

**KONSEP TAZKIYATUN NAFS DALAM AL-QURAN  
DAN RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN MENTAL  
(STUDI TAFSIR AL-MISBAH KARYA M.QURAIISH SHIHAB)**



**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri  
Purwokerto Guna Memenuhi Salah Satu Syarat untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)**

**Oleh:**

**KHAIDAR AKBAR**

**NIM: 1617101057**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT  
FAKULTAS DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI  
PURWOKERTO**

**2022**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Khaidar Akbar  
NIM : 1617101057  
Jenjang : S-1  
Fakultas : Dakwah  
Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Konsep Tazkiyatun Nafs Dalam Al-Quran dan Relevansinya  
Dengan Kesehatan Mental (Studi Tafsir Al-Misbah Karya  
M.Quraish Shihab)

Menyatakan bahwa naskah skripsi ini merupakan penelitian atau karya sendiri kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Purwokerto, 2 April 2023

Yang membuat pernyataan,



**Khaidar Akbar**

NIM: 1617101057



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**  
**PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI**  
**PURWOKERTO**  
**FAKULTAS DAKWAH**  
Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553,  
www.uinsaizu.ac.id


**PENGESAHAN**

**Skripsi Berjudul**

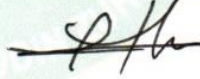
**KONSEP TAZKIYATUN NAFS DALAM AL-QURAN DAN  
RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN MENTAL (STUDI TAFSIR  
AL-MISHBAH KARYA M. QURAIISH SHIHAB)**

Yang disusun oleh Khaidar Akbar NIM. 1617101057 Program Studi **Bimbingan Konseling Islam Jurusan Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam/ Jurusan Manajemen dan Komunikasi Islam\*)** Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifudin Zuhri, telah diujikan pada hari **Rabu** tanggal **12 APRIL 2023** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial dalam (Bimbingan dan Konseling/Ilmu Komunikasi/Manajemen Dakwah/Pengembangan Masyarakat)** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing

  
Nur Azizen, S.Sos.I., M.Si.  
NIP. 19810117 200801 2 010

Sekretaris Sidang/Penguji II

  
Muh. Hikamudin Suyuti, S.S., M.S.I.  
NIK. LB-058

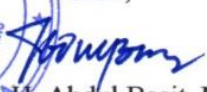
Penguji Utama

  
Muridan, M.Ag.

NIP. 19740718 200501 1 006



Mengesahkan,  
Purwokerto, 17-4-2023  
Dekan,

  
Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag.  
NIP. 19691219 199803 1 001

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Yth. Dekan Fakultas Dakwah  
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto  
Di Purwokerto

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Setelah melakukan bimbingan, arahan dan perbaikan terhadap penulisan skripsi, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Khaidar AKbar  
NIM : 1617101057  
Fakultas : Dakwah  
Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul : Konsep Tazkiyatun Nafs Dalam Al-Quran dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental (Studi Tafsir Al-Misbah Karya M.Quraish Shihab)

Naskah skripsi ini sudah dapat diujikan kepada Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S. Sos).

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Purwokerto, 5 April 2023

Pembimbing,

  
Nur Azizah, S.Sos. I., M.Si.  
NIP. 19810117 200801 2 010

## **MOTTO**

*“Setiap tempat mempunyai perkataan masing-masing, setiap perkataan mempunyai tempatnya masing-masing”*



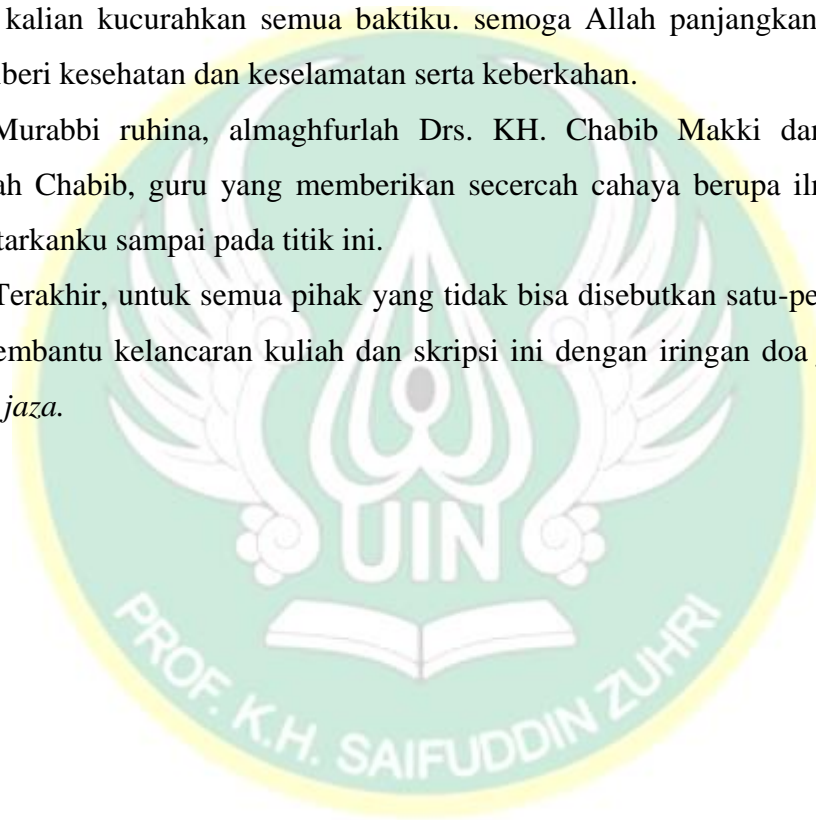
## PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT. Tuhan Smesta Alam. Sholawat dan salam-Nya semoga tercurah kepada baginda Nabi Muhammad SAW. terselesaikannya skripsi ini, dengan penuh rasa syukur penulis persembahkan untuk:

Kedua orang tuaku, bapak Afif Anwari dan Ibu Djoharotul Badriyah yang telah mendidik dan membimbing kami dengan penuh kasih sayang, yang terus berjuang dengan segenap jiwa dan raga bagi kesuksesan kami anak-anaknya. Kepada kalian kucurahkan semua baktiku. semoga Allah panjangkan umurnya, selalu diberi kesehatan dan keselamatan serta keberkahan.

Murabbi ruhina, almaghfurlah Drs. KH. Chabib Makki dan Ny. Hj. Istiqomah Chabib, guru yang memberikan secercah cahaya berupa ilmu hingga mengantarkanku sampai pada titik ini.

Terakhir, untuk semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu-persatu yang telah membantu kelancaran kuliah dan skripsi ini dengan iringan doa *jazakallah ahsanal jaza*.



**KONSEP TAZKIYATUN NAFS DALAM AL-QURAN  
DAN RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN MENTAL  
(STUDI TAFSIR AL-MISBAH KARYA M.QURAIISH SHIHAB)**

**Khaidar Akbar**

**1617101057**

**UIN Prof. K.H. Syaifuddin Zuhri Purwokerto**

**ABSTRAK**

Setiap manusia sudah dipastikan pernah mengalami gangguan emosional. karena pada dasarnya emosi ialah modal dasar untuk seseorang dalam menjalankan keseharian kehidupan. manusia memiliki tingkat emosional yang berbeda. Emosi manusia terlihat jelas dari ekspresi wajah seperti : bahagia, sedih, cemas, cemburu, malu, ketakutan, harapan. emosi yang terjadi dalam diri manusia karena adanya konflik atau permasalahan yang dialami manusia itu sendiri merupakan penyakit yang mengganggu diri manusia. Hal seperti ini terjadi akibat kurangnya pedekatan antara manusia dengan Tuhan. Tujuan dari penelitian ini adalah memahami konsep Tazkiyatun nafs pada tafsir Al-Misbah dan memahami kaitannya terhadap kesehatan mental.

Jenis riset yang dipergunakan peneliti ialah riset kepustakaan (library research) yakni aktivitas riset yang dijalankan melalui pengumpulan informasi perihal beragam literatur di perpustakaan, dll. Metode atau teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dokumen. Metode analisis data data pada riset berikut ialah dengan *content analysis*.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, hasil penelitian menunjukkan bahwa Tazkiyatun Nafs dalam Al-Qur'an perspektif M. Quraish Shihab adalah proses penyucian jiwa dari perbuatan syirik dan dosa, pengembangan jiwa manusia mewujudkan potensi-potensi menjadi kualitas-kualitas moral yang luhur (akhlakul hasanah), proses pertumbuhan, pembinaan akhlakul karimah (moralitas yang mulia) dalam diri dan kehidupan manusia. tazkiyatun nafs dapat membuat manusia menjadi memiliki kesehatan mental yang baik dan mampu mencegah sifat-sifat tercela masuk ke dalam diri manusia yang dapat membuat gangguan kesehatan mental. Metode-metode yang dapat digunakan dalam tazkiyatun nafs dalam melaksanakan penyembuhan gangguan kesehatan mental yaitu dengan *takhalli* (pengosongan diri dari sifat tercela), *tahalli* (menghiasi diri dengan akhlak terpuji), *tajalli*.

**Kata Kunci: Konsep, Tazkiyatun Nafs, Kesehatan Mental, Al-Quran, Tafsir Al-Mishbah.**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Konsep Tazkiyatun Nafs Dalam Al-Quran dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental (Studi Tafsir Al-Misbah Karya M.Quraish Shihab)”. Sholawat dan salam tetap tercurahkan kepada junjungan Nabi Agung Muhammad SAW sebagai suri tauladan terbaik bagi umatnya. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Penulis menyadari bahwa tanpa dukungan dari berbagai pihak maka skripsi ini tidak akan terlaksana dengan baik. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu selama penulisan skripsi ini. Ucapan terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. K. H. Moh. Roqib, M. Ag., Rektor UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Prof. Dr. K.H. Abdul Basit, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Nur Azizah, S.Sos.I M.Si., Ketua Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto dan sekaligus dosen pembimbing skripsi yang dengan sabar sudah meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya untuk membimbing, memberi arahan dan masukan kepada penulis dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi.
4. Lutfi Faishol, M.Pd., Koordinator Prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Ahmad Mutaqin, S.Ag., M.S.I, Dosen Penasehat Akademik telah memberikan bimbingan dalam akademik.
6. Segenap dosen dan staf UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, khususnya dosen dan staff Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri



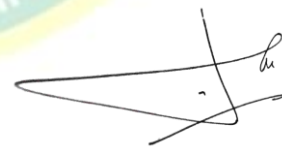
Purwokerto yang telah melancarkan urusan administrasi maupun pelajaran hidup lainnya.

7. Almaghfurlah Drs. KH. Chabib Makki beserta keluarga besar Pondok Pesantren Al-Amien Puwokerto Wetan.
8. Teman-teman santri putra dan putri Pondok Pesantren Al-Amien Purwokerto Wetan, teman seperjuangan yang telah memberikan dukungan, motivasi dan kebersamaan yang tidak terlupakan. Terimakasih atas segala cerita, kenangan, keceriaan, bantuan, kerjasama, semoga kelak kita menjadi orang-orang yang sukses di dunia maupun akhirat amin.
9. Sahabat dan teman-teman seperjuangan BKI B angkatan 2016, yang telah kebersamai, memberikan dukungan dan masukan.
10. Seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga bantuan dan kebaikan dalam bentuk apapun dalam proses penyusunan skripsi ini menjadi ibadah dan tentunya mendapat balasan kebaikan dari Allah SWT. Akhirnya, hanya kepada Allah SWT penulis serahkan segalanya semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan berbagai pihak. Kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan.

Purwokerto, 2 April 2023

Peneliti



**Khaidar Akbar**

NIM. 1617101057

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING.....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Penegasan Istilah.....	6
C. Rumusan Masalah .....	9
D. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	9
E. Telaah Pustaka .....	10
F. Metode Penelitian.....	14
G. Sistematika Pembahasan .....	17
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Tazkiyatun Nafs .....	19
1. Pengertian Tazkiyatun Nafs.....	19
2. Dasar-Dasar Tazkiyatun Nafs.....	25
3. Tujuan Tazkiyatun Nafs.....	27
4. Metode Tazkiyatun Nafs.....	29
B. Kesehatan Mental.....	33
1. Pengertian Kesehatan Mental.....	33
2. Karakteristik Kesehatan Mental.....	35
3. Prinsip Kesehatan Mental.....	38
4. Faktor Kesehatan Mental.....	40

**BAB III BIOGRAFI M. QURAISH SHIHAB**

A. Riwayat Hidup M. Quraish Shihab .....42  
B. Metode dan Corak Tafsir Al-Misbah .....46  
C. Karya-Karya M. Quraish Shihab .....48  
D. Corak Pemikiran M. Quraish Shihab .....49

**BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Konsep Tazkiyatun Nafs dalam Al-Quran .....51  
B. Relevansi Konsep Tazkiyatun Nafs dengan Kesehatan Mental .....55

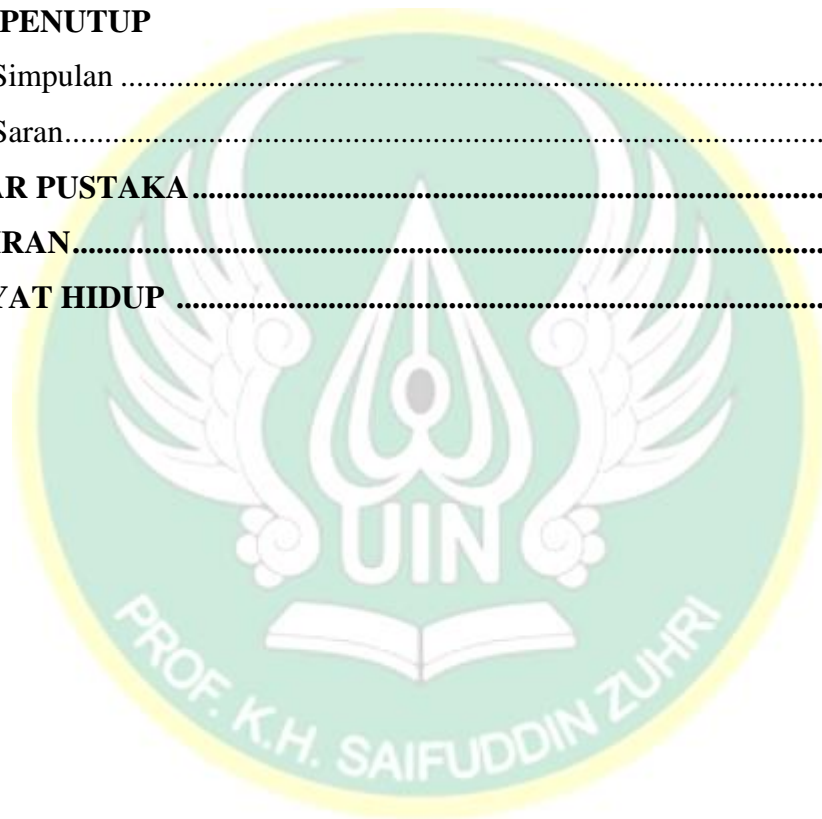
**BAB V PENUTUP**

A. Simpulan .....63  
B. Saran .....64

**DAFTAR PUSTAKA .....65**

**LAMPIRAN.....**

**RIWAYAT HIDUP .....**



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pada masa modernisasi kini dengan kemajuan teknologi, ilmu pengetahuan, modernitas dan materialis dikehidupan manusia tidak dapat dihindarkan. Sehingga sering kita jumpai permasalahan-permasalahan yang ada dalam diri manusia seperti, permasalahan kejiwaan akibat kurangnya nilai-nilai spiritualitas. Meskipun manusia modern sangat mudah untuk memenuhi kebutuhan, bukan berarti bisa mengobati berbagai macam permasalahan. Karena pada dasarnya manusia memiliki tingkat emosional yang berbeda. Emosi manusia terlihat jelas dari ekspresi wajah seperti : bahagia, sedih, cemas, cemburu, malu, ketakutan, harapan. Setiap manusia sudah dipastikan pernah mengalami gangguan emosional. karena pada dasarnya emosi ialah modal dasar untuk seseorang dalam menjalankan keseharian kehidupan. Baik atau buruknya suatu hubungan antar manusia dapat dilihat dari ekspresi emosi dari dua individu ataupun lebih yang mengutarakan cinta lewat kesenangan, senyuman, kehangatan, serta penerimaan lebih nyaman untuk keduanya dan orang-orang bijaksana lainnya. Sementara, dua individu ataupun lebih yang mengungkapkan banyak rasa dengki lewat ejekan, ejekan, iri hati, kemarahan atau penolakan terhadap satu sama lain, menyebabkan kesan teror di antara keduanya atau orang yang memandangnya.<sup>1</sup> emosi yang terjadi dalam diri manusia karena adanya konflik atau permasalahan yang dialami manusia itu sendiri merupakan penyakit yang mengganggu diri manusia tersebut. Hal seperti ini terjadi akibat kurangnya pendekatan antara manusia dengan Tuhan. Spiritualitas sangat penting bagi manusia untuk mengetahui kesejatian dirinya yang diciptakan sebagai khalifah di bumi.

---

<sup>1</sup> Aditya Putra Kurniawan & Nida UI Hasanat, “Perbedaan Ekspresi Emosi Pada Beberapa Tingkat Generasi Suku Jawa di Yogyakarta”, Jurnal Psikologi, Volume 34, No. 1, 1 – 17

Agama ialah pengajaran yang bersumber dari Tuhan ataupun sebuah renungan manusia yang tertuang pada kitab suci yang diturunkan secara turun-temurun dan bertujuan guna memberikan nasehat serta petunjuk untuk kehidupan manusia guna pencapaian rasa bahagia dalam hidup di akhirat maupun di dunia. Keyakinan pada kekuatan supranatural, yang pada gilirannya menciptakan respons emosional serta kepercayaan bahwasanya kebahagiaan dalam hidup bergantung terhadap korelasi yang baik terhadap kegaiban kekuatan tersebut. Sedangkan agama islam merupakan agama yang diturunkan oleh Allah serta diamanahkan pada Rasulullah dan pengikutnya serta memberi kemanfaatan untuk individu pada kehidupan dunia ataupun akhiratnya. Agama Islam tersusun atas syariat dan akidah: keyakinan ataupun akidah (ilmu) syariah ibadah, syariah moral (akhlak) serta muamalah Islam ialah satu diantara agama yang sungguh disahkan serta Allah SWT mengakuinya.<sup>2</sup>

Agama secara signifikan bisa mempengaruhi kehidupan masyarakat, termasuk kesehatan. Seseorang yang berjiwa sehat selalu merasakan kebahagiaan serta keamanan pada segala keadaan, dirinya dapat mengontrol beragam hal yang dijalankannya untuk mengendalikan ataupun mengontrol dirinya. Solusi yang paling baik dalam menuntaskan masalah kesehatan mental ialah melalui pengamalan nilai keagamaan pada keseharian kehidupan.<sup>3</sup> Tanpa mengamalkan nilai-nilai agama seorang manusia tidak akan sukses seoptimal mungkin dalam mengolah perasaan jiwanya. Tahapan awal seorang manusia mengolah jiwanya yaitu dengan penyucian jiwa ( *Tazkiyatun Nafs* ). Memperbaiki sifat, karakter, sikap dan kepribadian yang ada dalam diri manusia. Allah akan mengangkat derajat keimanan seseorang ketingkat yang lebih tinggi, jika seseorang itu mau untuk memperbaiki dirinya sendiri. Seperti firman Allah Swt QS. As-Syams ayat 9-10 :

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ( ٩ ) وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ( ١٠ )

<sup>2</sup> Ahmad Asir, "Agama Dan Fungsinya Dalam Kehidupan Umat Manusia", Februari 2014. Vol.1. No.1

<sup>3</sup> Abdul Hamid, " Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama", Jurnal Kesehatan Tadulako Vol. 3 No. 1, Januari 2017 : 1-84

Artinya : Sungguh beruntung orang yang menyucikannya (jiwa itu), dan sungguh rugi orang yang mengotorinya.<sup>4</sup>

Ayat tersebut menjelaskan bahwasanya menyucikan jiwa (tazkiyatun nafs) sangat krusial bagi keberlangsungan hidup manusia. Tindakan dan akhlak yang mulia merupakan dampak dari sucinya jiwa seorang manusia. Akhlak ialah satu diantara prinsip paling penting yang dipakai Islam sebagai dasar untuk pengembangan seseorang serta perbaikan khalayak umum. Untuk keamanan tatanan sosial, kekuatan untuk pembangunannya, peningkatan statusnya serta kehormatan penghuninya bergantung pada kepatuhannya pada moralitas yang tinggi. Kemunduran ini serta penyebaran beragam kerusakan moral serta penghinaan, dan kerusakan yang diakibatkannya, akan datang dari meninggalkan dan tidak melakukan moral yang mulia. Agama dan syariat sudah memberikan perhatian terkhusus untuk melindungi pengikutnya dari beragam penyakit dalam bentuk kerusakan moral, yang mencabik-cabik dan menghancurkan masyarakat, prinsip dan ajarannya mengingatkan seseorang akan bahaya moralitas yang rusak serta membebaninya agar tetap tinggal. Menjauhinya supaya bangunan ummat semakin kokoh serta saling menopang. Manusia menjalankan tugasnya dengan kesempurnaan dan kekuatan, menyelesaikan permasalahan secara penuh keuletan, hidup secara terhormat, terjaga sepenuhnya, mempunyai tujuan yang amat mulia, akhlak mulia, bahagia dengan merangkul seluruh manusia seolah-olah kedamaian serta keagungan spiritual berupa bidadari di surga, untuk siapa tidak terdapat rasa takut maupun rasa sedih. Sejarah memberi tahu bahwasanya tiap bangsa harus bangkit kekuatannya, serta bahwa tiap peradaban yang bertumbuh kembang berhutang kepada rakyatnya yang mempunyai kekuatan semangat tekad, kemauan, kehidupan yang didahulukan, akhlak mulia, serta saling mendukung. sebagai rasa saling sayang antar keluarga. Jiwanya jauh dari hal-hal rendah, tindakan sepele serta tindakan rendahan dan tidak akan dimanjakan, tidak dihindangi oleh berbagai kegembiraan dan nafsu, tidak pula

---

<sup>4</sup> Yayasan Pelayan Al-Quran Mulia, *Al-Quran dan Terjemah*, (Tangerang Selatan Banten, cet. 12, 2018), h. 595

ditanggunggi pada keterbelakangan dan ketidaktahuan. Namun mereka berbaris martabat serta prinsip-prinsip yang kuat sampai mampu menciptakan kehormatan, peradaban, serta kebangkitan. Terlihat amat jelas pada Islam untuk siapa saja yang mempelajarinya secara hati-hati serta memeriksanya secara objektif. Islam mengharmoniskan 2 aspek, yakni jasad dan akal, tidak membebaskan yang satu mendominasi yang lain. Islam menganjurkan ketaatan terhadap akhlak yang terpuji serta menjauhi akhlak tercela.<sup>5</sup>

Tazkiyah al-Nafs amat krusial pada Islam. Sehingga, masalah tersebut telah dijadikan fokus penelitian terdahulu sampai saat ini. Sejalan terhadap Al-Ghazali, satu diantara ulama yang memberikan perhatian besar pada hal berikut ialah Ibnu Taimiyah yang menuliskan risalah khusus dengan judul Tazkiyah al-Nafs. Tazkiyah al-Nafs ialah prinsip pendidikan sufi yang bertujuan untuk mengembangkan akhlak. Bermakna, Tazkiyah al-Nafs ialah anggota sebuah pengajaran tasawuf. Tujuan mendasar kajian Ibnu Taimiyah perihal Tazkiyah al-Nafs ialah membentuk kebaikan moral melalui penanaman jiwa melalui optimalisasi potensi jiwa. Jiwa berpengaruh terhadap aktivitas berpikir serta sikap, sementara jiwa seseorang amat terpengaruh oleh sistem kepercayaan dan nilai-nilai ideologis, pada hal berikut tauhid. Berdasarkan Ibnu Taimiyah, Tazkiyah al-Nafs hanya memiliki satu metode, yakni taqwa, yang berdasarkan Ibnu Taimiyah sangat sejalan terhadap pengertian taqwa yang universal. Seluruh metode Tazkiyah al-Nafs oleh Ibnu Taimiyah ialah anggota dari taqwa (mujahad, ibadah, serta tobat).<sup>6</sup>

Tazkiyatun nafs pada dasarnya amat penting untuk keberlangsungan hidup individu. Selain bisa membebaskan seseorang dari kelainan kejiwaan, kesehatan jiwa bisa membuat individu bahagia di akhirat maupun dunia. Tazkiyah membantu orang mendapatkan iman serta rasa sabar. Nilai ini selaras terhadap cita-cita dan prinsip yang memandu sikap individu serta

---

<sup>5</sup> Ibnu Taimiyah, *Tazkiyatun Nafs, penyunting: Team Darus Sunnah*, ( jakarta: Darus Sunnah Press, 2019 ) cet. 21

<sup>6</sup> Edy Saputra, Komunikasi Berbasis Pendidikan Karakter: Studi Kritis Pemikiran Ibnu Taimiyah Tentang Tazkiyah Al-Nafs, At- Tanzir: *Jurnal Prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam* Vol. 10 No. 2, Desember 2019: 161 -180

kolektif masyarakat pada kehidupannya. Nilai Islam diintegrasikan ke dalam fitrah manusia serta mengarah pada perkembangan moral dan spiritualnya. Rasul dan nabi diberi utusan guna memberi bimbingan individu menuju kebaikan secara hakiki serta menjadi penasehat yang mampu memecah masalah yang berhubungan terhadap tindakan manusia (problem solving) supaya mereka terhindar dari tipu muslihat setan. Harapannya seseorang dapat saling memimpin berdasarkan bakat dan kapabilitas orang tersebut sendiri. Tawarkan bimbingan untuk senantiasa bersabar serta percaya diri saat menjalankan perjalanan hidup yang sesungguhnya.<sup>7</sup> Seperti firman Allah SWT QS. Al-Ashr ayat 1-3:

وَالْعَصْرِ ( ١ ) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ( ٢ ) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا  
بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ( ٣ )

Artinya: Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menepati kesabaran.<sup>8</sup>

Kehormatan serta prioritas seseorang ialah hati. Manusia melampaui makhluk lain dengan hatinya. Dalam hatinya dia siap dalam Makrifatullah (mengenal Tuhan). Dalam dunia ini, pencerahan ialah kesempurnaan, keindahan, serta kebanggaan, serta pada akhirat itu ialah perlengkapan beserta gudangnya. Manusia dapat mengenal Tuhan menggunakan hatinya, tidak tubuhnya. Jadilah hati yang mengenal Tuhan, bekerja bagi Tuhan, mendekati Tuhan, mendekati Allah. Jika organ tubuh hanyalah sebagai pengikut serta aksesori belaka, dan organ yang ditopang hati, maka hati yang menggunakannya ibarat tuan yang memperkerjakan budak.<sup>9</sup> Hati dan jiwa mempunyai peranan krusial pada kelangsungan kehidupan individu, karena

<sup>7</sup> Lukma Nulhakim, *Konsep Bimbingan Tazkiyatun Nafs Dalam Membentuk Sikap Jujur Mahasiswa BKI Melalui Pembiasaan (Conditioning)*, al-Tazkiah, Volume 8 No. 2, Desember 2019.

<sup>8</sup> Yayasan Pelayan Al-Quran Mulia, *Al-Quran dan Terjemah*, (Tangerang Selatan Banten, cet. 12, 2018), h. 601

<sup>9</sup> Lukma Nulhakim, *Konsep Bimbingan Tazkiyatun Nafs Dalam Membentuk Sikap Jujur Mahasiswa BKI Melalui Pembiasaan (Conditioning)...*



hati yang akan menentukan baik atau buruknya perbuatan manusia itu sendiri.

Dalam sebuah hadist yang disabdakan Rasulullah SAW :

إِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضَغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ  
أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

Artinya: Sungguh pada tubuh manusia itu ada segumpal daging. Jika ia baik maka baiklah seluruh perbuatannya. Dan jika ia rusak maka rusaklah semua perbuatannya. Ketahuilah, bahwa ia adalah hati.

Bersumber pernyataan latar belakang, peneliti berminat mengkaji cara menyucikan jiwa dalam Al-Quran, supaya tiap individu berkepribadian baik lagi. Atas dasar tersebut penulis ingin meneliti secara mendalam dan mengangkat judul skripsi : **“KONSEP TAZKIYATUN NAFS DALAM AL-QURAN DAN RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN MENTAL (STUDI TAFSIR AL-MISBAH KARYA M.QURAISH SHIHAB)”**.

## B. Penegasan Istilah

### 1. Konsep

konsep adalah rancangan, ide atau pengertian yang diabstrakkan dari peristiwa konkret, proses atau apapun yang ada diluar bahasa yang digunakan oleh akal untuk memahami hal lain.<sup>10</sup> Definisi konsep bagi peneliti dalam penelitian ini ialah simpulan yang peneliti dapatkan sesudah menelaah ayat-ayat Al-Quran beserta buku yang berhubungan terhadap riset yang penulis teliti.

### 2. Tazkiyatun Nafs

Tazkiyat adalah penyucian, atau membuat sebuah hal menjadi suci dan bersih, terhadap dzat-Nya kepercayaan ataupun hal-hal yang diinformasikan. Seperti istilah “Addaltuhu” yang bermaksud menjadikan adil, pada kepribadiannya maupun kepercayaan individu.<sup>11</sup> Tazkiyat dapat didefinisikan menjadi:

<sup>10</sup> Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa. 2007. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka. Cetakan ke-7.

<sup>11</sup> Ibnu Taimiyah, *Tazkiyatun Nafs Menyucikan Jiwa Dan Mejernihkan Hati Dengan Akhlak Yang Mulia*, 117,cet.21, juni 2019.

- a. Pengajaran para rasul pada orang-orang, dengan mengamatinya ia menyucikan jiwa mereka,
- b. Membersihkan diri dari jiwa yang tidak murni,
- c. Bersihkan diri dari syirik, lantaran Alquran menganggap syirik sebagai tindakan najis,
- d. Menaikkan martabat seseorang serta mengangkat derajat orang munafik ke derajat mukhlisin.<sup>12</sup>

Sehingga melalui sejumlah persepsi tersebut bisa dibuat simpulan bahwasanya Tazkiyat ialah sebuah proses penyucian yang dilakukan agar sesuatu itu menjadi suci dan bersih kembali.

Nafs adalah jiwa yang menggerakkan tubuh serta dapat diajari supaya bisa dikontrol.<sup>13</sup> Pada persepsi al-Ghazali, nafsu ialah pasukan hati, yang bersifat amat halus, maka ia mengartikannya nafsu (syahwat). Berdasarkan Al-Ghazali, terdapat dua kekuatan hati: pertama-tama, nafsu (kemauan/syahwat), sebagaimana disebutkan tersebut; Kedua, pasukan yang terlihat sebagaimana kaki, tangan, mata serta semua keanggotaan badan, seluruhnya melayani serta tunduk pada perintah hati, ini diartikan ilmu.<sup>14</sup> Dengan demikian dapat diartikan nafs adalah satu diantara fitrah yang Allah ciptakan dengan sifat halus dalam diri manusia.

### 3. Al-Quran

Secara linguistik, Al-Qur'an bersumber dari kata '*qaraa yaqrau quranaan*', yang bermakna "bacaan atau yang dibaca". Umumnya, Alquran didefinisikan menjadi kitab yang berisikan kumpulan firman Allah, mukjizat pada Nabi Muhammad lewat malaikat Jibril, dituliskan pada mushaf yang selalu dijaga kesuciannya, serta bacaannya. itu ialah ibadah. Ini ialah cara hidup untuk orang-orang di akhirat maupun dunianya. Ilmu pengetahuan ataupun keilmuan ialah segala upaya sadar dalam

<sup>12</sup> Siti Mutholingah, "*Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam*", Vol. 10, No. 01, Maret 2021

<sup>13</sup> Siti Mutholingah, "*Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam*"...

<sup>14</sup> Yogi Imam Perdana, "*Penafsiran Nafsu Ammarah Bi al-Suk Menurut Syeikh Mutawalli al-Sya'rawi*", El-afkar Vol. 8, Nomer 2, Juli-Desember 2019.

menemukan, menyelidiki, serta mengingat kembali pemahaman manusia tentang beragam aspek realitas hakikat individu. Aspek-aspek tersebut terbatas pada pembuatan formulasi khusus. Ilmu memberi ketetapan melalui pembatasan ruang lingkup visinya, serta ketetapan ilmu bersumber dari keterbatasan. Sains tidak cuma informasi (pengetahuan) namun rangkuman kumpulan pengetahuan bersumber teori hasil kesepakatan yang bisa diuji secara sistematis melalui penggunaan metode-metode yang diyakini pada suatu disiplin ilmu.<sup>15</sup>

#### 4. Tafsir Al-Misbah

Tafsir Al-Misbah ialah penafsiran nusantara yang berlainan terhadap tafsir nusantara terdahulu. Tafsir yang dituliskan M.Quraish Shihab muncul sebagai respon serta penjelasan beserta solusi atas permasalahan kemanusiaan. Dalam tafsirnya, M. Quraish Shihab memakai metode Tahlili, yakni metode analisa dimana ayat Al-Qur'an ditafsirkan tiap ayatnya, huruf demi huruf menurut Manuskrip Amerika. Sementara gaya penafsiran Al-Misbah ialah gaya *adabi ijtima'i*, yakni gaya tafsir yang memaparkan ayat Al-Qur'an menggunakan bahasa secara jelas berdasarkan ketepatan ungkapan yang tersusun serta berfokus pada tujuan utama. Alquran, kemudian mengkorelasikannya pada keseharian kehidupan. Bagaimana memecahkan permasalahan kerakyatan serta kebangsaan sesuai kemajuan khalayak umum.<sup>16</sup>

#### 5. Kesehatan Mental

Kesehatan mental ialah sebuah dimensi kehidupan yang amat penting lantaran kesehatan mental kehidupan terlaksana secara alami dan lancar. Kesehatan jiwa umumnya bisa didefinisikan menjadi kondisi pemikiran secara normal serta mempunyai motivasi guna menjalani kehidupan yang bermutu (menurut nilai keagamaan serta budaya) pada kehidupan individu, pekerjaan, keluarga, serta bidang kehidupan lain.

<sup>15</sup> M. Jaedi, *Pentingnya Memahami Al-Qur'an Dan Ilmu Pengetahuan*, Vol. 5, No. 1, February 2019.

<sup>16</sup> Lufaeli, "*Tafsir Al-Misbah: Tekstualitas, Rasionalitas, Dan Lokalitas Tafsir Nusantara*", vol.21 no.1, april 2019

Kesehatan mental mengacu pada (1) cara berpikir, merasakan, serta bertindak dalam beragam kondisi sehari-hari; (2) bagaimana kita melihat diri kita sendiri, kehidupan kita sendiri, serta seseorang; (3) bagaimana kita menilai pilihan yang berbeda serta membuat putusan.<sup>17</sup>

### C. Rumusan Masalah

Bersumber uraian permasalahan tersebut peneliti mengambil perumusan permasalahan diantaranya: “Bagaimana konsep Tazkiyatun Nafs menurut M.Quraish Shihab dalam tafsir Al-Misbah dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental?”

### D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

#### 1. Tujuan Penelitian

Penelitian berikut tujuannya guna memahami konsep Tazkiyatun nafs pada tafsir Al-Misbah dan memahami kaitannya terhadap kesehatan mental.

#### 2. Manfaat Penelitian

##### a. Secara teori

Riset berikut harapannya bisa memperdalam informasi ilmiah tambahan perihal konsep Tazkiyatun nafs dalam tafsir Al-Misbah dan relevansinya dengan kesehatan mental.

##### b. Secara praktis

##### 1. Bagi Prodi

Riset berikut harapannya bisa memperluas khasanah ilmu khususnya pada prodi bimbingan dan konseling islam tentang Tazkiyatun nafs ( penyucian jiwa ).

##### 2. Bagi Mahasiswa

Riset berikut harapannya bisa memperluas pemahaman dan menambah referensi penelitian mahasiswa agar lebih memahami perihal tazkiyatun nafs (penyucian jiwa).

##### 3. Bagi Masyarakat

---

<sup>17</sup>Syamsu Yusuf LN, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama*, hal.25, cet.2, juni 2019

Riset ini harapannya dapat menambah pengetahuan tentang bagaimana konsep tazkiyatun nafs yang ada didalam Al-Quran.

#### E. Telaah Pustaka

Telaah pustaka literatur review ialah suatu ringkasan perihal riset yang menunjang pentingnya dilaksanakan sebuah riset yang berkaitan terhadap masalah yang diamati. Sebelum peneliti menjalankan riset perihal konsep tazkiyatun nafs berdasarkan M.Quraish Shihab pada tafsir Al-Misbah dan relevansinya dengan kesehatan mental, penulis lebih dulu mengkaji sejumlah rujukan ataupun referensi serta hasil riset yang telah tersedia. Kondisi ini dijalankan peneliti guna mencari sejumlah pemikiran ataupun teori oleh ahli dan memperjelas hasil riset yang sudah ada. Beberapa riset terdahulu diantaranya:

1. Penulisan skripsi oleh Nur Sayfudin Prodi Pendidikan Agama Islam Institut Agama Islam Negeri Metro Tahun 2018, berjudul “Konsep Tazkiyatun Nafs Perspektif Al-Ghozali dalam Pendidikan Akhlak”. dalam riset berikut menggunakan pemikiran Al-Ghozali untuk menjawab makna dari Tazkiyatun Nafs, riset berikut menggunakan jenis riset pustaka yang sifatnya deskriptif analisa hermeneotik. Pada teknik pengumpulannya, data riset berikut memakai teknik dokumentasi yang tersusun atas sumber primer seperti Al-Quran, As-sunah serta buku-buku karya Al-Ghozali seperti: *Ihya Ulumuddin*, *Mu’roj As-Saliki*, *Al-Munqidz min Al- Adh-Dolal*. Data sekunder berupa Tazkiyatun nafs karya Said Hawwa, Jiwa dalam Bimbingan Rasulullah SAW karya Sa’ad Riyadh serta sejumlah buku lainnya yang berkaitan terhadap riset berikut.<sup>18</sup> Penelitian milik Nur Sayfudin mempunyai persamaan terhadap riset yang peneliti teliti, yakni: keduanya memakai jenis riset *library research* serta objek pembahasannya sama. Perbedaannya terletak pada referensi yang dipakai, peneliti merujuk ayat-ayat Al-Quran dan tafsir Al-Misbah sedangkan penelitian milik Nur Sayfudin merujuk pada buku ataupun kitab karya imam Al-Ghozali.

---

<sup>18</sup> Nur Sayfudin, *Konsep Tazkiyatun Nafs Perspektif Al-Ghozali dalam Pendidikan Akhlak*, dimuat dalam skripsi, (Metro: Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Metro, 2018 ).hlm. 7.

2. Skripsi yang ditulis oleh Hayu A'la Islami prodi Pendidikan Agama Islam Institut Agama Islam Negeri Salatiga Tahun 2016, dengan judul “Konsep Tazkiyatun Nafs dalam Kitab *Ihya Ulumuddin* Karya Imam Al-Ghozali”. Kajian berikut dilatarbelakangi oleh permasalahan negara Indonesia yang memiliki berbagai permasalahan yang memperparahnya. Krisis kepemimpinan, ekonomi, perdamaian, kepercayaan, kemakmuran. Riset berikut ialah jenis riset kepustakaan yang sifatnya deskriptif kualitatif. Saat mengumpulkan data, penulis memakai metode dokumentasi yang tersusun atas sumber data primer maupun sekunder; membaca kitab utama yakni Kitab *Ihya'Ulumuddin* karya Al-Ghazali sedangkan kitab sekunder yang dipakai pada riset berikut yakni kitab *Tazkiyatun Nafs* karya Said Hawwa serta kitab-kitab pendukung yang berkaitan terhadap pembahasan. Metode analisa yang dipakai ialah metode deduktif, induktif serta komparatif.<sup>19</sup> Penelitian milik Hayu A'la Islami mempunyai persamaan terhadap riset yang peneliti teliti, yakni keduanya memakai jenis riset *library research* dan objek pembahasannya sama. Perbedaannya terletak pada referensi yang dipakai, peneliti memakai referensi pada ayat-ayat Al-Quran dan tafsir Al-Misbah sedangkan penelitian milik Hayu A'la Islami yang berpedoman terhadap kitab *Ihya Ulumuddin* karya imam Al-Ghozali.
3. Penulisan skripsi oleh Ahmad Sholahudin Prodi Ilmu Al-Quran dan Tafsir Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Tahun 2021, yang berjudul “Konsep Tazkiyatun Nafs Menurut Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar Dan Relevansinya Terhadap Realitas Sosial”. Riset berikut ialah penelitian kepustakaan (library). Penulis menjalankan sejumlah tahapan untuk mengidentifikasi, mengumpulkan, mengolah serta mempelajari data yang berkaitan dengan permasalahan konsep Tazkiyah berdasarkan Buya Hamka dan berupa data dasar: Buya Hamkan Al-Quran Al-Karim serta Tafsir Al-Azhar. Data sekunder: Buku konsep Tazkiyatun Nafs Buya Hamka, serta hasil riset, artikel topik penelitian. Riset berikut memakai

---

<sup>19</sup> Hayu A'la Islami, *Konsep Tazkiyatun Nafs dalam Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghozali*, dimuat dalam skripsi, (Salatiga: Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Salatiga, 2016 ).hlm. ix.

metode analisis isi guna pengolahan data melalui Al-Qur'an, Tafsir beserta buku-buku yang berhubungan terhadap judul. Tujuan riset berikut ialah guna menjelaskan konsep Tazkiyatun Nafs berdasarkan Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar serta mengetahui relevansi Tazkiyatun nafs dengan realitas sosial saat ini.<sup>20</sup> Penelitian milik Ahmad Sholahudin mempunyai persamaan terhadap riset yang peneliti teliti, yakni kedua mempergunakan jenis riset *library research* serta objek pembahasannya sama. Perbedaannya terletak pada referensi yang dipakai, peneliti merujuk ayat-ayat Al-Quran dan tafsir Al-Misbah sedangkan penelitian milik Ahmad Sholahudin merujuk pada pemikiran Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar.

4. Penulisan skripsi oleh Manarul Hidayat Prodi Ilmu Al-Quran dan Tafsir fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Tahun 2015, berjudul “Konsep amanah perspektif Al-Quran (Studi Analisis Tafsir Al-Misbah Karya M.Quraish Shihab)”. dalam riset berikut menggunakan pemikiran M.Quraish Shihab untuk menjawab makna dari konsep amanah dalam perspektif Al-Quran, riset berikut menggunakan jenis riset pustaka yang sifatnya deskriptif analisis. Pada teknik pengumpulannya data riset berikut memakai teknik dokumentasi yang tersusun atas sumber primer yaitu Tafsir Al-Misbah. Data sekunder berupa tulisan dari M.Quraish Shihab dan beberapa literatur yang mempunyai pembahasan topik sama.<sup>21</sup> Penelitian milik Manarul Hidayat mempunyai persamaan terhadap riset yang peneliti teliti, yakni: keduanya memakai jenis riset *library research* dan subjek yang dipakai. Perbedaannya terletak pada objek, objek penelitian milik Manarul Hidayat yaitu konsep amanah dalam Al-Quran sedangkan objek penelitian milik peneliti yaitu konsep tazkiyatun nafs dalam Al-Quran.

---

<sup>20</sup> Ahmad Sholahudin, *Konsep Tazkiyatun Nafs menurut Hamka dalam Tafsir Al-Azhar dan Relevansinya Terhadap Realitas Sosial*, dimuat dalam skripsi, (Yogyakarta: Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, 2021 ).hlm. 8.

<sup>21</sup> Manarul Hidayat, “Konsep amanah perspektif Al-Quran (Studi Analisis Tafsir Al-Misbah Karya M.Quraish Shihab)”, (dimuat dalam skripsi Ilmu Al-Quran dan Tafsir fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2015).

5. Penulisan skripsi oleh Tri Fiandika Prodi Ilmu Al-Quran dan Tafsir fakultas Ushuluddin Institut PTIQ Jakarta, berjudul “Musyawarah dalam Al-Quran (Studi Analisis Tafsir Al-Misbah Karya M.Quraish Shihab dan Tafsir Al-Azhar)”. Riset berikut dilakukan melalui studi kepustakaan dengan menggunakan metode komparatif dengan membandingkan pendapat dua ulama tafsir. Pada teknik pengumpulannya data riset berikut memakai teknik dokumentasi yang tersusun atas sumber primer yaitu Tafsir Al-Misbah dan Tafsir Al-Azhar. Data sekunder berupa tulisan dari buku, jurnal, artikel dan beberapa literatur yang mempunyai pembahasan topik sama.<sup>22</sup> Penelitian milik Tri Fiandika mempunyai persamaan terhadap riset yang peneliti teliti, yakni: keduanya memakai jenis riset *library research*. Perbedaannya terletak pada objek, objek penelitian milik Tri Fiandika yaitu Musyawarah dalam Al-Quran sedangkan objek penelitian milik peneliti yaitu konsep tazkiyatun nafs dalam Al-Quran.
6. Skripsi yang ditulis oleh Aris Selamat Riswanto prodi Ilmu Tasawuf Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Tahun 2022, dengan judul “Pengaruh Metode Tazkiyatun Nafs Terhadap Kesehatan Mental Jama’ah Di Yayasan Cermin Hati Purwakarta Jawa Barat”. Kajian berikut dilatar belakangi oleh kondisi dan kemajuan zaman yang seharusnya membawa kepada ketenangan, kebahagiaan, dan kesehatan manusia justru berbanding terbalik dengan kenyataan yang menyedihkan dimana ketenangan, kebahagiaan, dan kesehatan manusia semakin jauh. Teknik sampling yang digunakan yaitu *probability sampling* melalui *proportional stratified random sampling* (populasi tidak homogen). Teknik pengumpulan data dengan cara wawancara, observasi, dan memberikan instrumen berupa skala angket yang telah di uji melalui validitas dan uji reliabilitas. Data yang diperoleh dianalisis dengan melakukan uji normalitas menggunakan uji kolmogorov-smirnov dan

---

<sup>22</sup> Tri Fiandika, “*Musyawarah dalam Al-Quran (Studi Analisis Tafsir Al-Misbah Karya M.Quraish Shihab dan Tafsir Al-Azhar)*”, (dimuat dalam skripsi Ilmu Al-Quran dan Tafsir fakultas Ushuluddin Institut PTIQ Jakarta)



diperoleh hasil data berdistribusi normal, uji linearitas regresi sederhana.<sup>23</sup> Perbedaannya terletak pada referensi yang dipakai, peneliti memakai referensi pada ayat-ayat Al-Quran dan tafsir Al-Misbah sedangkan penelitian milik Aris Selamat Riswanto meneliti jama'ah di yayasan cermin hati purwakarta jawa barat. Penelitian tersebut juga menggunakan teknik pengumpulan data dengan cara wawancara, observasi dan memberikan instrumen berupa skala angket.

## F. Metode Penelitian

### 1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Jenis riset yang dipergunakan peneliti ialah riset kepustakaan yakni aktivitas riset yang dijalankan melalui pengumpulan informasi perihal beragam literatur di perpustakaan, dll. Literatur yang dipakai bukan hanya dibatasi terhadap buku tetapi bisa berbentuk bahan dokumenter, majalah serta surat kabar.<sup>24</sup> Selanjutnya literatur itu dianalisa guna menentukan pemahaman pada suatu topik serta tulisan.<sup>25</sup>

Riset berikut memakai pendekatan kualitatif dengan sifat deskriptif. Data yang dikumpulkan berbentuk gambar ataupun kalimat, hingga tidak berfokus terhadap nilai belaka.<sup>26</sup>

### 2. Objek Penelitian

Objek riset berikut ialah konsep tazkiyatun nafs dalam Al-Quran.

### 3. Data dan Sumber Data

Sumber data ialah subyek asal-muasal data riset tersebut didapatkan.<sup>27</sup>

#### a. Sumber Data Primer

---

<sup>23</sup> Aris Selamat Riswanto, "Pengaruh Metode Tazkiyatun Nafs Terhadap Kesehatan Mental Jama'ah Di Yayasan Cermin Hati Purwakarta Jawa Barat", (dimuat dalam skripsi Ilmu Tasawuf Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2022)

<sup>24</sup> Mahmud, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2011), hlm. 31.

<sup>25</sup> V Wiratna Sujarweni, *Metologi Penelitian Lengkap Praktis dan Mudah Dipahami*, (Yogyakarta: Pustaka Buku Press, 2014), hlm. 23.

<sup>26</sup> Sugiono, *Metodologi penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif kualitatif dan R&D)*, (Bandung Alfabeta, 2014), hlm. 22.

<sup>27</sup> V Wiratna Sujarweni, *Metologi Penelitian Lengkap Praktis dan Mudah Dipahami...* hlm. 73.

Sumber data primer ialah sumber data utama yang peneliti himpun mengenai topik riset berbentuk dokumen, sumber informasi primer dimaknai menjadi sumber informasi yang diperoleh secara langsung melalui individu maupun instansi yang memiliki kewenangan serta tanggung jawab untuk mengumpulkan ataupun menyimpan dokumen. Sumber tersebut juga bisa diartikan sumber primer ataupun sumber informasi langsung.<sup>28</sup> Sumber data primer yang peneliti pakai dalam riset berikut ialah Al-Quran Al-karim serta tafsir Al-Misbah karya M.Quraish Shihab.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder ialah tambahan sumber data yang mendukung data primer. Berbentuk dokumen dan sumber informasinya tidak diperoleh langsung dari individu ataupun instansi yang berwenang ataupun bertanggung jawab atas keberadaan informasi tersebut. Sumber berikut dikenal sebagai sumber informasi langsung tangan pertama.<sup>29</sup>

Sumber data sekunder pada riset berikut ialah sejumlah buku beserta jurnal yang mempunyai kesamaan topik terhadap riset yang dijalankan peneliti.

4. Metode Pengumpulan Data

Metode atau teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dokumen. Dokumen adalah sebuah catatan peristiwa yang sudah terjadi atau berlalu. Dokumen biasa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan, biografi, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya gambar hidup, sketsa. Dokumen yang berbentuk karya misalnya karya seni yang dapat berupa patung, film.<sup>30</sup>

---

<sup>28</sup> Mahmud, Metode Penelitian Pendidikan... hlm. 152.

<sup>29</sup> Mahmud, Metode Penelitian Pendidikan... hlm. 152.

<sup>30</sup> Sugiono, *Metodologi penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif kualitatif dan R&D)*, (Bandung Alfabeta, 2014), hlm. 240.

Dengan menggunakan metode atau teknik dokumentasi ini penulis dapat lebih memahami konsep tazkiyatun nafs yang ada pada Alquran, kitab ataupun buku yang berhubungan terhadap riset yang penulis tulis.

#### 5. Metode Analisis Data

Metode ataupun teknik dalam mengumpulkan data pada riset berikut ialah dengan *content analysis*. Analisis isi (*Content Analysis*) ialah teknik yang sistematis untuk menganalisis sebuah isi pesan, karena teknik penelitian ini digunakan untuk referensi yang valid dan replikabel dari data-data pada konteksnya.<sup>31</sup> Melalui penggunaan metode content analysis, dapat didapatkan sebuah hasil ataupun kajian perihal beragam isi informasi yang dipaparkan sumber informasinya seobjektif mungkin, terstruktur serta berkaitan.<sup>32</sup>

Tahapan yang dipakai pada riset berikut, diantaranya:

- a. Membaca sejumlah tafsir Al-Misbah, buku-buku dan jurnal-jurnal yang berhubungan terhadap obyek penelitian yang dijadikan sumber primer serta sekunder riset berikut, selanjutnya menetapkan kutipan-kutipan yang berhubungan terhadap obyek riset yang diamati.
- b. Simpan kutipan terkait guna mempermudah pemahaman secara menyeluruh.
- c. Pilih informasi yang selaras serta apa yang diperlukan bagi riset berikut.
- d. Mari menganalisis konsep tazkiyatun nafs melalui kutipan-kutipan pilihan pada ayat-ayat Al-Qur'an serta buku yang berkaitan terhadap kajian berikut.
- e. Rangkuman konsep nafs tazkiyat sebagaimana tertuang pada ayat Alqur'an beserta kitab-kitab yang berhubungan terhadap riset tersebut.

#### G. Sistematika Pembahasan

Agar mempermudah dalam memahami riset berikut, peneliti akan menjelaskan mulai penulisa riset yang berhubungan terhadap konsep

---

<sup>31</sup> Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), hlm. 279.

<sup>32</sup> Mahmud, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2011), hlm. 105.

tazkiyatun nafs dalam Al-Quran dan relevansinya dengan kesehatan mental diantaranya:

Bagian I yakni pendahuluan yang tersusun atas latar belakang permasalahan, perumusan permasalahan, definisi operasional, tujuan serta manfaat riset, kajian pustaka, metode penelitian hingga sistematika pembahasan.

Bagian II yakni pembahasan perihal pengertian tazkiyatun nafs, dasar-dasar tazkiyatun nafs, konsep tazkiyatun nafs, pengertian kesehatan mental, karakteristik kesehatan mental, prinsip kesehatan mental, faktor yang mempengaruhi kesehatan mental.

Bagian III yaitu pembahasan perihal biografi M.Quraish Shihab yang tersusun atas riwayat hidup, metode dan corak tafsir Al-Misbah, karya-karya, corak pemikiran M. Quraish Shihab.

Bagian IV yaitu pemaparan analisa data tazkiyatun nafs yang meliputi analisis konsep tazkiyatun nafs, metode tazkiyatun nafs, keutamaan tazkiyatun nafs dalam Al-Quran perspektif M.Quraish Shihab serta korelasinya terhadap kesehatan mental.

Bagian V yaitu penutup yang tersusun atas kesimpulan, masukan, serta kata penutup. Bagian terakhir dalam riset berikut tersusun atas daftar pustaka, lampiran, beserta daftar riwayat hidup.

## BAB II LANDASAN TEORI

### A. Tazkiyatun Nafs

#### 1. Pengertian Tazkiyatun Nafs

Pertumbuhan atau perkembangan kearah yang lebih baik merupakan definisi secara *lughah* (bahasa) dari Tazkiyah yang diambil dari kata zakka. Sedangkan secara terminologi diartikan sebagai penyucian, pembentukan, pembersihan, dan pengembangan jiwa.<sup>33</sup> Tidak hanya fisik, organ manusia seperti hati juga harus dijaga dan dipelihara dengan baik. Maksudnya dijaga dalam hal kerohanian atau psikis, seperti menjahui tindakan yang bertentangan dengan hukum maupun agaman, mentaati kewajiban, beramal shalih, dan rajin menuntut ilmu.<sup>34</sup>

Pada Tafsir Al-Mishbah hasil karya M. Quraish Shihab, dijelaskan didalam AlQur'an Allah SWT mengaruskan hamba-Nya mentaati segala perintah maupun larangan, mampu melakukan pengendalian nafsu, dan taat menjalankan ajaran Rasul agar akan mendapatkan kebahagiaan sedangkan bagi orang yang terbujuk godaan setan maupun terlena dengan hawa nafsu niscaya akan menjadi penghalang bagi jiwa untuk mencapai keadaan yang bersih dan sempurna.<sup>35</sup> Kemudian didalam Al-Qu'an dijumpai sebanyak 12 kata penggunaan tazkiyah.

Tazkiyah ini erat kaitannya dengan dengan jiwa yang bersih, suci, dan jauh dari unsur kecacatan. Selanjutnya bentuk aktualisasi dari jiwa yang suci yakni bertingkah laku yang mencerminkan kemuliaan, dan tidak melakukan perbuatan kotor. Ada juga yang mendefinisikan tazkiyah sebagai :

---

<sup>33</sup> Nur Sayfudin, "*Konsep Tazkiyatun Nafs Perspektif Al-Ghozali dalam Pendidikan Akhlak*", (Skripsi S-1 Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Metro, 2018), h.23.

<sup>34</sup> Abu Fida' Abdur Rafi', *Terapi Penyakit Korupsi*, (Jakarta: Penerbit Republika, 2004), h. 57

<sup>35</sup> Siti Mutholingah, "*Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam*"...

- a. Upaya untuk meningkatkan harkat maupun martabat seorang individu, dimana yang semula munafik ke mukhlisin.
- b. Pembersih diri agar terhindar dari perbuatan syirik, seperti yang dijelaskan dalam Al-Qur'an bahwa perbuatan syirik tergolong najis.
- c. Pembentukan kesempurnaan jiwa.
- d. Ajaran dari Rasul agar selalu menjaga kesucian jiwa.<sup>36</sup>

Kemudian kata Al-Nafs yang terdapat didalam Al-Qur'an dalam segi psikis diartikan sebagai diri manusia, jiwa, nyawa, nafas, dan nafsu. Konteks Al-Nafs ini dikaitkan dengan kondisi psikis maupun fisik manusia. Terdapat tiga bentuk Al-Nafs didalam Al-Qur'an, diantaranya :

- a. Tercantum dalam ayat 53 pada surah Yusuf, yakni pada kata *Nafs Ammarah* yang diartikan sebagai ajakan yang memicu jiwa agar melakukan perbuatan buruk.

وَمَا أُبْرِيْ نَفْسِيْ ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوْءِ ۗ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّيْ ۚ إِنَّ رَبِّيْ غَفُوْرٌ  
رَّحِيْمٌ

Maknanya : Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyanyang.<sup>37</sup>

Definisi *Nafs ammarah* secara luas yakni suatu hawa nafsu yang mempengaruhi jiwa manusia untuk mengejar duniawi, memuaskan hasrat, dan berujung pada perbuatan jahat. Contoh tindakan yang mencerminkan *nafs* yakni bersikap tamak, iri hati, cenderung emosional, dan egois.

- b. Terdapat pada ayat 2 surah Al-Qiyamah yaitu *Nafs Lawwamah* yakni penyesalan diri atas tindakan jahat dan berusaha memohon ampun kepada Allah SWT. Ayat tersebut mengajarkan agar selalu ingat

<sup>36</sup> Siti Mutholingah, "Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam"...

<sup>37</sup> Yayasan Pelayan Al-Quran Mulia, *Al-Quran dan Terjemah*, (Tangerang Selatan Banten, cet. 12, 2018), h. 242

perintah dan larangan Allah dan segera bertobat jika dengan tidak sengaja melakukan perbuatan tercela.

وَلَا أَقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ

Penjelasan : Dan aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali (dirinya sendiri).<sup>38</sup>

- c. Tercantum dalam ayat 27-30 pada surah Al-Fajr yaitu *Nafs Muthmainnah* artinya ketenangan jiwa.

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ أَرْجَعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَأَدْخُلِي فِي عِبَادِي  
وَأَدْخُلِي جَنَّاتِي

Maknanya : Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, masuklah ke dalam surga-Ku.<sup>39</sup>

Kata *Nafs* berdasarkan hasil penafsiran M. Quraish Shihab erat kaitannya dengan dua bentuk sikap manusia yang bisa melakukan perbuatan tercela ataupun terpuji.<sup>40</sup> Seperti yang dijelaskan dalam Al-Qur'an, hakekatnya manusia tercipta dengan menyandang al-fitrah, al-ruh, al-qalb, dan al-'aql.<sup>41</sup>

Pada konteks ini, *Nafs* dimaknai sebagai jiwa yang berperan untuk mengendalikan tubuh. Maka untuk membentuk jiwa yang positif, diperlukan pendidikan supaya jiwa bisa terkontrol untuk melakukan perbuatan terpuji. Pada ayat 8 surah As-Syams dijelaskan :

فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا

Maknanya : “Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya”.<sup>42</sup>

<sup>38</sup> Yayasan Pelayan Al-Quran Mulia, *Al-Quran dan Terjemah*, (Tangerang Selatan Banten, cet. 12, 2018), h. 577

<sup>39</sup> Yayasan Pelayan Al-Quran Mulia, *Al-Quran dan Terjemah...* h. 593

<sup>40</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an : Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan Pustaka, 1996), hlm. 378

<sup>41</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an : Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat* ... hlm. 374

<sup>42</sup> Yayasan Pelayan Al-Quran Mulia, *Al-Quran dan Terjemah...* h. 595

Maka dapat dikatakan adanya kesempurnaan dalam penciptaan *Nafs*. Tetapi kembali lagi ke manusianya, *Nafs* tersebut diarahkan ke perilaku terpuji atau tercela.<sup>43</sup>

Pada hakikatnya, *nafs* memiliki fungsi menggerakkan dan mendorong diri manusia untuk melahirkan beberapa hal, yaitu:<sup>44</sup>

- 1) Menekan dan menjalankan pikiran manusia supaya lebih berpikir dan introspeksi diri dari apa yang telah Allah SWT berikan, berupa kebaikan dan keburukan. Sehingga dapat menemukan pelajaran yang dapat diambil dari keduanya.
- 2) Menekan dan menjalankan hati yang ada dalam tubuh supaya merasakan dua perasaan yaitu perasaan ketuhanan dan perasaan kemakhlukan supaya lebih mudah menerima perintah dan penampakan isyarat-isyarat ketuhanan yang jelas dan tersembunyi.
- 3) Menekan dan menjalankan panca indra kepada obyek-obyek ayat Allah yang membumi dan yang bisa dirasakan oleh panca indra, rasa halal dan haram, kebenaran dan kerusakan. Agar kedua mata dapat melihat sesuatu yang elok dan rusak, agar kedua telinga dapat mendengar suara yang lembut dan fals, suara yang benar dan rusak, agar kulit dapat meraba benda yang halus dan kasar, benda yang haq dan bathil.
- 4) Menekan dan menjalankan organ-organ tubuh dalam menjalankan kesunahan-kesunahan seperti gerak jantung, kerja paru-paru, limpa, hati, ginjal, dan lainnya.
- 5) Menekan dan menjalankan diri agar menampakan perilaku-perilaku, sikap, tindakan, gerak gerak dan penampilan yang fitrah.

Tindakan yang dilakukan dengan melaksanakan ketentuan hukum syariah untuk mensucikan dan membentuk nafsu *mutmainah* (roh baik)

---

<sup>43</sup> 7Imam Malik, *Tazkiyat Al-Nafs* (Sebuah Penyucian Jiwa) (Surabaya: eLKAF, 2005), 140.

<sup>44</sup> Badarus, “KONSEP TAZKIYATUN NAFS DALAM AL-QUR’AN DAN IMPLIKASINYA DALAM PENGEMBANGAN PENDIDIKAN ISLAM”,(dimuat dalam skripsi FAKULTAS AGAMA ISLAM UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR 1436 H/2015 M), hal.15.



dengan mengubah roh keburukan (nafsu *lawamah* dan *amarah*) dikaitkan dengan *tazkiyah al-nafs*.<sup>45</sup> Pada hakikatnya tahap yang dilakukan untuk mensucikan jiwa secara berkesinambungan merupakan bagian dari *tazkiyah al-nafs*. Tujuannya agar terbentuk roh dengan karakter pemaaf, berdisiplin tinggi, taat menjalankan ibadah, berempati dan bersimpati terhadap orang lain, mempunyai sikap kepedulian dengan orang lain, cinta kasih, dan selalu bersyukur, dimana roh tersebut dapat terbentuk dengan meleburkan sikap egois, emosional, serakah, iri, dengki, congkak, rentan merasa kesal, hasud, ujub, dan kurang bersyukur apa yang selalu diperolehnya.<sup>46</sup>

Berdasarkan pendapat yang disampaikan oleh Al-Ghazali mengenai tindakan untuk menyingkirkan sikap ujub (*narsistik*) melalui pembersihan jiwa dikenal dengan *tazkiyah al-nafs*. Hal yang menjadi latar belakang munculnya tindakan untuk mensucikan jiwa atau *tazkiyah al-nafs* yakni adanya kepercayaan pihak sufi yang meyakini roh manusia diciptakan dalam kondisi suci. Akan tetapi setelah bersarang didalam tubuh, roh tersebut akan berkonflik dengan hawa nafsu yang merupakan sifat bawaan tubuh, apabila hawa nafsu lebih mendominasi, roh yang suci akan tersingkir. Maka untuk mensucikan kembali roh tersebut dilakukanlah *tazkiyah al-nafs* dengan menyingkirkan sifat setan, binatang, dan karakter buas untuk menanamkan kembali karakter Berketuhanan, seperti yang dijelaskan oleh Al-Ghazali.<sup>47</sup>

Berbagai macam jenis penyakit kejiwaan telah disebutkan di dalam Al-Qur'an. Pada saat ini, manusia harus mengetahui bahwa sifat-sifat ini bisa dilakukan berdasarkan akal pikiran dan syariat. Manusia harus bertempur untuk mengarahkan sifat-sifat itu, agar sifat tersebut tidak

---

<sup>45</sup> Ilhaamie Abdul Ghani Azmi, "Human Capital Development and Organizational Performanc: A Focus on Islamic Perspective", *Syariah Journal*, Vol. 17. No. 2 (2009), 357.

TA'LIMUNA

<sup>46</sup> Saifudin Aman, *Tren Spiritualitas Milenium Ketiga* (Banten: Ruhama, 2013), 91.

<sup>47</sup> F. Jaelani. *Penyucian Jiwa Dan Kesehatan Mental* (Jakarta: Amzah, 2000), 56.

melampaui hukum syariat. Penulis sedikit menerangkan tentang beberapa macam jenis penyakit yang merakat pada jiwa yaitu:<sup>48</sup>

1) Nafsu alat pencernaan dan alat kemaluan

Perlu diketahui bahwa sumber malapetaka berpangkal dari syahwat alat pencernaan, dan dari situ terpecah menjadi syahwat alat kemaluan, dan karena Nabi Adam dilanda musibah yang berakhir dikeluarkan dari surga.

2) Bencana ucapan

Bahaya dari sebuah ucapan sangat besar dan diam adalah satu-satunya cara untuk menghindarinya. Contoh-contoh yang biasa diucapkan oleh mulut yaitu, mengucapkan hal-hal yang kurang berfaedah, berucap dengan berbelit-belit atau meniru perkataan yang tidak perlu dikeluarkan dari mulut, terhanyut ke dalam perbincangan yang rusak dan tidak berfaedah, pemberontakan atau perang lisan yang berbarengan dengan suatu pantangan-pantangan syariat, perkelahian, berbohong dalam berucap dengan menggunakan syair yang dipaksakan dan bertata krama, cercaan atau berucap kotor, mengutuk, bergamat atau bersajak yang melampaui batas, bercanda yang melampaui batas, menafikan atau melecehkan orang lain, membeberkan rahasia, berdalih dalam bertutur kata, memecah belah, dll.

3) Amarah dan dengki

Hakikat amarah yaitu sebuah energi panas yang berkobar-kobar dari dalam jiwa seseorang. Dalam hal ini ada 3 tingkatan marah, pertama mengendapkan amarah karena kekurangan kekuatan amarah atau kekuatan amarahnya terhambat, seseorang diminta untuk marah tetapi seseorang itu tidak marah. Yang kedua sikap pertengahan, seperti bersikap menyakiti terhadap orang-orang kafir tetapi bercinta kasih dengan orang-orang Muslim. Ketiga yaitu sikap melampaui batas, apabila seseorang itu marah melewati batasan wajarnya dan

---

<sup>48</sup> Hayu A'la Islami, Konsep Tazkiyatun Nafs dalam Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghozali, dimuat dalam skripsi,... hlm. 41.

tidak dapat mengarahkannya dan tidak dapat menimang-nimang lagi aturan syariat.

Menurut uraian tersebut dapat disimpulkan definisi dari *tazkiyah al-nafs* yakni serangkaian tahapan yang dilakukan untuk mensucikan kembali jiwa manusia agar mempunyai karakter Berketuhanan dengan menyingkirkan karakter tercela.

## 2. Dasar-Dasar Tazkiyatun Nafs

Allah telah menjelaskan di dalam Al-Quran tentang pengobatan penyakit kejiwaan, salah satu ayat Alquran yang berisikan aspek pengobatan bagi gangguan mental atau jiwa adalah pada surah Al-Isra' ayat 82 :

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۚ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya: Dan kami turunkan Alquran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Alquran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.<sup>49</sup>

Pada ayat tersebut cukup membuktikan bahwa kesehatan memandang Islam sebagai hasil proses pengobatan, tidak perlu dibimbangkan lagi bahwa Alquran memiliki kekuatan spiritual yang luar biasa dan memiliki pengaruh mendalam atas diri manusia. Al-Quran menumbuhkan akal fikiran, mengoptimalkan kesadaran. Manusia yang berada dikendali aturan Alquran ini seperti menjadi manusia yang baru tercipta kembali. Ayat-ayat dalam al-Qur'an menjadi terapi guna mengubah pandangan, kepribadian individu dengan metode afektif, yaitu motivasi, pengulangan, perhatian, pembagian belajar, dan perubahan secara bertahap. Di samping itu secara kontekstual al-Qur'an mampu menerapi jiwa manusia dengan mengamalkan ajaran Islam yang dimuat al-Qur'an melalui takwa, ibadah, sabar, zikir, dan taubat.<sup>50</sup>

<sup>49</sup> Yayasan Pelayan Al-Quran Mulia, *Al-Quran dan Terjemah*,... h. 290

<sup>50</sup> Widiya A Radiani, "Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami", Volume 3, Nomor 1, Juni 2019.

Tahapan awal seorang manusia mengolah jiwanya yaitu dengan penyucian jiwa ( *Tazkiyatun Nafs* ). Memperbaiki sifat, karakter, sikap dan kepribadian yang ada dalam diri manusia. upaya-upaya tersebut merupakan dasar *Tazkiyatun Nafs* yang harus dilakukan oleh manusia untuk memelihara kesucian dirinya. Allah akan mengangkat derajat keimanan seseorang ketingkat yang lebih tinggi, jika seseorang itu mau untuk memperbaiki dirinya sendiri. Seperti firman Allah Swt QS. As-Syams ayat 9-10 :

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ( ٩ ) وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ( ١٠ )

Maknanya : Sungguh beruntung orang yang menyucikannya (jiwa itu), dan sungguh rugi orang yang mengotorinya.<sup>51</sup>

Pada penggalan ayat diatas dijelaskan bahwa *tazkiyah al-nafs* merupakan bagian terpenting yang harus dilakukan oleh manusia sepanjang hidupnya. Seseorang yang selalu mensucikan jiwanya cenderung mempunyai tingkah laku terpuji. Indikatornya dapat dilihat dari tindakan manusia yang enggan melakukan perilaku tercela sebab mereka sudah memahami perilaku tersebut bisa merusak kesucian jiwa. Maka dapat dikatakan seseorang yang berperilaku terpuji berarti menjaga martabatnya dan sebaliknya seseorang yang berperilaku tercela sedang merusak martabatnya<sup>52</sup>

seseorang yang menginginkan kebahagiaan abadi dan keridhaan Allah SWT di hari akhir, seyogiannya menambahkan perhatian-perhatian khusus pada *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa). Seseorang itu harus mengupayakan agar jiwanya selalu berada dalam keadaan suci. Rasulullah Saw datang ke dunia ini tak lain adalah untuk menyucikan jiwa manusia. Ini sangat terlihat jelas pada jiwa para sahabat antara sebelum memeluk Islam dan sesudahnya. Sebelum mengenal Islam jiwa mereka dalam keadaan kotor oleh syirik, fanatisme suku, dendam, iri, dengki dan

<sup>51</sup> Yayasan Pelayan Al-Quran Mulia, *Al-Quran dan Terjemah*,... h. 595

<sup>52</sup> Ibnu Taimiyah, *Tazkiyatun Nafs*, penyunting: Team Darus Sunnah, ( jakarta: Darus Sunnah Press, 2019 ) cet. 21, hal.131.

sebagainya. Namun begitu telah diwarnai oleh syariat Islam yang Rasulullah SAW bawa, mereka menjadi bersih, bertauhid, ikhlas, sabar, ridha, zuhud dan sebagainya.

### 3. Tujuan Tazkiyah al-Nafs

Untuk mencapai ketaqwaan kepada Sang Pencipta dibutuhkan jiwa yang suci dan bersih, maka dilakukanlah *tazkiyah al-nafs*. Tindakan *tazkiyah al-nafs* ini bertujuan membentuk keseimbangan diantara moral, kepribadian maupun ibadah. Sedangkan berdasarkan penjelasan Al-Qhazali *tazkiyah al-nafs* mempunyai empat tujuan diantaranya :

- a. Membangun jiwa yang suci berakhlak terpuji yang bisa menungjung *habluminallah* maupun *habluminannas*;
- b. Terbentuknya jiwa yang sehat dan terhindar dari tindakan tidak terpuji yang bisa berbahaya bagi dirinya sendiri;
- c. Membangun kesucian jiwa dan akhlak mulia serta mempunyai kesadaran akan tanggung jawab, hak maupun kewajiban;
- d. Membangun akidah yang baik pada diri manusia, dengan diliputi jiwa yang suci, ilmu yang luas, dan segala bentuk kegiatannya termasuk ibadah.<sup>53</sup>

Kemudian berdasarkan pendapat Ibnu Taimiyah, *tazkiyah al-nafs* bertujuan membangun kebaikan moral dengan cara penanaman roh melalui optimalisasi potensi jiwa. Jiwa berpengaruh terhadap aktivitas berpikir serta sikap, sementara jiwa seseorang amat terpengaruh oleh sistem kepercayaan dan nilai-nilai ideologis, pada hal berikut tauhid.<sup>54</sup>

Di dalam Al-Quran dijelaskan tujuan pentingnya manusia melakukan Tazkiyatun Nafs, sebagai berikut:

- a. Orang yang jiwanya bersih akan senantiasa disukai oleh Allah SWT.

Allah berfirman dalam QS. An-Nur: 21

---

<sup>53</sup> Siti Mutholingah, *Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam...*

<sup>54</sup> Edy Saputra, *KOMUNIKASI BERBASIS PENDIDIKAN KARAKTER: Studi Kritis Pemikiran Ibnu Taimiyah Tentang Tazkiyah Al-Nafs*, At- Tanzir: *Jurnal Prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam* Vol. 10 No. 2, Desember 2019: 161 -180.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَتَّبِعُوا خُطُوٰتِ الشَّيْطٰنِ ۚ وَمَنْ يَتَّبِعْ خُطُوٰتِ الشَّيْطٰنِ فَإِنَّهُ يَأْمُرُ  
بِالْفَحْشَآءِ وَالْمُنْكَرِ ۚ وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ مَا زَكٰى مِنْكُمْ مِّنْ أَحَدٍ أَبَدًا  
وَلَكِنَّ اللَّهَ يُزَكِّي مَن يَشَآءُ ۗ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

Maksudnya : Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan. Barangsiapa yang mengikuti langkah-langkah syaitan, maka sesungguhnya syaitan itu menyuruh mengerjakan perbuatan yang keji dan yang mungkar. Sekiranya tidaklah karena kurnia Allah dan rahmat-Nya kepada kamu sekalian, niscaya tidak seorangpun dari kamu bersih (dari perbuatan-perbuatan keji dan mungkar itu) selama-lamanya, tetapi Allah membersihkan siapa yang dikehendaki-Nya. Dan Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.<sup>55</sup>

- b. Tazkiyatun Nafs merupakan salah satu misi yang dibawa Rasulullah SAW. Firman Allah dalam QS. 'abasa: 3

وَمَا يُدْرِيكَ لَعَلَّهٗ يُزَكِّيٰ

Maksudnya : Tahukah kamu barangkali ia ingin membersihkan dirinya (dari dosa).<sup>56</sup>

Ayat diatas menjelaskan bahwa rasul dan nabi diberi utusan guna memberi bimbingan individu menuju kebaikan secara hakiki serta menjadi penasehat yang mampu memecah masalah yang berhubungan terhadap tindakan manusia (problem solving) supaya mereka terhindar dari tipu muslihat setan.<sup>57</sup> Serta membuat setiap umatnya merasakan ketenangan dan memiliki akhlak terpuji yang di ridhoi Allah SWT.

- c. Tazkiyatun Nafs merupakan dasar dari keberhasilan manusia kelak di akhirat.

Tujuan *tazkiyatun nafs* tidak lepas dari tujuan hidup manusia itu sendiri, yaitu berusaha untuk memperoleh ketentrangan jasmani ataupun rohani, spiritual maupun material, dan dunia maupun akhirat. Kesempurnaan itu akan diperoleh manusia ketika berbagai ketentuan yang

<sup>55</sup> Yayasan Pelayan Al-Quran Mulia, *Al-Quran dan Terjemah*,... h. 352

<sup>56</sup> Yayasan Pelayan Al-Quran Mulia, *Al-Quran dan Terjemah*,... h. 585

<sup>57</sup> Lukma Nulhakim, *Konsep Bimbingan Tazkiyatun Nafs Dalam Membentuk Sikap Jujur Mahasiswa BKI Melalui Pembiasaan (Conditioning)*, al-Tazkiah, Volume 8 No. 2, Desember 2019.

menuju ke arah tersebut sudah terpenuhi. Berbagai macam rintangan yang menghalangi tujuan kesempurnaan jiwa itu harus disingkirkan. Adapun yang menjadi penghalang kesempurnaan jiwa itu adalah kotoran atau noda yang ditorehkan oleh sifat-sifat buruk yang melekat pada jiwa manusia.

#### 4. Metode Tazkiyah al-Nafs

Pada pelaksanaan *tazkiyah al-nafs*, terdapat tiga metode yang harus dilakukan secara urut, seperti yang dijelaskan didalam tasawuf, diantaranya.<sup>58</sup>

##### a. Takhalli

Tahap pertama dalam *tazkiyah al-nafs* yakni melakukan pembersihan diri melalui pengendalian perilaku agar tidak bersikap tercela akibat dari pengaruh nafsu disebut dengan tindakan *takhalli*. Ada beberapa karakter yang harus disingkirkan dalam tahap *takhalli* diantaranya *ghadzab, riya', ujub, takabbur, su'udzon, higd, hasud*, dan karakter lainnya yang mencerminkan kemaksiatan. Terdapat dua bentuk kemaksiatan yakni yang pertama kemaksiatan batiniah yaitu perbuatan tercela yang dilakukan oleh hati dan yang kedua kemaksiatan lahiriah yaitu perbuatan tercela yang melibatkan panca indera. Selanjutnya proses yang dilakukan dalam *takhalli* yakni tahap satu melakukan taubat, dimana dalam konteks *etimologi* diartikan sebagai “kembali” maksudnya mengembalikan fitrah diri yang suci dengan melakukan perilaku terpuji dan tidak mengulangi perbuatan tercela karena termasuk dosa. Definisi lain dari taubat berdasarkan pendapat Imam Ghazali ada tiga bentuk yakni amal, hal, dan keilmuan, artinya seseorang akan selalu mengamalkan perilaku terpuji karena menyadari tindakan atau hal buruk yang dilakukannya bisa membawa dosa, sehingga dalam dirinya akan timbul ketakutan jika tidak mengamalkan perilaku terpuji seperti yang telah dipelajarinya, dimana

---

<sup>58</sup> Siti Mutholingah, *Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam...* 2021

hal ini berkaitan dengan tingkat keilmuannya. Imam Al-Ghazali juga menjelaskan bahwa seseorang diharuskan melakukan *takhalli* terlebih dahulu untuk mensucikan diri.

Menurut urain sebelumnya, *takhalli* dapat disimpulkan sebagai upaya pembebasan dan pembersihan diri dengan cara istighfar dan melakukan taubat dari segala bentuk maksiat batin maupun lahir yang menimbulkan dosa.

#### **b. Tahalli**

Tahap kedua dari *tazkiyah al-nafs* yakni membiasakan diri untuk melakukan perilaku terpuji yang mencerminkan *akhlaqul karimah* dengan tidak menerapkan perilaku buruk dalam kehidupan sehari-hari disebut dengan tindakan *tahalli*. Berdasarkan penjelasan Al-Ghazali tindakan *tahalli* bisa melalui dzikir agar selalu ingat kepada Allah. Dzikir sendiri diartikan sebagai “*pelarut qalbu*”.

Tindakan yang mencerminkan *tahalli* diantaranya khidmah, tawadhu’, amanah, jujur, siddiq, dan tindakan terpuji lainnya, dimana tindakan tersebut harus dilakukan berkesinambungan agar menjadi kebiasaan yang baik. Maka tindakan *tahalli* dapat disimpulkan sebagai pembiasaan, dan pembekalan diri untuk melakukan tindakan positif, misalnya tadabur Al-Qur’an, tilawah, berdo’a, berzikir, beribadah, bersabar, bertaubat, raja’, dan sejenisnya.

#### **c. Tajalli**

Setelah melakukan tahapan *tahalli* dan *takhalli* dalam *tazkiyah al-nafs*, selanjutnya melaksanakan *tajalli* dengan menghayati dan mengimplementasikan setiap tindakan terpuji dalam kehidupan sehari-hari agar menjadi kebiasaan dan mencerminkan bentuk kerinduan dan kecintaan kepada Allah, yang akhirnya mendapatkan kemuliaan suatu saat nanti. Seseorang yang memiliki kesungguhan dalam mensucikan jiwa akan mudah terhindar dari nafsu amarah dan bisa mencapai nafsu *mardhiyah*.



Pada surah Al-Qur'an dijelaskan adanya anjuran bagi manusia untuk mensucikan jiwanya dari perilaku tercela agar mendapatkan keberuntungan kelak. Selanjutnya dalam mensucikan jiwa terdapat beberapa metode yang diterapkan, diantaranya :<sup>59</sup>

#### a. Muhasabatun nafs

Setiap orang dianjurkan untuk meningkatkan amal saleh dan bagi seseorang yang melakukan perilaku tercela dianjurkan segera bertaubat kepada Allah sebagai bagian dari introspeksi diri, dimana tindakan yang berkaitan dengan introspeksi diri dihubungkan dengan upaya mensucikan jiwa dengan metode *muhasabatun nafs*. Pada penggalan surah Al-Hasyr dalam ayat 18, dijelaskan :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Maknanya : Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.<sup>60</sup>

#### b. Taubat

Apabila seseorang sudah mengoreksi dirinya sendiri untuk tidak melakukan perilaku tercela, tahapan selanjutnya yakni bertaubat kepada Sang Pencipta. Indikasi seseorang telah bertaubat yakni perilaku yang ditunjukkan sudah mencerminkan perilaku terpuji dan tidak adanya tanda-tanda untuk melakukan perbuatan tercela kembali. Seperti yang dijelaskan dalam ayat 133 pada Surah Al-Imran, yakni :

وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ

Maknanya : Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Tuhanmu dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa.<sup>61</sup>

<sup>59</sup> Badarus, "Konsep Tazkiyatun Nafs Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Dalam Pengembangan Pendidikan Islam.... Hal.55.

<sup>60</sup> Yayasan Pelayan Al-Quran Mulia, *Al-Quran dan Terjemah*,... h. 548

<sup>61</sup> Yayasan Pelayan Al-Quran Mulia, *Al-Quran dan Terjemah*,... h. 67

### c. Berkawan dengan orang-orang sholeh

Terbentuknya kepribadian manusia tidak luput dari peran lingkungan sekitarnya, karena manusia tergolong kedalam makhluk sosial. Sehingga diperlukan lingkungan pergaulan yang positif agar menghasilkan kepribadian yang terpuji. Pada ayat 28 dalam surah Al-Kahfi dijelaskan :

وَأَصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا

Maknanya : Dan bersabarlah kamu bersama-sama dengan orang-orang yang menyeru Tuhannya di pagi dan senja hari dengan mengharap keridhaan-Nya; dan janganlah kedua matamu berpaling dari mereka (karena) mengharapkan perhiasan dunia ini; dan janganlah kamu mengikuti orang yang hatinya telah Kami lalaikan dari mengingati Kami, serta menuruti hawa nafsunya dan adalah keadaannya itu melewati batas.<sup>62</sup>

### d. Mengikuti majlis ta'lim

Tindakan mensucikan jiwa juga dapat dilakukan dengan mengikuti majlis ta'lim, dimana Al-Qur'an telah menjelaskan bahwa bagi seseorang yang berkumpul dengan orang sholeh lainnya didalam majlis ilmu untuk mendapatkan ridho Allah niscaya Allah akan memberikan Rahmat-Nya.

### e. Doa

Suatu aktivitas yang dilaksanakan oleh seseorang dengan merendahkan hati untuk berserah diri kepada Allah yang disertai adanya permintaan disebut dengan do'a, seperti yang dijelaskan dalam ayat 60 Surah Al-Mu'min yakni :

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

<sup>62</sup> Yayasan Pelayan Al-Quran Mulia, *Al-Quran dan Terjemah*,... h. 297

Maknanya : Dan Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina".<sup>63</sup>

## B. Kesehatan Mental

### 1. Pengertian Kesehatan Mental

Kejiwaan, jiwa ataupun psikis merupakan definisi dari mental dalam bahasa Yunani atau *psyche* menurut bahasa latin. Maka definisi dari *mental hygiene* yakni kesehatan jiwa atau mental. Pada tahun 1948 di London telah dilakukan kongres terkait *mental hygiene* yang menghasilkan rumusan kesehatan mental yang dicetuskan oleh *World Faderation for Mental* atau Federasi Kesehatan Mental Dunia, dengan hasilnya yakni :

- a. Pertumbuhan normal dan selaras pada kondisi emosional, intelektual, maupun fisik dikaitkan dengan keoptimalan kesehatan mental.
- b. Pada lingkungan sosial kemasyarakatan, hal yang mengindikasikan lingkungan sosialnya tidak buruk yakni adanya toleransi diantara individu dan adanya sikap saling memberikan dukungan kearah terpuji.<sup>64</sup>

Berdasarkan Undang-undang Tahun 2014 Nomor 18 tentang Kesehatan mental, kesehatan mental diartikan sebagai kondisi dimana seseorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut mengetahui kemampuan yang terdapat dalam diri, dapat menanggulangi tekanan, dapat bekerja secara aktif, dan mampu memberikan andil untuk komunitasnya. Pakar lainnya yakni Daradjat (1996) juga memberi penjelasan bahwa ada lima pengertian kesehatan mental menurut beliau, yaitu:<sup>65</sup>

<sup>63</sup> Yayasan Pelayan Al-Quran Mulia, *Al-Quran dan Terjemah*,... h. 346

<sup>64</sup> Moeljono Notoedirdjo & latipun, "Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan", (malang: UMM Press, 2016), edisi keempat, hal.25-26.

<sup>65</sup> Widiya A Radiani, "Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami", Volome 3, Nomor 1, Juni 2019.

- a. Kesehatan mental yaitu terlepasnya orang dari gejala gangguan mental (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit mental (*psichose*). Pengertian ini banyak dianut di kalangan psikiatri (kedokteran jiwa) yang mempersepsikan manusia dari sudut sehat atau sakitnya.
- b. Kesehatan mental yaitu kecakapan untuk menyelaraskan diri dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan dengan masyarakat beserta lingkungan tempat dirinya hidup. Pengertian ini terlihat lebih universal dan lebih umum daripada pengertian yang pertama, karena dipertemukan dengan kehidupan sosial secara global. Kemampuan untuk menyelaraskan diri diharapkan akan memberikan dampak ketenteraman dan kegembiraan hidup.
- c. Kesehatan mental yaitu terciptanya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesiapan dalam menghadapi problematika-problematika yang sering terjadi, serta terhindar dari kebimbangan dan perselisihan batin (konflik). Pengertian ini memperlihatkan bahwa fungsi-fungsi jiwa seperti akal pikiran, perasaan, sikap, pandangan dan keyakinan harus saling mendukung dan bekerja sama agar dapat mewujudkan keselarasan hidup, yang menjauhkan orang dari sifat keragu-raguan dan bimbang, serta terhindar dari rasa gelisah dan perselisihan batin.
- d. Kesehatan mental yaitu sebuah wawasan dan perilaku yang memiliki tujuan untuk menumbuhkan dan meningkatkan potensi, bakat dan pembawaan yang ada secara maksimal, sehingga membawa kepada kegembiraan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa.
- e. Kesehatan mental yaitu terciptanya keselarasan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terbentuknya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berpondasikan keimanan dan ketaqwaan, serta

memiliki tujuan untuk mencapai hidup yang berarti dan bahagia di dunia dan bahagia di akhirat.

Menurut El-Quusy (1996) bahwa, kesehatan mental atau mental yang sehat adalah keselarasan yang sempurna atau integrasi antara fungsi-fungsi jiwa yang bermacam-macam disertai kecakapan untuk melewati tekanan-tekanan jiwa yang ringan yang sering terjadi pada setiap orang di samping secara positif dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuan. Kesehatan mental juga disebutkannya sebagai gangguan jiwa (neurose) dan penyakit jiwa (psychose) yang diawali dari ketidak mampuan seseorang yang menghadapi kesulitan-kesulitannya dengan wajar, atau tidak sanggup ia menyelaraskan diri dengan situasi yang dihadapinya. Faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri itu seperti frustrasi (tekanan perasaan), konflik (pertentangan batin), kecemasan (anxiety). pendapat Al Farabi tentang kesehatan jiwa atau kesehatan mental datang dari pikiran aktif manusia, jika pikiran manusia aktif dalam kondisi sehat, maka kondisi kesehatan mentalnya akan sehat. Jika akal aktifnya sakit, maka kondisi kesehatan mentalnya akan sakit.<sup>66</sup>

Berdasarkan uraian sebelumnya, dapat disimpulkan definisi kesehatan mental yakni keadaan emosi, intelektual, maupun fisik yang optimal karena mengalami keselarasan pertumbuhan.<sup>67</sup>

## 2. Karakteristik Kesehatan Mental

Indikasi seseorang mempunyai kesehatan mental yang baik diantaranya :<sup>68</sup>

### a. Rasa bahagia dalam dirinya sendiri maupun orang lain

Seseorang dengan kesehatan mental yang baik mempunyai kecenderungan selalu bersikap positif dalam menghadapi berbagai peristiwa yang terjadi, sehingga orang lain yang ada disekitarnya tidak merasa dirugikan. Misalnya saja individu tersebut tidak akan bersikap

<sup>66</sup> Widiya A Radiani, “Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami”,... hal. 96.

<sup>67</sup> Syamsu Yusuf L.N, “Kesehatan Mental Perspektif psikologis dan agama”,... hal.26.

<sup>68</sup> Syamsu Yusuf L.N, “Kesehatan Mental Perspektif psikologis dan agama”,... hal.29.

egois dan akan menghormati hak-hak individu yang lainnya. Sehingga seseorang bermental sehat setiap kegiatan yang dilakukan berorientasi terhadap ketercapaian rasa bahagia baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain atau dapat dikatakan kebahagiaan bersama.

b. Kemaksimalan pengembangan potensi

Individu ini mempunyai kemampuan dalam pengembangan potensi maupun dalam aktivitas positif lainnya untuk membentuk kepribadian yang berkualitas. Teknik yang bisa dilakukan untuk mengetahui jenis potensi dalam diri seorang individu yakni dari hasil pengamatan minat, tingkat manifestasi pembelajaran, dan hasil tes psikologis.

c. Kemampuan beradaptasi

Serangkaian tahapan yang dilakukan untuk mengatasi berbagai permasalahan yang muncul, menekan frustrasi, konflik, stres, dan memenuhi *needs satisfaction* disebut dengan *self adjustment* atau adaptasi diri. Indikasi seseorang mempunyai kemampuan beradaptasi yakni dapat menyelesaikan segala persoalan yang dihadapinya berdasarkan norma yang berlaku tanpa menimbulkan kerugian bagi lingkungan maupun bagi dirinya sendiri.

d. Tidak rentan terserang penyakit maupun gangguan jiwa

Perihal yang membedakan diantara penyakit dan gangguan kejiwaan, berdasarkan penjelasan Zakiyah Drajat, (1975) yakni yang pertama seorang pengidap *psikose* (gangguan kejiwaan) suka berhalusinasi, dimana emosi, stimulus, respon yang ditunjukkannya mengalami gangguan dan adanya ketidakmampuan dalam integritas tertentu. Sedangkan bagi pengidap *neurose* atau gangguan kejiwaan masih mempunyai kesadaran yang cukup untuk memahami kejadian di dunia nyata dan mempunyai kepribadian yang sesuai dengan realita. Kemudian yang kedua bagi *psikose*, tidak terlalu mengalami kesulitan sedangkan *neurose* sebaliknya.

Indikasi kesehatan mental berdasarkan penjelasan WHO (*World Health Organization*) yakni :

- a. Mempunyai perasaan cinta kasih.
- b. Tidak suka berkonflik dan mau menyelesaikan permasalahan secara konstruktif dan kreatif.
- c. Menjadikan kegagalan sebagai pembelajaran untuk menghadapi persoalan selanjutnya.
- d. Mau memberikan pertolongan kepada orang lain.
- e. Terhindar dari kecemasan maupun kegelisahan secara berlebihan.
- f. Selalu merasa puas atas apa yang diterimanya.
- g. Selalu merasa puas atas usaha yang dilakukannya.
- h. Mempunyai kemampuan beradaptasi yang baik dan mau menerima segala persoalan yang terjadi didunia nyata dengan penuh ketabahan meskipun pahit.

Terdapat 8 karakteristik kesehatan mental menurut WHO yang dikutip oleh Dadang Hawari, diantaranya :<sup>69</sup>

- a. Selalu mempunyai pikiran yang positif.
- b. Menjadikan hal yang mengecewakan sebagai pembelajaran.
- c. Selalu merasa senang atas usaha yang dilakukannya.
- d. Memiliki rasa cinta kasih.
- e. Merasa enggan untuk menerima pertolongan tetapi lebih suka memberikan pertolongan.
- f. Suka bersedekah.
- g. Mempunyai kemampuan penyesuaian diri yang baik dalam berbagai kondisi lingkungan.
- h. Selalu menjadikan *experience* sebagai pembelajaran.

Berdasarkan beberapa indikasi kesehatan mental yang telah dijelaskan sebelumnya, terkadang masih ada kerancuan dalam mengidentifikasi tingkat kesehatan mental seorang individu. Kemudian

---

<sup>69</sup> Syamsu Yusuf L.N, “*Kesehatan Mental Perspektif psikologis dan agama*”,... hal.30.

Sutardjo, melakukan identifikasi kembali terkait indikasi kesehatan mental, di antaranya :<sup>70</sup>

a. Mempunyai pandangan hidup atau filsafat

Seseorang yang berprinsip atau mempunyai pedoman hidup tidak mudah terhanyut untuk melakukan perilaku tercela dan memiliki kemampuan untuk menghadapi berbagai permasalahan yang ada.

b. Mampu melakukan kerjasama dengan orang lain

Seorang individu yang mempunyai kesehatan mental baik memahami sepenuhnya bahwa dirinya adalah makhluk sosial sehingga mau melakukan kerjasama dengan orang lain untuk mendapatkan hasil kerja yang lebih berkualitas.

c. Bisa menerima realita yang ada

Mempunyai kesadaran akan adanya ketidakseimbangan kemahiran, peluang, ambisi, kemauan, maupun *support* antara individu yang satu dengan lainnya. Sehingga individu dengan kemampuan tersebut cenderung memiliki perspektif untuk menghadapi berbagai realita yang ada dan berusaha menyelesaikan persoalan dengan penuh tanggung jawab.

d. Mempunyai tingkat emosional yang matang

Indikasi seorang individu mempunyai tingkat emosional yang matang yakni bersikap mandiri, mempunyai determinasi diri yang baik, dan memiliki tingkat kedisiplinan. Sehingga individu tersebut akan mentaati segala ketentuan hukum yang berkaku, mempunyai keteraturan hidup dan bisa mengontrol dirinya dengan baik.

### 3. Prinsip Kesehatan Mental

Supaya seseorang tidak mudah mengalami gangguan kesehatan mental terdapat beberapa prinsip yang harus diterapkan berdasarkan

---

<sup>70</sup>Syamsu Yusuf L.N, “*Kesehatan Mental Perspektif psikologis dan agama*”,... hal.32.



penjelasan Schneiders, (1964) agar kesehatan mentalnya bisa terpelihara dan mengalami peningkatan, diantaranya :<sup>71</sup>

- a. Berprinsip *habluminallah* (terjalannya kebaikan hubungan diantara manusia dengan Tuhannya). Seseorang yang memiliki hubungan baik dengan Sang Pencipta akan memiliki hati yang tenang dan selalu mempunyai keoptimisan dalam setiap tindakan untuk menyelesaikan segala permasalahan karena didalam hatinya sudah ada keteguhan apabila dia bergantung kepada-Nya segala persoalan akan selesai atas kehendak Tuhan.
- b. Berprinsip *hablum minannas*, yakni menjaga lingkungan dengan baik sebagai bentuk menjalin hubungan positif diantara alam dengan manusianya. Selain itu, prinsip yang harus diterapkan dalam menjaga kesehatan mental diantaranya bersikap realistis terhadap suatu objek maupun distorsi yang ada, mempunyai pikiran yang tenang pada saat menyelesaikan pekerjaan, dan menjaga *interpersonal relationships* diantara pihak keluarga.
- c. Menjadikan kepribadian sebagai bagian dari integritas organisme untuk meningkatkan kesehatan mental. Seseorang bermental sehat mampu menyesuaikan kepribadian dengan tindakannya, dimana pribadi yang bermental sehat cenderung mempunyai kepedulian sosial, mampu mengendalikan emosi, religius, berintelektual, dan mempunyai moral. Selain itu, upaya yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan mental diantaranya membiasakan berperilaku terpuji, bersikap jujur, rendah hati, mempunyai semangat integritas yang tinggi, selalu berhati-hati, menjunjung tinggi keadilan, berhati teguh, menjaga *self realization* (perwujudan diri), *self improvement* (memperbaiki diri), *self acceptance* (menerima diri apa adanya), *self insight* (memahami diri sendiri), mampu beradaptasi dengan baik, mempunyai pola pikir

---

<sup>71</sup> Moeljono Notosoedirdjo & latipun, "Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan", (malang: UMM Press, 2016), edisi keempat, hal.31.

realistis, dan memiliki *self concept* baik dalam segi psikis, fisik, maupun wawasan dan perilaku.

#### 4. Faktor yang mempengaruhi Kesehatan Mental

Pada kesehatan mental terdapat empat faktor yang berpengaruh didalamnya yakni :<sup>72</sup>

##### a. Faktor sosial budaya

Tingkat kesehatan mental dipengaruhi oleh kebudayaan yang tumbuh di lingkungan tersebut dan adanya faktor sosial, seperti adanya migrasi, interaksi sosial, stratifikasi sosial, aturan yang diterapkan dalam lingkungan keluarga, adanya krisis, dan alterasi dalam durasi yang cukup lama.

##### b. Faktor lingkungan

Secara konteks keberadaan manusia dan lingkungan saling membawa pengaruh, dimana lingkungan yang buruk akan menurunkan kesehatan mental pada manusia dan begitupun sebaliknya. Maka diperlukan tindakan bagi manusia untuk menjaga lingkungan agar bisa menunjang kehidupan manusia didalamnya. Akan tetapi keberadaan lingkungan kimia maupun fisik yang membahayakan perlu diwaspadai dan ditekan pengaruhnya agar tidak berbahaya.

Dalam masyarakat banyak gangguan mental yang terjadi akibat kurang baiknya suatu lingkungan. Untuk menjaga kesehatan mental dan tubuh kita sangatlah penting dilakukan pencegahan berbagai pengaruh negatif dari lingkungan.

##### c. Faktor psikologis

Kondisi mental manusia dipengaruhi secara kuat oleh aspek psikologis, dimana tingkat keperluan, hasil belajar, *experience* dan kondisi psikologis lainnya membawa pengaruh terhadap tingkat kesehatan mental. Seorang individu yang bermental sehat berarti

---

<sup>72</sup> Moeljono Notosoedirdjo & latipun, "Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan",... hal.59.

keadaan psikologisnya baik dan begitupun sebaliknya. Beberapa unsur yang mengindikasikan psikologisnya terganggu yakni, adanya afeksi, rasa cemas, cenderung melakukan tindakan tercela dan lain-lain.

d. Faktor biologis

Kesehatan mental seseorang dipengaruhi oleh kondisi biologis tubuh. Beberapa unsur yang berkaitan dengan aspek biologis diantaranya tingkat kehamilan pada seorang ibu, ada tidaknya gangguan pada saraf sensorik, genetik, tingkat kinerja endokrin, dan kinerja otak.



### **BAB III**

#### **BIOGRAFI M. QURAIISH SHIHAB**

##### **A. Riwayat M. Quraish Shihab**

Penulis Tafsir Al-Misbah adalah seorang keturunan Arab yang terlahir pada tanggal 16 Februari 1944 di Rappang Sulawesi Selatan yakni Muhammad Quraish Shihab. Ayah beliau bernama Abdurrahman Shihab yang wafat pada tahun 1986 sedangkan kelahirannya pada tahun 1905 M.<sup>73</sup> Muhammad Quraish Shihab dikenal sebagai menteri keagamaan pada tahun 1998 dengan kabinetnya yakni Pembangunan VII dan beliau ini adalah cendekiawan yang ahli diberbagai bidang terkait Al-Qur'an.<sup>74</sup>

Kecerdasan Muhammad Quraish Shihab menurun dari ayahnya yaitu Abdurrahman Shihab, dimana sepanjang perjalanan hidup, ayahnya adalah cendekiawan yang mempunyai kontribusi tinggi didalam sektor pendidikan. Beliau mengajar didua lembaga pendidikan yaitu IAIN Alaudin Ujungpandang dan UMI (Universitas Muslim Indonesia) sebagai perguruan tinggi paling besar di daerah Indonesia Timur. Beliau juga pernah menjabat sebagai rektor di IAIN pada tahun 1972-1977 yang sebelumnya pada tahun 1959-1965 menjabat sebagai rektor di UMI.<sup>75</sup>

Tingkat keinginan tafsir Al-Qur'an dalam diri Abdurrahman Shihab sangat tinggi, maka tidak mengherankan beliau selalu menyempatkan waktu untuk menyampaikan pembelajaran dan melakukan dakwah di perguruan tinggi dan masjid meskipun beliau disibukkan dengan kegiatan usahanya. Harta yang diperolehnya juga disumbangkan untuk menunjang pemerataan pendidikan seperti pembiayaan untuk penyelenggaraan lembaga pendidikan dan menghibahkan berbagai jenis buku. Karena pengaruh ayahnya semenjak dini beliau sudah mendengar pembelajaran terkait Al-Qur'an. Kemudian saat

---

<sup>73</sup> M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*, (Bandung: Mizan, 1992), h. 14.

<sup>74</sup> Abuddin Nata, *Tokoh-tokoh Pembaharuan Islam Indonesia*, (Jakarta: Raja Grafindo Press, 2005), h. 362.

<sup>75</sup> M. Syafi'i Saragih, *Memaknai Jihad (Antara Sayyid Quthb dan Quraish Shihab)*, (Yogyakarta: Deepublish, 2015) h. 89.

Muhammad Quraish Shihab berusia 6-7 tahun, beliau sudah mendengar sejarah yang diceritakan dalam Al-Qur'an, dan sudah bisa mengaji. Hal inilah yang menjadikan beliau sepanjang pertumbuhan dan perkembangannya setiap petuah yang terdapat didalam Al-Qur'an, pesan cendekiawan Al-Qur'an, qaul sahabat nabi maupun sabda Rosul selalu teringat dengan baik.<sup>76</sup>

Perjalanan hidup Muhammad Quraish Shihab yakni semanjak beliau lahir hingga tahun 1956, menempuh pendidikan di SDN (Sekolah Dasar Negeri) Ujung Pandang dan mempejari Al-Qur'an dengan Ayahnya. Kemudian pada tahun 1956-1958 beliau melanjutkan pendidikan ke Malang Jawa Tengah sambil meperdalam ilmu keagamaan di pondok pesantren Ma'had Darul Hadits al-Fiqhiyyah.<sup>77</sup>

Saat beliau berusia 14 tahun tepatnya pada tahun 1958, melanjutkan pendidikannya ke Universitas Al-Azhar Kairo Mesir dengan menggunakan beasiswa yang diperolehnya dari pemerintahan Sulawesi, dimana Sulawesi tersebut belum terbagi seperti sekarang. Universitas tersebut sangat terkenal dengan pembelajaran AL-Qur'an-nya yang baik dan sebagai sentral gerakan pembaruan islam. Salah satu musafir yang terkenal dan merupakan tokoh pembaruan islam yakni Muhammad Rasyid Ridha. Muhammad Quraish Shihab mempunyai minat yang tinggi dalam hal tafsir Al-Qur'an sehingga sewaktu beliau berkeinginan untuk meneruskan ke Fakultas Ushuluddin jurusan Tafsir Hadits tidak diperbolehkan karena nilainya bahasa Arab pas-pasan beliau rela harus mempelajari kembali bahasa Arab selama 12 bulan. Meskipun beliau mempunyai pilihan lain untuk melanjutkan ke beberapa jurusan yang terdapat di Universitas Al-Azhar, Darul Ulum maupun Kairo. Semangat dan minat beliau membuahkan hasil buktinya saja ilmu yang didapatkan beliau bermanfaat untuk perkembangan agama islam dengan menyampaikan setiap ajaran didalam Al-Qur'an agar dijadikan pedoman dalam kehidupan sehari-hari.<sup>78</sup>

---

<sup>76</sup> M. Quraish Shihab, *Lentera Al-Qur'an: Kisah dari Hikmah Kehidupan*, (Bandung : Mizan, 2008), p. 14.

<sup>77</sup> Lembaga Studi Agama dan Filsafat, *Jurnal Ulumul Qur'an*, p.10.

<sup>78</sup> Lembaga Studi Agama dan Filsafat, *Jurnal Ulumul Qur'an*, p.10.

Beliau berhasil menyelesaikan studi S1 nya dan bergelar Lc. Kemudian pada tahun 1969 beliau melanjutkan kembali pendidikannya untuk mendapatkan gelar M.A (*Master Of Art*) di jurusan Tafsir Hadist Fakultas Ushuluddin Universitas Al-Azhar. Beliau berhasil menyelesaikan studinya dengan tesis terkait mukjizat Al-Qur'an Al-Karim pada konteks hukum, dimana berjudul *al- I'jaz al-Tashri'iy li al-Quran al-Karim*<sup>79</sup>

Beberapa petuah yang diingat Muhammad Quraish Shihab, dengan baik diantaranya :

1. Petuah dari Al-Mawdudi yang mengatakan anjuran untuk membaca dan memahami Al-Qur'an sepanjang hidup karena jika hanya diulangi 4 kali dalam sehari setiap pesan dalam ayat Al-Qur'an tidak bisa dipahami dengan baik.
2. Petuah dari Muhammad Abduh yakni bagi seseorang yang sudah mampu merasakan keberadaan Al-Qur'an itu agung maka diperbolehkan memahami dengan nalar.
3. Petuah dari Muhammad Iqbal yaitu menganjurkan kepada setiap umat islam membaca Al-Qu'an dan mendoktrin dalam diri bahwa keberadaan Al-Qur'an semata-mata ditujukan kepadanya.
4. Menurut pesan yang disampaikan oleh Ali ibn Abi Thalib mengenai Istanthiq al-Quran yakni anjuran untuk memahami Al-Qur'an agar pesan yang ada didalamnya tersampaikan.
5. Ada yang menjelaskan bahwa bagi siapapun umat islam yang tidak menerima jamuan (Al-Qu'an) akan termasuk dalam golongan orang yang merugi. Hal tersebut dijelaskan dalam sebuah hadist yang mengatakan Al-Qur'an merupakan bagian dari jamuan Tuhan.

---

<sup>79</sup> M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi Hidup Bersama al-Qur'an*, (Bandung: Mizan, 2007), Cet. II, h. 5. Lihat juga, M. Quraish Shihab, *Membumikan al-Qur'an Fungsi dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*, op.cit., h. 20.

Berdasarkan pesan yang termuat dalam ayat 146 surah Al-A'raf yakni Tuhan tidak akan memberkahi setiap kenikmatan yang terkandung dalam ayat Al-Qur'an kepada siapapun yang mempunyai sikap sombong.<sup>80</sup>

Setelah beliau menyelesaikan pendidikan di Tahun 1973, beliau memutuskan kembali ke Ujung Pandang dan menduduki jabatan sebagai Pembantu Pimpinan Kepolisian Indonesia Timur dan Koordinator Kopertais Wilayah VII Indonesia Timur, serta berkedudukan sebagai Kemahasiswaan dan Pembantu Rektor Bidang Akademik di IAIN Alauddin Ujung Pandang sampai tahun 1980. Selain itu beliau juga aktif melakukan riset, contohnya saja di tahun 1978 beliau berhasil melakukan riset terkait permasalahan wakaf di Sulawesi Selatan sedangkan terkait pengimplementasian hidup rukun dengan keberagaman agama di Indonesia Timur dilakukan pada tahun 1975.<sup>81</sup>

Kemudian beliau memutuskan kembali untuk melanjutkan pendidikannya di Universitas Al-Azhar dan pada tahun 1982 beliau berhasil lulus dengan judul disertasi "*Nazm al-Durar li al-Biq'a'i Tahqiq wa Dirasah*". Hasil disertasi tersebut berhasil membawa beliau mendapat gelar doktor berpredikat *Mumtaz ma'a Martabat al-Syaraf al-Ula* sebagai bentuk apresiasi tingkat satu dan memperoleh Summa Cum Laude. Prestasi tersebut adalah yang pertama kali terjadi di Asia Tenggara.<sup>82</sup> Selanjutnya beliau menghabiskan sisa hidupnya untuk mengabdikan diri di Indonesia diantaranya pada bulan Januari 1998 menjabat sebagai kementerian Agama sampai berakhirnya kekuasaan Soeharto, berarti kurang lebih dua bulan, menjabat rektor IAIN Jakarta pada tahun 1997-1998 dan 1992-1996, sebagai dosen di Pasca Sarjana IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta dan dosen Fakultas Ushuluddin. Kemudian pada tahun 1999 beliau menjabat sebagai Duta Besar Luar Biasa yang mempunyai kuasa penuh atas Republik Arab Mesir dan menjabat sebagai Negara Djibauti hingga tahun 2002 di Kairo.

---

<sup>80</sup> M. Quraish Shihab, *Membumikan al-Qur'an Fungsi dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*, (Bandung: Mizan, 2007), Cet. II, h. 19-20.

<sup>81</sup> Muhammad Iqbal, *Etika Politik Qur'ani*, (Medan: IAIN Press, 2010), h. 17.

<sup>82</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas berbagai Persoalan Umat*, (Bandung: Mizan, 2005), Cet. XVI, h. 5.

Aktivitas Muhammad Quraish Shihab selain berkecimpung diduni pendidikan maupun politik yakni menjadi pengisi kegiatan dakwah di lingkungan pemerintahan, dan pengisi kegiatan dakwah di RCTI maupun Metro TV khususnya sepanjang bulan Ramadhan. Selain itu, aktif melakukan ceramah di Masjid Fathullah, Sunda Kelapa, Al-Tin, dan Istiqlal. Beliau juga rajin menulis terkait pesan-pesan yang terkandung didalam Al-Qur'an. Sebagian besar pembaca menyukai karya beliau karena mudah dipahami dan penggunaan bahasanya rasional, lugas, dan sederhana serta mengimplementasikan pola pikir moderat.<sup>83</sup>

## B. Metode dan Corak Tafsir Al-Misbah

Tafsir Al-Misbah merupakan hasil karya Muhammad Quraish Shihab dengan mengimplementasikan teknik *tahlili* dan setiap penafsiran ayat dalam Al-Qur'an dilakukan tiap surah dan ayat serta menyesuaikan rangkaian *mushaf usmani*. Selain itu, hasil tafsirnya dituliskan dalam bentuk Bahasa Indonesia sehingga lebih mudah dipahami, kemudian, adanya pemaknaan setiap ayat, pesan yang terkandung dalam tulisan lebih mudah tersampaikan meskipun ditulis dalam keterangan yang panjang.<sup>84</sup>

Pada tafsir Al-Misbah setiap ayat dalam Al-Qur'an dijelaskan secara detail menggunakan bahasa yang mudah dipahami dan menghubungkannya pada kehidupan keseharian manusia agar pesan dalam Al-Qur'an tersampaikan dengan jelas dan manusia khususnya umat islam dapat mengambil keputusan yang tepat dalam menyelesaikan permasalahan yang ada di lingkungan masyarakat, dimana model tafsir seperti ini bercorakkan *adabi ijtima'i*.<sup>85</sup> Terdapat tiga corak model dalam ilmu tafsir berdasarkan persepsi *hermeneutika Al-Qur'an* diantaranya (1) berhubungan dengan cara menafsirkan Al-Qur'an dengan memakai teknik konvensional seperti *utashabih, muhkam, nasikh mansukh, asbab an-nuzul*, dan lainnya disebut

<sup>83</sup> Endad Musaddad, *Studi Tafsir Di Indonesia: Kajian Atas Tafsir Karya Ulama Nusantara*, (Serang: IAIN press), p. 15.

<sup>84</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol 2 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), p. 510-511.

<sup>85</sup> Lufaeli, "Tafsir Al-Misbah: Tekstualitas, Rasionalitas, Dan Lokalitas Tafsir Nusantara", Vol.21 No.1, April 2019



dengan corak *quasi obyektif modernis*. Pada model penafsiran ini, arti dasar merupakan fundamental bagi pembaca agar bisa memahami dan menafsirkan secara kontekstual, (2) corak hasil tafsir Al-Qur'an tergantung dari cara berpikir dan pendapat penafsirnya disebut dengan corak subyektif, (3) corak menafsirkan Al-Qur'an yang mengharuskan setiap tindakan yang dilakukan diharuskan mengaplikasikan seperti yang dicontohkan zaman Nabi Muhammad SAW dan para sahabat disebut dengan *quasi obyektif tradisonalis*.<sup>86</sup>

Hasil karya Quraish Shihab yakni Tafsir Al-Mishbah mempunyai beberapa keunggulan dan kelemahan. Kelemahannya yakni (1) tidak dilengkapi *footnote* yang bisa menggiring pendapat pembaca, bahwa apa yang ditafsirkan hanya bersifat subyektif dan tidak ada keilmiahannya di dalamnya, (2) adanya perbedaan pendapat dengan beberapa musafir, dimana dalam Tafsir Al-Mishbah dijelaskan berhijab tidak diwajibkan dan hal ini menggiring pendapat adanya tindakan liberal, (3) perawinya tidak disebutkan, yang akhirnya mempersulit pengkaji keilmuan maupun pembaca lain yang ingin membuat rujukan terhadap kisah tersebut. Misalnya pada hasil penafsiran ayat 78 surah Al-A'raf terkait kisah Nabi Saleh.

Kemudian keunggulan Tafsir Al-Mishbah diantaranya (1) hasil penafsiran selalu menghubungkan keterkaitan diantara tiap awal maupun akhir surah, dan tiap ayat. Hasil penafsiran tersebut akhirnya membantah pernyataan W Mongontwery Watt selaku pihak orientalis yang mengatakan tiap ayat dan surah dalam Al-Qur'an sangat rancu dan tidak ada keterkaitan antara satu dengan lainnya, (2) mudah dipahami oleh pembaca karena mengandung berbagai jenis referensi, (3) merepresentasikan kondisi agama islam yang sebenarnya terjadi di negara Indonesia maupun Internasional.<sup>87</sup>

---

<sup>86</sup> Lufaeli, "*Tafsir Al-Misbah: Tekstualitas, Rasionalitas, Dan Lokalitas Tafsir Nusantara*" ...

<sup>87</sup> Lufaeli, "*Tafsir Al-Misbah: Tekstualitas, Rasionalitas, Dan Lokalitas Tafsir Nusantara*" ...

### C. Karya-Karya M. Quraish Shihab

Hasil buah pikiran M. Quraish Shihab diantaranya:<sup>88</sup>

1. Petuah didalam Al-Qur'an yang dijelaskan dalam Tafsir Al-Mishbah. Hasil karya ini terdiri atas 15 volume yang membahas keseluruhan surah didalam Al-Qur'an.
2. Menjelaskan Tabir Ilahi Asmaul Husna berdasarkan pandangan Al-Qur'an.  
Pada hasil karya tersebut pembaca disuguhkan mengenai rahmat, ampunan, karunia, maupun siksaan dari Allah SWT.
3. Sebuah buku yang memaparkan terkait kelebihan Tafsir Al-Manar yang merupakan karya dari M.Rasyid Ridha dan M.Abduh yakni Keistimewaan dan Kelemahan Tafsir Al-Manar, yang ditulis di IAIN Alauddin Ujung Pandang pada tahun 1984. Pada buku tersebut Quraish Shihab menjelaskan setiap kekurangan dan kelebihanannya.
4. Pembahasan terkait Muamalah yang dituliskan dalam bentuk Fatwa, dimana hasil karya ini memaparkan kepemilikan dan cara *mentasyarufkan* harta berdasarkan Al-Qur'an.
5. Pembahasan Ibadah Mahdhah dalam bentuk Fatwa, dimana dilakukan pembahasan haji, puasa, sholat yang terangkup dalam *Ijtihad Fardi*.
6. Pembahasan tafsir Al-Qur'an dalam bentuk Fatwa, dimana membahas terkait zakat, puasa maupun agama yang terangkup dalam *Ijtihad Fardi*.
7. Buku yang berkaitan dengan antalogi ungkapan dan makna islam didalam Komunitas Muslim Indonesia yakni buku Lentera Hati.
8. Hasil rangkuman dakwah Quraish Shihab sepanjang tahun 1975-1992 yang ditulis dengan menggunakan dua jenis gaya bahasa yakni berkaitan dengan hasil karya Membumikan Al-Qur'an. Bagian pertama pada karya tersebut dijumpai keefisienan dan keefektifan dalam penjabaran setiap makna dalam Al-Qur'an dan bagian yang kedua penjabaran secara jenial

---

<sup>88</sup> Anisatul ainiah, "*Konsep Akal Dalam Tafsir Al-Misbah Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Islam*", (dimuat dalam skripsi Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang, 2008),hal. 15.

dengan mengilustrasikan contoh kejadian dan jalan keluarnya sesuai dengan ketentuan Al-Qur'an.

9. Hasil karya yang diterbitkan sesudah buku wawasan Al-Qur'an yakni Tafsir Al-Qur'an Al Karim, dimana setiap penafsiran surah pendek dalam Al-Qur'an diurutkan berdasarkan turunnya wahyu bukan seperti yang dicantumkan dalam Mushaf.
10. Hasil karya yang merupakan sekumpulan pengajian di tempat tinggal Presiden Soeharto saat memberikan do'a atas meninggalnya Fatimah Siti Hartinah Soeharto yakni Hidangan Ilahi Ayat-Ayat Tahlil.
11. Membahas terkait permasalahan umat islam yakni Tafsir Maudhu'i, Wawasan Al-Qur'an. Hasil karya ini merupakan representasi dari makalah terkait Pengajian Istiqlal Umat Para Eksekutif, dimana Quraish Shihab diharuskan memberikan petunjuk keislaman kepada pihak eksekutif karena minimnya literasi keagamaan dan dipilihlah untuk menyampaikan ajaran didalam Al-Qur'an.

#### **D. Corak pemikiran M. Quraish Shihab**

Seorang yang pernah mengenyam pendidikan di Universitas Al-Azhar dan mempunyai pola pikir *Islam washatiyyah* atau islam moderat yang menyukai keharmonisan adalah Quraish Shihab. Beliau menjadikan ketidaksamaan agama sebagai hal yang lumrah dan perlu menyikapinya dengan penuh toleransi. Meskipun terjadi suatu persoalan yang membutuhkan perundingan, seorang kafir, murtad atau penganut ajaran sesat harus terlebih dahulu diajak berunding untuk menyelesaikan persoalan yang ada. Sehingga Quraish Shihab menegaskan model agama moderat yang harus dijalankan dalam kehidupan islam untuk membentuk peranan islam dalam *rahmatan lil alamin*.<sup>89</sup>

Tafsir Al-Misbah merupakan salah satu hasil karya M. Quraish Shihab, dimana pada karya tersebut pembaca bisa memahami konsep berpikir yang dianut beliau yang direpresentasikan kedalam dua bentuk paradigma yakni

---

<sup>89</sup> Endad Musaddad. "Metode dan Corak Tafsir Quraish Shihab: Tela'ah atas Buku Wawasan Al-Quran", ... h. 61.

berkaitan dengan norma di lingkungan sosial. Paradigma tersebut menjelaskan peran pentingnya Al-Qur'an didalam lingkungan sosial kemasyarakatan sebagai penilai, pembaca, dan pengatur (*framework*) agar terbentuk kehidupan yang harmonis. Pada penafsiran tersebut juga ditekankan agar selalu bersikap realistis dan menjalankan ajaran dalam Al-Qur'an terutama bagi musafir. Sesungguhnya keharmonisan didalam kehidupan bisa terbentuk dari adanya pengamalan setiap petunjuk yang terkandung dalam Al-Qur'an. Seorang M. Quraish Shihab berwatak moderat sehingga dalam menafsirkan Al-Qur'an selalu teliti dan hati-hati. Beliau juga menjelaskan dan melarang bagi siapapun bahwa pernyataan yang disampaikan mempunyai kebenaran mutlak dan menganggap kebenaran lainnya salah meskipun sudah berdasarkan Al-Qur'an. Beliau menegaskan bahwa tindakan dengan menyampaikan pernyataan dengan membawa-bawa Al-Qur'an agar dianggap benar adalah suatu kesalahan, dan tidak dianjurkan. Seseorang yang menyampaikan pendapatnya seolah-olah sudah memahami betul tentang isi Al-Qur'an sebenarnya orang tersebut hanyalah memahami Al-Qur'an pada tingkat permukaannya saja. Beliau menjelaskan Al-Qur'an mempunyai arti yang luas dan dalam sehingga sebuah kemustahilan jika diketahui dengan tepat oleh setaip orang. Bagi siapapun yang mencoba menafsirkan Al-Qur'an akan memunculkan banyak arti yang baru. Maka dibutuhkan proses yang berkesinambungan dan dinamis agar bisa memahami Al-Qur'an secara bertahap.<sup>90</sup>

---

<sup>90</sup> Farid Hasan, "*Peta Pemikiran M. Quraish Shihab Dalam Wacana Studi Al-Quran Di Indonesia*", Citra Ilmu, Edisi 34 Vol XVII Oktober 2021.

## BAB IV HASIL PENELITIAN

### A. Konsep Tazkiyatun Nafs dalam Al-Quran

Allah telah menjelaskan di dalam Al-Quran tentang pengobatan penyakit kejiwaan, salah satu ayat Alquran yang berisikan aspek pengobatan bagi gangguan mental atau jiwa adalah pada surah Al-Jumu'ah ayat 2 :

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

Maksudnya : Dialah yang mengutus kepada kaum yang buta huruf seorang Rasul di antara mereka, yang membacakan ayat-ayatnya kepada mereka, mensucikan mereka dan mengajarkan mereka Kitab dan Hikmah (As Sunnah). Dan sesungguhnya mereka sebelumnya benar-benar dalam kesesatan yang nyata.<sup>91</sup>

Upaya yang bisa dilakukan agar manusia bisa dekat dengan Sang Penciptanya yakni salah satunya melalui *tazkiyatun nafs*, dimana ada pendapat yang mengatakan Allah Maha Suci sehingga membutuhkan kesucian untuk dekat dengan-Nya. Maka bagi manusia yang mempunyai jiwa tidak baik tidak akan mungkin bisa mendekatkan diri. Sucinya jiwa memudahkan manusia dalam *mahabbah* (memperoleh kecintaan), *ma'rifat* (mengenal), dan *qurb* (mendekatkan diri) kepada Allah SWT.

Definisi dari *tazkiyatun nafs* yakni perbuatan terpuji yang dilakukan oleh manusia secara batiniah maupun lahiriah dan menghindari perbuatan tercela untuk mendapatkan kesucian jiwa. Sehingga konsep *tazkiyatun nafs* berkaitan dengan kedamaian dan kerukunan dalam kehidupan sosial kemasyarakatan, dengan melibatkan perilaku baik pada seluruh obyek baik secara batin maupun lahir.

Terdapat tiga bentuk yang harus dipahami dalam *tazkiyatun nafs* berdasarkan penjelasan Al-Ghazali yakni berhubungan dengan obat hati,

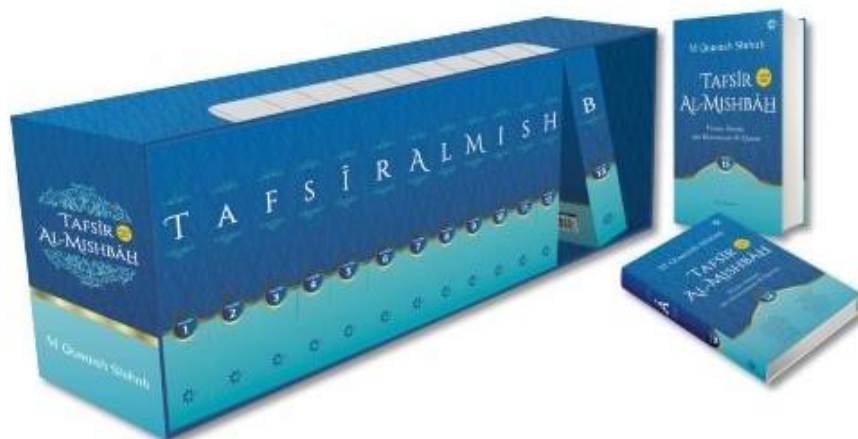
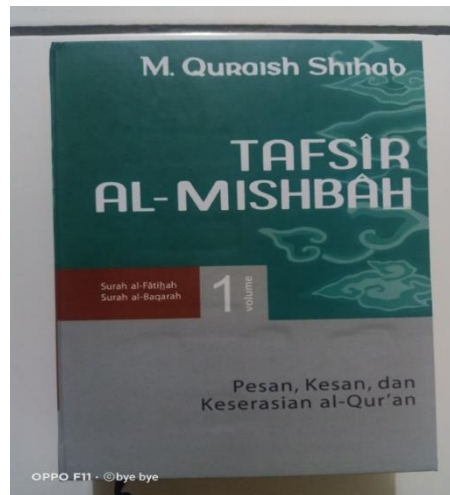
---

<sup>91</sup> Yayasan Pelayan Al-Quran Mulia, *Al-Quran dan Terjemah*,... h. 553.

*tahdzibul akhlak*, dan olah jiwa. Pada konteks keagamaan hati manusia cenderung lebih mudah terkena penyakit yang bisa menimbulkan penyakit bagi jiwa maka diperlukan pengobatan dan pengendalian yang tepat. Caranya dengan mengimplementasikan metode *tazkiyatun nafs* berdasarkan intelektual yang bisa menekan hawa nafsu dan melalui proses *riadlah* maupun *mujahadah*, dimana menurut pendapat Al-Ghazali terdapat dua tahapan diantaranya:

Tahap pertama dengan meluruskan nafsu amarah maupun syahwat agar mematuhi syariat islam dan akal, karena secara fitrah dan ilahi roh manusia sebenarnya dalam kondisi kesucian, dan manusia tercipta berakal sempurna dan berakhlak mulia.

Kemudian yang kedua mengusahakan *riadlah* maupun *mujahadah* dengan menjadikan diri berperilaku terpuji sesuai dengan ketentuan dalam ajaran agama. Bagi siapapun yang berakhlak murah, niscaya akan menjadikan dirinya untuk berbuat yang merepresentasikan orang tanpa harga diri, sehingga dia akan menjadikan perilaku tersebut sebagai kebiasaannya. Sebaliknya seseorang yang mempunyai sikap rendah hati (*tawadlu*), niscaya selama hidupnya dia akan berperilaku seolah-olah tidak menyombongkan dirinya. Paksaan dan dorongan dalam diri untuk melakukan suatu tindakan yang sama dalam jangka waktu yang relatif lama menjadikan tindakan tersebut menjadi kebiasaan. Sehingga orang yang terbiasa melakukan perbuatan baik niscaya sepanjang hidupnya akan selalu melakukan perilaku terpuji dan sesuai dengan ketentuan agamanya. Seseorang yang tidak terbiasa melakukan perbuatan terpuji akan ada tekanan dalam diri untuk menolak perilaku tersebut.



Pada Tafsir Al-Mishbah hasil karya M. Quraish Shihab, dijelaskan didalam AlQur'an Allah SWT mengaruskan hamba-Nya mentaati segala perintah maupun larangan, mampu melakukan pengendalian nafsu, dan taat menjalankan ajaran Rasul agar akan mendapatkan kebahagiaan sedangkan bagi orang yang terbujuK godaan setan maupun terlena dengan hawa nafsu niscaya akan menjadi penghalang bagi jiwa untuk mencapai keadaan yang bersih dan sempurna. Tazkiyah ini erat kaitannya dengan dengan jiwa yang bersih, suci, dan jauh dari unsur kecacatan. Selanjutnya bentuk aktualisasi dari

jiwa yang suci yakni bertingkah laku yang mencerminkan kemuliaan, dan tidak melakukan perbuatan kotor.<sup>92</sup>

Upaya untuk melakukan perbaikan karakter, perilaku, maupun kepribadian dari bentuk tercela kebentuk yang lebih terpuji disebut dengan tazkiyah. Allah SWT akan mengangkat derajat bagi seseorang yang melukan perbuatan terpuji. Selanjutnya kesimpulan yang bisa diambil dari *tazkiyatun nafs* yakni :<sup>93</sup>

1. Berkaitan dengan *akhlakus sayyiah*, diartikan sebagai upaya untuk membersihkan dan mengontrol diri agar tidak melakukan perilaku immoral.
2. Berkaitan dengan *akhlakul hasanah*, yaitu upaya untuk mengembangkan diri agar mempunyai potensi yang lebih bermoral dan berkualitas.

Serangkaian amal dan ibadah merupakan proses tazkiyatun nafs yang harus ditempuh oleh seseorang yang ingin menyucikan jiwanya. Jika amal ibadah itu dilakukan secara baik dan sempurna maka akan menumbuhkan nilai-nilai kebaikan, kebahagiaan, ketenangan di dalam hati sehingga hati menjadi bersih dan suci. Akibat dari tumbuhnya nilai-nilai kebaikan dalam hati tersebut akan terlihat jelas pada anggota tubuh seperti mata, telinga, lisan dan anggota tubuh lainnya. Adab dan muamalah yang baik kepada Allah dan manusia yang tumbuh dari hati juga merupakan hasil dari hati yang telah bersih dan suci.

Pada saat amal dan ibadah tersebut dilakukan dengan sempurna, maka semua itu akan menumbuhkan nilai-nilai luhur di dalam hati seperti tauhid, ikhlas, sabar, khauf, raja', hilm, as-shidqu ma'allah, serta mahabbatullah. Selain itu juga dapat mengusir nilai-nilai buruk dari dalam hati seperti marah, riya, sombong, ujub karena dorongan nafsu atau setan. Dengan nilai-nilai luhur yang baik maka hati akan bersih dan suci. Semua itu akan terlihat jelas di dalam kehidupan sehari-hari, dimana seseorang yang dalam hatinya

---

<sup>92</sup> Badarus, "*Konsep Tazkiyatun Nafs Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Dalam Pengembangan Pendidikan Islam...*" Hal.52.

<sup>93</sup> Badarus, "*Konsep Tazkiyatun Nafs Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Dalam Pengembangan Pendidikan Islam*",... Hal.54.



dipenuhi nilai-nilai keluhuran yang baik, akan dapat mengarahkan seluruh anggota tubuh agar sesuai perintah Allah SWT dalam segala interaksi, baik itu interaksi dengan keluarga, tetangga, masyarakat, maupun umat manusia pada umumnya.<sup>94</sup>

Maka dari itu, kesimpulan yang dapat diambil dari *tazkiyatun nafs* yakni upaya untuk mengembangkan, membina, dan menumbuhkan *akhlakul karimah* serta upaya yang dilakukan untuk mensucikan jiwa. Pada tahap pengembangan jiwa akan memunculkan rasa bahagia atau *falah* akibat dari perbuatan terpuji yang telah dilakukannya sebagai representasi dari makhluk yang bermartabat dan berbudi.

## B. Relevansi Konsep Tazkiyatun Nafs dengan Kesehatan Mental

Dalam Alquran, diterangkan tentang penyembuhan penyakit kejiwaan, salah satu ayat Alquran yang berisikan aspek penyembuhan bagi gangguan jiwa adalah pada surah Al-Isra' ayat 82 yang berbunyi :

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya: Dan kami turunkan Alquran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Alquran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.<sup>95</sup>

Pada ayat tersebut cukup membuktikan bahwa kesehatan memandang Islam sebagai hasil proses pengobatan, tidak perlu dibimbangkan lagi bahwa Alquran memiliki kekuatan spiritual yang luar biasa dan memiliki pengaruh mendalam atas diri manusia. Al-Quran menumbuhkan akal fikiran, mengoptimalkan kesadaran. Manusia yang berada dikendali aturan Alquran ini seperti menjadi manusia yang baru tercipta kembali. Ayat-ayat dalam al-Qur'an menjadi terapi guna mengubah pandangan, kepribadian individu dengan metode afektif, yaitu motivasi, pengulangan, perhatian, pembagian belajar, dan perubahan secara bertahap. Di samping itu secara kontekstual al-

<sup>94</sup> Sa'id Hawwa, *Tazkiyatun Nafs (Al-mustakhlash fi tazkiyatil Anfus)*, (solo: Era Adicitra Intermedia, 2021), hal.vi.

<sup>95</sup> Yayasan Pelayan Al-Quran Mulia, *Al-Quran dan Terjemah*,... h. 290

Qur'an mampu menerapi jiwa manusia dengan mengamalkan ajaran Islam yang dimuat al-Qur'an melalui takwa, ibadah, sabar, zikir, dan taubat.<sup>96</sup>

Demi mencegah gangguan kesehatan mental tersebut, tazkiyatun nafs merupakan salah satu metode yang tepat. Hal ini terjadi karena tazkiyatun nafs dapat membuat manusia menjadi memiliki kesehatan mental yang baik dan mampu mencegah sifat-sifat tercela masuk ke dalam diri manusia yang dapat membuat gangguan kesehatan mental.

Tazkiyatun nafs bertujuan untuk menimbulkan ketakwaan manusia kepada Allah SWT Semakin tinggi, karena ketakwaan tersebut bisa tumbuh melalui pembersihan serta penyucian jiwa manusia itu sendiri. Sementara, kebersihan jiwa manusia tidak dapat terjadi tanpa adanya ketakwaan dalam dirinya. Jadi keduanya saling terkait dan melengkapi satu dengan lainnya. Sehingga untuk mencapai ketakwaan serta untuk menyembuhkan gangguan kesehatan mental tepat jika menggunakan metode tazkiyatun nafs. Seseorang yang sudah pernah merasakan pengaruh tazkiyatun nafs terhadap kesehatan mental pastilah memiliki pola pikir yang berbeda. Hal ini terjadi karena pengaruh tazkiyatun nafs terhadap kesehatan mental sangatlah memiliki peran penting terhadap kehidupan manusia tersebut.

Kesehatan mental mengarah kepada aspek kehidupan yang dijalani oleh setiap orang. Ketika seseorang mempunyai kesehatan mental yang baik, maka akan membawanya kepada perubahan perilaku yang baik pula sehingga mendorongnya untuk lebih baik dan maju. Sebaliknya, ketika seseorang memiliki gangguan kesehatan mental maka akan mengakibatkan perilaku buruk, tindakan yang banyak merugikan diri sendiri dan orang lain.

---

<sup>96</sup> Widiya A Radiani, "Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami", Volume 3, Nomor 1, Juni 2019.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental.<sup>97</sup>

#### 1. Penentuan kebutuhan pokok

Kebutuhan dapat disebut sebagai dorongan manusiawi untuk memberi arti pada hidup seseorang. Hal ini terjadi karena manusia merupakan makhluk yang selalu memberi arti pada hidupnya, dan tanpa adanya arti ini manusia tidak dapat hidup dalam taraf kemanusiaan. Kebutuhan dapat terpenuhi dengan cara yang baik, akan tetapi kebutuhan juga dapat terpenuhi dengan cara paksaan dan kekerasan untuk mendapatkan apa yang diinginkan. Ketika kebutuhan didapatkan dengan cara paksaan dan kekerasan maka akan menyebabkan gangguan kesehatan mental. Kebutuhan tersebut harus dicapai oleh manusia untuk mendapatkan yang ia inginkan, hal ini didominasi oleh hawa nafsu manusia. Dimana ketika ia mendapatkan apa yang ia inginkan, maka akan menimbulkan rasa sombong dan ujub. Ketika ia tidak mendapatkan apa yang ia inginkan maka ia dapat melakukannya dengan cara apapun sekalipun ia harus berkhianat.

#### 2. Kepuasan

Perasaan senang atau kecewa seseorang yang timbul karena hasil yang diterimanya. Kepuasan sendiri terbagi menjadi dua yaitu: kepuasan jasmani dapat memberikan kesehatan mental yang baik ketika seseorang memiliki energi, daya tahan atau stamina yang tinggi, keinginan untuk bekerja dan nyaman dalam menjalaninya. Sedangkan kepuasan rohani dapat memberikan kesehatan mental yang baik ketika seseorang dalam hatinya merasakan ketenangan, kebahagiaan, senang, aman dan tentram. Ketika hal tersebut tercapai, maka seseorang mampu memiliki kesehatan mental yang baik. Hal ini terjadi karena rasa yang ditimbulkan adalah rasa yang positif. Akan tetapi sebaliknya, ketika kepuasan jasmani dan rohani dididapkannya dengan cara yang kotor maka akan menimbulkan gangguan kesehatan mental. Dimana kepuasan yang dididapkannya adalah sebuah

---

<sup>97</sup> Aris Selamat Riswanto, "Pengaruh Metode Tazkiyatun Nafs Terhadap Kesehatan Mental Jama'ah Di Yayasan Cermin Hati Purwakarta Jawa Barat", (dimuat dalam skripsi studi Ilmu Tasawuf Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah).

mala petaka yang dialaminya. Hal ini terjadi, karena kegembiraan yang dirasakan, didupakannya melalui perbuatan-perbuatan tercela. Kepuasan rohani dengan cara yang kotor ini dilakukan agar seseorang mendapatkan apa yang diinginkannya dengan cara apapun dan kesenangannya didapatkan setelah melakukan perbuatan yang kotor, sehingga dalam dirinya hanya ada keburukan.

Adanya sesuatu yang menyenangkan adalah penyebab dari timbulnya rasa bahagia. Sedangkan adanya suatu perasaan yang kontradiksi adalah sebab dari penderitaan. Sebuah penderitaan dan kebahagiaan bukan sesuatu pencapaian, melainkan sebuah hasil dan akibat serta tujuan. Rasa bahagia dan derita yang dirasakan oleh hati memiliki pengaruh lebih besar daripada rasa bahagia dan derita yang dirasakan oleh tubuh. Maksudnya yaitu secara psikologis rasa kebahagiaan dan penderitaan itu Jauh lebih berpengaruh dari pada rasa kebahagiaan dan derita yang dirasakan fisik. Karena syubhat dan keragu-raguan itu terkadang timbul sebagai salah satu penyakit hati yang sering dialami. Q.S. Al-ahzab ayat 32:

يُنِسَاءَ النَّبِيِّ لَسُنُنً كَأَحَدٍ مِّنَ النَّسَاءِ ۚ إِنِ اتَّبَعْتُنَّ فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ  
الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقَلْنَ قَوْلًا مَّعْرُوفًا

Maksudnya: Hai isteri-isteri Nabi, kamu sekalian tidaklah seperti wanita yang lain, jika kamu bertakwa. Maka janganlah kamu tunduk dalam berbicara sehingga berkeinginanlah orang yang ada penyakit dalam hatinya dan ucapkanlah perkataan yang baik.<sup>98</sup>

### 3. Posisi dan Status Sosial

Dalam kehidupan, posisi dan status sosial yang dimiliki oleh setiap orang yang cenderung berbeda. Dimana berbagai macam kedudukan sosial yang dimiliki oleh setiap orang. Posisi dan status sosial mampu mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Hal ini terjadi apabila seseorang mampu menyesuaikan status sosial dan mampu bersosialisasi dengan orang lain secara baik maka akan memberikan rasa aman, cinta, keberanian, ketenangan dan dihargai orang lain. Akan tetapi ketika

<sup>98</sup> Yayasan Pelayan Al-Quran Mulia, *Al-Quran dan Terjemah*,... h. 422.

seseorang tidak mampu memposisikan dirinya dengan orang lain maka akan menimbulkan ketakutan, ketidakamanan, dan ketidaknyamanan yang terjadi akibat tidak terjalannya kehidupan yang baik dengan orang lain. Rasa takut, tidak aman, dan tidak nyaman yang dirasakan oleh seseorang akan membuatnya mengalami gangguan kesehatan mental. Hal ini terjadi karena rasa tersebut akan mempengaruhi pikiran dan tingkah laku seseorang. Dimana pikiran dan tingkah lakunya menjadi tidak normal, sehingga akan menyumbat atau menjadi penghalang bagi dirinya dalam menjalani kehidupannya.

Faktor-faktor kesehatan mental tersebut dapat membuat seseorang memiliki kesehatan mental yang baik, akan tetapi faktor-faktor kesehatan mental itu pula bisa menyebabkan gangguan kesehatan mental yang mengakibatkan keadaan psikologisnya menjadi semakin terganggu. Gangguan kesehatan mental sendiri terbagi menjadi dua, yaitu:

1. Gangguan kesehatan mental ringan, memiliki gejala seperti frustrasi, cemas, tidak semangat menjalani hidup dan mudah panik.
2. Gangguan kesehatan mental berat, dikenali dengan berkurangnya kemampuan berpikir manusia, tidak mampu membedakan antara imajinasi dan realitas, dan bahkan memiliki keinginan untuk bunuh diri.

Selain itu, gangguan kesehatan mental juga ditandai dengan ketidaksadaran manusia, dimana manusia memiliki sifat kesombongan dalam dirinya, iri hati dan dengki, khianat su'udzon, ujub dan tamak serta sifat-sifat tercela lainnya. Ketidak sadaran manusia tersebut membuatnya tidak menyadari bahwa dalam dirinya tengah mengalami gangguan kesehatan mental, dan dari ketidaksadaran tersebut pula dapat melahirkan kenyamanan akan perbuatan dan tindakannya yang membuatnya tidak berhenti menanamkan sifat-sifat tercela dalam hidupnya. Oleh karena itu, gangguan kesehatan mental tidak dapat dipandang sebelah mata. Manusia diharuskan mampu mencegah dan sadar akan bahaya gangguan kesehatan mental yang dapat merenggut perkembangan fisik, emosional, dan spiritual manusia.

Metode tazkiyatun nafs diterapkan kepada manusia yang mengalami gangguan kesehatan mental sebagai aplikasi penyembuhannya dan dijadikan aplikasi sebagai pencegahan manusia mengalami gangguan kesehatan mental serta mampu menangani sifat-sifat tercela yang dapat masuk ke dalam diri seseorang itu. Dengan kesiapan tersebut, maka manusia harus mampu memperdalam metode tazkiyatun nafs dalam dirinya, sebagai bentuk keteguhan dan membentengi diri dari sifat-sifat tercela yang dapat menimbulkan gangguan kesehatan mental dalam dirinya.

Metode-metode yang dapat digunakan dalam tazkiyatun nafs dalam melaksanakan penyembuhan gangguan kesehatan mental yaitu dengan *takhalli* (pengosongan diri dari sifat tercela) melalui hipnoterapi. Pengosongan diri dari sifat tercela melalui hipnoterapi dibutuhkan untuk klien yang mengalami gangguan kesehatan mental. Hal ini terjadi karena dengan hipnoterapi pikiran-pikiran kotor atau sifat-sifat tercela dikosongkan secara perlahan dan sadar.

Ketika proses pengosongan diri dari sifat tercela telah terlaksanakan dengan baik. Proses selanjutnya yaitu menghiiasi diri dengan akhlak terpuji (*tahalli*). Penerapan *tahalli* sangat diperlukan, hal ini terjadi agar sifat-sifat tercela tidak kembali masuk kedalam diri yang membuatnya kembali mengalami gangguan kesehatan mental. Untuk itu dibutuhkan *tahalli* yang bertujuan sebagai tembok penghalang dari sifat-sifat tercela. Salah satu cara menghiiasi diri dengan akhlak terpuji yaitu dengan berdzikir. Dengan berdzikir maka memiliki sumber kesehatan hati dan jiwa.

Dzikir memiliki pengaruh yang sangat hebat terhadap kesehatan mental. Dzikir juga dapat menjadi obat penawar bagi manusia yang mengalami gangguan kesehatan mental, menenangkan dan menentramkan pikiran yang rancu. Sehingga menjadi sehat dan selaras antara diri dan alam sekitar. Ketika seseorang itu membiasakan diri mengingat Allah dan berada dalam perlindungannya, maka akan membuat seseorang itu memiliki kekuatan perubahan untuk sifat-sifat tercelanya dan akan meresponnya menjadi akhlak terpuji. Dengan demikian akan timbul dalam dirinya perasaan tenang, tentram,

bahagia yang keseluruhannya berarti orang itu memiliki kesehatan mental yang baik.

Dzikir juga dapat membuat seseorang itu merasakan apa yang akan terjadi dalam dirinya. hal ini terjadi karena dzikir merupakan perhiasan dalam diri seseorang yang selalu ada dalam dirinya dan selalu mengingat Nya. Dzikir pun berfungsi sebagai benteng agar seseorang terhindar dari kesehatan mental yang buruk. Sehingga orang yang telah memiliki dzikir mampu menghindari diri dari sifat maupun perbuatan yang tercela yang akan membuatnya mengalami gangguan kesehatan mental. Ketika hati seseorang itu sudah sibuk dengan berdzikir kepada Allah, maka mereka mampu terlepas dari yang lain. Dan tinggallah hakikat dzikirnya yang terus menerus berada dalam hati dan mampu menguasai hati. Sehingga akan membuat sifat tercela sulit untuk masuk dan menguasai hati seseorang yang telah diisi dengan dzikir kepada Allah.

Dzikir kepada Allah juga dapat menjadi energi hati, motivasi hati, dan bisa juga menjadi metode mewujudkan kesehatan mental yang baik. Lebih dekat dengan Allah, sehingga membuatnya menjadikan diri lebih merasa terawasi dan terjaga untuk tidak tergelincir dan terjerumus ke dalam perkara yang mendatangkan dosa dan maksiat serta menjerumuska ke dalam sifat-sifat tercela. Dzikir dapat juga memberikan potensi yang dapat menjaga kestabilan jiwa dalam beinteraksi dengan duniawi, sehingga jiwa akan tetap menjaga keseimbangannya dan mentalnya dalam menghadapi kehidupan yang dialaminya.

Setelah *takhalli* dan *tahalli* sudah terealisasikan, selanjutnya *tajalli* memberikan penampakan diri Tuhan yang berada dalam diri dari setiap manusia. rohaninya telah mencapai kebahagiaan tertinggi. Terlebih sifat *tajalli* digambarkan sebagai waliyullah atau kekasih Allah. Akan tetapi sifat *tajalli* tidak serta merta mudah didapatkan oleh setiap manusia, hali ini terjadi karena hanya orang terpilihlah yang dapat mencapai sifat *Tajalli*, dimana orang itu mampu melewati dan melakukan *Takhalli* dan *Tahalli* dengan sempurna yang akan menimbulkan kebahagiaan tertinggi.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. SIMPULAN

Menurut uraian dan pengimplementasian konsep *tazkiyatun nafs* dalam Al-Qur'an dan relevansinya dengan kesehatan mental, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kata *Nafs* berdasarkan hasil penafsiran M. Quraish Shihab erat kaitannya dengan dua bentuk sikap manusia yang bisa melakukan perbuatan tercela ataupun terpuji. Sedangkan *nafs* didalam Al-Qur'an dijelaskan pada hakekatnya manusia tercipta dengan menyandang empat *nafs* yakni al-fitrah, al-ruh, al-qalb, dan al-'aql. Pada konteks ini, *Nafs* dimaknai sebagai jiwa yang berperan untuk mengendalikan tubuh. Maka untuk membentuk jiwa yang positif, diperlukan pendidikan supaya jiwa bisa terkontrol untuk melakukan perbuatan terpuji.
2. Tindakan yang dilakukan dengan melaksanakan ketentuan hukum syariah untuk mensucikan dan membentuk nafsu *mutmainah* (roh baik) dengan mengubah roh keburukan (nafsu *lawamah* dan *amarah*) dikaitkan dengan *tazkiyah al-nafs*. Kemudian upaya untuk mengembangkan, membina, dan menumbuhkan *akhlakul karimah* serta upaya yang dilakukan untuk mensucikan jiwa dikenal dengan *tazkiyatun nafs*. Pada tahap pengembangan jiwa akan memunculkan rasa bahagia atau *falah* akibat dari perbuatan terpuji yang telah dilakukannya sebagai representasi dari makhluk yang bermartabat dan berbudi.
3. Relevansi Konsep Tazkiyatun Nafs dengan Kesehatan mental mengarah kepada aspek kehidupan yang dijalani oleh setiap orang. Ketika seseorang memiliki kesehatan mental yang baik, maka akan membawanya kepada perubahan perilaku yang baik pula sehingga mendorongnya untuk lebih baik dan maju. Sebaliknya, ketika seseorang memiliki gangguan kesehatan mental maka akan mengakibatkan perilaku buruk, tindakan yang banyak merugikan diri sendiri dan orang lain. Oleh karena itu, gangguan



kesehatan mental tidak dapat diremehkan. Manusia diharuskan mampu mencegah dan sadar akan bahaya gangguan kesehatan mental yang dapat merenggut perkembangan fisik, emosional, dan spiritual manusia. demi mencegah gangguan kesehatan mental tersebut, *tazkiyatun nafs* merupakan salah satu metode yang tepat. Hal ini terjadi karena *tazkiyatun nafs* dapat membuat manusia menjadi memiliki kesehatan mental yang baik dan mampu mencegah sifat-sifat tercela masuk ke dalam diri manusia yang dapat membuat gangguan kesehatan mental.

## B. SARAN

Beberapa saran yang bisa diberikan peneliti yakni :

1. Menjadikan *tazkiyatun nafs* sebagai bagian dari kehidupan manusia agar mendapatkan karunia dari Allah SWT, maka dari itu, diperlukan peranan ulama' untuk mengajak manusia berperan didalamnya.
2. Pihak ulama dan pemerintahan seharusnya bekerja sama untuk menegaskan dan mengarahkan manusia agar melakukan perbuatan terpuji, bisa melalui program ceramah dan lainnya.
3. Hasil karya tulis ilmiah terkait "*Tazkiyatun Nafs*" merupakan sebagian kecil dari konsep *tazkiyatun nafs*, yang bisa peneliti paparkan berdasarkan landasan Al-Qur'an. Peneliti berharap riset ini bisa dijadikan kajian pustaka untuk riset mendatang dan alangkah baiknya bisa dilakukan riset lebih lanjut terkait pemaparan *nafis* berdasarkan *psikis* dan dijabarkan secara komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

Abdul Hamid,” *Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama*”, Jurnal Kesehatan Tadulako Vol. 3 No. 1, Januari 2017 : 1-84

Abu Fida’ Abdur Rafi’, *Terapi Penyakit Korupsi*, (Jakarta: Penerbit Republika, 2004), h. 57

Aditya Putra Kurniawan & Nida UI Hasanat, “*Perbedaan Ekspresi Emosi Pada Beberapa Tingkat Generasi Suku Jawa di Yogyakarta*”, Jurnal Psikologi, Volume 34, No. 1, 1 – 17

Ahmad Asir, “*Agama Dan Fungsinya Dalam Kehidupan Umat Manusia*”, Februari 2014. Vol.1. No.1

Ahmad Sholahudin, *Konsep Tazkiyatun Nafs menurut Hamka dalam Tafsir Al-Azhar dan Relevansinya Terhadap Realitas Sosial*, dimuat dalam skripsi, (Yogyakarta: Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, 2021 ).hlm. 8

Anisatul ainiah, “*Konsep Akal Dalam Tafsir Al-Misbah Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Islam*”, (dimuat dalam skripsi Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang, 2008),hal. 15.

Aris Selamat Riswanto, “*Pengaruh Metode Tazkiyatun Nafs Terhadap Kesehatan Mental Jama’ah Di Yayasan Cermin Hati Purwakarta Jawa Barat*”, (dimuat dalam skripsi Ilmu Tasawuf Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2022)

Aris Selamat Riswanto, “*Pengaruh Metode Tazkiyatun Nafs Terhadap Kesehatan Mental Jama’ah Di Yayasan Cermin Hati Purwakarta Jawa Barat*”, (dimuat dalam skripsi studi Ilmu Tasawuf Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah).

Badarus, “*KONSEP TAZKIYATUN NAFS DALAM AL-QUR’AN DAN IMPLIKASINYA DALAM PENGEMBANGAN PENDIDIKAN ISLAM*”,(dimuat dalam skripsi FAKULTAS AGAMA ISLAM UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR 1436 H/2015 M), hal.15.

Badarus, “*Konsep Tazkiyatun Nafs Dalam Al-Qur’an Dan Implikasinya Dalam Pengembangan Pendidikan Islam.... Hal.55.*

Badarus, "Konsep Tazkiyatun Nafs Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Dalam Pengembangan Pendidikan Islam... Hal.52.

Badarus, "Konsep Tazkiyatun Nafs Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Dalam Pengembangan Pendidikan Islam",... Hal.54.

Edy Saputra, Komunikasi Berbasis Pendidikan Karakter: Studi Kritis Pemikiran Ibnu Taimiyah Tentang Tazkiyah Al-Nafs, At- Tanzir: *Jurnal Prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam* Vol. 10 No. 2, Desember 2019: 161 -180

Edy Saputra, *KOMUNIKASI BERBASIS PENDIDIKAN KARAKTER: Studi Kritis Pemikiran Ibnu Taimiyah Tentang Tazkiyah Al-Nafs, At- Tanzir: Jurnal Prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam.*

Endad Musaddad, *Studi Tafsir Di Indonesia: Kajian Atas Tafsir Karya Ulama Nusantara*, (Serang: IAIN press), p. 15.

Endad Musaddad. "Metode dan Corak Tafsir Quraish Shihab:Tela'ah atas Buku Wawasan Al-Quran", ... h. 61.

F. Jaelani. *Penyucian Jiwa Dan Kesehatan Mental* (Jakarta: Amzah, 2000), 56

Farid Hasan, "Peta Pemikiran M. Quraish Shihab Dalam Wacana Studi Al-Quran Di Indonesia", Citra Ilmu, Edisi 34 Vol XVII Oktober 2021.

Hayu A'la Islami, *Konsep Tazkiyatun Nafs dalam Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghozali*, dimuat dalam skripsi, (Salatiga: Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Salatiga, 2016 ).hlm. ix

Hayu A'la Islami, *Konsep Tazkiyatun Nafs dalam Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghozali*, dimuat dalam skripsi,... hlm. 41.

Ibnu Taimiyah, *Tazkiyatun Nafs Menyucikan Jiwa Dan Mejernihkan Hati Dengan Akhlak Yang Mulia*, 117,cet.21, juni 2019.

Ibnu Taimiyah, *Tazkiyatun Nafs, penyunting: Team Darus Sunnah*, ( jakarta: Darus Sunnah Press, 2019 ) cet. 21

Ibnu Taimiyah, *Tazkiyatun Nafs*, penyunting: Team Darus Sunnah, ( jakarta: Darus Sunnah Press, 2019 ) cet. 21, hal.131.

Ilhaamie Abdul Ghani Azmi, “*Human Capital Development and Organizational Performanc: A Focus on Islamic Perspective*”, *Syariah Journal*, Vol. 17. No. 2 (2009), 357.

Imam Malik, *Tazkiyat Al-Nafs* (Sebuah Penyucian Jiwa) (Surabaya: eLKAF, 2005), 140.

Lembaga Studi Agama dan Filsafat, *Jurnal Ulumul Qur’an*, p.10.

Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), hlm. 279.

Lufaeli, “*Tafsir Al-Misbah: Tekstualitas, Rasionalitas, Dan Lokalitas Tafsir Nusantara*”, vol.21 no.1, april 2019

Lufaeli, “*Tafsir Al-Misbah: Tekstualitas, Rasionalitas, Dan Lokalitas Tafsir Nusantara*”, Vol.21 No.1, April 2019

Lufaeli, “*Tafsir Al-Misbah: Tekstualitas, Rasionalitas, Dan Lokalitas Tafsir Nusantara*”...

Lufaeli, “*Tafsir Al-Misbah: Tekstualitas, Rasionalitas, Dan Lokalitas Tafsir Nusantara*”...

Lukma Nulhakim, *Konsep Bimbingan Tazkiyatun Nafs Dalam Membentuk Sikap Jujur Mahasiswa BKI Melalui Pembiasaan (Conditioning)*, al-Tazkiah, Volume 8 No. 2, Desember 2019.

Lukma Nulhakim, *Konsep Bimbingan Tazkiyatun Nafs Dalam Membentuk Sikap Jujur Mahasiswa BKI Melalui Pembiasaan (Conditioning)*...

Lukma Nulhakim, *Konsep Bimbingan Tazkiyatun Nafs Dalam Membentuk Sikap Jujur Mahasiswa BKI Melalui Pembiasaan (Conditioning)*, al-Tazkiah, Volume 8 No. 2, Desember 2019.

M. Jaedi, *Pentingnya Memahami Al-Qur’an Dan Ilmu Pengetahuan*, Vol. 5, No. 1, February 2019.

M. Quraish Shihab, *Membumikan al-Qur’an Fungsi dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*, (Bandung: Mizan, 2007), Cet. II, h. 19-20.

M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi Hidup Bersama al-Qur’an*, (Bandung: Mizan, 2007), Cet. II, h. 5. Lihat juga, M. Quraish Shihab,

*Membumikan al-Qur'an Fungsi dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*, op.cit., h. 20.

M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol 2 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), p. 510-511.

M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an :Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan Pustaka, 1996), hlm. 378

M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an :Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat ...* hlm. 374

M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas berbagai Persoalan Umat*,(Bandung: Mizan, 2005), Cet. XVI, h. 5.

Mahmud, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2011), hlm. 31.

Mahmud, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2011), hlm. 105.

Mahmud, *Metode Penelitian Pendidikan...* hlm. 152.

Mahmud, *Metode Penelitian Pendidikan...* hlm. 152.

Manarul Hidayat, "Konsep amanah perspektif Al-Quran (Studi Analisis Tafsir Al-Misbah Karya M.Quraish Shihab)", (dimuat dalam skripsi Ilmu Al-Quran dan Tafsir fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2015).

Moeljono Notosoedirdjo & latipun,"*Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*", (malang: UMM Press, 2016), edisi keempat, hal.25-26.

Moeljono Notosoedirdjo & latipun,"*Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*", (malang: UMM Press, 2016), edisi keempat, hal.31.

Moeljono Notosoedirdjo & latipun,"*Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*",... hal.59.

Muhammad Iqbal, *Etika Politik Qur'ani*, (Medan: IAIN Press, 2010), h. 17.

Nur Sayfudin, "*Konsep Tazkyatun Nafs Perspektif Al-Ghozali dalam Pendidikan Akhlak*", (Skripsi S-1 Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Metro, 2018), h.23.

Nur Sayfudin, *Konsep Tazkiyatun Nafs Perspektif Al-Ghozali dalam Pendidikan Akhlak*, dimuat dalam skripsi, (Metro: Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Metro, 2018 ).hlm. 7.

Sa'id Hawwa, *Tazkiyatun Nafs (Al-mustakhlash fi tazkiyatil Anfus)*, (solo: Era Adicitra Intermedia, 2021), hal.vi.

Saifudin Aman, *Tren Spiritualitas Milenium Ketiga* (Banten: Ruhama, 2013), 91.

Siti Mutholingah, "*Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam*", Vol. 10, No. 01, Maret 2021

Siti Mutholingah, "*Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam*"...

Siti Mutholingah, "*Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam*"...

Siti Mutholingah, "*Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam*"...

Siti Mutholingah, *Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam...*

Siti Mutholingah, *Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam... 2021*

Sugiono, *Metodologi penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif kualitatif dan R&D)*, (Bandung Alfabeta, 2014), hlm. 22.

Sugiono, *Metodologi penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif kualitatif dan R&D)*, (Bandung Alfabeta, 2014), hlm. 240.

Syamsu Yusuf L.N, "*Kesehatan Mental Perspektif psikologis dan agama*",... hal.26.

Syamsu Yusuf L.N, "*Kesehatan Mental Perspektif psikologis dan agama*",... hal.29.

Syamsu Yusuf L.N, "*Kesehatan Mental Perspektif psikologis dan agama*",... hal.30.

Syamsu Yusuf L.N, "*Kesehatan Mental Perspektif psikologis dan agama*",... hal.32.

Syamsu Yusuf LN, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama*, hal.25, cet.2, juni 2019.

TA'LIMUNA

Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka. Cetakan ke-7.

Tri Fiandika, "*Musyawah dalam Al-Quran (Studi Analisis Tafsir Al-Misbah Karya M.Quraish Shihab dan Tafsir Al-Azhar)*", (dimuat dalam skripsi Ilmu Al-Quran dan Tafsir fakultas Ushuluddin Institut PTIQ Jakarta)

V Wiratna Sujarweni, *Metologi Penelitian Lengkap Praktis dan Mudah Dipahami*, (Yogyakarta: Pustaka Buku Press, 2014), hlm. 23.

V Wiratna Sujarweni, *Metologi Penelitian Lengkap Praktis dan Mudah Dipahami...* hlm. 73.

Widiya A Radiani, "*Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami*", Volome 3, Nomor 1, Juni 2019.

Widiya A Radiani, "*Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami*", Volome 3, Nomor 1, Juni 2019.

Widiya A Radiani, "*Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami*",... hal. 96.

Widiya A Radiani, "*Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami*", Volome 3, Nomor 1, Juni 2019.

Yayasan Pelayan Al-Quran Mulia, *Al-Quran dan Terjemah*, (Tangerang Selatan Banten, cet. 12, 2018), h. 595

Yayasan Pelayan Al-Quran Mulia, *Al-Quran dan Terjemah*, (Tangerang Selatan Banten, cet. 12, 2018), h. 601

Yayasan Pelayan Al-Quran Mulia, *Al-Quran dan Terjemah*, (Tangerang Selatan Banten, cet. 12, 2018), h. 242

Yayasan Pelayan Al-Quran Mulia, *Al-Quran dan Terjemah*, (Tangerang Selatan Banten, cet. 12, 2018), h. 577

Yayasan Pelayan Al-Quran Mulia, *Al-Quran dan Terjemah*,.. h. 595

Yayasan Pelayan Al-Quran Mulia, *Al-Quran dan Terjemah*,.. h. 595

Yayasan Pelayan Al-Quran Mulia, *Al-Quran dan Terjemah*,... h. 290

- Yayasan Pelayan Al-Quran Mulia, Al-Quran dan Terjemah,... h. 290
- Yayasan Pelayan Al-Quran Mulia, Al-Quran dan Terjemah,... h. 297
- Yayasan Pelayan Al-Quran Mulia, Al-Quran dan Terjemah,... h. 346
- Yayasan Pelayan Al-Quran Mulia, Al-Quran dan Terjemah,... h. 35.
- Yayasan Pelayan Al-Quran Mulia, Al-Quran dan Terjemah,... h. 422.
- Yayasan Pelayan Al-Quran Mulia, Al-Quran dan Terjemah,... h. 548
- Yayasan Pelayan Al-Quran Mulia, Al-Quran dan Terjemah,... h. 553.
- Yayasan Pelayan Al-Quran Mulia, Al-Quran dan Terjemah,... h. 585
- Yayasan Pelayan Al-Quran Mulia, Al-Quran dan Terjemah,... h. 67
- Yayasan Pelayan Al-Quran Mulia, *Al-Quran dan Terjemah...* h. 593
- Yogi Imam Perdana, “*Penafsiran Nafsu Ammarah Bi al-Suk Menurut Syeikh Mutawalli al-Sya’rawi*”, El-afkar Vol. 8, Nomer 2, Juli-Desember 2019.





## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. Identitas Diri

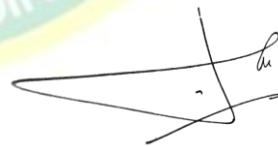
1. Nama Lengkap : Khaidar Akbar
2. NIM : 1617101057
3. Jenis Kelamin : Laki-Laki
4. Agama : Islam
5. Tempat/Tanggal Lahir : Cilacap, 21 April 1998
6. Alamat Rumah : Desa Kalijaran RT 03/RW 04 Kec. Maos,  
Kab. Cilacap
7. Nama Ayah : Afif Anwari
8. Nama Ibu : Djoharotul Badriyah

### B. Riwayat Pendidikan

1. SD : SD Negeri 1 Kalijaran, 2010
2. SMP : SMP Negeri 2 Maos, 2013
3. SMA : MAN 1 Banyumas, 2016
4. S1, Tahun Masuk : IAIN Purwokerto, 2016
5. Pendidikan Non Formal : Pon.Pes Al-Amien Purwokerto Wetan

### C. Pengalaman Organisasi : UKM Piqsi

Purwokerto, 2 April 2023



**Khaidar Akbar**

NIM: 1617101057