

PENGENDALIAN NAFS DAN OBAT HATI SEBAGAI PENDEKATAN TASAWUF DALAM MENGATASI KECEMASAN

Yeni Nuraini¹, Sinta Nur Anasti²

2208015226@uhamka.ac.id¹, 2208015235@uhamka.ac.id²

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

Abstrak

Kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis yang banyak dialami masyarakat masa kini, yang timbul seiring meningkatnya tantangan dalam kehidupan sehari-hari serta melemahnya hubungan dengan nilai-nilai spiritual. Dalam tradisi keilmuan Islam, tasawuf menawarkan pendekatan spiritual yang mendalam melalui konsep tazkiyatun nafs dan penyucian hati, yang dapat dimanfaatkan sebagai bentuk terapi jiwa. Artikel ini bertujuan mengkaji secara mendalam peran tasawuf dalam pengendalian nafs dan pengobatan penyakit hati sebagai upaya untuk mengurangi gejala kecemasan. Metode yang digunakan adalah studi pustaka dengan menelaah literatur relevan dalam 7 tahun terakhir. Hasil kajian menunjukkan bahwa praktik-praktik sufistik seperti dzikir, shalat khusyuk, muhasabah, dan maqâm-hâl memiliki efek positif dalam menenangkan jiwa, membangun kesadaran spiritual, serta memperkuat ketahanan mental. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan tasawuf memiliki potensi untuk diintegrasikan ke dalam praktik psikologi Islam sebagai upaya menyeluruh dalam penanganan gangguan kecemasan.

Kata Kunci: Tasawuf, Kesehatan Psikologis, Tazkiyatun Nafs, Psikoterapi Sufistik, Spiritualitas Islam, Kecemasan.

PENDAHULUAN

Hidup di zaman sekarang yang penuh tekanan, persaingan, dan semakin jauh dari nilai-nilai spiritual membuat banyak orang mudah terjebak dalam kecemasan yang terus menerus. Kecemasan merupakan suatu respons emosional yang muncul ketika seseorang mengalami ketegangan, disertai dengan reaksi fisik seperti peningkatan kewaspadaan atau gejala tubuh lainnya, serta adanya perasaan khawatir yang terus-menerus dan antisipasi terhadap kemungkinan terjadinya peristiwa yang mengancam atau tidak menyenangkan. Gangguan kecemasan biasanya muncul akibat gabungan berbagai faktor, termasuk faktor biologis dan psikologis. Pengalaman hidup yang berat, seperti trauma, kesulitan dalam masa tumbuh kembang, penyalahgunaan alkohol atau obat-obatan, serta adanya gangguan kesehatan mental lain, juga dapat menjadi pemicu munculnya kecemasan (Sany, 2022). Menurut (Tarigan, 2024) yang dikutip dalam Alomedika Diperkirakan 3-8% dari populasi dunia mengalami gangguan kecemasan menyeluruh dalam satu tahun. Sebuah penelitian lain, National Comorbidity Study, mencatat bahwa 1 dari 4 orang memenuhi setidaknya satu kriteria gangguan kecemasan. Penelitian ini juga menunjukkan prevalensi gangguan kecemasan yang cukup signifikan, yaitu sebesar 17,7%. Namun, pendekatan spiritual melalui tasawuf ini memberikan solusi untuk mengatasi kecemasan dengan menyelaraskan unsur lahir dan batin dalam kehidupan manusia.

Tasawuf yang disebut juga sufisme adalah salah satu disiplin dalam ilmu keislaman yang berfokus pada pendalaman spiritual dan batiniah dalam menjalankan agama Islam. Tasawuf yang merupakan bagian dari spiritual ini juga mengandung konsep tazkiyatun nafs. Tazkiyatun nafs yaitu berasal dari kata “tazkiyatun” yang secara etimologis berarti mensucikan diri atau membersihkan diri dari sifat-sifat negatif (Syafiq, 2024). Nafs juga dapat diartikan sebagai jiwa, sebagian besar kaum sufi menyatakan bahwa jiwa merupakan asal mula munculnya sifat-sifat yang tercela dan perilaku yang rendah. Dengan ini, Tazkiyatun nafs bertujuan untuk mensucikan

hati dari berbagai penyakit batin seperti contohnya kesombongan, iri, kemarahan dan kecintaan yang berlebihan terhadap dunia. Di Tengah kehidupan yang modern ini banyaknya tekanan dan banyak orang mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi dan stress yang berkepanjangan, karena itu banyak yang mencari jalan keluar selain dari medis maupun psikologis yaitu dengan pendekatan spiritual dengan ini tasawuf memberikan pendekatan tazkiyatun nafs yang berfokus pada perubahan batin dan pencapaian ketenangan jiwa. (Sabiq, 2016).

Selain itu, tasawuf juga menghadirkan obat hati sebagai terapi spiritual untuk mengatasi penyakit batin. Hati itu sendiri menempati posisi yang tinggi dalam diri manusia karena menjadi pusat bertumbuhnya ketakwaan. hati adalah pusatnya dari iman, kejujuran, keyakinan, dan rasa hormat pada tuhan. di dalam hati juga tumbuh rasa takut, tawakkal, cinta kepada allah, kepatuhan dan penyerahan diri sepenuhnya kepadanya. namun hati memiliki sifat yang mudah berubah dan sering kali mengalami gejolak batin, karena itu perilaku buruk yang muncul pada seseorang sering kali berasal dari hati yang sedang tidak sehat. menurut para ulama dan sufi penyembuhan penyakit hati ataupun obat hati bisa dilakukan dengan berbagai amalan lahiriah, seperti menjalankan ibadah shalat, puasa, haji, zakat, zikir, dan membaca al-quran. (Muzzakir, 2018).

Dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Azmi & Salsabilah, 2024) menyatakan bahwa dzikir, sebagai metode psiko-spiritual, mampu membantu seseorang meraih ketenangan batin serta kestabilan mental. Temuan ini didukung juga oleh penelitian (Husna & Khodijah, 2024) yang menunjukkan bahwa penggabungan praktik sufisme dalam psikoterapi modern dapat berperan dalam mengurangi kecemasan dan depresi, serta meningkatkan ketenangan jiwa dan daya tahan mental, serta penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Ashari & Khodijah, 2025) dalam penelitiannya mengkaji metode penyembuhan sufi dalam menangani gangguan kecemasan melalui pendekatan budaya dan spiritual. Pendekatan ini meliputi praktik meditasi, dzikir, serta tazkiyatun nafs sebagai upaya untuk mencapai stabilitas emosi dan ketenangan jiwa. Penelitian ini berbeda dari sebelumnya karena berfokus pada kajian mendalam tentang konsep pengendalian nafs dan penyembuhan hati dalam tasawuf, dengan menggunakan menggunakan metode studi pustaka (library research)

Dengan demikian, pendekatan tasawuf melalui pengendalian nafs dan obat hati dapat menjadi solusi yang menyeluruh untuk mengatasi kecemasan. pendekatan ini tidak hanya berfokus pada aspek spiritual, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental dan emosional individu.

Artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam konsep pengendalian nafs dalam tasawuf, khususnya melalui pendekatan tazkiyatun nafs serta penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan memahami konsep obat hati dalam ajaran tasawuf serta peranannya dalam menenangkan jiwa dan mengurangi kecemasan.

Melalui pendekatan ini, artikel ini berharap dapat memberikan manfaat seperti dapat menambah wawasan keilmuan dalam ranah psikologi islam dan tasawuf terutama yang berkaitan dengan pendekatan spiritual dalam menangani kecemasan serta dengan memahami dan menerapkan konsep nafs dan obat hati dapat mencapai ketenangan batin dan keseimbangan jiwa.

METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan pendekatan studi pustaka (library research), yang melibatkan telaah terhadap beberapa referensi yang terdiri dari artikel jurnal ilmiah, buku kajian tasawuf, dan karya ilmiah lainnya yang diterbitkan dalam kurun waktu 10 tahun terakhir. Referensi yang dipilih berasal dari berbagai sumber terpercaya yang membahas hubungan antara tasawuf, pengendalian nafs, psikoterapi sufistik, dan kesehatan psikologis, dengan penekanan pada upaya mengatasi kecemasan melalui pendekatan spiritual berbasis nilai-nilai Islam.

PEMBAHASAN

1. Konsep Tazkiyatun Nafs dan Relevansinya terhadap Psikologi.

Dijelaskan oleh Diah Dwi Ikra N. (2021), konsep tazkiyatun nafs merujuk pada proses penyucian jiwa yang dilakukan melalui pengisian diri dengan sifat-sifat terpuji (tajalliyat), pengosongan diri dari sifat-sifat tercela (takhalliyah), dan keterbukaan spiritual terhadap cahaya Ilahi (tajalliyat). Proses ini sangat mirip dengan pendekatan transformasi diri, yang menekankan perubahan perilaku dan pemikiran melalui kesadaran diri dan pengelolaan emosi secara menyeluruh.

2. Penyakit Hati sebagai Akar Kecemasan dan Gangguan Psikologis.

Menurut Faiz (2019), penyebab utama gangguan psikologis seperti kecemasan dan stres adalah penyakit hati tasawuf, seperti marah yang tidak terkendali, iri hati, dan sombong. Untuk meningkatkan ketenangan jiwa, penyucian hati melalui dzikir, muhasabah, dan renungan spiritual menjadi sarana yang berguna untuk melakukannya. Hal ini menunjukkan bahwa tasawuf tidak hanya membangun karakter tetapi juga menyembuhkan jiwa.

3. Integrasi Tasawuf dan Psikologi: Pendekatan Holistik Kesehatan Jiwa

Pendekatan Holistik untuk Kesehatan Jiwa yang Menggabungkan Tasawuf dan Psikologi (Sabiq, 2016; Fitriya et al., 2024). Dunia pendidikan dan praktisi kesehatan mental semakin memperhatikan integrasi antara tasawuf dan psikologi. Tasawuf dan psikologi tidak bertentangan, malah keduanya sangat membantu, terutama dalam hal aspek spiritual yang sering diabaikan oleh psikoterapi konvensional. Pendekatan sufistik dapat menawarkan dimensi transendental dalam penyembuhan, di mana orang tidak hanya berusaha mengatasi masalah psikologis mereka, tetapi juga membangun kesadaran spiritual, kepercayaan kepada Tuhan, dan kepasrahan yang menenangkan. Misalnya, terapi sufistik menggunakan nilai-nilai spiritual seperti sabar, tawakal, syukur, dan ridha untuk membantu klien mengatasi stres hidup. Ini memungkinkan kombinasi metode psikologis dan praktik spiritual untuk mencapai kesembuhan yang menyeluruh.

4. Pendidikan Jiwa dan Peranannya dalam Pengendalian Nafs

Menurut Priyatna (2017) dan Nisa (2019), Pendidikan jiwa Islam tidak hanya memberikan pengetahuan tetapi juga membangun karakter dan sifat batin. Pendidikan ini mencakup proses mendalam untuk memperkuat qalb (hati spiritual), aql (rasionalitas), dan bashirah. Tujuan utama dari pendidikan ini adalah untuk mengendalikan nafs, karena nafs yang tidak terkendali dapat membawa orang pada perilaku yang merugikan. Pendidikan jiwa ini sangat penting dalam psikoterapi kontemporer karena membantu orang belajar mengelola keinginan dan dorongan negatif mereka, menjadi lebih sadar diri, dan membangun ketahanan psikologis. Terbukti bahwa metode pendidikan jiwa yang menekankan pembiasaan amal shalih, introspeksi, dan penguatan nilai-nilai keimanan berguna untuk membangun individu yang stabil secara emosi dan spiritual.

5. Terapi Kecemasan melalui Latihan Tazkiyatun Nafs

Latihan tazkiyatun nafs, termasuk dzikir, shalat khushyuk, tafakur, dan puasa, memiliki efek menenangkan dan menyembuhkan yang signifikan terhadap kecemasan (Alfaiz et al. , 2019; Muzakkir, 2018). Proses spiritual ini menenangkan pikiran, mengurangi detak jantung, dan meningkatkan fokus pada makna hidup. Banyak penelitian psikologi menunjukkan bahwa aktivitas yang dilakukan secara berulang, seperti dzikir, memiliki manfaat yang sebanding dengan praktik mindfulness dalam psikoterapi Barat. Namun, dzikir memiliki manfaat tambahan karena memiliki orientasi spiritual yang mendalam. Praktik ini membantu orang merasa lebih dekat dengan Tuhan dan merasa dicintai dan dicintai oleh-Nya, yang mengurangi rasa takut dan kecemasan. Selain itu, melakukan tazkiyatun nafs secara teratur meningkatkan kesabaran, keikhlasan, dan ketundukan, yang semuanya merupakan kekuatan psikologis penting dalam menghadapi tekanan hidup.

6. Maqâm dan Hâl sebagai Fase Transformasi Psikospiritual

Menurut Syafwan (2018), Makâm dan hâl adalah dua komponen yang sangat penting dalam perjalanan spiritual seorang sufi. Maqâm adalah tingkatan spiritual yang harus dilalui secara sadar dan teratur, seperti taubat, sabar, syukur, dan ridha. Setiap maqâm menunjukkan proses pelatihan batin yang ketat dan pengendalian emosi. Namun, hâl adalah kondisi ruhani yang diberikan oleh Allah, seperti rasa cinta (mahabbah), pengharapan (raja'), dan ketakutan (khauf). Proses perubahan perilaku dan rekonstruksi kognitif merupakan contoh tahapan terapi psikologi modern, dan kedua gagasan ini memberikan kerangka transformasi psikospiritual yang berjenjang dan terarah. Dengan menjalani maqâm dan mengalami hâl, seseorang tidak hanya sembuh dari kecemasan tetapi juga mengalami pencerahan batin yang mendalam.

7. Tasawuf sebagai Sumber Inspirasi Psikologi Islam Kontemporer

Tasawuf memegang peran strategis dalam perkembangan psikologi Islam modern (Syafiq dan Zahra, 2024; Rusydi et al., 2021; dan Fitriya et al., 2024). Untuk membangun model terapi psikologis berbasis spiritualitas, prinsip-prinsip tasawuf seperti tawakal, sabar, ikhlas, dan cinta Ilahi digunakan. Teknik dan prinsip tasawuf kini mulai digunakan oleh berbagai metode konseling dan psikoterapi Islam dalam bimbingan individu, terapi kelompok, dan pusat rehabilitasi mental. Tasawuf mampu mengisi kekosongan eksistensial yang sering tidak terselesaikan oleh terapi psikologis konvensional. Oleh karena itu, tasawuf berfungsi sebagai sumber inspirasi dan dasar untuk membangun pendekatan psikoterapi yang komprehensif yang mencakup aspek kognitif, emosional, sosial, dan spiritual secara bersamaan.

SIMPULAN

Di tengah meningkatnya kasus kecemasan yang banyak dialami masyarakat akibat tekanan hidup modern dan menurunnya keterikatan dengan nilai-nilai spiritual, tasawuf muncul sebagai pendekatan yang menyeluruh untuk merawat kondisi kejiwaan. Melalui ajaran tazkiyatun nafs, tasawuf menekankan pentingnya membersihkan hati dan mengendalikan nafs (dorongan jiwa) sebagai langkah dasar menuju ketenangan batin dan kesehatan mental. Berbagai penyakit hati seperti iri, sombong, dan marah yang tidak terkendali sering menjadi pemicu gangguan psikologis, dan tasawuf menawarkan jalan penyembuhan melalui dzikir, shalat, perenungan diri (muhasabah), serta latihan spiritual lainnya.

Selain itu, tasawuf memperkenalkan konsep maqam dan hal sebagai tahapan dalam perjalanan spiritual yang membantu seseorang menjalani proses pemulihan batin secara bertahap dan mendalam. Pendekatan ini menunjukkan bahwa tasawuf dapat dipadukan dengan psikologi modern untuk membentuk suatu metode terapi yang tidak hanya menyentuh aspek psikis, tetapi juga memperkuat aspek spiritual seseorang. Terapi sufistik membantu mengurangi kecemasan sekaligus mengarahkan individu pada kesadaran diri dan hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan.

Dengan demikian, pendekatan tasawuf tidak hanya memiliki nilai spiritual, tetapi juga dapat berfungsi sebagai bentuk terapi alternatif atau pendamping bagi pendekatan medis dan psikologis yang umum digunakan. Pemahaman yang lebih dalam mengenai konsep nafs dan penyembuhan hati dalam tasawuf diyakini dapat memperkuat ketahanan mental dan menciptakan keseimbangan hidup yang lebih stabil. Artikel ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan dalam psikologi Islam, terutama dalam hal pengembangan pendekatan spiritual sebagai upaya untuk mengatasi kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfaiz, M., Yamin, A., & Wulandari, D. (2019). Pendekatan Tazkiyatun An-Nafs untuk Membantu Mengurangi Emosi Negatif Klien. *Counselia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 125–138.
- Ashari, I. R., & Khodijah. (2025). Metode penyembuhan Sufi dalam pengobatan gangguan kecemasan: Perspektif budaya dan spiritual. *Pustaka*, 25(1), 57–62.
- Azmi, Q. T., & Salsabilah, S. (2024). Regulasi kecemasan dengan dzikir dalam sudut pandang psikologi

- tasawuf. *Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 2(4), 121–128. <https://doi.org/10.59059/al-tarbiyah.v2i4.1434>
- Diah Dwi Ikra N. (2021). *Tazkiyatun Nafs*. Dalam: *Antologi Kajian Tasawuf*. IAIN Bengkulu.
- Faiz, A. (2019). *Spiritual Counseling dalam Konteks Sekolah*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling UNIPMA*, 10(1), 45–52.
- Fitriya, E., Hani'ah, N., & Khofifah, H. (2024). *Integrasi Tasawuf dan Psikoterapi Islam: Tinjauan Literatur tentang Kesehatan Mental Berbasis Spiritualitas Islam*. *AJMIE: Al-Hikam Journal of Multidisciplinary Islamic Education*, 6(1), 55–67.
- Husna, I., & Khodijah. (2024). *Dimensi spiritual dalam psikoterapi: Dampak praktik sufi terhadap kecemasan dan depresi*. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 4(1), 14–24.
- Muzakkir, H. (2018). *Tasawuf dan Kesehatan: Psikoterapi dan Obat Penyakit Hati*. Prenada Media Group.
- Nisa, K. (2020). *Kecemasan dan Spiritualitas dalam Perspektif Tasawuf*. *Jurnal Psikologi UIN Ar-Raniry*, 9(2), 77–88.
- Priyatna, M. (2017). *Konsep Pendidikan Jiwa (Nafs) Menurut Al-Qur'an dan Hadits*. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(1), 1–20.
- Rusydi, M., Wardani, M., & Zaim, M. (2021). *Antologi Kajian Tasawuf*. IAIN Bengkulu Press.
- Sabiq, Z. (2016). *Konseling sufi: Harmonisasi psikologi dan tasawuf dalam mewujudkan kesehatan mental*. *'Anil Islam*, 9(2), 328–352.
- Sany, U. P. (2022). *Gangguan kecemasan dan depresi menurut perspektif Al-Qur'an*. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(1), 1263–1275. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i1.6055>
- Syafiq, S., & Zahra, S. K. A. (2024). *Kajian tasawuf: Peran tazkiyatun nafs dalam keterkaitannya dengan psikologis*. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 4(2). <https://doi.org/10.8734/Liberosis.v1i2.365>
- Syafwan, R. (2018). *Tasawuf dan Psikologi: Maqam dan Hal dalam Tasawuf Ibn Arabi*. *Jurnal Studi Ilmu-ilmu Tasawuf*, 1(2), 150–167.
- Tarigan, I. N. (2024). *Epidemiologi gangguan cemas menyeluruh*. *Alomedika*. <https://www.alomedika.com/penyakit/psikiatri/gangguan-cemas-menyeluruh/epidemiologi>