

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Umum *Tazkiyah Al-Nafs*

1. Pengertian *Tazkiyah Al-Nafs*

Tazkiyah ditinjau dari segi bahasa Arab berasal dari kata *zakkā - yakkū - zakkā'an*, yang berarti suci, *tazkiyah* berarti tumbuh, suci, serta berkah. Biasanya dikatakan juga untuk menyatakan tumbuh dalam kebaikan.⁵⁵ Sedangkan menurut istilah, yakni suatu upaya membersihkan jiwa dari kemusyrikan atau kondisi spiritual dengan mendekati diri kepada Allah (ibadah) agar jiwa dapat merasa tenang, tentram dan senang.⁵⁶

Dalam ensiklopedia Islam, organ spiritual manusia yakni *nafs* memiliki kekuatan lebih besar daripada anggota spiritual lainnya yang memberikan petunjuk kepada anggota fisik tentang bagaimana berperilaku.⁵⁷ Menurut Isfahani, kalimat *زكى* pada dasarnya mengandung arti tumbuh karena berkah dari Tuhan, seperti yang terkandung dalam arti zakat. Jika dihubungkan dengan makanan, mengandung arti halal, tetapi jika dihubungkan dengan *nafs* maka didalamnya terkandung arti sifat-sifat terpuji.⁵⁸ Adapun asal makna *تَزْكِيَة tazkiyah* adalah:

- a. *النَّمَاءُ*: tumbuh dan berkembang. Artinya mengembangkan dan menumbuhkan jiwa agar dapat melakukan perbuatan baik amal-amal salih dan berakhlak mulia.

⁵⁵ A.F. Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyatun An Nafs) dan Kesehatan Mental* (Jakarta: Amzah, 2001), 43.

⁵⁶ *Ibid.*, 44.

⁵⁷ Kafrawi Ridwan, *Ensiklopedia Islam* (Jakarta: PT. Ichtiar Baru Van Hoeve, 1994), IV: 342.

⁵⁸ Al-Rāghib al-Iṣfahānī, *Mu'jam Mufradat Alfazh al-Qur'an* (Beirut: Dār al-Fikr, tth), 218.

- b. الطَّهَارَةُ: pembersihan dan penyucian. Artinya mensucikan jiwa dari perbuatan yang buruk dan faktor yang mendatangkan keburukan.

Dari dua pengertian ini terdapat makna:

- c. التَّحْلِيَةُ: pemurnian jiwa dari perbuatan yang buruk.
- d. التَّحْلِيَةُ: menghiasi jiwa dengan perbuatan mulia dan mengisi dengan amal-amal salih.⁵⁹

Kata *tazkiyah*, mengandung arti pembersihan atau penyucian jiwa dari segala jenis penyakit dan juga cacat, lalu kesucian tersebut dibentuk dengan cara berperilaku dalam kehidupan sehari-hari, dan menghiasi jiwa yang suci dengan sifat-sifat mulia sebagaimana asma dan sifat-sifat Allah yang mulia.⁶⁰ Dalam kalangan *sufi* termasuk orang-orang yang senantiasa mensucikan hati dan jiwa. Perwujudannya ialah adanya perasaan butuh kepada Tuhannya. Adapun salah satu pendapat tokoh *sufi* yaitu Sahl bin ‘Abdullah Aṣ-Ṣūffī mengatakan barang siapa yang memiliki pikiran yang jernih, maka sesungguhnya seseorang tersebut berada dalam keadaan kontemplatif.⁶¹

Berikut adalah definisi *tazkiyah al-Nafs* menurut beberapa ulama *sufi*:

- 1) Menurut Sayyid Quṭb di dalam tafsir *Fī Zilālī al-Qur’an*, *tazkiyah al-Nafs* merupakan upaya membersihkan jiwa dan perasaan, mensucikan

⁵⁹ Yazid Bin Abdul Qadir Jawas, *Manhaj Ahlulsunah Wal Jamā’ah Dalam Tazkiyatun Nafūs* (Bogor: Pustaka At-Taqwa, 2016), 15.

⁶⁰ Sa’id Hawwa, *Tazkiyatun Nafs, Konsep dan Kajian Komprehensif dalam Aplikasi Mensucikan Jiwa*, terj. Kuwais (Surabaya: Era Adicitra Intermedia, 2016), 6.

⁶¹ M. Solihin, *Tasawuf Tematik* (Bandung: Pustaka Setia, 2003), 56-57.

amal serta pandangan hidup manusia, membersihkan kehidupan dan hubungan seks, serta membersihkan kehidupan masyarakat.⁶²

- 2) Menurut Muhammad Itris dalam kitab *Mu'jam At-Tā'birāat al-Qurānīyah*, mengartikan dengan *tazkiyah al-Nafs* dapat membersihkan jiwa dari sifat kekufuran dan kemaksiatan yang dilakukan serta dapat diperbaiki dengan perbuatan-perbuatan salih.⁶³
- 3) Selanjutnya, menurut Muhamad at-Takhīsī yang merupakan ahli *sufī* mengartikan *tazkiyah al-Nafs* ialah melepaskan jiwa dari setiap ikatan-ikatan hawa nafsu, riya beserta nifaq (sifat munafik), agar jiwa senantiasa menjadi bersih, terpenuhi oleh cahaya serta petunjuk yang mengarah kepada ridha Allah Swt.⁶⁴

Kemudian pandangan tokoh mufasir terkait makna *tazkiyah al-Nafs*, yaitu:

- a) *Tazkiyah* dalam arti para Rasul, mengajarkan kepada manusia sesuatu yang jika dipatuhi, akan menyebabkan jiwa seseorang tersucikan.
- b) *Tazkiyah* dalam arti mensucikan manusia dari syirik, karena syirik dalam pandangan al-Qur'an sebagai sesuatu yang bersifat najis.
- c) *Tazkiyah* dalam arti mensucikan dari dosa.
- d) *Tazkiyah* dalam arti mengangkat manusia dari martabat orang munafik ke martabat mukhlisin.⁶⁵

⁶² Sayyid Qutub, *Tafsīr Fī Dzīlāfil Qur'an* atau dalam, *Al-Ḥayātu Fī Dzīlāfil Qur'an*, terj. As'ad Yasin, Abdul Aziz Salim Basyarahil (Bairut Lubnan: Ihyā' Al-Turās Al-Arabī, 1967), Digital, 3915.

⁶³ Muhammad Idris, *Mu'jam At-Tā'birāat Al-Qurānīyah*, Cet. I (Kairo, Dār As-Tsqafah Līn- Nāṣr, 1998), 560.

⁶⁴ Abd. Rahman, *Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan* (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2012), 171.

⁶⁵ Achmad Mubarak, *Jiwa Dalam al-Qur'an* (Jakarta: Paramadina, 2000), 70.

Hal ini dirujuk dari tokoh mufasir yaitu Ibnu Qayyim al-Jauziyah, beliau adalah seorang mufasir seperti mufasir pada umumnya, yang menerangkan isi pokok kalimat dalam al-Qur'an. Beliau memaparkan bahwa *nafs* mengarahkan pada kejahatan dan hawa nafsu.⁶⁶ Usaha manusia untuk mendekati diri kepada Allah berkaitan dengan *tazkiyah al-Nafs*. Hakikatnya, Allah tidak bisa didekati oleh orang yang mempunyai jiwa kotor, karena Allah adalah Tuhan Yang Maha Suci, Dia hanya mampu didekati oleh orang yang mempunyai kesucian jiwa.⁶⁷ Maka seorang manusia dalam menyikapi *nafs* (seperti dosa) harus melihat empat perkara, yaitu, perintah serta larangan, dan ketetapan serta hukuman. Sehingga Ibnu Qayyim al-Jauziyah memandang pada sumber kejahatan, dalam konteks ayat yang menerangkan *an-nafs al-Ammārah bi as-Sū'* (nafsu yang senantiasa menyuruh kepada kejahatan).⁶⁸

Tazkiyah al-Nafs (penyucian jiwa) adalah ajaran yang dibawa oleh Rasulullah untuk disampaikan pada umatnya. Sebagaimana yang terdapat dalam surat al-Jumu'ah ayat 2, yang berbunyi:

هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِّنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ
وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِن قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ ﴿٢﴾

Artinya: “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

⁶⁶ Ibid., 71.

⁶⁷ Fani Indah Zuhria, “Tazkiyatun Nafs Perspektif al-Qur'an (Kajian Tematik Tafsir al-Misbah Karya M. Quraish Shihab)” (Skripsi, IAIN Kediri, 2018), 27.

⁶⁸ Muhammad Habib Fathuddin, “Konsep Tazkiyatun Nafs Menurut Ibnu Qoyyim Al Jauziyah dalam Kitab Madārījūs Shāfikīn serta Implikasinya Terhadap Pendidikan”, *Ta'dibi*, 2 (2016), 123.

mengajarkan kepada mereka Kitab dan Hikmah (Sunnah), meskipun sebelumnya, mereka benar-benar dalam kesesatan yang nyata.” (QS. al-Jumu’ah [62]: 2).⁶⁹

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah telah mengutus Nabi Muhammad Saw untuk orang-orang Arab yang tidak bisa membaca dan menulis dari bangsa mereka sendiri. Sebelumnya, orang-orang Arab berada dalam kegelapan tidak menyadari sesuatu yang terjadi dengan baik dan benar. Maka dari itu, Rasulullah membacakan kalam Allah kepada mereka yang tidak bisa membaca dan menulis, membersihkan dari keyakinan dan perilaku yang buruk dan mengajarkan kepada mereka atas pemahaman agama melalui al-Qur’an.⁷⁰

Kesimpulan dari pengertian di atas yaitu, mensucikan jiwa adalah sesuatu yang penting dalam kehidupan manusia. Jiwa yang bersih akan menghasilkan perilaku yang bersih, sebab jiwa yang menentukan suatu perbuatan itu baik atau buruk. Dapat dijelaskan bahwa kejayaan suatu kaum adalah sejauh mana seseorang memperbaiki sesuatu yang ada pada *nafs*, karena Allah tidak akan memberikan kesejahteraan dan kemajuan kepada suatu kaum jika seseorang tersebut tidak memperbaiki dan memajukan sesuatu yang ada pada diri sendiri.⁷¹

2. Tujuan *Tazkiyah Al-Nafs*

Adapun tujuan melakukan *tazkiyah al-Nafs* agar hati dan jiwa menjadi tenang sehingga membuat hati fokus terhubung hanya kepada Allah

⁶⁹ Departemen Agama Republik Indonesia, *al-Qur’an dan Terjemahnya*, 553.

⁷⁰ Hoyyu Setia Hutami, “Konsep Tazkiyatun Nafs Perspektif Surat al-Muzzammil Dan Relevansi Dalam Membentuk Kepribadian Muslim” (Tesis MA, UIN Raden Intan Lampung, 2019), 20.

⁷¹ Zuhria, “Tazkiyatun Nafs Perspektif al-Qur’an”, 45.

Swt. sebagai tujuan manusia. Sehingga apabila hati dan jiwa sudah fokus berkesinambungan hanya kepada Allah semata maka akan merasakan dorongan untuk melakukan amalan fisik seperti berbuat kebaikan, shalat di awal waktu, berpuasa wajib dan sunnah, dan lain sebagainya. Jika amalan fisik dilakukan secara rutin serta terus menerus, maka dapat menghasilkan banyak energi untuk hati agar tetap terhubung dengan Allah secara istiqomah kepada-Nya.⁷²

Sedangkan tujuan *tazkiyah al-Nafs* menurut al-Ghazālī yaitu sebagai berikut:

- a. Manusia dapat membentuk akidah yang benar, jiwa yang suci, ilmu yang luas, dan semua aktivitas yang dilakukan dapat bernilai ibadah.
- b. Etika dalam bergaul dengan sesama, manusia harus membentuk kesucian jiwa dan akhlak yang mulia, mengetahui hak serta kewajiban, dan tugas serta tanggung jawabnya.
- c. Membentuk manusia mempunyai jiwa yang sehat terlepas dari perilaku tercela yang membahayakan jiwa itu.
- d. Untuk menumbuhkan manusia yang mempunyai kesucian jiwa dan akhlak yang mulia, baik kepada Allah, diri sendiri maupun manusia di lingkungannya.⁷³

Tazkiyah al-Nafs juga bertujuan untuk menyeimbangkan antara ibadah, adat dan akhlak manusia. Agar keseimbangan antara ibadah, adat dan akhlak dapat tercapai, diperlukan beberapa cara untuk memperbaikinya. Berikut untuk memperoleh akhlak yang baik, al-Ghazālī menjelaskan

⁷² Hutami, "Konsep Tazkiyatun Nafs Perspektif Surat al-Muzzammil", 23.

⁷³ Solihin, *Tasawuf Tematik.*, 145.

beberapa cara tersebut yaitu: *Pertama*, mengharap kemurahan Allah. *Kedua*, berusaha untuk melakukan segala kebaikan yang menyenangkan sehingga menjadi terbiasa untuk melakukan hal tersebut. *Ketiga*, seringnya berkumpul dengan orang-orang yang salih. Dengan demikian melalui *tazkiyah al-Nafs* ini diharapkan manusia bisa menjadi manusia yang berkualitas dari sisi jasmani maupun rohani.⁷⁴

3. Bentuk-Bentuk *Tazkiyah*

1) Bersyukur

Syukur adalah berterima kasih kepada Allah atas nikmat serta anugerah yang diberikan, mensyukuri nikmat Allah dengan selalu mengingat atau menyebut nikmat serta mengagungkan-Nya. Hakikatnya, syukur adalah memperlihatkan nikmat Allah Swt atas karunianya yang diberikan, namun hakikat kekufuran adalah tidak memperlihatkan atau merahasiakannya.⁷⁵ Dengan memperlihatkan nikmat berarti telah menyebut kenikmatan tersebut atau melakukan sesuatu yang dikehendaki Allah Swt.⁷⁶

Dalam konteks syukur, al-Qur'an telah menyebutkan bahwa perlunya bersikap terbuka dalam kehidupan sebagai bentuk rasa syukur manusia kepada Allah.⁷⁷ Hal ini tertera dalam surah aḍ-Ḍuḥā ayat 11 yang berbunyi:

وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ ﴿١١﴾

⁷⁴ Rahman, *Terapi Sufistik.*, 296.

⁷⁵ Choirul Mahfud, "The Power Of Syukur, Tafsir Kontekstual Konsep Syukur Dalam al-Qur'an", *Episteme*, 2 (Desember, 2014), 380.

⁷⁶ Aura Husna, *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2013), 110-111.

⁷⁷ Mahfud, "The Power Of Syukur"., 381.

Artinya: “Dan terhadap nikmat Tuhanmu, hendaklah engkau nyatakan (dengan bersyukur)”. (QS. Aḍ-Ḍuḥā [93]: 11).⁷⁸

Manusia patut mensyukuri sesuatu yang telah diterima serta sesuatu yang belum diterima. Perlunya juga mensyukuri atas nikmat Iman serta nikmat Islam, nikmat kesehatan, nikmat telah diberikan ilmu, dan masih banyak lagi. Syukur memiliki kedahsyatan, kekuatan dan keutamaan yang sangat luar biasa di mata manusia serta di hadapan Allah. Dengan bersyukur dapat membuat setan-iblis tidak senang, bahkan, setan-iblis berjanji akan selalu menggoda setiap manusia yang hendak bersyukur kepada Allah, melalui berbagai cara dan arah mata angin. Seperti yang dijelaskan dalam al-Qur’an, setan-iblis selalu berusaha menggoda setiap manusia untuk tidak boleh bersyukur kepada Allah dari sisi kanan-kiri, depan dan belakang. Sejatinya manusia harus selalu mengingat kematian dan tentu saja mengingat Allah yang Maha Pencipta, saat seseorang selalu mengingat Allah maka setan-iblis tidak bisa menggodanya.⁷⁹

Selanjutnya manfaat syukur dapat menyucikan jiwa, karena bisa terhindar dari perbuatan buruk seperti sombong atas sesuatu yang dimilikinya. Begitu pula dapat mendorong jiwa untuk beramal salih, dengan melakukan amal salih seseorang akan terdorong untuk memanfaatkan sesuatu yang didapatnya untuk berbagi kebaikan. Semakin banyak kenikmatan yang didapat semakin banyak juga untuk melakukan

⁷⁸ Departemen Agama Republik Indonesia, *al-Qur’an dan Terjemahnya*, 596.

⁷⁹ Syafi’i Al-Bantanie, *Dahsyatnya Syukur* (Jakarta: Qultum Media, 2009), 98-177.

amal salih. Dengan lebih banyak bersyukur atas nikmat yang Allah berikan dapat membuat hati menjadi tenang dan tentram.⁸⁰

b. Bersabar

Secara bahasa sabar berarti menahan amarah, tabah hati serta mencegah, sedangkan secara istilah berarti mencegah dalam kesempatan, menjaga diri dari kehendak akal dan syara' dan dari sesuatu yang menuntut untuk menjaganya, dapat diartikan jika sabar merupakan menahan diri (nafsu) dari keluh kesah, mengabaikan keluhan maksudnya tidak mengeluh di setiap ujian yang dihadapi dan hanya mengadu kepada Allah.⁸¹

Sabar yakni suatu kekuatan yang menghalangi seseorang untuk melakukan kejahatan, daya positif yang mendorong jiwa untuk menunaikan suatu kewajiban. Dalam ilmu tasawuf, sabar merupakan suatu keadaan jiwa yang kokoh, dan konsekuen dalam pendirian. Jiwanya tidak tergoyahkan, pendiriannya tidak berubah bagaimana pun beratnya tantangan yang dihadapi.⁸² Sabar juga termasuk akhlak paling utama, pada hakikatnya sabar merupakan sebuah pembelajaran dari bagaimana kita menyikapi sesuatu hal yang kita alami, ketegaran hati terhadap takdir dan hukum-hukum syari'at.⁸³ Abdul Mustaqim mengutip ayat al-Qur'an surat al-Baqarah ayat 45 yang berbunyi:

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾

⁸⁰ Sudirman Tebba, *Tasawuf Positif* (Jakarta: Prenada Media, 2003), 48.

⁸¹ M. Fajrul Munawwir, *Konsep Sabar Dalam al-Quran: Pendekatan Tafsir Tematik* (Yogyakarta: Nuansa Aksara, 2005), 21.

⁸² Raihanah, "Konsep Sabar Dalam al-Qur'an", *Tarbiyah Islamiyah*, 1 (Januari-Juni, 2016), 40.

⁸³ Yusuf el-Qardhawi, *Shabar*, Cet. Pertama (Bogor: Yayasan Al-Muslimun, 1989), 3.

Artinya: “*Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu*”. (QS. Al-Baqarah: [2]: 45).⁸⁴

Ayat tersebut menjelaskan sabar sebagai etika ketika meminta pertolongan kepada Allah.⁸⁵ Adapun konteks sabar terdapat tiga macam, yaitu:

- 1) Sabar karena Allah, yaitu sabar untuk menunaikan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.
- 2) Sabar bersama Allah, yaitu sabar atas berlakunya takdir dan perbuatan-Nya kepadamu, yaitu semua kesulitan dan musibah.
- 3) Sabar kepada Allah, yaitu sabar atas rezeki, kemenangan, kecukupan, pertolongan dan pahala akhirat yang dijanjikan-Nya.⁸⁶

Imām al-Ghazālī berkata: ketahuilah bahwa sabar itu ada dua macam. *Pertama*, sabar yang bersifat badani (fisik), seperti menanggung beban dengan badan (fisik) dan teguh terhadapnya. Yang berupa perbuatan seperti melaksanakan perbuatan-perbuatan yang berat atau berupa ibadah, bersabar atas pukulan yang berat, sakit yang kronis dan luka-luka yang menyakitkan. *Kedua*, *al-Ṣabru ‘I-Nafsi* (kesabaran moral), bentuk kesabaran ini bersifat (non fisik), jika *sabar* (menahan) dari syahwat perut dan kemaluan yang disebut *‘Iffah*.⁸⁷

⁸⁴ Departemen Agama Republik Indonesia, *al-Qur’an dan Terjemahnya*, 7.

⁸⁵ Abdul Mustaqim, *Akhlak Tashawuf Lelaki Suci Menuju Revolusi Hati* (Yogyakarta: Kaukaba, 2013), 66.

⁸⁶ A. Yasin Asmuni, *Asāsūt Torīqoh* (Kediri: Pon Pes. Hidayatut Thullab, 2007), 47.

⁸⁷ El-Qardhawi, *Shabar*, 5.

c. Ikhlas

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia makna ikhlas adalah hati yang bersih (kejujuran), ketulusan hati, dan kerelaan.⁸⁸ Secara bahasa ikhlas bermakna bersih, suci, sedangkan secara istilah, ikhlas diartikan sebagai niat yang murni dengan mengharap penerimaan dari Allah dalam melakukan suatu perbuatan, tanpa mempersekutukan Allah dengan yang lain.⁸⁹ Sebagaimana ungkapan para ulama dalam memaknai ikhlas sesuai dengan bentuknya adalah sebagai berikut:

- 1) Muhammad Abduh mendefinisikan ikhlas sebagai bentuk beragama untuk Allah Swt. dengan selalu menghadap kepada-Nya.⁹⁰
- 2) Muhammad al-Ghazālī mendefinisikan ikhlas adalah melakukan amal kebajikan hanya karena Allah Swt.⁹¹
- 3) Menurut pendapat Abū Ṭālib al-Makkī yang dikutip Lu'luatul Chizanah mengatakan arti ikhlas adalah pemurnian agama dari hawa nafsu dan perilaku menyimpang, membersihkan amal dari penyakit hati, menyucikan budi pekerti dengan mengikuti apa yang dikehendaki Allah Swt.⁹²

Dalam al-Qur'an, ayat yang membicarakan pengertian ikhlas dan hakikat dalam keikhlasan tertera dalam surat al-An'ām ayat 162, yang berbunyi:

⁸⁸ Tim Penyusun, *Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1990), 322.

⁸⁹ Lu'luatul Chizanah & M. Noor Rochman Hadjam, "Penyusunan Instrumen Pengukuran ikhlas", *Psikologika*, 1 (2013), 40.

⁹⁰ Muhammad Rasyid Ridha, *Tafsīr al-Qur'an as-Syāhir bi Tafsīr al-Manār*, terj. Syihabuddin (Beirut: Dār al-Fikr, 1973), V: 475.

⁹¹ Muhammad al-Ghazālī, *Khulu' al-Muslim*, terj. Akhlak Seorang Muslim (Semarang: Wicaksana, 1993), 139.

⁹² Lu'luatul Chizanah, "Ikhlas=Prososial?: Studi Komparasi Berdasar Caps", *Psikologi Islam*, 2 (2011), 146.

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿١٦٢﴾

Artinya: *Katakanlah (Muhammad) “sesungguhnya shalatku, ibadahku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan seluruh semesta alam”*. (QS. Al-An’ām: [6]: 162).⁹³

Ayat tersebut menjelaskan bahwa ikhlas berarti menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa melakukan shalat serta ibadah lain seperti puasa dan zakat, hidup dan mati seorang manusia semata-mata hanya untuk Allah Swt. Dalam arti lain ikhlas adalah tidak adanya maksud dan tujuan dalam beribadah selain untuk Allah Swt., baik dalam melakukan shalat maupun melakukan ibadah lain, ketika menjalani hidup bahkan dalam menghadapi kematian.⁹⁴

Dari pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa ikhlas merupakan kesucian hati dalam beribadah atau beramal untuk menuju kepada Allah. Ikhlas adalah suatu keadaan yang menyampaikan dorongan batin untuk beribadah kepada Allah dan mensucikan hati dari kecenderungan melakukan perbuatan tercela. Dalam konteks ini keikhlasan mengacu pada ketulusan niat untuk melakukan hanya karena Allah. Jika seseorang selalu bertindak dengan tujuan berbakti kepada Allah dan perbuatan itu sendiri dapat dibenarkan menurut hukum syariah, orang tersebut dikatakan memiliki sifat ikhlas secara tulus.⁹⁵ Kemudian tingkatan ikhlas dalam ilmu tasawuf terbagi menjadi tiga macam, yaitu:

⁹³ Departemen Agama Republik Indonesia, *al-Qur’an dan Terjemahnya*, 150.

⁹⁴ Hasiah, “Peranan Ikhlas Dalam Perspektif al-Qur’an”, *Darul Ilmi*, 02 (Juli 2013), 27.

⁹⁵ Taufiqurrohmah, “Ikhlas Dalam Perspektif al-Qur’an (Analisis Terhadap Konstruksi Ikhlas Melalui Metode Tafsir Tematik)”, *EduProf*, 02 (September 2019), 96.

1. *Ikhlas Awam* yakni kesungguhan dalam beribadah kepada Allah, karena dilatarbelakangi oleh pikiran takut terhadap murka Allah dan masih mengharapkan pahala.
 2. *Ikhlas Khawas* yakni ibadah kepada Allah dengan harapan agar menjadi orang yang dekat dengan Allah, dan dengan kedekatannya kepada Allah seseorang berharap menerima sesuatu dari-Nya di kemudian hari.
 3. *Ikhlas Khawas al-Khawwas* yaitu bentuk pengabdian kepada Allah dengan penuh kesadaran, yakni dengan cara melakukan perbuatan dan amal ibadah yang dilakukan hanya karena mencari ridho Allah tanpa adanya hasrat. Dan segala sesuatu yang ada hanya titipan dari-Nya. Dalam tingkatan ketiga ini merupakan bentuk ikhlas yang tulus dan murni karena tidak mengharapkan sesuatu apapun dari Allah kecuali ridha dari-Nya.⁹⁶
4. Metode *Tazkiyah Al-Nafs*

Terdapat berbagai cara atau metode dalam melakukan *tazkiyah al-Nafs*, seperti melalui zikir, do'a, tawakal, dan berbagai ibadah lainnya yang tentunya dapat mengembangkan berbagai kecerdasan, terutama kecerdasan spiritual.⁹⁷ Akan tetapi peneliti memaparkan metode dalam melakukan *tazkiyah al-Nafs* dalam ilmu tasawuf yakni: metode *takhallī*, metode *tahallī* dan metode *tajallī*. Ketiga metode ini merupakan sebuah rangkaian proses

⁹⁶ Yunus Hanis Syam, *Quantum Islam* (Yogyakarta: Optimus, 2008), 37-40.

⁹⁷ Kartini Kartono & Dali Gulo, *Kecerdasan Spiritual* (2000), 233.

yang berhubungan dan harus dilakukan secara berurutan mulai dari metode yang pertama.⁹⁸

a. *Takhallī*

Takhallī merupakan pengosongan diri dari sifat tercela, yakni menyucikan jiwa dari sifat maupun sikap yang mengedepankan hawa nafsu serta dapat menimbulkan penyakit hati, mulai dari penyakit hati yang terbesar sampai yang terkecil dengan bertaubat dan beristighfar.⁹⁹ Dalam makna lain *takhallī* berarti membersihkan dari sifat tercela yang bersifat duniawi, perbuatan maksiat, dan kotoran hati, seperti iri, dengki, berprasangka buruk, takabbur, ujub, riya', serta membersihkan dari maksiat lahir dan batin. Dalam ilmu tasawuf (*sufi*), kemaksiatan terdapat dua macam yaitu, kemaksiatan lahir dan batin. Kemaksiatan lahir merupakan bentuk dari perbuatan tercela yang dilakukan oleh anggota tubuh manusia termasuk panca indera, namun kemaksiatan batin merupakan bentuk yang dikerjakan oleh hati manusia.¹⁰⁰

Adapun salah satu langkah dalam *takhallī*, yaitu:

Taubat

Taubat adalah kembali taat kepada Allah Swt, maksudnya kembali dari berbuat maksiat dan dosa untuk menuju ke jalan yang benar dengan berbuat baik dan ketaatan, setelah menyadari akan bahayanya perbuatan dosa. Taubat adalah pengertian yang menghimpun tiga komponen, yaitu: ilmu, hal (kondisi), dan amal

⁹⁸ Mutholingah, "Metode Penyucian", 74.

⁹⁹ Ahmad Musyafa', "Konsep Tazkiyah An-Nafs Dalam Al-Qur'an: Perspektif Al-Alūsī Dalam Tafsir *Rūḥ al-Ma'ānī*" (Tesis MA, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2014), 166.

¹⁰⁰ Musyrifah, *Sejarah Peradaban Islam* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2007), 208.

perbuatan. Ilmu adalah mengetahui hal ini dengan penuh keyakinan dalam hati, maka akan muncul rasa sedih, merasa sakit, serta muncul penyesalan ketika sesuatu yang dicintainya akan hilang. Dengan demikian, maka akan meninggalkan perbuatan maksiat yang akan dilakukan (hal) dan mengganti atau mengqadha ibadah-ibadah yang ditinggalkan pada masa lalu.¹⁰¹

Imām al-Ghazālī menjelaskan, bahwa taubat itu ialah: kembali mengikuti jalan yang benar dari jalan sesat yang telah ditempuhnya.¹⁰² Taubat merupakan langkah awal yang harus ditempuh seseorang dalam proses penyucian diri atau proses *takhalifi*.¹⁰³ Taubat disini bukan hanya sebagai langkah awal yang harus ditempuh seseorang untuk menuju jalan kepada Allah, akan tetapi taubat mampu menjadi terapi bagi seseorang. Mengapa bisa, karena dengan melakukan taubat dari dosa yang telah diperbuat, seseorang yang sebelumnya mengalami stress, cemas dan putus asa akibat dari banyaknya masalah yang dihadapi, dengan bertaubat juga akan lebih bisa menerima. Seorang *sufi* membersihkan dirinya dari perilaku yang menimbulkan dosa dan rasa bersalah dengan bertaubat kepada Allah.¹⁰⁴ Apabila merasa memiliki jiwa yang kotor, maka segera bersihkan dengan taubat dan meningkatkan dengan amal-amal shalih.

¹⁰¹ As'ari, "Konsep Tazkiyah Al-Nafs Dalam al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir al-Sya'rawī dan Tafsir fi Zilālī al-Qur'an Surah al-Shams ayat 9-10) (Tesis MA, UIN Sunan Ampel, Surabaya, 2021), 33.

¹⁰² Imam al-Ghazālī, *Bimbingan Untuk Mencapai Tingkat Mukmin*, (Bandung: pent CV Diponegoro, 1975), 851.

¹⁰³ Solihin, *Tasawuf Tematik*., 188.

¹⁰⁴ Mutholingah, "Metode Penyucian Jiwa". 74-75.

Dan jika maksiat tersebut bersangkutan sesama anak Adam, maka ada empat persyaratan untuk taubat: *pertama*, *kedua*, serta *ketiga* adalah syarat taubat kepada Allah. Dan yang *keempat*, untuk memulihkan dengan sebaik-baiknya terhadap hak orang yang dianiaya secara manusiawi. Segera kembalikan hak orang lain jika berkaitan dengan harta benda atau sejenisnya. Jika menuduh atau menjelek-jelekkan orang lain, segeralah meminta maaf kepada orang tersebut. Akui kesalahan secara terbuka dan minta maaf jika orang tersebut menjadi bahan rumor. Karena itu, perlu untuk segera bertaubat dari semua kejahatan, yang diingat ataupun yang tidak diingat.¹⁰⁵

Dalam menjalankan perintah untuk bertaubat, manusia harus mengetahui taubat secara komprehensif, karena dalam realita kehidupan manusia, ada beberapa contoh dalam melaksanakan taubat yang dilakukan secara tidak optimal. Orang yang menuju keridhaan Allah dan menuntut bimbingan-Nya, harus bertaubat terlebih dahulu kepada Allah atas segala dosa yang sedang dilakukan atau yang tidak sedang dilakukan, Imām Qushairī berkata:

التَّوْبَةُ أَوَّلُ مَنْزِلٍ مِنْ مَنَازِلِ السَّالِكِينَ وَأَوَّلُ مَقَامٍ مِنْ مَقَامِ الطَّالِبِينَ

Artinya: Taubat ialah permulaan pekerjaan “*Sālik*” (orang-orang yang menuju keridhaan Allah) dan *maqām* pertama bagi “*Tālib*” (yang mencari keridhaan Allah).¹⁰⁶

¹⁰⁵ Abdul Malik Abdulkarim Amrullah, *Tafsir Al-azhar*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983) 337.

¹⁰⁶ Sirajuddin Abbas, *40 Masalah Agama* (Jakarta: Pustaka Tarbiyah, 1999), 47.

Imām al-Ghazālī mengatakan dalam kitab *Bidāyatu al-Hidāyah*:

التَّوْبَةُ مِفْتَاحُ سَعَادَةِ الْمُرِيدِينَ

Artinya: *Taubat itu kunci kebahagiaan bagi murid-murid (orang-orang yang belajar ilmu dan amal tasawuf).*

Oleh sebab itu taubat sangat penting, maka Imām al-Ghazālī telah mengupas masalah ini dalam kitab *Ihyā ‘Ulūmu al-Dīn* 58 halaman.¹⁰⁷ Sementara dalam mengarahkan supaya orang bertaubat, Allah berfirman:

وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٣١﴾

Artinya: “Dan bertaubatlah kamu sekalian kepada Allah, wahai orang-orang yang beriman, agar kamu beruntung”. (QS. al-Nūr [24]: 31).¹⁰⁸

Dan firman-Nya lagi yang menegaskan:

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴿٢٢٢﴾

Artinya: “Sungguh, Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri. (QS. al-Baqarah [2]: 222).¹⁰⁹

Taubat yang benar ialah *taubatan Naṣūha* yaitu taubat sepenuh hati, tidak setengah-setengah dan tidak pura-pura, tapi muncul dari hati sanubari yang telah diberi *hidayah* oleh Allah. Dan dalam menyatakan taubat *naṣuḥa*, Allah berfirman:

¹⁰⁷ Ibid., 48.

¹⁰⁸ Departemen Agama Republik Indonesia, *al-Qur’an dan Terjemahnya*, 353.

¹⁰⁹ Ibid., 35.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا تُوبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا ﴿٨﴾

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, bertaubatlah kepada Allah dengan taubatan nasuhaa (taubat yang semurni-murninya).” (QS. at-Taḥrīm [66]: 8).¹¹⁰

Dari ayat di atas bisa difahami bahwa taubat yang di perintahkan oleh Allah yakni permohonan ampun kepada Allah dan menyesali atas segala dosa yang di perbuat dan ada kehendak kuat supaya tidak mengulanginya kembali. Para ulama menggolongkan rukun taubat itu terdapat tiga hal penting, yaitu:

- 1) Menyesali diri atas dosa yang telah di lakukan.
- 2) Menghentikan perbuatan maksiat itu kalau sedang di kerjakan.
- 3) Bercita-cita atau berjanji dengan Allah bahwa dosa itu tidak akan di perbuat lagi.

Namun, jika dosa itu berkaitan dengan orang lain, seperti mencuri, menghina, memfitnah, membunuh, dan pelanggaran serupa lainnya, maka ada satu hal lagi yang harus di perhatikan. Hal ini dilakukan sembari meminta maaf kepada orang yang bersangkutan dan mengembalikan barang curian, serta memberikan kesempatan kepada ahli waris almarhum untuk melakukan *qisas* jika pelanggarannya adalah pembunuhan.¹¹¹

Ibnu Katsir berpendapat: "Taubat nasuha adalah taubat yang haq di lakukan dengan sepenuh hati dan menghapus keburukan-

¹¹⁰ Ibid., 561.

¹¹¹ Sirajuddin Abbas, *40 Masalah Agama* (Jakarta: Pustaka Tarbiyah, 1999), 49.

keburukan yang di lakukan sebelumnya”. Sementara Sa’id bin al-Musayyab berpendapat; “Taubat Nasuha ialah menasihati diri karena telah bersalah dan patuh menuruti nasihat itu.¹¹²

Maka dengan bertaubat dan menghiiasi amal salih dapat membentuk jiwa yang bersih dan suci. Melawan orang yang menyuruh dan mengajak kepada maksiat merupakan perintah untuk mencegah hawa nafsu diri sendiri yang mengarah kepada keburukan. Pada hakikatnya, jihad adalah ketika mampu bersabar untuk tidak bermaksiat dan bisa melawan hawa nafsu dan itu juga perbuatan yang utama. Dalam berhijrah seseorang mampu berusaha melawan nafsu buruknya agar tidak terjerumus kepada kemaksiatan.¹¹³ Oleh karena itu, Allah memerintahkan manusia untuk mengendalikan dan menahan hawa nafsunya serta bertakwa kepada-Nya, sehingga dapat membantunya dalam berjihad. Jika jiwa dikuasai hawa nafsu, itu karena kurangnya iman, dan jika lalai, itu karena sering melanggar perintah Allah.¹¹⁴

b. *Tahalli*

Tahalli merupakan kebalikan dari *takhalli*, yakni menghiiasi hati dengan amal salih dan perbuatan yang terpuji. Pada proses pengisian jiwa ini dilakukan dengan cara meninggalkan kebiasaan yang buruk dan diisi dengan melakukan kebiasaan yang baik secara terus menerus.

¹¹² Abdul Malik Abdulkarim Amrullah, tafsir al-azhar, PT Pustaka Panjimas Jakarta, 1983. 377.

¹¹³ Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah, *Tazkiyatun Nafs: Menyucikan Jiwa Dan Menjernihkan Hati Dengan Akhlak Yang Mulia*, terj. M. Rasikh, Muslim Alif (Jakarta, Darus Sunnah Press, 2018), 129.

¹¹⁴ Ibid.

Membiasakan akhlak baik dengan istiqomah maka dapat tercipta pribadi yang muslim.

Adapun langkah-langkah dalam *tahalli* sebagai berikut:

1) Berzikir

Kata kerja "*zakara*", yang berarti mengingat, memperhatikan, mengetahui, atau memahami, dan kata benda "*masdar*" adalah akar etimologis dari kata "*zikir*". Unsur ingat sangat dominan karena merupakan salah satu fungsi intelektual dalam kehidupan manusia. Namun, kata zikir yang dimaksud dalam uraian ini adalah "*zikrullah*" atau mengingat Allah.¹¹⁵ Sedangkan secara terminologi sebagaimana yang diterapkan oleh kalangan tasawuf dan tarekat, zikir ialah perilaku dalam bentuk "renungan" seraya duduk dan mengucapkan lafaz-lafaz Allah. Namun, demikian juga bisa merujuk pada mengingat bahwa Allah adalah satu-satunya zat yang berhak disembah. Zikir mengacu pada segala aktivitas dalam tindakan apapun yang menyebabkan seseorang berpikir kembali tentang keagungan, kebesaran, atau kemuliaan Allah. Allah juga akan mengingat manusia ketika Dia diingat dengan berzikir.¹¹⁶

Zikir dapat terbagi menjadi empat macam. *Pertama*, menyatakan keEsaan Allah dengan membaca tahlil. *Kedua*, mengagungkan nama-Nya dengan bertasbih. *Ketiga*, memohon ampunan-Nya dengan beristighfar. *Keempat*, memuji zat Allah

¹¹⁵ Burhanuddin, "Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan Dan Kegagalan Jiwa)", *Mimbar Jurnal Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 1 (2020), 17.

¹¹⁶ *Ibid.*, 18-19.

dengan membaca tahmid.¹¹⁷ Berzikir memiliki tujuan sangat penting dalam kehidupan seorang Muslim yaitu: mendidik jiwa, hati dan pikiran menjadi suci dan bersih, mendekatkan dan mengingat kepada Allah Swt, meningkatkan ma'rifat (kesadaran spiritual yang kuat) sehingga ilmu ini akan menjaga seseorang dari perbuatan maksiat, buruk dan tercela.¹¹⁸ Dalam surat ar-Ra'd ayat 28, menyatakan bahwa dengan selalu berdzikir (mengingat Allah) maka bisa membentuk hati manusia mencapai ketenteraman dan dapat mendekatkan diri kepada Allah.¹¹⁹

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”. (QS. Ar-Ra'd [13]: 28).¹²⁰

Ayat di atas dipahami makna mengingat atau menyebut (nama) Allah, dan juga sebagai bentuk rasa syukur kepada-Nya. Dengan selalu berzikir dapat memenuhi amal yang memperberat timbangan kebaikan pada hari kiamat, adab dan etika dalam berdzikir harus dilakukan sesuai dengan apa yang diperintahkan Allah swt dan Rasulullah Saw. Maka dari itu berzikir harus dilaksanakan secara khusyu' dan penuh penghayatan agar

¹¹⁷ Sa'id Hawwa, *Tazkiyatun Nafs, Konsep Dan Kajian Komprehensif Dalam Aplikasi Menyucikan Jiwa*, terj. Kuwais (Surakarta: Era Adicitra Intermedia, 2021), 113.

¹¹⁸ Warni, “Dzikir Dan Kesehatan Mental (Studi al-Qur'an Surat Ar-Ra'du Ayat 28 Dalam Tafsir Al-Azhar)”, (Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2017), 6-7.

¹¹⁹ Rifay Siregar, *Tasawuf, Dari Sufisme klasik ke Neosufisme*, Cet. II (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002), 242.

¹²⁰ Departemen Agama Republik Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, 252.

memberikan pengaruh positif kepada orang yang telah melakukannya.¹²¹

2) Berdoa

Makna do'a yakni mendekatkan diri kepada Allah dengan segenap hati dan jiwa seseorang untuk mengajukan permintaan. Do'a digambarkan sebagai merayu, mengundang, mengungkapkan, memohon, dan meminta.¹²² Berdoa dengan penuh kerendahan hati merupakan cerminan dari seorang hamba yang tunduk, taat hanya kepada Allah, dan menyerahkan seluruh hidupnya kepada Allah.¹²³

Do'a adalah senjatanya orang beriman, ketika sudah tidak ada lagi pundak manusia untuk dijadikan tempat bersandar, maka sudah saatnya menjadikan tempat sujud sebagai healing terbaik untuk perasaanmu. Jika hidup di masa lalu dihabiskan dengan banyak berdosa maka hidup di waktu mendatang dihabiskan dengan berdoa. Dengan berdoa juga dapat menumbuhkan ketenangan hati karena manusia hidup dengan harapan kepada Allah.¹²⁴

Sebagaimana firman Allah Swt dalam al-Qur'an yang secara jelas menyebutkan bahwa sangat perlu manusia untuk mendekatkan diri kepada-Nya, hal ini terdapat dalam surah Ghāfir ayat 60, yang berbunyi:

¹²¹ Warni, "Dzikir Dan Kesehatan Mental", 5-6.

¹²² Ferudun Ozdemir. *Allah Dihatiku Allah dekalbim* (Jakarta: Zahira 2015), 45.

¹²³ Zuhria, "Tazkiyatun Nafs Perspektif al-Qur'an", 51.

¹²⁴ Hilman Fauzi, "Tenangkan Hati Dengan Do'a", *Instagram*, <https://www.instagram.com/reel/Ce0112chaLt/?igshid=YmMyMTA2M2Y=>, 15 Juni, diakses tanggal 28 Juni 2022, pukul 15.30.

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي
سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ ﴿٦٠﴾

Artinya: *Dan Tuhanmu berfirman, "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Aku perkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang sombong tidak mau menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina". (QS. Ghāfir [40]: 60).*¹²⁵

Ayat ini menunjukkan bahwa Allah menyukai hamba-hamba yang memohon kepada-Nya serta Allah memberikan harapan dan peringatan kepada manusia, dengan seseorang berdoa maka akan dikabulkan dan bagi orang yang sombong tidak mau berdoa maka akan mendapat ganjaran neraka. Bahkan Allah mengancam orang yang sudah mengakui dirinya mapan dan tidak merasa perlu untuk mencari bantuan dari Allah. Yang dimaksud neraka di sini berbeda dengan neraka yang disiapkan di akhirat, melainkan mungkin orang-orang yang selama di dunia merasakan kecemasan serta kegelisahan karena orang tersebut tidak memiliki sandaran yang kokoh, yaitu Allah.¹²⁶

Do'a merupakan dasar ibadah. Tanpa do'a, ibadah tidak ada artinya dan tidak berharga karena menunjukkan betapa sombongnya seseorang terhadap Allah Swt. Dengan selalu berdoa dalam keadaan khusyuk, dapat menunjukkan bahwa itu kelemahan manusia sebagai hamba Allah Swt dan akan selalu mengingat-Nya. Menurut Imam al-

¹²⁵ Departemen Agama Republik Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, 474.

¹²⁶ Mursalim, "Doa Dalam Perspektif al-Qur'an", *Al-Ulum*, 1 (Juni 2011), 68.

Ghazālī, dalam berdoa terdapat ilmu, khususnya kemampuan untuk melatih hati agar senantiasa mengingat Allah sebagai sumber segala ibadah. Rasulullah Saw pun bersabda, “*Do’a adalah otaknya ibadah.*” (HR. Tirmizi).¹²⁷

Terdapat tiga bentuk dalam pengabulan do’a yaitu. *Pertama*, diberikan sesuai dengan permintaan. *Kedua*, dikabulkan dengan mengganti sesuatu yang lebih bermanfaat. *Ketiga*, ditunda dalam pengabulan do’a untuk diberikan ganjaran di hari yang akan datang. Jika do’a manusia belum dikabulkan di waktu yang cepat, maka Allah akan mengabulkan di waktu yang tepat.¹²⁸

3) Tawakal

Tawakal merupakan berserah diri sepenuh hati dan jiwa kepada Allah dengan kepercayaan seutuhnya, bersandar pada kekuasaan-Nya dalam mengatur alam semesta, mendahulukan perbuatan-Nya dari perbuatan manusia, dan mengutamakan kehendak-Nya di atas sesuatu yang diinginkan. Tawakal bukan hanya hati yang bersandar kepada Allah saja, namun harus disertai dengan melakukan usaha. Sedangkan *mutawakil* merupakan seorang hamba Allah yang penyayang, hamba istimewa yang dijamin semua kebutuhannya.¹²⁹ Adapun manfaat tawakal, sebagai berikut:

¹²⁷ Umi Maya, *Kekuatan Do’a Ibu*, Cet. 1 (Jakarta: Belanoor, 2012). 14.

¹²⁸ *Ibid.*, 69.

¹²⁹ Luqman Junaidi, *Terapi Tawakal*, Cet. Pertama (Jakarta: Ahsan Books, 2011), 15.

a) Diberikan kemudahan di dunia dan akhirat

Sebesar apapun masalah yang dihadapi, Allah Swt akan menjamin manusia yang bertawakal selalu diberikan jalan kemudahan dalam kehidupan dunia dan di akhirat.

b) Dianugerahkan kenikmatan yang luas

Seluruh umat muslim yang bertawakal hanya kepada Allah, akan mendapat keridhaan dari-Nya dalam bentuk kesenangan dalam keadaan yang tidak terduga. Seseorang yang tidak pernah mengeluh atas musibah yang menimpanya dan selalu yakin terhadap usahanya, maka akan menuai manfaat kebaikan yang tidak terduga bagi dirinya.

c) Dicumpan rezeki dari Allah

Hakikatnya manusia hanya berikhtiar sungguh-sungguh dengan hati yang bersih dan sabar kemudian manusia akan bertawakal hanya kepada Allah, maka Allah akan memenuhi semua kebutuhan serta pemenuhan batinnya.¹³⁰

d) Tawakal mampu memperkuat keimanan agar tidak mudah menyerah

Sebaik-baiknya orang yang beriman adalah yang memiliki sifat tawakal. Dengan bertawakal mampu mengubah sifat egois atau mudah menyerah menjadi bertambah sabar, dan mampu memperkuat keimanan seseorang untuk senantiasa bersyukur kepada Allah Swt atas sesuatu yang telah diberikan.

¹³⁰ Achmad, "Tawakal Dalam Perspektif Islam" *Syaikhuna Jurnal Pendidikan dan Pranata Islam*, 2 (Oktober 2019), 186-188.

e) Tawakal dapat memecahkan masalah apapun

Sifat tawakal mampu membuat seseorang memiliki hati yang sabar dan dapat kembali bangkit dari kegagalan. Orang yang memiliki sifat tawakal, akan mampu menghadapi segala situasi yang menantang tanpa mudah menangis, dan jauh dari prasangka buruk kepada Allah Swt.¹³¹

c. *Tajalli*

Tajalli merupakan penghayatan rasa kepada Allah atau penghambaan diri sepenuh hati dan jiwa kepada Allah, yakni kondisi di mana tersingkapnya tirai antara manusia dengan Allah. Apabila manusia sudah mencapai tahap *tajalli*, maka seluruh amal perbuatannya hanya karena kecintaannya kepada Allah. Jika beberapa rangkaian latihan penyucian jiwa telah dilaksanakan dengan benar dan sesuai tuntunan, maka jiwa akan meninggalkan perbuatan keji dan munkar. Dan lebih dari itu manusia akan mendapatkan tingkatan *nafs* yang tertinggi dalam ridha Allah swt.¹³² Proses penyucian jiwa manusia harus dilakukan dengan menahan diri dari perbuatan tercela, belajar *istiqomah* dan *ridha* kepada Allah atas semua ketentuan-Nya. Kemudian jiwa harus melakukan *mujahadah* (menahan diri), *riyāḍah* (melatih diri) yaitu berusaha dan berjuang dengan sungguh-sungguh untuk mencapai tujuan.¹³³

Mujāhadah berarti bersikap jujur serta menahan diri untuk menghindari kesalahan dan melakukan upaya dengan berusaha untuk

¹³¹ Ibid.

¹³² Siregar, *Tasawuf, Dari Sufisme.*, 251.

¹³³ Taufik, *Tazkiyah al-Nafs: Konsep Pendidikan Sufistik dalam Upaya Membangun Akhlak* (Tadris, 2011), 211.

mengendalikan dorongan hawa nafsu yang didasarkan oleh akal dan syari'at Islam. Misalnya, seseorang yang terbiasa memandang rendah orang lain perlu melakukan upaya untuk berhenti melakukan hal tersebut, dan juga harus menyadari bahwa melakukan hal tersebut bertentangan dengan hukum Islam serta berfikir bahwa itu adalah perbuatan yang buruk. *Mujahadah* juga mendorong seseorang untuk melakukan *riyāḍah*. Sedangkan, *Riyāḍah* adalah bentuk memaksa diri sendiri untuk melakukan perbuatan terpuji. Misalnya, jika seseorang tidak ingin bersedekah, maka perlu berusaha untuk melatih diri dalam memberi secara konsisten, menyumbang untuk tujuan amal, atau memberikan kontribusi keuangan ke tempat ibadah. Awalnya mungkin terasa berat dan terbebani, tetapi jika terus menerus dilakukan secara bertahap akan terbiasa memberi sedekah, sehingga membuat hilangnya sifat kikir.¹³⁴

Adapun salah satu langkah dalam *tajallī*, yaitu:

Tafakur dan tadabur alam

1) Tafakur

Tafakur ditinjau dari segi bahasa Arab berasal dari kata *tafakkara*, berarti memikirkan lalu memutuskan suatu perkara dengan baik dan benar. Tafakur merupakan proses memperhatikan dengan teliti, melakukan analisis, dan memikirkan satu aspek serta mempertimbangkan dengan yang lain, mengamati dan merenungkan seluruh ciptaan Allah yang ada di bumi sehingga dapat meningkatkan iman. Proses ini

¹³⁴ Ibid., 212.

memunculkan keyakinan atau kesimpulan yang dapat mendekatkan diri kepada Allah Swt. Manusia yang selalu bertafakur pada akhirnya merasa takjub atau tertegun dengan kekuasaan Allah Swt hingga tak terbatas. Tujuannya adalah untuk menemukan makna yang mendasari suatu masalah, batasan-batasan hukum, atau alasan terkait masalah-masalah tertentu dengan masalah yang lain.¹³⁵

Hakikat tafakur adalah ilmu memperoleh bukti keberadaan dan kekuasaan Allah Swt, yang menghasilkan keyakinan. Kemudian dengan bertafakur, manusia dapat menyesuaikan diri di alam dengan menyadari kondisi baik dan buruk menggunakan akal dan iman, dan menerima kebaikan yang menghasilkan ketenangan. Iman serta akal juga dapat menolak kejahatan dan segala sesuatu yang dibenci ajaran Islam.¹³⁶ Adapun manfaat yang didapatkan setelah bertafakur, yaitu:

- a) Pikiran dan perilaku menjadi positif.
- b) Memperoleh hikmah dan ilmu.
- c) Emosi menjadi lebih terkendali.
- d) Meningkatkan kebaikan yang dilakukan.
- e) Meningkatkan takwa kepada Allah Swt.

Setelah bertafakur hati menjadi lebih tenang dan tentram, mengingat bahwa bersyukur itu penting karena semua yang telah terjadi adalah yang terbaik menurut Allah. Dengan

¹³⁵ Ahmad Zainal Abidin, *Ajaibnya Tafakur dan Tasyakur untuk Percepatan Rezeki* (Yogyakarta: Sarifah, 2014), 8.

¹³⁶ *Ibid.*, 9.

bertafakur dapat memulihkan harapan yang hilang, sehingga dapat meningkatkan kesadaran dan tekad di dalam hati. Ketika seorang manusia mendekati diri kepada Allah, maka Allah juga akan berusaha mendekati hamba-Nya untuk memberikan pahala.¹³⁷

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي
الْبَابِ ﴿١٩٠﴾ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ
فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا ۗ سُبْحَانَكَ فَقِنَا
عَذَابَ النَّارِ ﴿١٩١﴾

Artinya: “*Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan pergantian malam dan siang terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang berakal, (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk atau dalam keadaan berbaring, dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka lindungilah kami dari azab neraka".* (QS. *Āli-Imrān* [3]: 190-191).¹³⁸

Dalam ayat di atas, Allah memerintahkan manusia untuk selalu berzikir serta berdoa kepada-Nya, dan merenungkan

¹³⁷ Ibid., 33.

¹³⁸ Departemen Agama Republik Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, 75.

semua ciptaan-Nya. Tafakur menunjukkan cara agar manusia untuk belajar mengenali tentang pencipta-Nya.¹³⁹

2) Tadabur alam

Tadabur ditinjau dari bahasa Arab berasal dari kata *dabbara*, berarti belakang. Dengan demikian, tadabur adalah proses merenung serta memikirkan secara mendalam, yang memungkinkan manusia untuk memperoleh kebijaksanaan dan mengambil makna dari fenomena tertentu untuk diterapkan pada diri sendiri serta dalam kehidupan sehari-hari. Sementara tadabur alam berarti merenungkan ciptaan-Nya yang ada di langit serta di bumi, untuk mengambil hikmah dari sesuatu yang terjadi, agar sesuatu yang diharapkan terwujud dalam kehidupan sehari-hari untuk kehidupan di kemudian hari agar lebih baik.¹⁴⁰ Adapun bentuk-bentuk tadabur alam, sebagai berikut:

a) Membaca al-Qur'an

Sifat tadabur melalui al-Qur'an dicapai dengan mengkaji arti dan makna ayat-ayat yang terkandung dalam al-Qur'an. Kemudian mengaitkan dengan peristiwa alam agar memperoleh pemahaman yang baik.

b) Mengenal alam

Proses tadabur terhadap lingkungan alam, seperti gunung, laut, pantai, hutan, dan sebagainya, bisa menjadi pelajaran tersendiri untuk menangkap fenomena yang

¹³⁹ Desri Ari Engharitano, "Tafakur Dalam Perspektif al-Qur'an", *El-Qanuny*, 1 (Januari-Juni 2019), 40.

¹⁴⁰ Khoirur Rifqi Robiansyah, "Tadabur Dalam al-Qur'an (Perspektif Semantik Toshihiko Izutsu)" (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019), 49-50.

terjadi di lingkungan sekitar. Hal ini dapat menghargai terhadap ciptaan Allah yang lain dan menumbuhkan rasa syukur. Mendaki gunung adalah bentuk untuk mengenal alam dan ciptaan Allah Swt yang paling tinggi di bumi ini, agar dapat mensyukuri nikmat yang Allah berikan kepada manusia.

c) Mengerjakan aktivitas ibadah

Ibadah berarti salah satu bentuk ketundukan dan kepatuhan manusia terhadap Allah, melalui ibadah yang dilakukan, seseorang akan mampu memahami diri sendiri, potensi dirinya, dan meningkatkan katakwaannya kepada Allah Swt. Untuk mencapai kualitas ibadah yang baik maka perlu merenungi pada setiap melakukan ibadah secara keseluruhan, seperti bacaan yang ada dalam shalat.¹⁴¹

Dalam al-Qur'an dijelaskan bahwa Allah memerintahkan manusia untuk mentadaburi al-Qur'an maupun alam semesta, dengan bertadabur manusia akan mendapat ketenangan dan kebahagiaan dalam kehidupannya.¹⁴²

فَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ ۗ وَلَوْ كَانُوا مِنْ عِنْدِ غَيْرِ اللَّهِ لَوَجَدُوا فِيهِ
اٰخْتِلَافًا كَثِيْرًا ﴿٨٢﴾

¹⁴¹ Inayah, *Bentuk-Bentuk Tadabur Alam* (Jakarta: PT Grafindo, 2018), 11-12.

¹⁴² Robiansyah, "Tadabur Dalam Al-Qur'an", 68.

Artinya: “Maka tidakkah mereka menghayati (mendalami) *al-Qur’an*? sekiranya (*al-Qur’an*) itu bukan dari Allah, pastilah mereka menemukan banyak hal yang bertentangan di dalamnya”. (QS. An-Nisā’ [4]: 82).¹⁴³

B. Pandangan Ulama Tentang *Tazkiyah Al-Nafs*

Beberapa ulama yang mengkaji tentang *tazkiyah al-Nafs*, yaitu Imam al-Ghazālī, Ibnu Taimiyah dan Ibnu Qoyyim al-Jauziyah. Berikut pandangan Imam al-Ghazālī, Ibnu Taimiyah dan Ibnu Qoyyim al-Jauziyah terkait *tazkiyah al-Nafs*.

1. Imām Al-Ghazālī

Salah satu ulama yang memberikan perhatian yang besar terhadap masalah *tazkiyah al-Nafs* adalah Imām al-Ghazālī. Beliau merupakan seorang ulama ahli pikir, ahli filsafat Islam yang terkenal produktif dalam menulis buku-buku di berbagai bidang ilmu khususnya bidang ilmu keIslaman seperti; tasawuf, teologi, filsafat, fiqih, uşūl fiqih dan lain sebagainya. Tetapi beliau lebih mendalami ilmu tasawuf daripada ilmu filsafat.¹⁴⁴

Menurut pandangan al-Ghazālī, jiwa merupakan suatu zat tersendiri bukan karena keadaan melainkan jiwa berada pada dirinya sendiri. Jiwa

¹⁴³ Departemen Agama Republik Indonesia, *al-Qur’an dan Terjemahnya*, 91.

¹⁴⁴ Cecep Alba, *Tasawuf dan Tarekat Dimensi Esoteris Ajaran Islam* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2012), 40.

yang di dalamnya terdiri dari *ruh*, *akal*, dan *kalbu* merupakan sebagai daya-daya penggerak dan dapat memengaruhi gerak tubuh.¹⁴⁵

Dapat disimpulkan al-Ghazālī mengartikan *tazkiyah al-Nafs* yakni suatu proses penyucian jiwa manusia dari kotoran-kotoran, baik dari kotoran lahir maupun batin.¹⁴⁶ Proses tersebut dilaksanakan dengan usaha terlebih dahulu *men-tanzih-kan* (mensucikan), menghiasi dengan sifat-sifat Allah sehingga jiwa manusia dapat memiliki keimanan, tauhid yang kuat yakni tauhid yang tidak berpaling kepada selain Allah Swt.¹⁴⁷ Maka dari itu *tazkiyah al-Nafs* memiliki metode yang mampu memudahkan seseorang dalam mensucikan jiwa, seperti yang di paparkan oleh al-Ghazālī, diantaranya metode *Mujāhadah* (kesungguhan), *Riyāḍah* (latihan jiwa).¹⁴⁸

Al-Ghazālī mengemukakan penjelasan *tazkiyah al-Nafs* dalam berbagai kitab.

- a. Dalam kitab “*at-Taftāzānī*” menjelaskan bahwasannya hati bagaikan sebuah kaca, dan yang menjadikan hati menjadi buram adalah syahwat badan, maka *tazkiyah al-Nafs* adalah melakukan ketaatan kepada Allah dan memalingkan diri dari tuntutan syahwat dan sesuatu yang bisa mengkilapkan hati dan membersihkannya.¹⁴⁹

¹⁴⁵ Al-Ghazālī, *Mu’rāj Al Salikīn*, terj. Fathur Rahman, *Tangga Pendakian Bagi Para Hamba Yang Hendak Merambah Jalan Allah* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005), 65.

¹⁴⁶ Solihin, *Tasawuf Tematik.*, 125-135.

¹⁴⁷ M. Solihin, *Pensucian Jiwa Dalam Perspektif Tasawuf Al-Ghazali* (Bandung: CV Pustaka Setia, 1995), 53.

¹⁴⁸ *Ibid.*, 118.

¹⁴⁹ Abu Wafa Al-Ganimi At-Taftazanī, *Tasawuf Islam: Telaah Historis dan Perkembangannya* (Jakarta: Gaya Media Pratama), 210.

- b. Dalam kitab “*Misykat al-Anwār*” mengartikan *tazkiyah al-Nafs* yakni suatu proses penjernihan hati manusia supaya seperti kaca yang bening dan tembus cahaya (*nur*) agar tidak terhalang cahaya dari Allah Swt.¹⁵⁰
- c. Dalam kitab “*Bidāyat al-Hidāyah*”, al-Ghāzālī mengatakan bahwa *tazkiyah al-Nafs* merupakan usaha menyucikan diri dari sifat memuji diri sendiri. Dasar dari pemikiran *tazkiyah al-Nafs* berasal dari keyakinan para *sufi* bahwa fitrah jiwa manusia adalah suci. Disebabkan oleh adanya pertentangan dengan tubuh, yang dalam hal ini dapat diartikan sebagai keinginan nafsu, maka hal tersebut mengakibatkan jiwa tidak suci bahkan tidak lagi sehat. Dalam hubungan dengan sifat-sifat jiwa yang ada dalam diri manusia.¹⁵¹

2. Ibnu Taimiyah

Asal makna kata *tazkiyah* adalah *an-Namā'* (berkembang), *al-Barakah* (berkah), dan *Ziyādah al-Khair* (tambahan kebaikan), tapi juga bisa bermakna menghilangkan sesuatu. *Tazkiyah* dapat menjadikan sesuatu yang bersih dan suci, baik dari segi dzatnya, keyakinan, maupun pada sesuatu yang diinformasikan.¹⁵²

Menurut pandangan Ibnu Taimiyah, jiwa (*al-Nafs*) adalah sesuatu yang tidak dapat digambarkan dengan cara apapun. Hal demikian disebabkan karena tidak ada unsur; air, udara, api, dan tanah yang membentuk jiwa. Maka, jiwa tidak dapat digambarkan dalam bentuk hal-hal nyata yang dapat dirasakan oleh indera. Akan tetapi, al-Qur'an dan as-

¹⁵⁰ Al-Ghazālī, *Misykat Al-Anwār Dalam Qusyri Al-'Awālī*, terj. Muhammad Muṣṭafā Abū Al-'Alā (Kairo: Maktabah Al-Jundi 1970), 77-88.

¹⁵¹ Jaelani. *Penyucian Jiwa Dan Kesehatan Mental.*, 56.

¹⁵² Taimiyah, *Tazkiyatun Nafs.*, 116.

Sunnah dapat digunakan untuk mempelajari tentang hakikat dan kualitas jiwa manusia (*al-Nafs*).¹⁵³

Ibnu Taimiyah membagi jiwa manusia (*al-nafs*) dalam tiga jenis:

a. *Al-Nafs Al-Ammarāh bi al-Sū'*

Yakni jiwa yang selalu menyuruh kepada kejahatan, jiwa yang senantiasa mengikuti hawa nafsu serta berbuat keburukan dan dosa. Kecuali jika Allah memberi rahmat dan perlindungan.

b. *Al-Nafs Al-Lawwāmah*

Yakni jiwa yang menyesali diri sendiri karena berbuat kejahatan. Munculnya keadaan ini yakni ketika seseorang rentan terhadap nafsu, yang terkadang berbuat kebajikan dan terkadang pula berbuat keburukan, sehingga lalai dari perintah Tuhannya. Apabila seseorang berbuat keburukan dan dosa, maka setelah melakukan dosa tersebut seseorang langsung bertaubat serta meratapi diri atas dosa-dosa yang dilakukan. Allah juga bersedih dengan jiwa yang menyesali dirinya sendiri terhadap sikap dan tingkah lakunya pada masa lalu yang tidak sempat diisi dengan perbuatan baik.

c. *Al-Nafs Al-Muthmainnah*

Jiwa yang tenteram yakni berusaha mencari keridhaan Allah Swt. serta dapat dikatakan jiwa yang menginginkan kebaikan dan membenci kejahatan.

¹⁵³ Ibnu Taimiyah, *Majmu' al-Fatāwā*, terj. 'Abd. Al-Rahman bin Muhammad bin Qasim al-Simiy al-Najdiy al-Hanbaliy (Madinah Munawarah: *Mujamma' al-Malik Fahd li Thaba'ah al-Mushaf al-Asyarif*, 1995), 169.

Menurut Ibnu Taimiyah, ketiga jenis jiwa tersebut di atas hanyalah ciri-ciri jiwa manusia. Setiap manusia memiliki satu jiwa. Namun, *al-Ammarah bi al-Su'*, *al-Lawwamah*, dan *al-Muthmainnah* adalah tiga sifat yang dimiliki setiap jiwa. Maka, setiap manusia memiliki kapasitas untuk bertindak secara moral yang lurus atau tidak bermoral, tergantung pada watak jiwanya.¹⁵⁴

Dalam pandangan Ibnu Taimiyah, proses ini disebut dengan *tazkiyah al-Nafs*. Tujuannya adalah membantu manusia mengembangkan akhlak yang mulia karena jiwa berfungsi sebagai pengelola yang mengendalikan segala perbuatan seseorang. Ketika jiwa cenderung untuk melakukan hal-hal yang dilarang Allah, proses pendidikan jiwa melalui pemurnian jiwa. Kesimpulannya, apapun yang dilarang Allah bertentangan dengan fitrah manusia. Sifat manusia diciptakan untuk tunduk kepada Allah (tauhid).¹⁵⁵

Adapun metode *tazkiyah al-Nafs* menurut Ibnu Taimiyah memiliki dua poin penting.

- 1) Metode *tazkiyah al-Nafs* seperti ibadah, Mujahadah, dan Taubat serta memiliki fungsi sebagai materi. Selain itu, ibadah merupakan wasilah (perantara) dalam melakukan *tazkiyah al-Nafs*.
- 2) Ibnu Taimiyah mengklaim bahwa hanya ada satu metode *tazkiyah al-Nafs*, yakni takwa. Ketakwaan seseorang mencakup semua

¹⁵⁴ Edy Saputra, "Komunikasi Berbasis Pendidikan Karakter: Studi Kritis pemikiran Ibnu Taimiyah Tentang Tazkiyah Al-Nafs", *At-Tanzir: Jurnal Prodi Komunikassi dan Penyiaran Islam*, 2 (Desember 2019), 169-170.

¹⁵⁵ *Ibid.*, 171.

amalan *tazkiyah al-Nafs* yang disebutkan oleh Ibnu Taimiyah, termasuk perbuatan baik, mujahadah, dan taubat.¹⁵⁶

3. Ibnu Qayyim Al-Jauziyah

Ibnu Qayyim al-Jauziyah memaparkan bahwa *nafs* mengarahkan pada kejahatan dan hawa nafsu.¹⁵⁷ Maka seorang manusia dalam menyikapi *nafs* (seperti dosa) harus melihat empat perkara, yaitu, perintah serta larangan, ketetapan serta hukuman. Sehingga Ibnu Qayyim al-Jauziyah memandang pada sumber kejahatan, dalam konteks ayat yang menerangkan *an-nafs al-Ammārah bi as-Sūu'* (nafsu yang senantiasa menyuruh kepada kejahatan).

Adapun metode *tazkiyah al-Nafs* menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah, yaitu sebagai berikut:

a. Ilmu

Ilmu merupakan jalan penentu yang membedakan antara keraguan dan keyakinan, antara jalan yang salah dan jalan yang benar, dan antara kesesatan dan hidayah. Ilmu juga berarti sarana untuk menjinakkan hawa nafsu yang menggebu ketika melihat, mendengar, atau merasakan sesuatu yang bergema di hati, oleh karena itu ilmu akan menjadi cahaya bagi pemiliknya.

b. *Tazakkur*

Tazakkur merupakan hadirnya gambaran ingatan akan sesuatu yang didasari oleh pengetahuan di dalam hati. Maksudanya adalah pengalihan dari berbagai gangguan pikiran dan perasaan sehingga berada pada puncak ketenangan batin, seperti mengulang kembali

¹⁵⁶ Ibid., 174.

¹⁵⁷ Mubarak, *Jiwa Dalam al-Qur'an.*, 71.

bacaan ayat al-Qur'an dan mengingatnya agar dapat mengambil hikmah.¹⁵⁸

c. *Riyāḍah* (melatih diri)

Yakni berusaha dan berjuang dengan sungguh-sungguh untuk mencapai tujuan.¹⁵⁹ *Riyāḍah* adalah bentuk memaksa diri sendiri untuk melakukan perbuatan terpuji. Misalnya, jika seseorang tidak ingin bersedekah, maka perlu berusaha untuk melatih diri dalam memberi secara konsisten, menyumbang untuk tujuan amal, atau memberikan kontribusi keuangan ke tempat ibadah. Awalnya mungkin terasa berat dan terbebani, tetapi jika terus menerus dilakukan secara bertahap akan terbiasa memberi sedekah, sehingga membuat hilangnya sifat kikir.¹⁶⁰

Ketika seseorang mampu untuk menjaga nafsunya setiap melakukan sesuatu maka tujuannya agar mendapat kebaikan-kebaikan yang banyak.¹⁶¹ Langkah pertama dalam membangun akhlak yang bersih dan baik dalam hidup seseorang adalah kewajiban membersihkan atau mensucikan jiwa, yang berfungsi sebagai penampung kebajikan dalam hidup, menyucikan iman, tanpa mengurangi serta menambah, dan menunaikan kewajiban sesuai petunjuk.¹⁶²

¹⁵⁸ Fathuddin, “*Konsep Tazkiyatun Nafs Menurut Ibnu Qoyyim Al Jauziyah*”, 123.

¹⁵⁹ Taufik, *Tazkiyah al-Nafs: Konsep Pendidikan Sufistik.*, 211.

¹⁶⁰ Ibid., 212.

¹⁶¹ Fathuddin, “*Konsep Tazkiyatun Nafs Menurut Ibnu Qoyyim Al Jauziyah.*”, 123.

¹⁶² Ibid., 125.