

**ANALISIS EFEKTIVITAS BIMBINGAN KONSELING ISLAMI BERBASIS
TAZKIYATUN NAFS TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN**

Vina Mafaza¹, Rizqi Nur Amalya², Muhammad Zufar Sabiq³,

M.Iqodzul Himam Abil Izz⁴, Rahmi Anekasari⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Islam Negeri Islam K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan,

¹vina.mafaza24043@mhs.uingusdur.ac.id,

²rizqi.nur.amalya24059@mhs.uingusdur.ac.id,

³muhammad.zufar.sabiq24068@mhs.uingusdur.ac.id,

⁴m.iqodzul.himam.abil.izz24076@mhs.uingusdur.ac.id,

⁵rahmi.anekasari@uingusdur.ac.id

ABSTRACT

Anxiety is a psychological problem frequently experienced by adolescents and can impact academic, social, and mental health. This condition requires treatment that focuses not only on the psychological aspects but also on the spiritual dimension. One approach that can be used is tazkiyatun nafs (self-purification), a process of purifying the soul in Islam that aims to foster inner peace and closeness to Allah SWT. This study aims to analyze the effectiveness of the tazkiyatun nafs approach in reducing anxiety through a literature review. The method used was library research, collecting and analyzing various relevant scientific sources. The results indicate that tazkiyatun nafs is implemented through the stages of ihsan, takhalli, tahalli, and tajalli, which play a role in cleansing the soul of negative traits, instilling praiseworthy morals, and increasing spiritual awareness. Practices such as dhikr (remembrance of God), prayer, reading the Quran, self-reflection (muhasabah), and tawakkul (religious devotion) help reduce negative thoughts, improve emotional regulation, and foster inner peace. Thus, tazkiyatun nafs (self-care) has the potential to be an effective Islamic counseling approach to reducing anxiety and supporting more balanced mental and spiritual health.

Keywords: islamic counseling, tazkiyatun nafs (self-care), anxiety

ABSTRAK

Kecemasan merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami remaja dan dapat berdampak pada aspek akademik, sosial, serta kesehatan mental. Kondisi ini memerlukan penanganan yang tidak hanya berfokus pada aspek

psikologis, tetapi juga memperhatikan dimensi spiritual. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah *tazkiyatun nafs*, yaitu proses penyucian jiwa dalam Islam yang bertujuan membentuk ketenangan batin dan kedekatan kepada Allah SWT. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pendekatan *tazkiyatun nafs* dalam menurunkan kecemasan melalui kajian literatur. Metode yang digunakan adalah studi pustaka (*library research*) dengan mengumpulkan dan menganalisis berbagai sumber ilmiah yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa *tazkiyatun nafs* dilaksanakan melalui tahapan ihsan, takhalli, tahalli, dan tajalli yang berperan dalam membersihkan jiwa dari sifat-sifat negatif, menanamkan akhlak terpuji, serta meningkatkan kesadaran spiritual. Praktik seperti dzikir, doa, membaca Al-Qur'an, muhasabah, dan tawakal membantu mengurangi pikiran negatif, meningkatkan regulasi emosi, serta menciptakan ketenangan batin. Dengan demikian, *tazkiyatun nafs* berpotensi menjadi pendekatan bimbingan konseling Islami yang efektif dalam menurunkan kecemasan dan mendukung kesehatan mental serta spiritual yang lebih seimbang.

Kata kunci: bimbingan konseling Islami, *tazkiyatun nafs*, kecemasan

A. Pendahuluan

Kecemasan kini menjadi salah satu masalah psikologis yang kian meluas di kalangan remaja, khususnya dalam lingkungan pendidikan. Pada masa transisi menuju dewasa, remaja kerap mengalami tekanan sosial, tuntutan akademik yang tinggi, serta dinamika perubahan diri yang kompleks. Apabila tidak ditangani dengan tepat, kecemasan dapat mengganggu prestasi belajar, memperburuk kualitas hubungan sosial, bahkan memicu gangguan psikologis lain di kemudian hari. Berbagai penelitian

menunjukkan bahwa kecemasan sosial memiliki keterkaitan erat dengan persoalan yang dihadapi remaja dalam lingkup akademik dan sosial, sehingga diperlukan intervensi sistematis yang melibatkan peran aktif sekolah maupun keluarga (Putri et al., 2024)

Pendekatan bimbingan dan konseling konvensional yang umum digunakan selama ini cenderung berfokus pada aspek kognitif dan perilaku, tanpa mengintegrasikan secara optimal dimensi spiritual dalam proses intervensi. Padahal, nilai-nilai spiritual dan religiusitas diketahui

berperan penting dalam membentuk kesehatan mental yang lebih utuh dan berkelanjutan. Berbagai studi membuktikan bahwa intervensi konseling yang berbasis pada nilai-nilai keislaman mampu meningkatkan kesadaran penuh (mindfulness) sekaligus menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan (Asroful et al., 2021). Hal ini menegaskan bahwa pendekatan spiritual Islami memiliki potensi terapeutik yang tidak kalah penting dibandingkan pendekatan konvensional.

Dalam pandangan Islam, konsep tazkiyatun nafs atau penyucian jiwa menawarkan kerangka pendekatan yang lebih holistik. Pendekatan ini tidak hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga membersihkan dan mengarahkan jiwa menuju ketenangan batin melalui penguatan hubungan dengan Tuhan. Konsep ini dinilai sangat relevan untuk menjawab kebutuhan intervensi yang bersifat kuratif sekaligus preventif terhadap kecemasan, terutama di era modern yang penuh tekanan dan distraksi. Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa intervensi berbasis tazkiyatun nafs yang

dipadukan dengan aktivasi perilaku Islami secara efektif mampu menurunkan kecemasan yang dipicu oleh penggunaan media sosial, bahkan hasilnya dapat bertahan hingga tahap lanjutan pasca-intervensi (Juliawati et al., 2025).

Dengan mengintegrasikan dimensi psikologis dan spiritual secara berkelanjutan, bimbingan konseling Islami yang bertumpu pada tazkiyatun nafs diharapkan menjadi alternatif yang lebih mendasar dalam mengatasi akar permasalahan kecemasan, sekaligus membangun kesehatan mental yang adaptif dan stabil dalam jangka panjang. Oleh sebab itu, kajian literatur ini menjadi penting untuk menelaah secara komprehensif efektivitas konseptual pendekatan tazkiyatun nafs dalam menurunkan kecemasan, serta merumuskan model bimbingan yang dapat diterapkan di lingkungan pendidikan. Berbagai kajian menegaskan bahwa praktik ibadah yang dilakukan dengan kesadaran spiritual, termasuk dalam kerangka tazkiyat al-nafs, secara ilmiah terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu,

sehingga memperkuat paradigma psikologi Islam yang integratif (Choirunnisa & Muktafi, 2025).

B. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian studi pustaka, yang berarti mengumpulkan informasi dengan melihat karya-karya yang sudah diterbitkan. Ini mencakup buku, catatan, dan temuan penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan artikel ini. Penelitian di studi pustaka meliputi beberapa tugas seperti mengumpulkan informasi dari perpustakaan membaca buku atau artikel, mencatat, dan menggunakan bahan penelitian.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Pengertian Bimbingan Konseling Islami

Anwar Sutoyo menyatakan bahwa bimbingan dan konseling Islami adalah upaya membantu seseorang untuk belajar mengembangkan atau kembali ke fitrah mereka dengan memberdayakan akal, iman, dan kemauan yang diberikan oleh Allah SWT. Untuk mempelajari tuntutan Allah dan rosul agar fitrah yang ada pada seseorang dapat berkembang

dengan benar. Beberapa jenis bantuan termasuk konseling Islami, tetapi pada dasarnya orang-oranglah yang perlu bertanggung jawab dan menjalani kehidupan mereka sesuai dengan aturan Allah agar mereka selamat baik di dunia maupun di akhirat. Oleh karena itu, membangun manusia hanya dengan pengalaman tidak mungkin jika tidak ada bimbingan dari Dzat Yang Maha Menciptakan mereka. Al-Qur'an adalah satu-satunya kitab yang dapat memberikan nasihat tentang pengobatan fisik, spiritual, nafs, dan iman manusia.

Istilah "konseling" berasal dari kata Latin "consilium", yang berarti "dengan bersama yang dirangkai dengan menerima atau memahami." Selain itu, istilah "konseling" berasal dari kata Anglo-Saxon "sellan", yang berarti "menyerahkan" atau "menyampaikan." Konseling dalam Islam bukanlah konsep baru. Karena Al-Qur'an dan Al-Sunnah Rasulullah Saw merupakan sumber dari semua sumber pedoman kehidupan umat Islam, Al-Qur'an dan Al-Sunnah menawarkan ajaran tentang cara hidup yang bahagia di dunia,

kembalinya jiwa kepada Yang Maha Kuasa, dan keadaan tenang dan suci.

Al Qur'an dan Al Sunnah Rasul merupakan sumber utama dari semua sumber pedoman untuk kehidupan umat Islam, sehingga keduanya merupakan dasar utama dari bimbingan dan konseling Islami.:

a. Al Quran

Al Quran adalah Kalam Allah yang diturunkan kepada Muhammad, anak Abdullah, oleh malaikat Jibril dalam bahasa Arab dengan makna asli dan dimaksudkan untuk menjadi hujjah bagi kerasulannya dan pedoman bagi orang-orang di seluruh dunia. Nabi Muhammad Saw membuat Al Quran dan Sunnah sebagai dasar pengajaran dan bimbingan Islam, dan mereka berfungsi sebagai konsultan pertama dalam proses perkembangan agama.

b. Al Sunnah

Para ahli hadis menyatakan bahwa "Al Sunnah al-Sunnah" mencakup semua hal yang berkaitan dengan Nabi Muhammad saw, baik dalam perkataan, perbuatan, atau taqirnya. termasuk keadaan, sifat, dan cita-cita (himmah) Nabi Muhammad yang belum pernah terjadi. Al-Quran dan al-

Sunnah, sumber bimbingan dan konseling Islam, memberi manusia pedoman hidup di dunia dan akhirat.

2. Konsep Tazkiyatun Nafs dalam Perspektif Islam

Secara etimologis, Tazkiyah al-Nafs memiliki dua arti: penyucian dan penyembuhan. Menurut istilah tersebut, artinya menyucikan jiwa dari segala penyakit dengan mengubahnya menjadi karakteristik kebaikan dan moralitas Allah (Takhalluq), yang pada akhirnya berarti tazkiyah tathahhur, tahaqquq dan takhalluq. Kata tazkiyah berarti membersihkan atau menyucikan jiwa dari segala macam penyakit dan kekurangan, kemudian mewujudkan kesucian itu dalam perilaku kehidupan sehari-hari dan menghiasi jiwa yang suci dengan kualitas mulia seperti kebaikan dan sifat-sifat mulia Allah.

Tazkiyah direvisi, dan aspek linguistiknya (lughah) berasal dari kata zakkah, yang berarti tumbuh dan berkembang. Biasanya dikatakan bahwa itu juga mengungkapkan pertumbuhan kebaikan. Dalam kaitannya dengan hati manusia, hati membutuhkan perawatan agar tumbuh, menjadi lebih sehat dan

memiliki kebaikan yang sempurna. Sementara itu, yang dimaksud di sini adalah peningkatan jiwa dan penyuciannya melalui ilmu yang bermanfaat dan amal kebaikan, melakukan semua yang diperintahkan dan menghindari semua yang dilarang. Singkatnya, proses tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) adalah upaya untuk membersihkannya dari semua cabang politeistiknya, kemudian mengisinya dengan tauhid (Nama-nama Ilahi yang Maha Mulia) dan komponen-komponennya, sambil memperindahkannya dengan sifat-sifat Allah (SWT) yang teladan dan dengan ibadah yang sempurna. Semua upaya ini harus dilakukan di bawah naungan ajaran yang disampaikan oleh Nabi Muhammad (saw).

Tazkiyatun nafs bertujuan untuk mengembalikan manusia kepada keadaan alaminya, yaitu fitrah tauhid, iman, Islam, dan ihsan. Hal ini disertai dengan upaya untuk memperkuat dan mengembangkan potensi-potensi ini sehingga setiap orang tetap dekat dengan Tuhan dan meningkatkan kualitas spiritualnya melalui pemahaman dan praktik ajaran agama. Nafs merupakan tema sentral

dalam studi pendidikan moral dan etika, karena menjadi dasar pembentukan moralitas, perilaku, dan karakter.

Berdasarkan konsekuensinya, nafs terbagi menjadi beberapa jenis, sebagai berikut:

- a. Nafsu akan amarah, nafsu yang mengarah pada kejahatan. Nafsu ini digambarkan sebagai kualiti kejahatan dalam tubuh dan sarang segala kejahatan dan keburukan.
- b. Nafsu akan keburukan, nafsu yang seringkali menargetkan pemiliknya. Ketika pemilik nafsu ini jatuh ke dalam kejahatan, nafsu ini akan segera bereaksi dengan menyerang pemiliknya, sambil menyesali kurangnya pemenuhan hak-hak Allah.
- c. Nafsu akan jiwa yang damai. Jika nafsu akan amarah menjadi sarang kejahatan, maka sebaliknya, nafsu akan kedamaian jiwa menjadi muara iman dan tempat tinggal cahaya. Nafsu ini lebih mulia dan dicintai Allah, karena ia adalah tempat tinggal iman di bumi. Ia adalah nafsu yang murni, nafsu yang bertawakkal kepada Allah, nafsu yang

sepenuhnya bertawakkal kepada Allah, nafsu yang mencintai Allah, dekat kepada-Nya dan selalu merindukan-Nya.

3. Tahapan Tazkiyatun Nafs dalam Bimbingan Konseling Islami

a. Ihsan

Ihsan adalah tingkat tertinggi dalam spiritualitas Islam yang menunjukkan kesempurnaan dalam beribadah dan dalam hubungan dengan Allah SWT. Dalam hadis yang terkenal mengenai Jibril, Nabi Muhammad SAW menjelaskan ihsan sebagai "beribadah kepada Allah seolah-olah kamu melihat-Nya, dan jika kamu tidak bisa melihat-Nya, maka Dia pasti melihatmu." Penjelasan ini mengandung makna yang sangat dalam tentang bagaimana seorang muslim seharusnya menjalani hidupnya dengan selalu mengingat kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupannya (Anbiya, 2023).

Ilmu tasawuf bisa dilihat dalam praktik ihsan yang berfungsi sebagai petunjuk atau pedoman untuk meningkatkan diri manusia. Intruksi ini bukan hanya untuk memenuhi kewajiban agama yang ditetapkan

oleh Allah, tetapi juga bertujuan untuk mengembalikan sifat asli dan karakter baik manusia dengan menggali sisi batin atau aspek yang lebih dalam. Tentu saja dalam hal ini bukanlah hal yang mudah; mengubah sifat seseorang tidak bisa langsung terjadi tanpa melalui proses yang disebut Tazkiyatun Nafs (Faiz et.al, 2019).

Dalam kehidupan sehari-hari, ihsan dapat diartikan sebagai usaha untuk memberikan yang terbaik dalam semua yang kita lakukan, baik saat beribadah maupun ketika berinteraksi dengan orang lain. Saat seseorang mencapai tingkat ihsan, setiap gerakan dan tindakan yang mereka lakukan akan dilakukan dengan kesadaran bahwa Allah selalu melihat, mengawasi, dan mengetahui tidak hanya apa yang terlihat tetapi juga perasaan di hati dan pikiran terdalam. Kesadaran ini kemudian membuat kita lebih tulus dalam beramal, karena semua yang kita lakukan hanya untuk mendapatkan ridha Allah, bukan untuk mencari pujian atau pengakuan dari orang lain.

Dalam hubungan atau interaksi antar manusia, sifat baik dan tindakan terbaik menunjukkan adanya ihsan. Orang yang telah mencapai tingkat

ihsan akan selalu berusaha memberikan yang terbaik dalam setiap interaksi, baik dengan keluarga, di tempat kerja, maupun di masyarakat. Mereka selalu berbuat baik kepada orang lain tanpa berharap mendapatkan imbalan. Mereka percaya bahwa setiap kebaikan yang mereka lakukan akan selalu dilihat oleh Allah SWT. Capaian ihsan sangat terkait dengan hati yang bersih dan jiwa yang tenang. Orang yang sudah mencapai tingkat ihsan merasakan sesuatu di hati dan jiwanya yang selalu mengingatkan dia akan kehadiran Allah (Khoiruddin, 2016).

Untuk mencapai ihsan, seseorang harus melalui proses pembersihan jiwa (tazkiyatun nafs) yang mendalam dan dilakukan secara terus-menerus. Ini melibatkan kerja keras yang terus-menerus untuk mengontrol keinginan, melawan kebiasaan buruk, dan mengembangkan sifat-sifat baik. Proses ini juga memerlukan kesabaran, ketahanan, dan panduan dari guru spiritual yang sudah berpengalaman. Orang-orang yang berhasil mencapai tingkat ihsan akan merasakan ketenangan yang mendalam di hati mereka dan kebahagiaan sejati yang tidak

tergantung pada keadaan di luar. Ihsan juga memiliki aspek sosial yang penting, di mana orang yang telah mencapai tingkat ini akan memberikan manfaat bagi orang-orang di sekitarnya. Mereka akan selalu menjadi tempat yang baik dan siap membantu orang lain tanpa mengharapkan imbalan. Kehadiran mereka di masyarakat menunjukkan betapa indahnya ajaran Islam dan menjadi contoh bagi orang lain untuk hidup sesuai dengan petunjuk Allah dan Rasul-Nya.

b. Takhalli

Takhalli adalah langkah awal yang sangat penting dalam proses membersihkan jiwa (tazkiyatun nafs). Secara harfiah, takhalli artinya adalah mengosongkan atau membersihkan diri dari semua sifat dan perilaku buruk yang bisa membuat hati dan jiwa manusia menjadi kotor. Proses ini sangat penting karena menjadi landasan untuk langkah-langkah berikutnya dalam perjalanan spiritual seseorang menuju kesempurnaan akhlak dan mendekatkan diri kepada Allah SWT (Mutholingah, 2021). Dalam konteks ini, takhalli berarti usaha untuk membersihkan jiwa dengan menghindari semua

perbuatan yang buruk. Tidak ada tindakan tercela dalam diri manusia. Ini dilakukan untuk membersihkan hati agar keinginan melakukan hal-hal yang tidak baik tidak menghalangi kita dalam mendekatkan diri kepada Tuhan. Membersihkan diri dari sifat-sifat buruk seperti rasa iri, marah, prasangka negatif, kesombongan, kebanggaan yang berlebihan, pamer, dan kemarahan, serta menjauhkan diri dari tindakan buruk baik yang terlihat maupun yang tidak terlihat, juga dikenal dengan istilah takhalli.

Dalam praktiknya, takhalli memerlukan kesadaran yang mendalam dan kejujuran untuk mengenali berbagai penyakit hati dan sifat buruk yang ada dalam diri sendiri. Proses ini dimulai dengan merenung atau melihat ke dalam diri sendiri, yang seharusnya dilakukan secara rutin dan mendalam. Seseorang perlu memiliki keberanian untuk mengakui dan menyadari sifat buruk yang ada dalam diri mereka. Penyakit hati yang perlu dibersihkan mencakup berbagai jenis, seperti rasa iri, pamer, kesombongan, angkuh, marah, bergossip, mengadu domba, kecintaan yang berlebihan terhadap dunia, dan banyak sifat buruk lainnya.

Takhalli juga melibatkan proses membersihkan pikiran dari berbagai jenis pemikiran yang bisa menjauhkan seseorang dari Allah SWT. Ini termasuk membersihkan pikiran kita dari pemikiran negatif tentang Tuhan dan orang lain, ide-ide berbahaya yang bisa merusak kepercayaan kita, serta keraguan yang dapat menggoyahkan iman kita. Proses ini membutuhkan usaha aktif untuk mengganti pikiran negatif dengan pikiran positif yang didasarkan pada nilai-nilai iman dan pengabdian. Dalam praktiknya, takhalli dapat dilakukan dengan berbagai metode dan pendekatan. Salah satu cara adalah dengan meningkatkan amalan istighfar dan taubat kita, yang merupakan cara untuk meminta maaf kepada Allah atas semua kesalahan dan dosa kita (Mutmainah, 2021).

Proses takhalli berhubungan erat dengan pengendalian nafsu dan keinginan. Seseorang yang sedang melalui proses takhalli perlu memiliki kemampuan untuk mengendalikan beragam keinginan dan dorongan nafsu yang bisa mendorongnya untuk melakukan tindakan yang tidak baik. Hal ini dapat dicapai melalui puasa, baik puasa yang bersifat wajib

maupun yang sunnah, yang berfungsi untuk melatih kesabaran dan kemampuan dalam mengendalikan diri (Anbiya, 2023). Selain itu, sangat penting untuk menjaga hubungan sosial dengan memilih teman-teman yang berkualitas, karena hal ini juga mendukung proses takhalli. Keberhasilan dalam proses takhalli akan terlihat melalui penurunan kecenderungan untuk melakukan tindakan yang tidak baik serta peningkatan kemampuan dalam mengendalikan diri terhadap dorongan-dorongan negatif. Individu yang berhasil melalui tahap ini akan merasakan ketenangan batin yang lebih mendalam dan akan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan diri dari berbagai godaan serta tantangan yang dapat menghalanginya dari jalan yang benar.

c. Tahalli

Tahalli adalah suatu proses untuk mengisi diri dengan sifat-sifat yang mulia, yang mencerminkan kesetiaan baik secara lahiriah maupun batiniah dalam diri seseorang. Hati seperti ini mudah menerima pancaran Nurullah. Oleh karena itu, dia selalu melaksanakan segala sesuatu yang

dilakukannya dengan niat yang tulus dan tanpa berpura-pura. Tujuan dari pelaksanaan ibadah ini adalah untuk memperoleh keridhaan dari Allah SWT. Oleh karena itu, Allah selalu memberikan perlindungan dan perhatian kepada-Nya. Dalam tahalli, seorang murid (salik) berusaha untuk menanamkan akhlak yang baik dalam dirinya serta mendekatkan diri kepada Allah melalui ibadah dan perbaikan perilaku batin.

Tahalli dimulai setelah seorang siswa berhasil melakukan takhalli, yang berarti melepaskan diri dari sifat-sifat negatif seperti rasa iri, dengki, kesombongan, dan lain-lain. Proses tahalli melibatkan beberapa langkah sebagai berikut: Pertama, memperbaiki niat dan keikhlasan. Setiap amal yang dilakukan dalam tahalli harus berlandaskan pada niat yang murni, semata-mata karena Allah. Dengan niat yang baik dan tulus, seorang sufi dapat menjalankan ibadah dengan penuh keikhlasan, semata-mata mengharapkan keridhaan dari-Nya. Kedua, menanamkan sifat-sifat yang baik: Dalam tahalli, individu berupaya untuk memperindah diri dengan karakteristik yang mulia seperti kesabaran, rasa

syukur, kerendahan hati, dan penyerahan diri kepada Tuhan. Sifat-sifat ini dianggap sebagai representasi dari sifat-sifat Allah yang berusaha dicontohkan oleh para salik. Ketiga, pelaksanaan dan kebiasaan beribadah: Selain memperbaiki sifat batin, tahalli juga meliputi pelaksanaan ibadah seperti shalat, puasa, dzikir, dan doa. Dengan menjalankan ibadah secara teratur, seorang sufi berupaya untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah serta meningkatkan akhlaknya.

Sejumlah tokoh sufi menekankan bahwa tahalli merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk mencapai ma'rifatullah dan fana' (bersatu dengan kehadiran Allah). Sebagai contoh, Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa tahalli merupakan suatu metode bagi individu untuk "membersihkan cermin hati" sehingga cahaya ilahi dapat dipantulkan dengan lebih sempurna. Dalam buku *Ihya Ulumuddin*, dijelaskan bahwa tahalli dapat memungkinkan seseorang untuk mencapai tajalli, yaitu penampakan cahaya Allah yang muncul dalam hati yang bersih.

d. Tajalli

Psikologi menggambarkan manusia sebagai individu yang memiliki banyak misteri dan kompleksitas. Kompleksitas dari perilaku manusia menjadikan penelitian tentang aspek psikologi manusia sebagai suatu tantangan yang signifikan. Al-Qur'an menggambarkan manusia sebagai makhluk yang paling sempurna di dunia ini. Dalam konteks ini, setiap individu pasti memiliki masalah penting yang bervariasi sesuai dengan perspektif masing-masing. Dalam psikoterapi Islam, kesabaran dan ketergantungan kepada Allah dapat dimanfaatkan sebagai bentuk tajalli, tahalli, dan takhalli. Dalam psikoterapi sufistik, kesabaran dan tawakkal diterapkan sebagai takhalli. Sifat sabar dan tawakkal dapat berperan sebagai manifestasi nyata, karena melalui kedua sifat ini, seorang sufi dapat menghasilkan perasaan tenang dan damai. Oleh karena itu, mereka tidak cepat merasa gelisah atau cemas ketika menghadapi bencana dan tantangan. Selain itu, ketika seorang sufi menyerahkan dirinya kepada Tuhannya, karakter sabar dan tawakkal juga dapat berperan sebagai tajalli. Oleh karena itu, metode tajalli ini, yang disertai

dengan sifat sabar dan tawakkal, merupakan sebuah pendekatan dalam pengobatan untuk mengatasi masalah mental dan gangguan jiwa (Rajab, 2008). Muhammad Hamdani Bakran adz-Dzaky menjelaskan bahwa arti dari tajalli pada dasarnya mengacu pada munculnya atau berkembangnya kehadiran yang sebelumnya tidak digunakan. Ini mencakup aspek diri yang tidak dimanfaatkan, kualitas dan karakteristik, posisi serta status saat ini, perilaku, ucapan, dan perkembangan terbaru.

Kemenangan Allah SWT yang dinyatakan, kelahiran yang modern, dan kehidupan yang tidak berarti, semua itu terjadi berkat pertolongan Allah SWT dan dukungan dari Nabi Muhammad. Dana yang diberikan kepada para rasul yang terhormat di sisi-Nya merupakan hasil dari kerja keras, perjuangan, pengampunan dosa, dan disiplin yang luar biasa dalam melaksanakan semua perintah-Nya, menjauhi larangan-Nya, serta memahami ujian yang dihadapkan-Nya (Daulay, Dahlan, 2021). Menurut Mustafa Zahri, tajalli adalah suatu proses di mana selubung dari sifat-sifat kemanusiaan lenyap, yang

merupakan cahaya yang nyata, tidak tampak, dan bersifat sementara, serta hilangnya segala sesuatu yang lain ketika seseorang mengingat Allah. Sementara itu, Hasyiim Muhammad mengungkapkan bahwa tajalli merupakan proses di mana sifat-sifat kemanusiaan seseorang menghilang dan digantikan oleh sifat-sifat ketuhanan.

Dalam proses tazkiyatun an-nafs, tahap tajalli merupakan tahap akhir yang sangat signifikan. Pada tahap ini, individu berusaha untuk beradaptasi dengan dunia yang sangat berbeda dari kondisi mereka saat baru lahir melalui proses pembersihan jiwa. Pada tahap ini, klien diharapkan untuk tetap konsisten dengan perubahan yang telah dilakukan. Semakin sering klien berhubungan dengan dunia nyata, semakin baik mereka memahami perubahan yang terjadi dalam diri mereka (Faiz et.al, 2019). Dikutip dari buku karangan Dr. Menurut Sahri, MA dalam (li dan Jawab 2004), terdapat beberapa langkah dan terapi yang bisa diambil oleh para sufi untuk mencapai tajalli, yaitu: (1) Melakukan puasa sunah, yang dapat membantu individu untuk berperilaku baik secara lahiriah dan

memiliki kepribadian yang lembut secara batin. Oleh sebab itu, seseorang yang melaksanakan puasa sunnah tidak akan dengan mudah berbuat zalim terhadap orang lain. (2) Sholat sunnah di malam hari sangat dianjurkan karena suasana malam yang tenang dapat membantu seseorang menjadi pribadi yang khusyuk dan tuma'ninah. (3) Berdzikir di malam hari sangat baik, karena pada waktu itu malaikat turun untuk menyebarkan rahmat kepada seluruh alam, sehingga doa seorang hamba pada saat itu akan dikabulkan. (4) Tafakkur dan tadabbur (merenung), melakukan tafakkur (berpikir) dan tadabbur (merenung) terhadap ciptaan Allah adalah langkah yang sangat penting. Hal ini membantu individu untuk memahami kebesaran Tuhan dan mengidentifikasi penghalang yang menghambat pencerahan. Mujahadah, untuk mencapai tajalli, sangat penting untuk berusaha melawan hawa nafsu dan godaan dunia melalui mujahadah. Ini mencakup usaha yang aktif untuk menghindari kesalahan dan meningkatkan kualitas ibadah. (6) Zuhud, untuk mencapai ketenangan batin yang diperlukan untuk tajalli, seseorang perlu mengembangkan

sikap zuhud, yaitu dengan lebih memfokuskan perhatian pada kehidupan setelah mati dibandingkan dengan kehidupan di dunia ini. (7) Ikhlas dalam beribadah, untuk mendapatkan pencerahan dari Allah, Anda harus melaksanakan segala sesuatu dengan niat yang tulus hanya untuk Allah SWT. Dengan menunjukkan kesungguhan dalam setiap tindakan, seseorang akan semakin mendekatkan diri kepada-Nya (Dewi, 2021).

Pemahaman kelompok tentang wihdat al-wujud, yang mengacu pada kesatuan dengan Tuhan, sejalan dengan pemahaman Qutb mengenai tajalli. Menurut Qutb, penghilangan tabir memastikan bahwa manusia menyadari betapa pentingnya lingkungan di sekitar mereka, peran yang mereka jalani, serta kekuatan yang diberikan kepada mereka untuk melaksanakan peran tersebut. Hal ini menghasilkan ketenangan dan keseimbangan dalam berbagai peristiwa yang terjadi dan berlangsung di sekitar mereka (Anwar, 2021). Tingkat tertinggi dalam model penanaman nilai-nilai tasawuf dikenal sebagai tajalli, dan individu yang berhasil mencapai tingkat ini

akan memperoleh cahaya Ilahi. Menilai individu-individu ini pada tahap ini memang tidak mudah, tetapi dapat dilihat melalui cara mereka dalam beribadah, menyelesaikan masalah, dan berinteraksi dengan semua makhluk ciptaan Allah.

Manfaat pada tahap tajalli adalah sebagai berikut: (1) Menjalani kehidupan dengan kesederhanaan ilahi berarti selalu menyadari kehadiran Allah dalam setiap aspek hidup Anda. (2) Menghargai keindahan dan kebesaran Allah berarti merasakan dan menghayati tanda-tanda kemahakuasaan-Nya di dunia serta dalam kehidupan sehari-hari. (3) Mencapai ketenangan batin berarti merasakan kedamaian dan ketenangan dalam diri yang berasal dari hubungan yang lebih dekat dengan Allah serta melaksanakan ibadah dan berdzikir secara rutin. (4) Mendapatkan pencerahan dan pemahaman spiritual yang mendalam diartikan sebagai mengalami pengalaman spiritual yang signifikan akibat dari menutup diri dan menghias diri sendiri (Yasin & Sutiah, 2020).

4. Konsep Kecemasan dalam Perspektif Psikologi dan Islam

Kecemasan merupakan pengalaman emosional universal yang pemahaman dan pengelolaannya dapat ditinjau dari dua sudut pandang, yaitu psikologi dan Islam. Keduanya menawarkan konsep serta strategi penanganan yang kemudian diintegrasikan secara lebih rinci pada poin-poin di bawah ini.

a. Konsep Kecemasan Menurut Psikologi

Dalam psikologi, kecemasan (anxiety) didefinisikan sebagai respons emosional yang muncul akibat adanya ancaman atau bahaya yang sifatnya tidak pasti dan belum terjadi di masa depan (Maimanah & Queen, 2025). Kecemasan berbeda dengan ketakutan biasa karena sumbernya seringkali tidak jelas dan tidak proporsional dengan situasi yang dihadapi (Nugraha, 2020). Gejala kecemasan meliputi tiga aspek utama: fisiologis (jantung berdebar, sesak napas, gemetar, ketegangan otot), kognitif (kesulitan konsentrasi, pikiran negatif berlebihan, kekhawatiran berlebihan), dan perilaku (menghindari situasi yang dianggap mengancam, mencari perlindungan). Dalam batas wajar, kecemasan bersifat adaptif karena berfungsi

sebagai sistem peringatan dini yang melindungi individu dari bahaya (eustress) (Abdilah et al., 2025). Namun, ketika kecemasan muncul secara berlebihan, menetap, dan mengganggu aktivitas sehari-hari serta fungsi sosial, maka kondisi ini dikategorikan sebagai gangguan kecemasan (anxiety disorder) (Maimanah & Queen 2025).

Gangguan kecemasan mencakup beberapa jenis, seperti gangguan kecemasan menyeluruh (generalized anxiety disorder), gangguan panik, fobia spesifik, gangguan kecemasan sosial, dan agorafobia. Faktor penyebab kecemasan bersifat multifaktorial, meliputi faktor biologis (genetik, ketidakseimbangan neurotransmitter seperti serotonin dan GABA), psikologis (pola pikir negatif, distorsi kognitif, trauma masa lalu, kepribadian neurotik), serta lingkungan (stres kronis, tekanan sosial, pola asuh yang terlalu protektif). Pemahaman tentang faktor-faktor ini penting untuk menentukan intervensi psikologis yang tepat, seperti terapi kognitif perilaku atau terapi relaksasi (Azizah et al., 2024).

b. Konsep Kecemasan Menurut Islam

Dalam Islam, kecemasan dan ketakutan dikenal dengan beberapa istilah kunci, antara lain khauf (rasa takut), rayb (keraguan yang meresahkan hati), dan khasya (takut yang disertai rasa hormat dan pengagungan kepada Allah). Istilah khawf dan turunannya disebutkan sebanyak 120 kali dalam Al-Qur'an, yang menunjukkan bahwa rasa takut merupakan bagian ujian kehidupan manusia (Nugraha, 2020). Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 155, manusia akan diuji dengan rasa takut, kelaparan, dan kekurangan harta, sehingga kecemasan dalam Islam tidak semata-mata dipandang sebagai gangguan psikologis, tetapi juga sebagai ujian spiritual yang bertujuan untuk menguatkan keimanan dan mengembalikan seorang hamba kepada Tuhannya. Dalam terminologi tasawuf, kecemasan yang sehat harus diimbangi dengan raja' (harapan akan rahmat Allah), sehingga tidak menjadikan seseorang putus asa (Rahma 2019).

Kecemasan yang bersifat negatif dalam Islam sering dikaitkan dengan su'uzhan (buruk sangka) kepada Allah dan kurangnya

ketundukan hati, yang dapat menghambat perkembangan pribadi dan menimbulkan kegelisahan berkepanjangan. Sebaliknya, kecemasan yang positif disebut sebagai khashyah, yaitu rasa takut yang mendorong seseorang untuk semakin taat, menjauhi larangan-Nya, dan meningkatkan kualitas spiritual (Azizah et al., 2024). Al-Qur'an mengajarkan bahwa ketenangan hati (al-nafs al-muthmainnah) hanya dapat diperoleh melalui kesadaran spiritual dan mengingat Allah secara terus-menerus (dzikrullah), sebagaimana ditegaskan dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28. Dengan demikian, kecemasan dalam Islam dipahami sebagai bagian dari dinamika jiwa yang perlu dikelola dengan pendekatan spiritual yang holistik (Rahma, 2019).

**c. Cara Mengelola Kecemasan:
Integrasi Psikologi dan Islam**

Secara psikologis, pengelolaan kecemasan yang paling banyak terbukti efektif adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT). CBT berfokus pada identifikasi dan restrukturisasi pikiran negatif maladaptif serta perubahan perilaku menghindar (Abdilah et al., 2025). Teknik-teknik dalam CBT seperti

restrukturisasi kognitif, self-management, modeling, role playing, dan exposure therapy telah diterapkan secara luas dalam konseling individu maupun kelompok untuk menangani berbagai jenis kecemasan (Nuha et al., 2025). Penelitian menunjukkan bahwa CBT efektif untuk mengatasi kecemasan sosial, gangguan panik, fobia spesifik, hingga kecanduan smartphone yang disertai gejala kecemasan (Abdilah et al., 2025).

Selain CBT, terapi relaksasi seperti relaksasi otot progresif dan latihan pernapasan dalam juga berperan penting dalam menurunkan gejala fisik kecemasan. Mindfulness-based therapy membantu individu meningkatkan kesadaran akan respons emosional tanpa penilaian negatif, sehingga mengurangi kecenderungan ruminasi dan kekhawatiran berlebihan. Psikoedukasi, terapi kelompok, dan terapi keluarga turut berkontribusi dalam memberikan pemahaman tentang kecemasan, mengurangi stigma, serta memperkuat dukungan sosial yang sangat dibutuhkan bagi penderita kecemasan kronis (Maimanah & Queen 2025).

Dalam perspektif Islam, pengelolaan kecemasan dilakukan melalui praktik spiritual yang bersifat preventif dan kuratif, yang sering disebut sebagai psikoterapi Islami. Terapi dzikir (mengulang kalimat thayyibah seperti istighfar dan shalawat) terbukti memberikan ketenangan hati, menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, serta menimbulkan efek relaksasi psikospiritual. Terapi membaca Al-Qur'an (terutama surah Ar-Rahman, Al-Fatihah, dan ayat kursi) mampu menurunkan hormon stres kortisol dan memberikan rasa aman serta nyaman (Nuha et al., 2025). Terapi shalat (termasuk shalat tahajud dan shalat dhuha) mengombinasikan gerakan fisik, pengaturan pernapasan, konsentrasi spiritual, dan doa sehingga menciptakan efek relaksasi menyeluruh (Rahma, 2019). Praktik wudhu memiliki efek fisiologis menurunkan ketegangan otot dan memperlambat detak jantung, serta secara psikologis berfungsi sebagai teknik relaksasi spiritual. Doa dan tawakal (berserah diri setelah berusaha) menjadi mekanisme koping religius yang signifikan karena membantu individu melepaskan beban emosional dan mengalihkan

rasa takut yang tidak rasional menjadi keyakinan bahwa segala sesuatu terjadi atas izin Allah (Azizah et al., 2024). Integrasi antara pendekatan psikologi modern dengan nilai-nilai spiritual Islam menawarkan model penanganan kecemasan yang holistik, komprehensif, dan kontekstual bagi masyarakat Muslim (Rahma, 2019).

5. Pendekatan Tazkiyatun Nafs dalam Menurunkan Kecemasan

Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan khawatir, takut, gelisah, dan ketidaknyamanan psikologis akibat persepsi terhadap ancaman atau tekanan tertentu. Dalam perspektif psikologi modern, kecemasan sering dikaitkan dengan ketidakmampuan individu dalam mengelola pikiran negatif, tekanan lingkungan, dan konflik internal. Namun, dalam perspektif Islam, kecemasan tidak hanya dipandang sebagai gangguan psikologis semata, melainkan juga berkaitan dengan kondisi spiritual dan kebersihan jiwa seseorang. Oleh karena itu, Islam menawarkan konsep tazkiyatun nafs sebagai salah satu pendekatan yang dapat membantu individu memperoleh ketenangan batin dan mengurangi kecemasan

melalui proses penyucian jiwa (Kibtiyah et al., 2024).

Tazkiyatun nafs merupakan proses penyucian dan pengembangan jiwa yang bertujuan membebaskan manusia dari sifat-sifat negatif yang dapat menghalangi kedekatan dengan Allah Swt. Konsep ini berlandaskan pada firman Allah dalam QS. Asy-Syams ayat 9-10 yang menjelaskan bahwa orang yang mensucikan jiwanya akan memperoleh keberuntungan, sedangkan orang yang mengotorinya akan mengalami kerugian. Dalam konteks kesehatan mental, tazkiyatun nafs berfungsi sebagai mekanisme regulasi diri spiritual yang membantu individu mengendalikan emosi, menata pikiran, serta mengarahkan perilaku menuju nilai-nilai positif dan konstruktif (Aulia et al., 2026)

Secara psikologis, kecemasan sering muncul karena dominasi pikiran negatif, ketakutan terhadap masa depan, rasa tidak aman, serta lemahnya kemampuan individu dalam menerima realitas kehidupan. Melalui pendekatan tazkiyatun nafs, individu diajak untuk melakukan muhasabah atau evaluasi diri secara berkelanjutan. Muhasabah membantu

seseorang mengenali sumber kecemasan yang dialaminya, memahami kelemahan diri, serta menyadari bahwa setiap peristiwa yang terjadi merupakan bagian dari ketentuan Allah yang mengandung hikmah. Kesadaran ini dapat mengurangi kecenderungan berpikir berlebihan (overthinking) yang sering menjadi pemicu utama kecemasan (Sagita et al., 2026). (Sagita et al., 2026)

Selain muhasabah, tazkiyatun nafs juga menekankan pentingnya pengendalian hawa nafsu dan emosi melalui proses mujahadah al-nafs. Proses ini merupakan upaya sungguh-sungguh untuk melawan dorongan negatif dalam diri yang dapat memperburuk kondisi psikologis seseorang. Individu yang mampu mengendalikan hawa nafsunya akan lebih mudah mengelola stres, mengontrol kemarahan, serta mengurangi kecenderungan berpikir irasional yang memicu kecemasan. Dalam perspektif psikologi Islam, kemampuan mengendalikan diri merupakan indikator penting tercapainya keseimbangan antara aspek jasmani, akal, dan ruhani (Saputra et al., 2025).

Pendekatan tazkiyatun nafs juga mengajarkan berbagai praktik spiritual seperti dzikir, doa, membaca Al-Qur'an, dan tawakal. Aktivitas-aktivitas tersebut memiliki pengaruh positif terhadap kondisi psikologis individu karena mampu menciptakan ketenangan, meningkatkan rasa optimis, dan memperkuat keyakinan bahwa Allah selalu memberikan pertolongan kepada hamba-Nya. Dzikir misalnya, tidak hanya berfungsi sebagai ibadah, tetapi juga sebagai sarana relaksasi spiritual yang membantu menenangkan sistem emosi. Ketika individu senantiasa mengingat Allah, tingkat kecemasan yang muncul akibat ketidakpastian hidup dapat berkurang karena tumbuh rasa aman dan percaya terhadap ketentuan-Nya (Kibtiyah et al., 2024).

Lebih lanjut, implementasi tazkiyatun nafs dalam konseling Islami dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu takhalli, tahalli, dan tajalli. Tahap takhalli merupakan proses membersihkan diri dari sifat-sifat tercela seperti iri hati, sombong, pesimis, putus asa, dan prasangka buruk yang sering menjadi sumber kecemasan. Tahap berikutnya adalah tahalli, yaitu menghiasi diri dengan

sifat-sifat terpuji seperti sabar, syukur, ikhlas, tawakal, dan husnuzan kepada Allah. Sementara itu, tahap tajalli merupakan kondisi ketika hati telah mencapai tingkat ketenangan yang lebih tinggi sehingga individu mampu merasakan kedekatan spiritual dengan Allah. Ketiga tahapan tersebut membentuk proses transformasi psikologis dan spiritual yang berkontribusi terhadap penurunan kecemasan secara berkelanjutan (Muspian, 2025).

Dari perspektif konseling Islami, tazkiyatun nafs tidak hanya berfungsi sebagai teknik penyelesaian masalah, tetapi juga sebagai sarana pembentukan kepribadian yang sehat. Individu yang berhasil menjalani proses tazkiyatun nafs akan memiliki kemampuan regulasi diri yang lebih baik, tingkat resiliensi yang tinggi, serta ketahanan spiritual dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Dengan demikian, kecemasan tidak lagi dipandang sebagai ancaman yang menghancurkan, melainkan sebagai ujian yang dapat dikelola melalui kesabaran, keimanan, dan kedekatan kepada Allah Swt. Pendekatan ini menjadikan tazkiyatun nafs sebagai

model intervensi yang bersifat holistik karena mencakup aspek kognitif, emosional, perilaku, dan spiritual secara terpadu (Saputra et al., 2025).

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian studi pustaka, dapat disimpulkan bahwa bimbingan konseling Islami berbasis *tazkiyatun nafs* memiliki potensi yang efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan melalui pendekatan yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual. Konsep *tazkiyatun nafs* berorientasi pada proses penyucian jiwa, pengendalian hawa nafsu, serta penguatan hubungan individu dengan Allah SWT, sehingga mampu membantu individu mencapai ketenangan batin (*al-nafs al-muthmainnah*).

Implementasi *tazkiyatun nafs* dalam bimbingan konseling Islami dilakukan melalui tahapan ihsan, takhalli, tahalli, dan tajalli. Tahapan tersebut membantu individu membersihkan diri dari sifat-sifat negatif yang menjadi sumber kecemasan, menanamkan sifat-sifat positif seperti sabar, syukur, ikhlas, dan tawakal, serta membangun kesadaran spiritual yang lebih

mendalam. Proses ini berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan regulasi diri, pengelolaan emosi, dan ketahanan psikologis dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

Selain itu, berbagai praktik spiritual yang menjadi bagian dari *tazkiyatun nafs*, seperti dzikir, doa, membaca Al-Qur'an, muhasabah, dan tawakal, terbukti memberikan efek relaksasi psikospiritual yang dapat mengurangi pikiran negatif, kekhawatiran berlebihan, serta perasaan tidak aman yang menjadi karakteristik kecemasan. Dengan demikian, *tazkiyatun nafs* tidak hanya berfungsi sebagai metode penanganan kecemasan, tetapi juga sebagai sarana pembentukan kepribadian yang sehat, seimbang, dan berorientasi pada nilai-nilai keislaman.

Oleh karena itu, pendekatan *tazkiyatun nafs* layak dijadikan sebagai salah satu model intervensi dalam bimbingan konseling Islami, khususnya di lingkungan pendidikan, karena mampu memberikan solusi yang holistik dan berkelanjutan dalam membantu individu mengatasi kecemasan sekaligus meningkatkan

kualitas kesehatan mental dan spiritualnya. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji efektivitas pendekatan ini melalui penelitian empiris agar diperoleh bukti yang lebih kuat mengenai pengaruh *tazkiyatun nafs* terhadap penurunan kecemasan pada berbagai kelompok sasaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdilah, A., Yulistina, I., & Mutamimah. (2025). *INDONESIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL COUNSELING* Analisis Strategi CBT : Pelaksananya dalam Konseling. *INDONESIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL COUNSELING*, 9(2), 196–210. <https://doi.org/10.30653/001.202592.516>
- Anbiya, A. Z. (2023). *Tazkiyatun Nafs dalam Mengembalikan Fitrah Manusia Modern. Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 7(1), 133–148.
- Anwar, S. (2021). Internalisasi Nilai Pendidikan Akhlak dalam Surat Al-Hujurat Tafsir fi Zilalil Qur'an. *Jurnal of Islamic Education*, 6(1), 1–17.
- Aulia, D., Bestari, N., & Lestari, Y. I. (2026). *Tazkiyatun Nafs dan Tantangan Digital: Integrasi Psikologi Islam dalam Menjaga Kesehatan Mental. Arus Jurnal Psikologi Dan Pendidikan (AJPP)*, 5(1), 504–514.
- Azizah, E. A. N., Mukholifah, S., Ulinnuha, H., Andriawan, D., & Surur, A. M. (2024). Anxiety Disorder Through the Quranic Paradigm. *Dialogia*, 22(1), 133–154.
- Choirunnisa, H., & Muktafi. (2025). *Salat khusyu' as Method of Tazkiyat al-nafs for Preventing Anxiety (Study of Salat khusyu' in Ihya' 'Ulum Al -Din)* Hania Choirunnisa 1 , Muktafi 2. *Spiritual Healing : Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi* Vol, 6(2), 256–280.
- Daulay, Dahlan, dan L. (2021). *TAKHALLI, TAHALLI dan TAJALLI*. 3(3), 348–365.
- Dewi, R. (2021). KONSEP ZUHUD PADA AJARAN TASAWUF DALAM KEHIDUPAN SANTRI PADA PONDOK PESANTREN. *Muwa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 12(2), 122–142.
- Faiz et.al. (2019). *Pendekatan Tazkiyatun An-Nafs untuk membantu mengurangi emosi negatif klien*. 9(1), 65–78. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v9i1.4300>
- Juliawati, D., Yandri, H., Kholidin, F. I., Rasmita, R., & Daflaini, D. (2025). Integrating Islamic-Based Behavioral Activation with Buya Hamka ' s Tazkiyatun Nafs to Reduce Social Media-Induced Anxiety among University Students. *Buletin Konseling Inovatif*, 5(2), 199–209.
- Kadafi, A., Alfaiz, A., Ramli, M., & Asri, Dahlia Novarianing Finayanti, J. (2021). The Impact of Islamic Counseling Intervention towards Students ' Mindfulness and Anxiety during the COVID-19 Pandemic. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 4(1), 55–66.
- Khoiruddin, M. A. (2016). PERAN TASAWUF DALAM KEHIDUPAN MASYARAKAT MODERN. *IAIT Kediri*, 27(1), 113–130.
- 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*, 21(2), 108–129. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2020>
- Maimanah, A., Juraida, & Queen, T. S. (2025). Gangguan Kecemasan : Konsep , Jenis-Jenis , Faktor Resiko , dan Tiritmen Psikologis. *ATTENDING: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 147–158.
- Muspian. (2025). TRANSFORMASI SPRITUAL: (DARI TAKHALLI, TAHALLI KE TAJALLI). *JUTEQ: Jurnal Teologi & Tafsir*, 2(8), 1347–1355.
- Mutholingah, S. (2021). Metode penyucian jiwa (tazkiyah al-nafs) dan implikasinya bagi pendidikan agama islam. *TA'LIMUNA*, 10(1), 67–81.
- Mutmainah. (2021). *METODE MUHASABAH: ANALISIS PENDEKATAN PSIKOLOGI SUFISTIK PERSPEKTIF AL – GHAZALI*. 12(1), 41–51.
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan : Perspektif Psikologi Islam. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22.
- Nuha, M. S., Najich, M. A., Handayani, U. A., Kurniawati, V., & Khowatim, K. (2025). Terapi Islami Sebagai Pendekatan Konseling dalam Mengatasi Kecemasan pada Peserta Didik. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori Dan Praktik Kependidikan*, 10(2), 149–159. <https://doi.org/10.17977/um027v10i22025p149-159>
- Putri, Rahmawati, P., Putri, N. D., ALREFI, & AR, S. (2024). MUBTADI: Jurnal Pendidikan Ibtidaiyah. *MUBTADI: Jurnal Pendidikan Ibtidaiyah*, 6(1), 42–54.
- Rahma, S. (2019). Overcoming Stress Through a Religious Psychology Approach. *Misool: Jurnal Pendidikan Dasar*, 1(2), 108–119.
- Rajab, K. (2008). PSIKOTERAPI SUFISTIK Tela'ah atas Dimensi Psikologi dan Kesehatan Mental dalam Sufisme. *Ta'dib*, 11(2), 103–115.
- Sagita, W., Zaini, H., & Irman. (2026). Pendekatan Konseling Berbasis Al- Qur ' an: Analisis Tafsir Tematik Terhadap Konsep Kejiwaan Dan Implikasinya Dalam Bimbingan. *Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research*, 4(2), 874–881.
- Saputra, R. E., Febriani, R., & Irfanda, H. (2025). Konsep Tazkiyatun Nafs sebagai Dasar Pendekatan Konseling Islami untuk Menangani Stres Akademik. *Jurnal Rumah Konseling*, 1(1), 1–10.
- Yasin, N., & Sutiah. (2020). Penerapan Nilai-nilai Tasawuf dalam Pembinaan Akhlak Santri pada Pondok Pesantren Miftahul Huda Gading Malang. *Al-Musannif: Jurnal of Islamic Education and Teacher Training*, 2(1), 49–68.