manusia sebagai makhluk yang misterius dan rumit. Kompleksitas gejala perilaku manusia membuat studi dimensi psikologi manusia menjadi sulit. Al-Qur'an mensifati manusia sebagai makhluk yang sempurna di bumi ini. Dalam hal ini, manusia pasti memiliki masalah yang besar dalam versi mereka masing-masing. Sifat sabar dan tawakkal dapat berfungsi sebagai tajalli karena dengannya seseorang dapat mewujudkan perasaan tenang dan tenteram, sehingga mereka tidak mudah gelisah atau cemas jika ditimpa musibah dan ujian. Oleh karena itu, metode tajalli ini, sabar dengan sifat tawakkal, adalah pendekatan pengobatan untuk gangguan mental dan gangguan kejiwaan (Rajab 2008). Tajalli dapat diartikan sebagai kondisi di mana cahaya batiniah Allah masuk ke dalam hati manusia, memberikan pencerahan dan kedamaian. Dalam tasawuf, tajalli dianggap sebagai pengalaman spiritual yang mendalam, di mana seseorang merasakan kehadiran Allah secara langsung dalam hidupnya. Ini bisa berupa perasaan tenang, cinta kepada Allah, dan kedekatan spiritual yang mendalam. Dalam proses tazkiyatun nafs, tahapan tajalli adalah tahapan terakhir dan paling penting karena tahap ini adalah upaya untuk menstabilkan diri dengan dunia yang sangat berbeda dari individu yang baru dilahirkan melalui proses penyucian jiwa.

Pada tahap ini, klien (pasien) harus konsisten dengan perubahannya sehingga semakin dia menghadapi dunia nyata, semakin dia memahami perubahan baik dirinya (Faiz et al. 2019). beberapa langkah-langkah dan terapi yang dapat ditempuh oleh kaum sufi untuk menuju tajalli, yaitu: (1) Puasa sunah, menjadikan seseorang berperilaku baik secara lahir dan memilikipersana lembut secara batin. Sehingga seseorang yang berpuasa sunah tidak akan mudah menganiyaya orang lain. (2) Sholat sunah pada malam hari, sangat dianjurkan karena waktu malam yang tenang dapat melatih seseorang untuk menjadi pribadi yang khusyuk dan tuma'ninah. (3) Berdzikir pada malam hari, karena pada waktu itu malaikat turun untuk menyebarkan rahmat kepada alamsemesta, sehingga pada saat itu do'a seorang hamba dikabulkan. (4) Tafakkur dan tadabbur (merenung), melakukan tafakkur (berpikir) dan tadabbur (merenung) atas ciptaan Allah adalah langkah yang esensial. Ini membantu individu memahami kebesaran Allah dan menyingkap hijab yang menghalangi pencerahan. (5) Mujahadah, untuk mencapai tajalli, sangat penting untuk berjuang melawan hawa nafsu dan godaan duniawi melalui mujahadah. Ini melibatkan usaha aktif untuk menghindari perbuatan dosa dan meningkatkan kualitas ibadah. (6) Zuhud, untuk mencapai kedamaian batin yang diperlukan untuk tajalli, seseorang dapat mengembangkan sikap zuhud, yaitu berfokus pada kehidupan akhirat daripada kehidupan duniawi. (7) Ikhlas dalam beribadah, untuk mendapatkan pencerahan Ilahi, Anda harus melakukan segala sesuatu dengan niat tulus untuk Allah SWT. Dengan menjadi ikhlas dalam setiap tindakan, seseorang akan lebih dekat kepada-nya (Dewi 2021).

Implikasi konsep tazkiyatun nafs dalam meningkatkan kualitas hidup pada pasien penyakit kronis.

Masalah psikologis yang paling sering dialami oleh pasien penyakit kronis adalah depresi yang mana sering dikaitkan dengan gangguan fungsional dari tubuh pasien itu sendiri menyebabkan kepatuhan terhadap terapi rendah, partisipasi rendah dalam rehabilitasi dari gangguan fungsional tersebut, serta peningkatan tingkat morbiditas dan mortalitas. Selain itu, kualitas hidup atau Quality of life (QoL) sebagai indikator perawatan holistik yang baik juga dapat menurun, karena depresi sering disebut sebagai prediktor utama yang menentukan QoL.

DOI: <https://doi.org/10.31004/riggs.v4i4.5724>

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Kondisi – kondisi ini menunjukkan pentingnya pengenalan dan peningkatan manajemen depresi pada pasien penyakit kronis. Tazkiyatun Nafsa tau Penyucian jiwa membantu pasien dengan penyakit kronis dalam mengurangi stres, kecemasan dan depresi dengan menggantikan pikiran negatif kepada pikiran positif melalui kesadaran spiritual, sehingga dapat meningkatkan ketahanan mental yang akan memberi dampak pada kepatuhan pengobatan dan ketahanan mental. Pendekatan ini mengembalikan jiwa ke fitrahnya, mendatangkan ketenangan batin (sakina) yang memperkuat resiliensi terhadap rasa sakit fisik kronis dan meningkatkan harapan hidup. Manfaat lainnya yang secara holistik mendukung pemulihan fisik.

Kecerdasan spiritual (spiritual quotient), terdiri dari dua istilah yaitu spiritual dan kecerdasan. Indikator kecerdasan spiritual yang berkembang baik adalah tawazun/fleksibel yaitu kemampuan menemukan jawaban dasar ketika melihat berbagai masalah secara keseluruhan, kesadaran hidup yang tinggi berdasarkan misi dan nilai-nilai dan istiqomah, tawadhu/kepercayaan pada kerendahan hati, kejujuran, dan ujian yang dihadapi, kemampuan dan kejujuran yang dimiliki visi dan membawa nilai bagi orang lain (Hasan, 2019). Pengetahuan adalah pemahaman seseorang tentang suatu objek atau hasil dari setiap tindakan yang bertujuan untuk memahami suatu objek tertentu. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan meliputi memori, pengalaman, minat, pemikiran, rasional, bahasa, dan kebutuhan manusia. Sehingga tingkat pendidikan, informasi, hubungan sosial, budaya, ekonomi, dan pengalaman sebagai faktor lainnya yang juga mempengaruhi pengetahuan (Rachmawati, 2019).

Ras, dukungan sosial, pengasuh selama sakit, pengetahuan, dan komplikasi merupakan pengaruh yang signifikan terhadap manajemen perawatan diri pasien kronis. Spiritualitas, sebagai sumber coping yang berharga (Roger & Hatala, 2018), telah ditentukan esensial bagi pasien dengan penyakit kronis atau depresi untuk mencapai penyembuhan dan kesejahteraan mental (Perriam, 2015; Rahman, 2017; Steinhorn et al., 2017). Pencapaian tertinggi seorang Muslim adalah keridhaan Allah, yang juga dikenal sebagai kesejahteraan ultimate (Sadat Hoseini et al., 2019). Kesejahteraan didefinisikan sebagai proses dan keadaan pencarian fungsi manusia maksimum yang melibatkan tubuh, pikiran, dan jiwa (Archer et al., 1987). Dalam Islam, seorang Muslim akan memperoleh kesejahteraan jika ia berusaha memuaskan Allah dan memperoleh keridhaan-Nya melalui ketaatan, penyerahan diri, dan menjalankan perintah Allah (Sabiq, 2021; Sadat Hoseini et al., 2019). Selain itu, keridhaan Allah akan membawa kedamaian, menumbuhkan kebahagiaan, menyelesaikan setiap masalah, memberikan perlindungan, dan mencapai surga (Ali, 2015; Hidayat, 2021b).

Deskripsi di atas sesuai dengan teori attachment yang dijelaskan oleh John Bowlby. Attachment yang aman antara manusia dan Allah terkait dengan kemampuan coping, hasil kesehatan mental yang lebih baik, peningkatan harga diri, fungsi hubungan yang lebih kuat, dan kesejahteraan secara keseluruhan sebagai indikator kesejahteraan (Sabry & Vohra, 2013). Selain itu, keyakinan religius akan membantu seseorang dengan mudah menemukan makna hidup dan krisis, yang esensial untuk penguatan kesehatan mental (Rahman, 2017). Namun, penelitian tentang efektivitas pendekatan spiritual Islam dan prosesnya dalam mengobati depresi serta meningkatkan QoL pada pasien penyakit jantung masih terbatas.

Skala Ryff Scales of Psychological Well-Being (PWB) dan WHO-5 Well-Being Index paling cocok untuk mengukur kesejahteraan psikologis pasien kronis, karena mencakup dimensi otonomi, tujuan hidup, dan hubungan positif yang relevan dengan intervensi tazkiyatun nafs. Kedua skala ini valid diadaptasi untuk konteks Indonesia dan sensitif terhadap perubahan spiritual pada pasien paliatif atau kronis.

Skala	Dimensi Utama	Kelebihan untuk Pasien Kronis	Reliabilitas (Cronbach's α)
Ryff PWB (42-item)	Otonomi, mastery, growth, purpose, relations, self-acceptance	Mengukur pertumbuhan spiritual pasca-tazkiyah; versi pendek (18-item) praktis klinis	0.80-0.90
WHO-5 Well-Being Index (5-item)	Mood positif, vitality, coping	Cepat (5 menit), sensitif depresi kronis; cocok pre-post intervensi paliatif	0.85-0.92
DASS-21 (Depresi-Anxiety-Stres)	Stres, anxiety, depresi	Spesifik gangguan terkait penyakit kronis; integrasi dengan QoL SF-36	0.88-0.93

Self care management pada pasien penyakit kronis adalah kemampuan pasien untuk secara mandiri merencanakan, melaksanakan, memantau dan mengevaluasi perawatan dirinya sehari-hari guna mengontrol penyakit, mencegah komplikasi, dan menjaga kualitas hidup. Unsur Utama Self Care Management meliputi pertama pemantauan gejala dan kondisi (misalnya mengukur tekanan darah, gula darah, atau memantau tanda overhidrasi pada hemodialisis). Kedua kepatuhan terhadap pengobatan dan jadwal kontrol (minum obat tepat waktu, datang ke hemodialisis atau poli sesuai jadwal). Ketiga pengaturan pola hidup seperti diet khusus, aktivitas fisik sesuai kemampuan, manajemen stress dan tidur cukup. Tazkiyatun nafs efektif untuk pasien kronis melalui tahapan tahalli (pengisian jiwa dengan sifat terpuji seperti sabar, syukur, dan tawakkal), karena langsung mengatasi keputusan kronis, meningkatkan kepatuhan self care dan memperbaiki kualitas hidup psikologis pasien. Tahalli dianggap paling Efektif karena pada Tahap ini melibatkan praktik dzikir, doa dan muhasabah harian yang membentuk ketahanan emosional, mengurangi kecemasan atau pengelolaan dari suatu penyakit kronis yang diderita pasien serta mendukung adaptasi jangka panjang dibandingkan takhalli (pembersihan awal) atau tajalli (spiritual lanjutan). Pasien kronis mendapat manfaat langsung berupa pengendalian emosi, peningkatan motivasi diet/olahraga dan rasa damai batin yang selaras dengan terapi medis.

Konsep Tazkiyatun Nafs (penyucian jiwa) dalam tradisi Islam memiliki implikasi yang sangat mendalam bagi pasien penyakit kronis. Penyakit menahun bukan sekadar tantangan fisik, tetapi juga ujian mental dan spiritual yang berat. Berikut adalah analisis bagaimana praktik tazkiyatun nafs dapat meningkatkan kualitas hidup pasien tersebut: (1) Transformasi Persepsi terhadap Penyakit; Tazkiyatun nafs mengajarkan bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari ketetapan Allah. Pasien yang mempraktikkan hal ini akan bergeser dari mentalitas "korban" (victim mentality) menuju mentalitas "hamba yang rida". Penerimaan (Rida): Mengurangi resistensi mental terhadap rasa sakit, yang secara psikologis menurunkan tingkat stres dan depresi. Husnuzan (Berprasangka Baik): Meyakini bahwa penyakit adalah penggugur dosa atau sarana kenaikan derajat spiritual. (2) Manajemen Stres melalui Zikir dan Kontemplasi; Proses penyucian jiwa melibatkan aktivitas rutin seperti zikir, doa dan muhasabah (introspeksi diri). Secara klinis, aktivitas ini merangsang respons relaksasi pada tubuh. Ketenangan Batin: Menurunkan kadar hormon kortisol (hormon stres) yang sering kali memperburuk kondisi penyakit kronis seperti hipertensi atau diabetes. Kualitas Tidur: Jiwa yang tenang cenderung memiliki pola istirahat yang lebih baik, yang sangat krusial untuk proses pemulihan atau manajemen gejala. (3) Penguatan Resiliensi (Daya Tahan) Mental. Pasien dengan penyakit kronis sering menghadapi perasaan putus asa. Tazkiyatun nafs membangun pilar-pilar karakter yang kokoh yaitu Sabar: Bukan sekadar menahan diri, tetapi tetap aktif melakukan ikhtiar pengobatan sambil menjaga lisan dari keluhan. Dan Syukur: Memfokuskan diri pada organ tubuh yang masih berfungsi dengan baik daripada meratapi fungsi yang hilang, sehingga menjaga sisa energi positif dalam diri. (4) Perubahan Perilaku dan Kedisiplinan. Penyucian jiwa melatih mujahadah (perjuangan melawan hawa nafsu). Hal ini berimplikasi langsung pada kepatuhan medis seperti: Kontrol Diri: Lebih disiplin dalam menjaga diet, menjauhi pantangan, dan rutin mengonsumsi obat sebagai bentuk amanah menjaga tubuh dan Tanggung Jawab: Memandang tubuh sebagai titipan Tuhan yang harus dirawat sebaik mungkin selama nyawa masih dikandung badan.

Aspek	Tanpa Tazkiyatun Nafs	Dengan Tazkiyatun Nafs
Respon terhadap Gejala	Cemas, marah, dan menyalahkan keadaan.	Tenang, sabar, dan mencari hikmah.
Kepatuhan Medis	Terputus-putus karena putus asa.	Konsisten sebagai bentuk ibadah (ikhtiar).
Interaksi Sosial	Menarik diri dan merasa terisolasi.	Tetap hangat dan menjaga silaturahmi.

Integrasi konsep tazkiyatun nafs oleh profesional kesehatan pada praktik klinis.

Menurut Lewis R. Wolberg, psikoterapi secara istilah didefinisikan sebagai proses perawatan yang memanfaatkan metode psikologis untuk menangani permasalahan yang berasal dari aspek emosional kehidupan. Dalam praktiknya, seorang terapis secara sadar membangun hubungan profesional dengan pasien yang bertujuan untuk: (1) menghilangkan, mengubah atau memahami gejala-gejala yang ada, (2) memperbaiki pola perilaku yang

terganggu, serta (3) mendorong pertumbuhan dan perkembangan kepribadian yang lebih positif. Hamdani Bakran AdzDzaky mendefinisikan psikoterapi sebagai metode pengobatan penyakit yang berfokus pada aspek kebatinan. Hal ini mencakup penerapan teknik-teknik tertentu untuk menangani gangguan psikologis, kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan rutinitas sehari-hari, atau penyembuhan melalui iman, serta percakapan pribadi dengan teman atau pendidik.

Peran Intervensi Praktis adalah fokus pada Kontrol Emosi, Zuhud dan sabar minimalkan amarah, frustrasi, cemburu melalui pengendalian nafsu dan pengambilan hikmah dari cobaan, Stabilisasi Mental seperti Tawakkal dapat mengurangi kecemasan dengan optimisme kepada Ilahi, ridha berperan mencegah duka dengan keyakinan takdir terbaik pada dirinya dan Pemulihan Holistik yaitu Takhalli-tahalli-tajalli sebagai "aspirin jiwa" untuk keseimbangan ruh dan jiwa suci (qalb-nafs) di era kompetitif ini. Intervensi tazkiyatun nafs dalam perawatan paliatif melibatkan pendekatan spiritual Islam untuk membersihkan jiwa pasien tahap akhir dari sifat tercela, mengurangi kecemasan eksistensial, dan meningkatkan penerimaan kematian melalui tahapan takhalli, tahalli, dan tajalli. Praktik ini melengkapi manajemen nyeri medis dengan konseling holistik, relevan untuk pasien penyakit kronis khususnya Muslim di rumah sakit. Adapun tahapan intervensi utama yang dapat diberikan pada pasien oleh profesional kesehatan adalah Takhalli (Pembersihan): Pasien dipandu muhasabah diri dan istighfar untuk melepaskan keputusasaan atau dendam, dilakukan 10-15 menit harian via sesi paliatif dengan dzikir ringan. Tahalli (Pengisian): Pembiasaan akhlak mulia seperti sabar dan tawakkal melalui doa bersama dan refleksi Al-Qur'an, terintegrasi dalam kunjungan chaplain untuk ketenangan akhir hayat. Tajalli (Penyempurnaan): Visualisasi kedekatan ilahi dengan guided imagery Islami, efektif menurunkan depresi seperti terapi zikir pada pasien kanker paliatif.

Profesional kesehatan dapat menerapkan tazkiyatun nafs melalui psikoterapi Islam, seperti menggabungkan introspeksi (muhasabah) dengan teknik konseling modern untuk gangguan mental ringan hingga sedang untuk mengurangi stres secara holistik. Pendekatan ini efektif di klinik Islami atau rumah sakit dengan mayoritas pasien Muslim, memadukan spiritualitas dengan regulasi emosi. Komponen integrative lainnya adalah Sabar dan Syukur yang mana berfungsi sebagai pengobatan utama stres kronis, mencegah depresi relaps. Tauhid dan tawakkal juga dapat menenangkan batin, mempercepat pemulihan mental pada pasien Muslim. Dan Dzikir teratur pada praktik sederhana yang terintegrasi self care, terbukti meningkatkan resiliensi.

Integrasi konsep Tazkiyatun Nafs ke dalam praktik klinis merupakan bentuk pendekatan Bio-Psiko-Sosio-Spiritual yang komprehensif. Profesional kesehatan (dokter, perawat, atau terapis) tidak perlu menjadi ulama untuk menerapkan ini, melainkan bertindak sebagai fasilitator yang mendukung kesehatan mental dan spiritual pasien. Berikut adalah strategi integrasi Tazkiyatun Nafs dalam praktik klinis bagi pasien penyakit kronis: (1) Skrining dan Asesmen Spiritual; Langkah awal adalah memahami sejauh mana kondisi spiritual memengaruhi persepsi penyakit pasien. Profesional kesehatan dapat menggunakan instrumen seperti FICA Spiritual History Tool yang dimodifikasi dengan nilai-nilai Islam dengan menekankan pada Identifikasi hambatan jiwa: Apakah pasien merasa "dihukum" oleh Tuhan? (Ini adalah indikasi jiwa yang kotor/gelisah yang butuh penyucian) dan Identifikasi sumber kekuatan: Apakah pasien memiliki rutinitas zikir yang membuatnya tenang?. (2) Edukasi "Ikhtiar sebagai Ibadah"; Profesional kesehatan dapat mengubah narasi pengobatan medis dari sekadar "kewajiban klinis" menjadi "amal saleh". Dengan melakukan perubahan dalam Integrasi Niat: Mengajak pasien meniatkan minum obat atau terapi fisik sebagai bentuk amanah menjaga tubuh (penyucian dari sifat lalai) serta Re-framing Rasa Sakit: Menjelaskan secara empati bahwa setiap jarum suntik atau rasa nyeri adalah pembersih dosa (kifarah), yang secara langsung mendukung konsep tazkiyatun nafs dalam membersihkan noda-noda batin. (3) Implementasi Terapi Kognitif Berbasis Spiritual; Dalam praktik psikologi klinis atau konseling keperawatan, teknik ini dapat digunakan untuk melawan pikiran negatif (waswas) dengan cara Muhasabah Terpimpin: Mengajak pasien merefleksikan nikmat yang masih ada di tengah keterbatasan fisik untuk menumbuhkan sifat Syukur dan Manajemen Marah dan Keluh Kesah: Melatih pasien untuk mengganti keluhan verbal dengan kalimat thayyibah (seperti Alhamdulillah atau Istighfar) saat gejala penyakit memuncak. (4) Lingkungan Klinis yang Mendukung (Healing Environment); Rumah sakit atau klinik dapat menyediakan fasilitas yang mendukung proses penyucian jiwa tanpa mengganggu prosedur medis. Audio Terapi dengan Menyediakan akses murottal Al-Qur'an atau panduan zikir pagi-petang yang terbukti secara klinis menurunkan frekuensi napas dan detak jantung pada pasien cemas serta Fasilitas Ibadah yang Aksesibel: Memastikan pasien dengan keterbatasan fisik (misal: gagal ginjal atau pasca-stroke) mendapatkan edukasi cara bersuci (tayamum) dan salat dalam keadaan sakit agar hubungan mereka dengan Pencipta tidak terputus.

Dalam mengintegrasikan konsep ini, profesional kesehatan harus tetap memperhatikan Otonomi Pasien yaitu Menghargai jika pasien memiliki tingkat religiusitas yang berbeda serta Kompetensi profesional Kesehatan, jika

masalah spiritual pasien terlalu kompleks (misal: krisis eksistensial berat), medis harus merujuk kepada konselor spiritual atau ustadz yang memahami konteks kesehatan.

Peran Profesional	Bentuk Integrasi Tazkiyatun Nafs
Dokter	Memberikan harapan (<i>Raja'</i>) saat menjelaskan prognosis, menghindari bahasa yang mematikan semangat.
Perawat	Membimbing zikir ringan saat melakukan tindakan medis yang menimbulkan nyeri.
Dietisien	Mengajarkan konsep <i>halalan thayyiban</i> dan makan secukupnya sebagai bentuk kontrol nafsu.
Pekerja Sosial	Menghubungkan pasien dengan komunitas dukungan sebaya yang berbasis spiritual.

Kesimpulan

Konsep Tazkiyatun Nafs dalam ASWAJA berfokus pada penyucian jiwa untuk mendekatkan diri kepada Allah melalui pembersihan dari sifat tercela dan pengisian dengan sifat-sifat terpuji. Hal ini didukung oleh dalil-dalil Al-Qur'an dan Hadits yang menekankan pentingnya hati yang bersih sebagai syarat untuk mencapai kebahagiaan dan keselamatan. Proses ini menjadi terapi spiritual dalam Islam yang membantu individu mencapai keseimbangan emosional dan mental. Dengan melatih diri melalui ihsan, takhalli, tahalli, dan tajalli, seseorang dapat mengendalikan nafsu dan mencapai ketenangan jiwa. Spiritualitas tinggi, termasuk tazkiyatun nafs, berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis dan Quality of Life (QoL) pada pasien kronis melalui perawatan spiritual. Integrasi ini mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan adaptasi. Praktik dzikir dan taubat dalam tazkiyah efektif mereduksi kecemasan dan mendukung manajemen stres kronis. Secara keseluruhan, tazkiyatun nafs meningkatkan Subjective Well-Being (kesejahteraan subjektif) pasien. Meskipun secara fisik penyakit tersebut mungkin belum sembuh total, kualitas hidup pasien meningkat karena mereka tidak lagi "menderita" secara batiniah. Mereka menemukan makna di balik rasa sakit, yang merupakan kunci utama dalam perawatan paliatif dan jangka panjang. Rekomendasi penulis pada layanan di Fasilitas Kesehatan adalah (1) Memasukkan layanan tazkiyatun nafs ke dalam unit pelayanan rohani/psikososial (misalnya di bawah komite etik RS dan kerohanian atau instalasi psikologi klinis), (2) SPO "Konseling Tazkiyatun Nafs untuk Pasien Kronis" yang memuat indikasi (kecemasan, distress spiritual), kontraindikasi (delirium berat, psikosis akut), durasi sesi, dan alur rujukan: Mengintegrasikan tahapan takhalli-tahalli-tajalli ke dalam langkah praktis. (3) Membuat tools penilaian menggunakan instrumen standar seperti Ryff PWB, WHO-5, DASS-21, dan skala kesejahteraan spiritual (misalnya FACIT-Sp) sebagai baseline dan evaluasi pasca intervensi tazkiyah: mendokumentasikan dalam Catatan Perkembangan Pasien Terintegrasi (CPPT) dan (4) Pelatihan SDM dan Kompetensi: Mengembangkan modul mindfulness spiritual Islam yang memadukan teknik klinis (pernapasan, grounding) dengan muhasabah, istighfar, doa, sebagaimana model terapi mindfulness spiritual Islam yang terbukti menurunkan stres.

Daftar Pustaka

1. Mutholingah, S. (2021). Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) dan Implikasinya bagi Pendidikan Agama Islam. Malang: Ta'limuna. <https://doi.org/10.32478/talimuna.v10i1.662>
2. Ahmad, P. A. (2024). Pengertian Tazkiyah An-Nafs. Bandung: Pesantren Maqi. <https://pesantrenmaqi.net/tazkiyah-an-nafs/definisi-tazkiyah-an-nafs/>
3. Faridah, A. (2023). Perjalanan Pemikiran Tasawuf Imam Al-Ghazali dalam Pendidikan Islam: Dari Tahap Takhalli hingga Tajalli. Ngawi: Launul Ilmi. <https://ejournal.iaingawi.ac.id/index.php/launulilmi/article/view/1259>
4. Prabu, S. A., Silviana, M., Wijaya, Y., Farahdiba, I., Sairah, Aprilyani, R., Yuhana, Putri, D. A., Fahlevi, R., & Fitri, I. S. (2022). Psikologi Klinis. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi.
5. Wulansari, R. A., & Musta'in, M. (2020). Pengaruh intervensi dukungan pengambilan keputusan terhadap manajemen kesehatan tidak efektif pada keluarga dengan penyakit kronis. Indonesian Journal of Nursing Research. <https://jurnal.unw.ac.id>

DOI: <https://doi.org/10.31004/riggs.v4i4.5724>

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

6. Kibtiyah, M., Zakia, A., Faylasufa, H. N., Nur, A., & Ilman, A. Z. (2024). Aplikasi Tazkiyatun Nafs dalam psikoterapi Islam. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*.
<https://doi.org/10.14421/hisbah.2024.212-07>
7. Nuraeni, A., Suryani, Trisyani, Y., & Anastasia. (2023). Islamic spiritual care, depression, and quality of life among patients with heart disease: A systematic review. *Journal of Holistic Nursing*.
<https://doi.org/10.1177/08980101231180514>
Agustin, L. (2018). Intervensi psikologi Islam: Model konseling kelompok dengan teknik self-management tazkiyatun nafs. *Jurnal Psikologi Islam*.<https://doi.org/10.47399/jpi.v5i2.66>
8. Iriyanti, A. F., & Widiani, H. S. (2024). Peran dukungan sosial dan regulasi emosi terhadap psychological well-being pada caregiver penyakit kronis. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*. <https://doi.org/10.24198/jpsp>
9. Istiqomah, A., Shohibul, M., & Anwarudin, A. (2024). Model terapi psikospiritual: Implementasi konsep Tazkiyatun Nafs Hamka dalam mengatasi penyakit jiwa. *Risalah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*.
https://doi.org/10.31943/jurnal_risalah.v10i1.790
10. Rohmah, N., Rahmilasari, G., & Humnah, H. (2025). Pelatihan Tazkiyatun Nafs pada karyawan rumah bersalin cuma-cuma Bandung. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v10i8.8747>
11. Apriliani, B. D., & Arifin, S. (2025). Membentuk insan kamil melalui Tazkiyatun Nafs (tinjauan psikoterapi Islam). *Syar: Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan, dan Bimbingan Masyarakat Islam*.<https://doi.org/10.37567/syar.v8i2>
12. Oktarini, D. S., Herman, & Fauzan, S. (2022). Hubungan kecerdasan spiritual dan diabetes knowledge dengan self-care management pada pasien diabetes mellitus tipe 2. *Jurnal Keperawatan*.
13. Chaplin, J. P. (2002). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
14. Ardani, I., dkk. (2007). *Psikologi Klinis*. Jakarta: Graha Ilmu.
15. World Health Organization. (2022). *Noncommunicable Diseases*. Geneva: WHO.
<https://www.who.int>
16. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Penatalaksanaan Penyakit Kronis*. Jakarta: Kemenkes RI.<https://www.kemkes.go.id>.