

***Tazkiyah* al-nafs sebagai Terapi Penyakit Jiwa (Tinjauan Hadis)**

Achmad Reza Hutama Al Faruqi

Universitas Darussalam Gontor

Mahasiswa Doktoral Studi Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali
Rahmatullah

Email: hutamafaruqy@gmail.com

Imam Fuadi

Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah

Email: fuadi_imam@yahoo.com

Ilham Dwitama Haeba

Universiti Islam Sultan Sharif Ali

Email: ilhampsjteam01@gmail.com

Abstract

This article examines the meaning of tazkiyah al-nafs contained in the ḥadīths of the Prophet SAW. In essence, humans are creatures that have physical and non-physical entities. Non-physical includes the soul (nafs), spirit (rūḥ), heart (qalb), and reason ('aql) where if you contract a disease it is more difficult to cure than a physical disease, because its nature is easy to change. So that psychologists, both muslim and Western, participate in taking a role in solving this problem. In the studies of Western psychologists, this problem stops only with humans themselves, does not involve metaphysical matters. For this reason, it is necessary for this research to raise the issue of tazkiyah al-nafs from a ḥadīths perspective. This research is library research with a content analysis method using a ḥadīths approach with muttaṣil narrators. This results in several points, including that tazkiyah al-nafs is a Muslim's solution to purifying his soul from several human diseases, such as pride, arrogance, stinginess, and so on. Even the ḥadīths also explains how a muslim is able to condition himself from various mental illnesses, namely by praying, fasting, dzikr

Keywords: *Man, Soul, Ḥadīths, Tazkiyah al-nafs*

Abstrak

Artikel ini mengupas tentang makna tazkiyah al-nafs yang terkandung dalam hadis Nabi SAW. Hakikatnya manusia merupakan makhluk yang memiliki entitas fisik dan non-fisik. Non-fisik meliputi jiwa, ruh, hati, dan akal di mana jika terjangkit penyakit maka sulit untuk disembuhkan dibanding penyakit fisik, karena sifatnya yang mudah untuk berubah. Sehingga para psikolog baik muslim maupun Barat ikut serta dalam mengambil peran dalam penyelesaian persoalan tersebut. Dalam kajian psikolog Barat, persoalan tersebut terhenti hanya pada manusia sendiri, tidak melibatkan hal-hal yang metafisik. Untuk itu, perlunya penelitian ini mengangkat persoalan tazkiyah al-nafs dalam perspektif hadis. Penelitian ini menggunakan kajian kepustakaan (library research) dengan metode analisis konten (contents-analysis) pendekatan hadis dengan sanad perawi yang muttasil. Sehingga menghasilkan beberapa poin di antaranya bahwa tazkiyah al-nafs merupakan solusi Muslim untuk menyucikan jiwanya dari beberapa penyakit manusia, seperti berbangga diri, sombong, kikir, dan lain sebagainya. Bahkan hadis Nabi pun juga dijelaskan bagaimana seorang muslim mampu mengkondisikan dirinya dari berbagai penyakit jiwa, yaitu dengan salat, puasa, dzikir.

Kata Kunci: *Manusia, Jiwa, Hadis, Tazkiyah al-nafs*

Pendahuluan

Manusia merupakan makhluk yang terdiri dari dua entitas saling melengkapi dan tidak dapat dipisahkan, baik fisik maupun non-fisik. Sehingga, dalam meraih keseimbangan hidupnya, manusia dituntut untuk dapat menjaga keduanya dengan baik.¹ Ibn Misykawaih mengatakan bahwa menjaga non-fisik ini lebih sulit dibandingkan dengan yang fisik, karena sifatnya yang tidak terlihat mudah berubah, sehingga ia dapat dipengaruhi maupun mempengaruhi, juga mempunyai kecenderungan baik maupun

¹William Chittick, *Sufism: A Short Introduction*, (England: One world Publications, 2000), 49.

buruk dalam berbuat.² Maka, penyakit non-fisik lebih banyak menjangkit manusia secara sadar maupun tidak.

Penyakit non-fisik atau biasa juga dikenal dengan psikis ini sering sekali didapati pada manusia yang berbangga diri, marah, was-was, kikir, sombong, iri, dan lain sebagainya. Bahkan, penyakit-penyakit tersebut dianggap kronis karena sangat memengaruhi kualitas keberagamaan seseorang dalam ranah fundamental, merusak keikhlasan manusia sebagai syarat utama diterimanya amal manusia.³ Bahkan merusak inti dari penghambaan manusia kepada Tuhannya, lebih serius lagi merusak hubungan dan menjauh dari hakikat penciptaannya sehingga menjauh juga dari Tuhannya. Zakiah Daradjat menegaskan bahwa gejala-gejala yang sering dialami oleh penderita gangguan kejiwaan diantaranya, ketegangan batin, rasa putus asa, murung, gelisah, cemas, takut, berpikiran buruk, dan lainnya.⁴ Gangguan kesehatan jiwa dapat mengganggu beberapa sisi kehidupan manusia itu sendiri, misalnya muncul rasa cemas, takut, iri, sedih tak beralasan, dan pikiran.

Di era saat ini, psikologi dari berbagai macam alirannya turut mengambil peran dalam menyelesaikan persoalan di atas.⁵ Seiring dengan perkembangan pengobatan jiwa juga sangat banyak sekali pembahasannya baik dari kalangan psikolog muslim maupun Barat. Namun, sangat disayangkan, banyak psikolog muslim yang mengadopsi psikologi Barat daripada psikolog muslim. Tentu, ini menjadi sebuah masalah baru, bukan karena ketidakmampuan psikologi modern dalam menjangkau problematika kemanusiaan,

²Ibn Miskawaih, *Tahdzīb al-Akhlāq wa Taṭhīr al-Ā'rāq*, ed. Ibn al-Khatib (Kairo: al-Maṭba'ah al-Miṣriyyah, n.d.), 151.

³Abdul Khaliq Al-Sharbawi, *The Degrees of Self*, ed. Terj. Muhammad Rois (Jakarta: Zaman, 2012), 4.

⁴Jarman Arroisi et al., "The Urgency of Religion in Preparing Mental Health According to Zakiah Daradjat," *Tasfiyah: Jurnal Pemikiran Islam* 6, no. 1 (February 25, 2022): 7, <https://doi.org/10.21111/tasfiyah.v6i1.7637>.

⁵Aliran psikologi tersebut antara lain: Psycho-Analysis, Behavioristic Psychology, Humanistic Psychology, dan Gestalt Psychology. Duane P. Schultz and Sydney Ellen S, *A History of Modern Psychology*, Tenth Edit, (USA: Wadsworth, 2011).

melainkan pendekatan yang digunakan tidak mampu menjangkau persolaan tersebut, sehingga mengakibatkan keraguan yang berkepanjangan. Maka, dari permasalahan tersebut, pengobatan dalam Islam menjadi dilema. Karena belajar mentah-mentah menggunakan buku orang Barat tanpa adanya purifikasi, seperti pemusatan pada diri sendiri atau logoterapi,⁶ behaviorisme, hipnoterapi, meditasi dan lain sebagainya, sehingga jauh dari nilai-nilai keislaman.

Dalam hal ini, sudah banyak pembahasan dan penelitian yang berkaitan dengan tema ini baik tugas akhir maupun artikel ilmiah yang terpublikasikan di jurnal. Seperti tulisannya Sahidi Mustafa tentang "*Konsep Jiwa dalam Al-Qur'an*", menghasilkan bahwa *tazkiyah al-nafs* merupakan sumber penggerak manusia menuju perubahan.⁷ Siti Mutholingah "*Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah al-nafs) dan Implikasinya bagi Pendidikan Agama Islam*" hasil penelitiannya menghasilkan bahwa *tazkiyah al-nafs* berimplikasikan kepada peserta didik untuk mudah menerima dan memahami materi.⁸ Bahkan, dalam penelitian Maria Ulfa, et al, yang mengutip dari Hamka menerangkan bahwa jiwa adalah harta yang tak ternilai dan sangat mahal.⁹ Penelitian lain dari Zulfian dan Happy Saputra bahwa tawakal merupakan wujud untuk memperindah dan membersihkan

⁶Logoterapi adalah sekolah psikoterapi berbasis ilmiah, berdasarkan keyakinan bahwa pencarian makna bahkan di tengah kesengsaraan dapat merupakan solusi potensial untuk penderitaan manusia. Ayesh Perera, "An Overview of Viktor Frankl's Logotherapy," *Simply Psychology*, 2020. Melissa Madeson, "Logotherapy: Viktor Frankl's Theory of Meaning," *Positive Psychology*, 2020.

⁷Sahidi Mustafa, "Konsep Jiwa Dalam Al-Qur'an," *Tasfiyah* 2, no. 1 (February 1, 2018): 123, <https://doi.org/10.21111/tasfiyah.v2i1.2485>.

⁸Siti Mutholingah, "Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam," *Ta'Limuna* 10, no. 01 (2021): 67.

⁹Maria Ulfa and Erva Dewi Arqomi Puspita, "Pursuing Happiness In Modern Era; Study On Hamka's Perspective," *Tasfiyah* 4, no. 1 (February 1, 2020): 9, <https://doi.org/10.21111/TASFIYAH.V4I1.3960>.

jiwa manusia.¹⁰ Melihat beberapa penelitian tersebut, nampak belum adanya penelusuran lebih jauh pada sumber utama Islam itu sendiri, yakni hadis mengenai *tazkiyah al-nafs*. Daripada itu, penelitian ini berupaya memaparkan diskursus *tazkiyah al-nafs* dalam perspektif hadis sebagai terapi bagi penyakit jiwa.

Untuk sampai pada tujuan tersebut di atas, dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kajian kepustakaan (*Library Research*) dengan analisis konten hadis melalui buku-buku hadis dan bantuan maktabah syamilah guna menemukan hadis yang berkaitan dengan *tazkiyah al-nafs*, kemudian dilanjutkan dengan mencari ragam bentuk dari *tazkiyah al-nafs* secara tematik, serta sanad perawinya.

Terminologi *Tazkiyah al-Nafs*

Dari sisi bahasa, kata *tazkiyah al-nafs* diambil dari dua kata, yaitu tazkiyah dan al-nafs. *Tazkiyah* secara bahasa diambil dari kata “*dzakka-yudzakki*”, yang berarti penyucian atau pembersihan.¹¹ Di samping itu, ia juga bisa bermakna *tathīr* (penyucian) dan *al-ziyādah* (penambahan). Penambahan di sini berarti menambah perilaku yang baik. Seperti yang diungkapkan oleh Abdul Razzaq bin Abdul Muhsin al-Badar bahwa *tazkiyah* dari asal kata ‘*zakāh*’ artinya ‘*al-ziyādah fi al-khayr*’ (tambahnya kebaikan).¹²

Selain itu, *tazkiyah* dapat dimaknai sebagai penyucian batin untuk mendekatkan diri kepada Tuhan melalui berbagai proses yang harus dijalani.¹³ Bahkan, Ibn Taymiyah dalam mukadimah kitabnya “*Tazkiyah al-nafs*” bahwa *tazkiyah* merupakan penyebab dari kebahagiaan seseorang yang muncul dari jiwa manusia yang dimulai

¹⁰Zulfian Zulfian and Happy Saputra, “Mengenal Konsep Tawakal Ibnu ‘Athaiyyah Al-Sakandari,” *Jurnal Pemikiran Islam* 1, no. 1 (2021): 82, <https://doi.org/10.22373/jpi.v1i1.10357>.

¹¹*Mu’jam Al-Ma’ānīy: Likulli Rasmin Ma’nā* (Almaany.com, 2022).

¹²Abdul Razzaq bin Abdul Muhsin Al-Badar, ‘*Aṣr Qawā’id fi Tazkiyah al-Nafs*, 1st ed. (Maktabah Itqān, 2018), 6.

¹³Mutholingah, “Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam” ..., 70.

dari tauhid.¹⁴ Senada juga dengan itu, Ahmad Farid menerangkan tentang tazkiyah yaitu dengan *tathīr* yang dimulai dari keikhlasan, artinya bahwa perubahan seseorang berangkat dari menyucikan jiwanya.¹⁵ Dari sini, cukup jelas bahwa *tazkiyah* itu adalah penyucian dan pembersihan diri dari sesuatu yang buruk dan tidak baik.

Sedangkan kata *al-nafs* atau biasa diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia menjadi jiwa, menurut Ibn Manzur bahwa kata *nafs* dalam bahasa Arab digunakan dalam dua pengertian yakni *nafs* dalam pengertian ruh, dan *nafs* yang mengandung makna keseluruhan dari sesuatu yang menunjuk pada diri manusia.¹⁶ Setiap manusia memiliki dua *nafs*, yaitu *nafs* akal dan *nafs* ruh. Hilangnya *nafs* akal menyebabkan manusia tidak dapat berpikir namun ia tetap hidup, ini terlihat ketika manusia dalam keadaan tidur. Sedangkan hilangnya *nafs* ruh, menyebabkan hilangnya kehidupan.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), *nafs* (nafsu) dipahami sebagai dorongan hati yang kuat untuk berbuat kurang baik.¹⁷ Pengertian seperti ini sejalan dengan apa yang dipahami oleh para sufi, menurut al-Ghazali, dalam pandangan sufi, *nafs* merupakan kumpulan sifat-sifat tercela. Oleh karena itu, bagi para sufi jihad yang paling utama adalah jihat melawan nafsu. Dan manusia bisa dikatakan sehat mental jiwa terhindar dari gejala gangguan jiwa.

¹⁴Abu al-'Abbas Ahmad bin 'Abd al-Ḥalim Ibn Taymiyah, *Tazkiyah Al-Nafs*, ed. Muhammad bin Sa'id bin Salim Al-Qahtaniy, (Riyadh: Dār al-Muslim, 1994), 3.

¹⁵Ahmad Farid, *Tadhkiyyat Al-Nufūs Wa Tarbiyyatuha Kama Yuqarriruh 'Ulamā' al-Salaf (Ibn Rajab al-Ḥanbalī, Ibn al-Qayyim, Abī Ḥāmid al-Ghazālī)*, ed. Majad bin Abi Al-Layl, Pertama (Beirut-Lebanon: Dār al-Qalam, 1985). Nur Hadi Ihsan, Munir, and Dedy Irawan, "Tazkiyatun Nafs Wa 'Alaqtuha Bi Sa'adah 'Inda Ibn Qayyum Al-Jauziah," *Kalimah* 19, no. 2 (2021): 300.

¹⁶Abi al-Fadhl Jamal al-Din Muhammad Ibn Mukarram Ibn Mandzur, *Lisān al-'Arab*, Jilid 6, (Beirut-Lebanon: Dār Ṣādir, n.d.), 234.

¹⁷"Kamus Besar Bahasa Indonesia," Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia, 2016, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/pragmatisme>.

Sedangkan *al-nafs* atau biasa diartikan dengan jiwa, yaitu sebagai sesuatu yang menggerakkan jasmani, dan bisa dididik agar dapat dikendalikan. Setiap *al-nafs* tercipta dalam keadaan sempurna, tergantung pada manusia sendiri, apakah akan membawa *al-nafs* pada jalan takwa, ataukah pada jalan kebatilan. Bahkan, al-Muhasibi menambahkan bahwa jiwa yang buruk akan merusak keihisan seseorang.¹⁸ Musthofa al-Nashar menambahkan juga kekuatan jiwa akan mempengaruhi kekuatan manusia yang berdampak pada kehidupannya.¹⁹ Bahkan kata jiwa sendiri dalam Al-Qur'an disebutkan sebanyak 298 kali dalam 270 ayat yang tersebar dalam 63 surah. Penyebutan terma *nafs* bermakna, diri atau seseorang, diri Tuhan, person sesuatu, ruh, jiwa, totalitas manusia dan sisi dalam manusia. Manusia sebagai *nafs* tidak hanya dilihat dari aspek luar saja, tetapi juga harus dilihat aspek dalamnya. Jiwa sebagai aspek dalam inilah yang menjadi sumber penggerak manusia menuju perubahan.²⁰ Sebagai sumber penggerak tingkah laku manusia, tentu *nafs* bisa menggerakkan manusia kepada kebaikan dan keburukan tergantung tingkatan kualitas *nafs* yang dimilikinya.

Dalam penelitian Sahidi Mustafa menjelaskan bahwa filsuf muslim di antaranya al-Kindi, al-Farabi dan Ibn Sina sepakat mendefinisikan bahwa jiwa adalah awal kesempurnaan untuk fisik yang bersifat tindakan makhluk yang alamiah, mekanistik dan memiliki kehidupan yang energik.²¹ Tambahnya, bahwa jiwa merupakan substansi ruhani yang memancar kepada raga dan menghidupkannya dan menggunakannya sebagai alat untuk mendapatkan pengetahuan dan ilmu, sehingga dengan keduanya manusia bisa menyempurnakan dirinya dan mengenal Tuhan.

¹⁸Abu 'Abdullah al-Harits bin Asad Al-Muhasibi, *Ādāb al-Nufūs*, 3rd ed. (Beirut-Lebanon: Muassasah al-Kutub al-Tsaqāfah, 1991), 28.

¹⁹Ia menjelaskan pada mukadimah pembahasan "Makānah kitāb al-Nafs bayn Muallafāt Aristū. Selengkapnya lihat di Musthofa Al-Nashar, *Kitāb al-Nafs li Aristoteles*, ed. Terj. Ahmad Fuad Al-Ahwaniy, 2nd ed., (Mesir: Huquq al-Tarjamah wa al-Nashr, 2015).

²⁰Sahidi Mustafa, "Konsep Jiwa Dalam Al-Qur'an," *Tasfiyah: Jurnal Pemikiran Islam* 2, no. 1 (2018): 123–35, <http://dx.doi.org/10.21111/tasfiyah.v1i2.2485>.

²¹Sahidi Mustafa, "Konsep Jiwa Dalam Al-Qur'an" ...,

Imam al-Ghazali menyebutkan makna *nafs* ada empat, *nafs* (jiwa), *qalb* (hati), *rūḥ* (ruh), dan *'aql* (akal).²² Keempatnya sebenarnya mempunyai perbedaan mendasar, bisa dilihat dalam karya monumentalnya *Iḥyā' 'Ulūmiddīn* pada pembahasa *'Ajāib a-Qalb*. Walaupun keempatnya mempunyai keterkaitan, di sini tidak menjelaskan semua terma tersebut. Penulis hanya memfokuskan terma *nafs* saja. Tegasnya, Imam al-Ghazali membagi makna *nafs* menjadi dua, *nafs madzmūmah* dan *nafs maḥmūdah*. Makna pertama, manusia diwajibkan untuk bermujahadah diri dari perbuatan yang tercela, seperti *gaḍab* (marah), *syahwah* (syahwat), dan lain sebagainya. Sedangkan makna kedua, jiwa manusia yang lembut dan bersih serta terjaga dari oposisi *syahwah* atau biasa disebut sebagai *al-nafs al-muṭma'innah*.²³ Dan demi adanya kesehatan mental yang seseorang perlu terhindar dari gejala gangguan jiwanya.²⁴ Oleh karenanya, perlu adanya penyucian dan pembersihan terhadap jiwa atau bahasa dari kaum sufi adalah *tazkiyah al-nafs*.

Tazkiyah al-nafs atau sering disebut sebagai penyucian jiwa merupakan dasar dari manusia untuk melahirkan akhlak mulia. Al-Hilaly dalam kitabnya *Manhaj al-Anbiyā' fī Tazkiyah al-Nufūs* menyebutkan bahwa *tazkiyah al-nafs* merupakan usaha untuk memperbaiki seseorang dari tingkat rendah menuju tingkat tinggi dalam hal sikap, sifat, kepribadian serta karakter, serta unsur penting dalam kekuatan umat Islam.²⁵ Senada dengan itu, Ahmad Musthafa Al-Maraghi dalam tafsirnya juga banyak menyebutkan penyucian jiwa karena hakikatnya bahwa seluruh ayat al-Qur'an mengandung

²²Abu Hamid Muhammad Ibn Muhammad Al-Ghazali, *Ma'ārij al-Quds fī Madārij Ma'rifah al-Nafs*, 2nd ed., (Beirut-Lebanon: Dar al-Afaq al-Hadidah, 1975), 15.

²³Imam Abi Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, *Iḥyā' 'Ulūmiddīn*, Vol. 4, 10th ed., (Beirut-Lebanon: Dār al-Kutub al-Ilmiyah, 2016), 5–6.

²⁴Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, 6th ed., (Jakarta: Idayu Press, 1978), 11.

²⁵Salim bin 'Id al-Hilaly, *Manhaj al-Anbiyā' fī Tazkiyah al-Nufūs*, (Mesir: Dār Ibn 'Affān li al-Nasyr wa al-Tawzī', 2000), 15.

tazkiyah al-nafs.²⁶ Bahkan, dalam tesisnya Moh. Kamilus Zaman menyebutkan *tazkiyah al-nafs* dalam Al-Qur'an berisi tentang kebahagiaan, kesempurnaan jiwa dan ketinggian karakter atau akhlak yang dapat membantu orang keluar dari krisis moral spritual.²⁷ Dalam hal ini jelas bahwa *tazkiyah al-nafs* merupakan penting untuk keberlangsungan dalam kehidupan manusia.

Tazkiyah al-nafs merupakan suatu hal yang berpengaruh dalam kehidupan umat muslim. *Nafs* atau bisa dikatakan jiwa yang jernih akan menciptakan tingkah laku yang jernih juga sebab ia mempunyai peran dalam memastikan segala perilaku baik atau buruk. Lebih dalam lagi bahwa Al-Hilaly menjelaskan bahwa ketakwaan manusia kepada Tuhannya juga salah satu cara menyucikan jiwanya.²⁸ Tambah penulis, dalam QS.Syams ayat 9-10 disebutkan bahwa beruntunglah orang-orang yang menyucikan jiwanya. Jelas bahwa menyucikan atau membersihkan jiwa sesuatu hal yang wajib dan harus dilakukan oleh umat Islam sehingga akan muncul akhlak dan perilaku yang mulia.

***Tazkiyah al-nafs* dalam Narasi Hadis**

Dari terminologi di atas cukup jelas bahwa *tazkiyah al-nafs* adalah sebuah metode penyucian dan pembersihan jiwa yang dilakukan berdasarkan nilai-nilai Islam. Maka, dalam Islam bisa menggunakan metode yang merujuk pada al-Qur'an ataupun hadis. Penulis akan mendeskripsikan *tazkiyah al-nafs* dalam perspektif hadis Nabi saw.

Berikut hadis Nabi yang menerangkan tentang *tazkiyah al-nafs* yang diriwayatkan oleh Muslim:

²⁶Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Tafsīr al-Marāghī*, (Mesir: Syirkah Maktabah wa Maṭba'ah Mustafa al-Babi al-Halabi wa Awlāduh, 1974).

²⁷Moh. Kamilus Zaman, "Konsep Tazkiyat Al-Nafs Dalam Al-Qur'an" (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2016), 10.

²⁸Salim bin 'Id al-Hilaly, *Manhaj al-Anbiyā' fi Tazkiyah al-Nufūs...*, 19.

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ وَإِسْحَاقُ بْنُ إِبْرَاهِيمَ وَمُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ نُمَيْرٍ (وَاللَّفْظُ لِابْنِ نُمَيْرٍ) قَالَ إِسْحَاقُ: أَخْبَرَنَا، وَقَالَ الْآخَرَانِ: حَدَّثَنَا أَبُو مُعَاوِيَةَ، عَنْ عَاصِمٍ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ الْحَارِثِ، وَعَنْ أَبِي عُثْمَانَ التَّهْدِي، عَنْ زَيْدِ بْنِ أَرْقَمَ قَالَ: لَا أَقُولُ لَكُمْ إِلَّا كَمَا كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «كَانَ يَقُولُ: اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ، وَالْبُخْلِ، وَالْهَرَمِ، وَعَذَابِ الْقَبْرِ اللَّهُمَّ آتِ نَفْسِي تَقْوَاهَا، وَزَكِّهَا أَنْتَ خَيْرُ مَنْ زَكَّاهَا، أَنْتَ وَلِيُّهَا وَمَوْلَاهَا، اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عِلْمٍ لَا يَنْفَعُ، وَمِنْ قَلْبٍ لَا يَخْشَعُ، وَمِنْ نَفْسٍ لَا تَشْبَعُ، وَمِنْ دَعْوَةٍ لَا يُسْتَجَابُ لَهَا». رواه مسلم²⁹

Dari hadis di atas menjelaskan yang artinya: “*Ya Allah! Anugerahkanlah ketakwaan pada jiwaku, bersihkanlah ia, Engkau adalah sebaik-baik yang membersihkan jiwa. Engkaulah Penguasa dan Pemiliknya.*” (HR. Muslim)

Dari segi sanadnya, penulis menelusuri sebagai berikut:

²⁹Abu al-Husayn Muslim bin al-Hijaj bin Muslim al-Qusyairi al-Nisaburi, *al-Jāmi' al-Ṣaḥīḥ “Ṣaḥīḥ Muslim,”* ed. Ahmad bin Rif'at bin Utsman Hilmy al-Qurrah Hasari, Muhammad 'Izzat bin Utsman al-Za'farān Buliwi, and Abu Nu'matillah Muhammad Syukri bin Hasan Al-Anqarwi, (Turki: Dār al-Ṭibā'ah al-Āmirah, 1955), 81.

زَيْدُ بْنُ أَرْقَمَ	تاريخ الوفاة: ٦٦ هـ، أو ٦٧ هـ، أو ٦٥ هـ، أو ٦٠ هـ
أَبِي عُمَافٍ التَّهْلُفِيُّ/عبد الرحمن بن مل	تاريخ الوفاة: ٧٥ هـ، أو ٧١ هـ، أو ٩٥ هـ، أو ١٠٠ هـ
عَبْدُ اللَّهِ بْنُ الْحَارِثِ	تاريخ الوفاة: ٩٠ هـ، أو ١٢٠ هـ، أو ١٤٠ هـ
عاصم بن سليمان	تاريخ الوفاة: ١٤١ هـ، أو ١٤٢ هـ، أو ١٤٣ هـ
أَبُو مُعَاوِيَةَ/محمد بن خازم	تاريخ الميلاد: ١١٣ هـ، تاريخ الوفاة: ١٩٤ هـ، أو ١٩٥ هـ
وَمُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مُنِيرٍ	تاريخ الوفاة: ٢٣٤ هـ
إِسْحَاقُ بْنُ إِبْرَاهِيمَ	تاريخ الميلاد: ١٦٦ هـ، تاريخ الوفاة: ٢٣٧ هـ، أو ٢٣٨ هـ
أَبُو بَكْرٍ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ	تاريخ الميلاد: ١٥٩ هـ، تاريخ الوفاة: ٢٣٥ هـ، أو ٢٣٤ هـ
مسلم بن الحجاج بن مسلم	تاريخ الميلاد: ٢٠٤ هـ، تاريخ الوفاة: ٢٦١ هـ، أو ٢٥٩ هـ

Penulis menyimpulkan bahwa dari sanad perawi di atas dinyatakan *muttasil* (bersambung) dari murid dan gurunya, dilihat dari tahun lahir dan wafatnya.

Selain itu, dalam konteks penyucian jiwa seseorang tidak terlepas dari Tuhan Maha Pencipta yang telah menciptakan manusia. Ada sisi spiritualitas diri manusia dalam menyucikan dan membersihkan jiwanya. Berikut hadisnya:

"ثَلَاثٌ مَنْ فَعَلَهُنَّ فَقَدْ طَعِمَ طَعْمَ الْإِيمَانِ: مَنْ عَبْدَ اللَّهِ وَحَدَهُ وَأَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَأَعْطَى زَكَاةَ مَالِهِ - طَيَّبَةً بِهَا نَفْسُهُ رَافِدَةً عَلَيْهِ كُلَّ عَامٍ، وَلَا يُعْطَى الْهَرَمَةَ وَلَا الدَّرَنَةَ وَلَا الْمَرِيضَةَ وَلَا الشَّرْطَ اللَّئِيمَةَ، وَلَكِنْ مِنْ أَوْسَطِ أَمْوَالِكُمْ؛ فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يَسْأَلْكُمْ خَيْرَهُ وَلَمْ

يَأْمُرْكُمْ بِشَرِّهِ، وَزَكَّى نَفْسَهُ (قِيلَ: وَمَا تَزَكِيَّتُهُ نَفْسِهِ؟) قَالَ: أَنْ يَعْلَمَ أَنَّ اللَّهَ مَعَهُ حَيْثُمَا كَانَ."

Hadis di atas diriwayatkan oleh Baihaqi dalam *Sunan al-Kubrā* dengan sanadnya Abdullah bin Mu'awiyah al-Ghadiri.³⁰ Adapun dari segi maknanya, bahwa seluruh proses penyucian jiwa tidak terlepas dari Allah SWT.

Hadis lain menjelaskan jiwa yang tenang akan menghantarkan manusia kepada kebahagiaan sehingga mencapai surgaNya:

سعيد بن جبیر: مات ابن عباس بالطائف وشهدنا جنازته فجاء طائر حتى دخل في نعشه، ثم لم ير خارجاً منه فلما دفن تليت هذه الآية على القبر ولم يدر من تلاها {يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ} إلى {جنتي}.

(١) [الفجر: ٢٧ - ٣٠] للكبير.^{٣١}

Dari hadis di atas menjelaskan tentang penyucian jiwa atau *tazkiyah al-nafs*, di mana jiwa yang bersih akan mempengaruhi pada perilaku kehidupan seseorang.

Identifikasi Penyakit dalam Jiwa Perspektif Hadis

Penyakit jiwa atau biasa juga dikenal dengan psikis ini sering sekali didapati pada manusia yang berbangga diri, marah, was-was, kikir, sombong, iri, dan lain sebagainya. Terkait ini, Zakiah Daradjat menambahkan ketegangan batin, rasa putus asa, murung, gelisah,

³⁰Jalal al-Din al-Syuyuti, *Jam'u al-Jawāmi' al-Ma'rūf*, ed. Mukhtar Ibrahim al-Haij, 'Abd al-Hamid Muhammad Nida, and Hasan 'Isa 'Abd Al-Dhahir, 2nd ed. (Mesir: Jumhūriyah Miṣrā, 2005), 483.

³¹Muhammad bin Muhammad bin Sulaiman bin al-Fasi bin Thahir al-Susi al-Radwani al-Maghribi Al-Maliki, *Jam'u al-Fawā'id min Jāmi' al-Uṣūl wa Muḥma' al-Zawā'id*, ed. Abu 'Ali Sulaiman bin Dari', (Kuwait-Beirut: Maktabah Ibn Katsīr, 1998), 546.

cemas, takut, berpikiran buruk pun masuk kategori dari penyakit jiwa.³²

Sebelum lebih jauh meninjau penyakit jiwa dalam tinjauan hadis Nabi, menarik untuk terlebih dahulu melihat bagaimana Islam, seperti dijelaskan oleh Nabi, memiliki pandangan unik tentang siapakah ia orang yang kuat. Dalam hadis menerangkan bahwa kuatnya seseorang Muslim ialah dengan mengendalikan nafsunya:

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُسُفَ: أَخْبَرَنَا مَالِكٌ، عَنِ ابْنِ شِهَابٍ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ الْمُسَيَّبِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ.»³³

Dari Abu Hurairah R.A: "Rasulullah SAW. bersabda: "Orang yang kuat bukanlah orang yang (biasa menang) saat bertarung/bergulat, tetapi orang kuat itu adalah yang (mampu) mengendalikan nafsunya ketika marah."

Sanad perawi dari hadis di atas adalah:

³²Jarman Arroisi et al., "The Urgency of Religion in Preparing Mental Health According to Zakiah Daradjat," *Tasfiyah: Jurnal Pemikiran Islam* 6, no. 1 (February 25, 2022): 7, <https://doi.org/10.21111/tasfiyah.v6i1.7637>.

³³Abu Abdillah Muhammad bin Ismā'il Al-Bukhari, *Ṣaḥīḥ Bukhārī*, ed. Dr. Mushtafa Daib, 5th ed., (Damaskus: Dār Ibn Katsīr, Dār al-Yamāmah, 1993), 28.

أَبِي هُرَيْرَةَ	Wafat: 57/58/59H
سَعِيدُ بْنُ الْمُسَيَّبِ	Wafat: 87/93/94/95/100/105H
ابْنُ شَهَابٍ	Lahir: 50/51/56/58H, Wafat: 123/124/125H
مَالِكُ بْنُ أَنَسٍ	Lahir: 92/93/94/95H, Wafat: 178/179H
عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ	Wafat: 218H
البخاري	Lahir: 194H, Wafat: 256H

Silsilah perawi di atas dari Rasulullah ke Abu Hurairah, ke Sa'īd bin al-Mutsayyib, ke Ibn Syihad atau disebut dengan Muhammad bin Muslim, ke Malik bin Anas bin Malik, ke Abdullah bin Yusuf ke Bukhari. Hasilnya bahwa hadis tersebut adalah sahih yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari.

Berdasarkan makna hadis di atas, Islam memberi pengertian yang berbeda tentang siapa orang yang dapat diberi julukan sebagai orang yang kuat atau tangguh. Bukan yang selalu menang saat bertarung, berkelahi, atau bergulat. Oleh karenanya, pentingnya mawas diri ketika meniti kehidupan di dunia ini, kita sadari bahwa banyak godaan dan rintangan yang mengelilingi hidup keseharian kita. Apalagi bagi yang hidup di kota-kota besar yang sering berhimpitan dengan banyak kepentingan yang berbeda-beda. Kemenangan dan keberhasilan hanya dapat diraih oleh orang-orang yang mampu mengendalikan dirinya, meredam hawa nafsunya saat marah, dan selalu meningkatkan kesabaran saat ditimpa musibah, masalah, dan duka nestapa.

Penyakit jiwa lain dalam hadis juga disebutkan yaitu tentang marah, serta solusinya, berikut hadisnya:

حَدَّثَنَا عَبْدَانُ ، عَنْ أَبِي حَمْزَةَ، عَنِ الْأَعْمَشِ، عَنْ عَدِيِّ بْنِ ثَابِتٍ، عَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ صُرَدٍ قَالَ: «كُنْتُ جَالِسًا مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَرَجُلَانِ يَسْتَبَانِ فَأَحَدُهُمَا احْمَرَّ وَجْهُهُ وَانْتَفَخَتْ أَوْدَاجُهُ فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنِّي لَأَعْلَمُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا ذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ لَوْ قَالَ: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ ذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ فَقَالُوا لَهُ: إِنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: تَعَوَّذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ فَقَالَ: وَهَلْ بِي جُنُونٌ»^{٣٤}.

Artinya: “Sungguh saya telah mengetahui suatu perkataan kalau dia ucapkan akan hilang apa yang ada pada dirinya. Kalau sekiranya dia mengatakan “Auzubillahi minasyathon (Saya berlindung kepada Allah dari syetan). Maka akan sembuh apa yang ada pada dirinya.”

Dari sanad perawi adalah sebagai berikut:

سُلَيْمَانُ بْنُ صُرَدٍ	Wafat: 65/67H
عَدِيٌّ بْنُ ثَابِتٍ	Wafat: 115/116H
الأَعْمَشُ/سليمان بن	Lahir: 61H, Wafat: 145/147/148H
أَبِي حَمْزَةَ/محمد بن ميمون	Wafat: 166/167/168H
عَبْدَانُ/عبد الله بن عثمان بن جبلة بن أبي رواد	Lahir: 140/ 145H, Wafat: 220/221/222H
البخاري	Lahir: 194, Wafat: 256H

³⁴Ibid, 127.

Dari perawi di atas dari Rasulullah ke Sulaiman bin Surad ke 'Adiy bin Tsabit ke al-'A'mash atau Sulaiman bin Mahran ke Abi Hamzah atau Muhammad bin Maimun ke 'Abdan atau Abdullah bin Utsman ke Imam Bukhari. Jadi jelas, bahwa sanad perawinya adalah *muttasil*.

Hadis tentang duduk dan berbaring ketika marah:

(حديث أبي ذرٍّ في صحيح أبي داود والترمذي) أن النبي - صلى الله عليه وسلم - قال: إذا غضب أحدكم و هو قائم فليجلس فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع.³⁵

Artinya: "Kalau salah seorang diantara kamu marah dalam kondisi berdiri, maka hendaknya dia duduk, karena hal itu dapat menghilangkan kemarahan, kalau belum (hilang), hendaknya berbaring."

Hadis tentang diam ketika marah:

(حديث ابن عباس في صحيح الجامع) أن النبي - صلى الله عليه وسلم - قال: إذا غضب أحدكم فليست³⁶

Artinya: "Jika kalian marah, diamlah." (HR. Ahmad dan Syuaib Al-Arnauth menilai Hasan lighairih).

Secara umum aktivitas *tazkiyatun nafs* mengarah pada dua kecenderungan, yaitu *pertama*, membersihkan jiwa dari sifat-sifat tercela, membuang seluruh penyakit hati. *Kedua*, menghiasi jiwa dengan sifat-sifat terpuji. Kedua hal itu harus berjalan seiring, tidak boleh hanya dikerjakan satu bagian kemudian meninggalkan bagian yang lain. Jiwa yang cuma dibersihkan dari sifat tercela saja, tanpa

³⁵Muhammad Nash al-Din Muhammad 'Uwa'idah, *al-Diyā' al-Lāmi' min Ṣaḥīḥ al-Kutub al-Sittah wa Ṣaḥīḥ al-Jāmi'* (T.K: T.P, n.d.), 551.

³⁶Al-Imam Aḥmad bin Ḥanbal, *Musnad al-Imām Aḥmad bin Ḥambal*, ed. Syu'ab Al-Arnaut, 'Adil Mursyad, et al., (Muassasah al-Risālah, 2001), 40.

dibarengi dengan menghiasi dengan sifat-sifat kebaikan menjadi kurang lengkap dan tidak sempurna. Sebaliknya, sekedar menghiasi jiwa dengan sifat terpuji tanpa menumpas penyakit-penyakitnya, juga akan sangat ironis. Tidak wajar. Ibaratnya seperti sepasang pengantin, sebelum berhias dengan beragam hiasan, mereka harus mandi terlebih dahulu agar badannya bersih. Sangat buruk andaikata belum mandi (membersihkan kotoran-kotoran di badan) lantas begitu saja dirias. Hasilnya tentu sebuah pemandangan yang mungkin saja indah tetapi bila orang mendekat akan tercium bau tak sedap.

Sarana *Tazkiyah al-Nafs*

Selanjutnya, yang berkaitan dengan sarana agar bisa melakukan pembersihan jiwa maka tidak bisa keluar dari jalur syariat Islam yang sudah ada. Sarana dalam penyucian jiwa ialah melakukan ibadah dan amal saleh yang telah disyariatkan dalam Al-Qur'an dan hadis. Abdul Razzaq bin Abdul Muhsin al-Badar dalam kitabnya menerangkan ada sepuluh dasar dan pondasi dalam *tazkiyah al-nafs*, yaitu tauhid, doa, Al-Qur'an, uswah dan qudwah, *takhliyah* dan *tahliyah*, menjauhkan dari perbuatan yang tidak baik, mengingat kematian, *takhayyur al-jalasā' wa intiqā' al-rufaqa'*, waspada terhadap kesombongan, bangga diri dan tipuan diri sendiri, *ma'rifah al-nafs*.³⁷ Dalam beberapa poin tersebut juga sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Ibn Taymiyah dalam kitabnya *Tazkiyah al-Nafs* tentang pencapaian *tazkiyah al-nafs* dengan iman dan tauhid, mengikuti Rasulullah SAW, menjalankan kewajiban dan sunah-sunah dalam Islam.³⁸

Selain itu, salat juga merupakan bagian dari upaya *tazkiyah al-nafs*, bila dikerjakan secara khusus, ikhlas dan sesuai dengan syariat, niscaya akan menjadi pembersih jiwa, sebagaimana sabda Rasulullah SAW. berikut:

³⁷Al-Badar Abdul Razzaq bin Abdul Muhsin Al-Badar, *'Aṣr Qawā'id fi Tazkiyah al-Nafs*, *'Ashr Qawā'id Fi Tazkiyah al-Nafs...*,

³⁸Abu al-'Abbas Ahmad bin 'Abd al-Ḥalim Ibn Taymiyah, *Tazkiyah Al-Nafs, Tazkiyah Al-Nafs...*, 16.

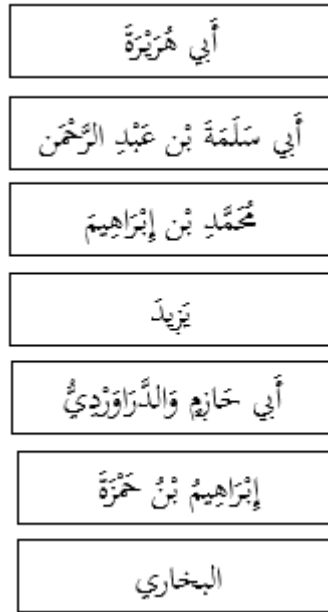
حَدَّثَنَا إِبْرَاهِيمُ بْنُ حَمْزَةَ قَالَ: حَدَّثَنِي ابْنُ أَبِي حَازِمٍ وَالدَّرَاوَرْدِيُّ، عَنْ
يَزِيدَ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ إِبْرَاهِيمَ، عَنْ أَبِي سَلَمَةَ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ، عَنْ أَبِي
هُرَيْرَةَ: أَنَّهُ سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: (أَرَأَيْتُمْ لَوْ أَنَّ
نَهْرًا بِبَابِ أَحَدِكُمْ، يَغْتَسِلُ فِيهِ كُلَّ يَوْمٍ خَمْسًا، مَا تَقُولُ: ذَلِكَ يُبْقِي
مِنْ دَرَنِهِ). قَالُوا: لَا يُبْقِي مِنْ دَرَنِهِ شَيْئًا، قَالَ: (فَذَلِكَ مِثْلُ الصَّلَوَاتِ
الْخُمْسِ، يَمْحُو اللَّهُ بِهَا الْخَطَايَا)

Artinya: Abu Hurairah berkata: Saya telah mendengar Rasulullah saw. bersabda: "Bagaimanakah pendapat kamu kalau di muka pintu (rumah) salah satu dari kamu ada sebuah sungai, dan ia mandi daripadanya tiap hari lima kali, apakah masih ada tertinggal kotorannya? Jawab sahabat: Tidak. Sabda Nabi: "Maka demikianlah perumpamaan shalat lima waktu, Allah menghapus dengannya dosa-dosa."

Dari hadis di atas nampak sekali bahwa misi utama penegakan salat adalah menyangkut *tazkiyatun al-nafs*.³⁹

Dilihat dari sanad perawi hadis di atas sebagai berikut:

³⁹M Priyatna, "Konsep Pendidikan Jiwa (Nafs) Menurut Al Qur'an Dan Hadits," *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 3, no. 05 (2017): 530–31, <https://doi.org/10.30868/ei.v3i05.45>.



Silsilah di atas menerangkan hadis tersebut dari Rasulullah ke Abu Hurairah, ke Abi Salamah, ke Muhammad bin Ibrahim, ke Zayid, ke Abi Hazim dan Darawardi, ke Ibrahim bin Hamzah, ke Bukhari.⁴⁰

Selain itu juga puasa, hakikat utama dari puasa adalah tazkiyah. Dari Abu Hurairah, Rasulullah SAW bersabda:

حَدَّثَنَا آدَمُ بْنُ أَبِي إِيَاسٍ: حَدَّثَنَا ابْنُ أَبِي ذُنْبٍ، حَدَّثَنَا سَعِيدُ الْمَقْبُرِيِّ،
عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ

⁴⁰Abu Abdillah Muhammad bin Ismā'il Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ Bukhārī...*, 197.

عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ وَالْعَمَلَ بِهِ، فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ فِي أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ.»⁴¹

Artinya: “Barangsiapa yang tidak meninggalkan perkataan dusta dan justru mengamalkannya, maka Allah tidak butuh dari rasa lapar dan haus yang dia tahan.” (HR. Bukhari)

Jelasnya bahwa kata *al-Zūr* menurut Ibn Atsir adalah *al-Kidzb* (berbohong atau berkata dusta),⁴² dan berita bohong atau *al-namimah* (fitnah). Sedangkan mengamalkannya berarti melakukan perbuatan keji yang merupakan konsekuensinya yang telah Allah larang.⁴³ Artinya bahwa puasa bisa menjadikan seseorang untuk berbuat baik dan tidak dusta dalam perkataan, inilah termasuk sarana dan perjalanan untuk *tazkiyah al-nafs*.

Sedangkan dari silsilah perawinya sebagai berikut:

⁴¹*Ibid*, 26.

⁴²Majid al-Din Abu al-Sa’adat al-Mubarak ibn Muhammad ibn Abdul Karim al-Syaibani al-Jazari Ibn Al-Atsir, *Jāmi’ al-Ūṣūl fī Aḥādīts al-Rasūl*, ed. Abdul Qadir Al-Arnaut, 1st ed. (Maktabah al-Halwanī, 1972), 390.

⁴³Mansur Nasif, *al-Tāj al-Jāmi’ li al-Uṣūl fī Aḥādīts al-Rasūl Ṣallahu ‘Alaihi Wasallam*, 3rd ed. (Mesir: Dār Ihyā’ al-Kutub al-‘Arabiyah, n.d.), 61.

أَبِي هُرَيْرَةَ	Wafat: 57/58/59H
أَبِيهِ / كَيْسَانَ	Wafat: 100/125H
سَعِيدُ الْمَقْبُرِيِّ	Wafat: 117/123/125/126/H
محمد بن عبد الرحمن بن أبي ذئب القرشي	Wafat: 158/159H
آدَمُ بْنُ أَبِي إِيَاسٍ	Wafat: 220/221H
البخاري	Lahir: 194H, Wafat: 256H

Silsilah perawi di atas jelas *muttasil* dari Rasulullah ke Abu Hurairah, ke bapaknya (Kaysan), ke Sa'id al-Maqburi, ke Muhammad bin Abdurrahman bin Abi Dzi'bi al-Qursyi, ke Adam bin Abi Iyas, ke Imam Bukhari.

Sarana lain untuk menyucikan jiwa dengan *dzikrullāh*, Rasulullah SAW bersabda:

حَدَّثَنَا عُمَرُ بْنُ حَفْصٍ: حَدَّثَنَا أَبِي: حَدَّثَنَا الْأَعْمَشُ: سَمِعْتُ

أَبَا صَالِحٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي، فَإِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي، وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَلَأٍ

ذَكَرْتُهُ فِي مَلَأْ خَيْرِ مَنْهُمْ، وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ شَبْرًا تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ ذِرَاعًا، وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ بَاعًا، وَإِنْ أَتَانِي يَمْشِي أَتَيْتُهُ هَرْوَلَةً).

Artinya: Dari Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu, ia berkata: Nabi SAW bersabda, “Allah Ta’ala berfirman, “Aku sesuai dengan persangkaan hamba-Ku kepada-Ku. Aku bersamanya (dengan ilmu dan rahmat) jika dia mengingat-Ku. Jika dia mengingat-Ku dalam dirinya, Aku mengingatnya dalam diri-Ku. Jika dia menyebut nama-Ku dalam suatu perkumpulan, Aku menyebutnya dalam perkumpulan yang lebih baik dari mereka. Jika dia mendekat kepada-Ku sejengkal, Aku mendekat kepadanya sehasta. Jika dia mendekat kepada-Ku sehasta, Aku mendekat kepadanya sedepa. Jika dia datang kepada-Ku dengan berjalan (biasa), maka Aku mendatangnya dengan berjalan cepat.” (HR. Bukhari dan Muslim. Lafazh hadits ini riwayat Bukhari).

Dalam hadis di atas dijelaskan bahwa Tuhan akan dekat dengan hambanya jika selalu mengingat-Nya, serta menjalankan apa yang diperintahkan oleh-Nya.

Sisilsh sanad perawi di atas juga bersambung dari Rasulullah ke Abu Hurairah, ke Aba Shaleh, ke al-’A’mash atau Sulaiman bin Mahran, ke Abi atau Hafsh bin Ghiyats, ke Umar bin Hafsh, ke Imam Bukhari.⁴⁴

أَبِي هُرَيْرَةَ	Wafat: 57/58/59H
أَبَا صَالِحٍ	Lahir: masa khilafah umar, Wafat: 101H
الْأَعْمَشُ/سُلَيْمَانُ بْنُ مَهْرَانَ	Lahir: 61H, Wafat: 145/1147/148H
أَبِي/حَفْصُ بْنُ غِيَاثٍ طَلْقُ بْنُ مَعَاوِيَةَ النَّخَعِيِّ	Lahir: 118H, Wafat: 194/195/196H
عُمَرُ بْنُ حَفْصٍ	Wafat: 222H
الْبُخَارِيُّ	Lahir: 194H, Wafat: 256H

Penutup

Dari pemaparan di atas penulis menyimpulkan bahwa *tazkiyah al-nafs* merupakan cara seorang muslim untuk menyucikan jiwanya dari beberapa penyakit manusia, seperti berbangga diri, sombong, kikir, dan lain sebagainya. Nafs sendiri dalam Islam dijelaskan tidak hanya dimaknai sebagai jiwa saja, namun kesatuan dari hati, ruh, jiwa dan akal. Dalam hadis Nabi pun juga dijelaskan bagaimana seorang Muslim mampu mengkondisikan dirinya dari berbagai penyakit jiwa, yaitu dengan salat, puasa, dzikir, dan masih banyak lagi sarana dalam Islam untuk *tazkiyah al-nafs*.

Daftar Pustaka

- Al-Atsir, Majid al-Din Abu al-Sa'adat al-Mubarak ibn Muhammad ibn Abdul Karim al-Syaibani al-Jazari Ibn. 1972. *Jāmi' al-Ūṣūl fī Aḥādīṣ al-Rasūl*. Edited by Abdul Qādir Al-Arnaūt. 1st ed. Maktabah al-Halwanī.
- Al-Badar, Abdul Razzaq bin Abdul Muhsin. 2018. *'Aṣr Qawwā'id fī Tazkiyah al-Nafs*. 1st ed. Maktabah Itqān.
- Al-Bukhari, Abu Abdillah Muhammad bin Isma'il. 1993. *Ṣaḥīḥ Bukhārī*. Edited by Dr. Mushtafa Daib. 5th ed. Damaskus: Dār Ibn Katsīr, Dār al-Yamāmah.
- Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad Ibn Muhammad. 1975. *Ma'ārij al-Quds fī Madārij Ma'rifah al-Nafs*. 2nd ed. Beirut-Lebanon: Dar al-Āfāq al-Hadidah.
- . *Iḥyā' Ulūmiddīn, Juz 4*. 10th ed. Beirut-Lebanon: Dār Al-Kutub AL-Ilmiyah, 2016.
- Al-Hilaly, Salim bin 'Id. 2000. *Manhaj Al-Anbiyā' fī Tazkiyah al-Nufūs*. Mesir: Dār Ibn 'Affān li al-Nasyr wa al-Tauzī'.
- Al-Maliki, Muhammad bin Muhammad bin Sulaiman bin al-Fasi bin Thahir al-Susi al-Radwani al-Maghribi. 1998. *Jam'u al-Fawā'id min Jāmi' al-Ūṣūl wa Muḥma' al-Zawā'id*. Edited by Abu 'Alī Sulaiman bin Darī'. Kuwait-Beirut: Maktabah Ibn Katsir.
- Al-Maraghi, Ahmad Musthafa. 1974. *Tafsīr Al-Marāghī*. Mesir: Syirkah Maktabah wa Maṭba'ah Muṣṭafa al-Babi al-Halabi wa Awlāduh.
- Al-Muhasibi, Abu 'Abdullah al-Ḥarits bin Asad. 1991. *Ādāb al-Nufūs*. 3rd ed. Beirut-Lebanon: Muassasah al-Kutub al-Tsaqāfah.

- Al-Nashar, Musthofa. 2015. *Kitāb al-Nafs li Aristoteles*. ed. Ahmad Fuad Al-Ahwaniy. 2nd ed. Mesir: Ḥuqūq al-Tarjamah wa al-Nasyr.
- Al-Nisaburi, Abu al-Husayn Muslim bin al-Ḥijaj bin Muslim al-Qusyairi. 1955. *Al-Jāmi' al-Ṣaḥīḥ "Ṣaḥīḥ Muslim."* Edited by Ahmad bin Rif'at bin Utsman Hilmy al-Qurrah Hasari, Muhammad 'Izzat bin Utsman al-Za'faran Buliwi, and Abu Nu'matillah Muhammad Syukri bin Hasan Al-Anqarwi. Turki: Dār al-Tibā'ah al-'Āmirah.
- Al-Sharbawi, Abdul Khaliq. 2012. *The Degrees of Self*. Terj. Muhammad Rois. Jakarta: Zaman.
- Al-Syuyuti, Jalal al-Din. 2005. *Jam'u al-Jawāmi' al-Ma'rūf*. ed Mukhtar Ibrahim al-Haij, 'Abd al-Ḥamid Muhammad Nida, and Hasan 'Isa 'Abd Al-Dhahir. 2nd ed. Mesir: Jumhūriyah Miṣrā.
- Arroisi, Jarman, Dzat Aliviatin Nuha, Rita Ashfuriyah, and Khotimatul Mahbubah. 2022. "The Urgency of Religion in Preparing Mental Health According to Zakiah Daradjat." *Tasfiyah: Jurnal Pemikiran Islam* 6, no. 1 (February 25): 1. <https://doi.org/10.21111/tasfiyah.v6i1.7637>.
- _____. 2022. "The Urgency of Religion in Preparing Mental Health According to Zakiah Daradjat." *Tasfiyah: Jurnal Pemikiran Islam* 6, no. 1 (February 25): 1. <https://doi.org/10.21111/tasfiyah.v6i1.7637>.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. 2016. "Kamus Besar Bahasa Indonesia," <https://kbbi.kemdikbud.go.id>.
- Chittick, William. 2000. *Sufism: A Short Introduction*. England: One world Publications.
- Daradjat, Zakiah. 1978. *Kesehatan Mental*. 6th ed. Jakarta: Idayu Press.
- Farid, Ahmad. 1985. *Tadzkiyyāt al-Nufūs wa Tarbiyyatuhā Kamā Yuqarriruh 'Ulamā' al-Salaf (Ibn Rajab al-Ḥanbalī, Ibn al-Qayyim, Abī Ḥāmid al-Ghazālī)*. ed Majad bin Abi Al-Layl. Beirut-Lebanon: Dār al-Qalam.
- Hanbal, al-Imam Aḥmad bin. 2001. *Musnad al-Imām Aḥmad bin Ḥambal*. ed Syu'ab al-Arnauf, 'Adil Mursyad, et al. Muassasah al-Risālah.

- Ibnu Taymiyah, Syekh al-Islam Abu al-'Abas Ahmad bin 'Abd al-Halim. 1994. *Tazkiyah al-Nafs*. ed Muhammad bin Sa'id bin Salim Al-Qahtaniy. Riyadh: Dār al-Muslim.
- Ihsan, Nur Hadi, Munir, and Dedy Irawan. 2021. "Tazkiyatun Nafs Wa 'Alaqtuha Bi Sa'adah 'Inda Ibn Qayyum Al-Jauziah." *Kalimah* 19, no. 2.
- Madeson, Melissa. 2020. "Logotherapy: Viktor Frankl's Theory of Meaning." *Positive Psychology*.
- Mandzur, Al-Imam al-'Alamah Abi al-Fadhl Jamal al-Din Muhammad Ibn Mukarram Ibn. n.d. *Lisān al-'Arab*. Jilid 6. Beirut-Lebanon: Dār Ṣādir.
- Miskawaih, Ibn. n.d. *Tahdzīb al-Akhlāq wa Taḥhīr al-Ā'rāq*. ed Ibn al-Khatib. Kairo: al-Maṭba'ah al-Miṣriyyah.
- Mu'jam Al-Ma'ānī: Likulli Rasmin Ma'nā. 2022. Almaany.com.
- Mustafa, Sahidi. 2018. "Konsep Jiwa Dalam Al-Qur'an." *Tasfiyah: Jurnal Pemikiran Islam* 2, no. 1.: <http://dx.doi.org/10.21111/tasfiyah.v1i2.2485>.
- Mutholingah, Siti. 2021. "Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah al-nafs) Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam." *Ta'Limuna* 10, no. 01: 67–81.
- Nasif, Mansur. n.d. *Al-Tāj al-Jāmi' li al-Uṣūl fī Aḥādīts al-Rasūl Ṣallahu 'Alaihi Wasallam*. 3rd ed. Mesir: Dār Iḥyā' al-Kutub al-'Arabiyah.
- Perera, Ayesh. 2020. "An Overview of Viktor Frankl's Logotherapy." *Simply Psychology*.
- Priyatna, M. 2017. "Konsep Pendidikan Jiwa (Nafs) Menurut Al Qur'an Dan Hadits." *Edukasi Islami : Jurnal Pendidikan Islam* 3, no. 05.: <https://doi.org/10.30868/ei.v3i05.45>.
- Schultz, Duane P., and Sydney Ellen S. 2011. *A History of Modern Psychology*. Tenth Edit. USA: Wadsworth.
- Ulfa, Maria, and Erva Dewi Arqomi Puspita. 2020. "Pursuing Happiness In Modern Era; Study On Hamka's Perspective." *Tasfiyah* 4, no. 1 (February 1): 1. <https://doi.org/10.21111/TASFIYAH.V4I1.3960>.
- 'Uwaiḍah, Muhammad Nash al-Din Muhammad. n.d. *Al-Ḍiyā' al-Lāmi' min Ṣaḥīḥ al-Kutub al-Sittah Wa Ṣaḥīḥ al-Jāmi'*. T.K: T.P.

- Zaman, Moh. Kamilus. 2016. "Konsep Tazkiyat Al-Nafs Dalam Al-Qur'an." Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Zulfian, Zulfian, and Happy Saputra. 2021. "Mengenal Konsep Tawakal Ibnu 'Athaillah Al-Sakandari." *Jurnal Pemikiran Islam* 1, no. 1. <https://doi.org/10.22373/jpi.v1i1.10357>.