

## ***Tazkiyatun Nafs* dalam Mengembalikan Fitrah Manusia Modern**

**\*Ahmad Zainal Anbiya**

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, Indonesia

\*Corresponding Author: [ahmadzainalanbiyaa@gmail.com](mailto:ahmadzainalanbiyaa@gmail.com)

---

Received: 29-07-2022

Revised: 18-05-2023

Accepted: 22-05-2023

---

Cite this article: Anbiya, A. (2023). *Tazkiyatun Nafs* dalam Mengembalikan Fitrah Manusia Modern. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 7(1), 133-148. doi:<http://dx.doi.org/10.29240/jbk.v7i1.5130>

---

### **Abstract**

Religious guidance, through understanding modern human issues and teachings such as Sufism, seeks to provide pragmatic goals in forming mental health to foster good morals in modern individuals who are tainted by various worldly diseases such as hedonistic and materialistic behaviors, which reduce spiritual quality. This study used a descriptive qualitative approach by presenting an understanding of human potential and the concept of *tazkiyatun nafs* and related analyses. *Tazkiyatun Nafs* is one of the concepts that discuss the first step for Sufis to cleanse themselves from all sins through three core stages: *takhalli*, *tahalli*, and *tajalli*. This study concludes that these three stages are the beginning and end for Sufis in their efforts to obtain Allah's grace in the form of divine consciousness to enhance and protect their personal qualities to become *insan al kamil*, a strong figure who is not easily discouraged by their efforts, even if they are not successful.

**Keywords:** *Tazkiyatun Nafs*; Fitrah; Modernity

### **Abstrak**

Bimbingan keagamaan melalui memahami permasalahan manusia modern dan ajaran agama seperti tasawuf berusaha memberikan tujuan pragmatis dalam membentuk kesehatan jiwa untuk menumbuhkan moral yang baik pada pribadi manusia modern yang tercemari oleh berbagai penyakit duniawi seperti hedonistik dan materialistik hingga mengurangi kualitas spiritual. Metode kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan memaparkan

pemahaman mengenai potensi manusia dan konsep *tazkiyatun nafs* serta analisis terkait. *Tazkiyatun Nafs* menjadi salah satu konsep yang membahas mengenai langkah awal bagi para sufi untuk membersihkan diri mereka dari segala dosa melalui tiga tahapan inti yaitu *takballi*, *taballi*, dan *tajalli*. Penelitian ini menyimpulkan ketiga tahapan ini merupakan awal dan akhir bagi para sufi dalam usaha mereka untuk mendapatkan rahmat Allah berupa kesadaran ilahi untuk meningkatkan dan membentengi kualitas pribadi mereka hingga bisa disebut sebagai *insan al kamil* dan menjadikan mereka sosok yang kuat dan tidak mudah kecewa dengan berbagai usahanya walau tidak berhasil.

**Kata Kunci:** Tazkiyatun Nafs; Fitrah; Modernitas

## Pendahuluan

Kehadiran agama di dalam kehidupan manusia memberikan suatu bimbingan, pedoman, dan teguran terhadap suatu larangan dan anjuran serta membedakan sesuatu yang benar dan salah. Bimbingan yang ada di dalam agama mencakup dua kategori besar. Pertama, suatu ritual dalam menjalin hubungan ketaatan, loyalitas, dan kesetiaan yang dilanjutkan dalam sebuah hubungan kedekatan (*muraqabah*) kepada Tuhan, inilah yang dinamakan *hablun minallah*. Kedua, suatu cara dalam membangun tatanan sosial yang teratur, nyaman, dan aman kepada manusia dan lingkungan alam sekitarnya, inilah yang dinamakan *hablun minannas*.

Tasawuf merupakan salah satu disiplin ilmu dalam khazanah islam yang bersungguh-sungguh mengkaji rahasia-rahasia jiwa dan hati. Kajiannya meliputi pembersihan diri dan hati dari berbagai sifat tercela, lalu mengisinya dengan berbagai sifat kemuliaan. Sebagian para sufi juga mendefinisikan hati, roh, akal, dan nafs dalam prosesnya menjadi tempat pengetahuan (Mujiburrahman, 2023). Jika ajaran tasawuf diartikan sebagai proses dari penyucian jiwa, maka hal ini dapat diidentikkan dengan usaha pembentukan kesehatan individual. Pembersihan jiwa dari seluruh dosa dan keburukan merupakan jalan dalam memperoleh kesehatan mental karena jika jiwa seseorang terkotori rasanya akan sulit mendapatkan kesehatan tersebut dalam menggapai tujuan tasawuf yaitu kebahagiaan di akhirat maupun dunia (Suriadi, 2011). Pentingnya bimbingan bersifat sufistik adalah untuk meningkatkan kualitas pribadi secara formal (antara konselor dan konseli) maupun non-formal (kesadaran) dalam hal spiritualitas, inilah yang diperlukan oleh kehidupan manusia modern yang serba instan, yang bahkan membawa kualitas pribadi mereka kepada kehidupan yang bersifat hedonistik dan materialistik. Sibuknya mereka dengan pekerjaan dan hal-hal duniawi hingga membuat lupa untuk melakukan suatu kegiatan introspeksi

terhadap diri mereka, yang karena ini membuat kosongnya jiwa dari kebaikan dan kedekatan kepada Allah.

Zakiah Drajat(1985) merupakan salah satu psikolog yang memperhatikan permasalahan manusia modern, ia memaparkan secara garis besar faktor yang mempengaruhi manusia modern dalam beberapa hal yaitu: hilangnya tujuan hidup sehingga timbulnya ketidakmampuan menentukan arah hidup yang harus dikerjakan, ketidakmampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan dan zaman sehingga tidak siap menghadapi perubahan dan persaingan, manusia modern lupa di dalam dirinya ada dimensi batin yang harus dirawat sehingga dirinya lupa identitas dirinya dan sibuk mengejar kenikmatan-kenikmatan yang sifatnya materialistik (Daradjat, 1985).

Selain itu Yunasril Ali (2012) juga berpendapat bahwa permasalahan psikologis yang ditimpa manusia modern disebabkan menjauhnya dari Tuhan. Lupanya kewajiban-kewajiban kepada Tuhan karena hidupnya terlalu lekat dengan duniawi yang disebabkan berkembangnya budaya pragmatisme dan hedonisme di tengah masyarakat sehingga ingin serba instan untuk mencapai kesenangan duniawi. Selain dimensi jasad adapula dimensi batin yang harus dipenuhi kesenangan dan kenikmatan yaitu Ruh yang menjadi bagian dari esensi ciptaan Tuhan (Ali, 2012). Jiwa manusia sejatinya sudah disusun sebagai suatu kesempurnaan, kesempurnaan yang dimaksud adalah potensi di dalam diri mereka yang bisa memilah dan memilih sesuatu yang baik dan jahat. Potensi inilah yang bisa meningkatkan kesucian jiwa atau bahkan membuatnya tercemar dan menjadi kotor. Bimbingan sufistik memandang perlu adanya target kualitas kesucian melewati potensi kebaikan yang ada di diri manusia, melalui potensi-potensi yang ada seseorang diharapkan mampu menghadapi persoalan hidup dan meresponnya dengan sikap yang tepat dan bijak. Sebaliknya jika keadaan jiwa itu kotor ini dinilai tidak mampu untuk memahami persoalan hidup secara proporsional. Maka dari itulah diperlukan adanya suatu konseling atau bimbingan terhadap jiwa-jiwa kotor manusia melalui suatu pendekatan yang ada di dalam ilmu tasawuf yang dinamakan penyucian diri/jiwa (*tazkiyatun nafs*). Penyucian diri mempunyai tiga tahapan penting dalam membentuk *nafs* atau jiwa pada diri manusia yaitu *takballi*, *tahalli*, dan *tajalli* yang mana dalam ketiga tahapan ini membentuk ulang fitrah manusia berlandaskan ihsan sehingga munculnya penghayatan ilahiyyah yang memberikan dampak perbaikan moral dan menjauhkan dirinya dari berbagai godaan dan penyakit duniawi langsung dari dalam manusia tersebut karena perbuatan dan apa yang terlihat pada diri manusia adalah cerminan dari apa yang ada di dalamnya yaitu jiwa tersebut.

Kajian ini berusaha untuk menggali pemahaman tentang potensi diri yang ada pada manusia dan memahaminya sebagai bagian dari landasan suatu bimbingan keagamaan melalui pendekatan ilmu tasawuf yaitu proses pada diri manusia dan konsep *tazkiyatun nafs* terhadap masyarakat modern.

## Metode

Dalam penelitian ini, peneliti fokus pada penelitian kepustakaan, yang merupakan jenis penelitian yang berfokus pada pencarian data yang terdapat dalam buku dan literatur lain yang relevan dengan topik penelitian (Rahmadi, 2011). Pengkajian dilakukan melalui penelusuran literatur dari berbagai sumber, seperti jurnal, buku, artikel ilmiah, hasil penelitian terdahulu, dan informasi lain yang berkaitan dengan fitrah dan konsep tazkiyatun nafs.

## Memahami Fitrah dan Potensi Diri Manusia

Manusia berdasarkan kejadian asal penciptaannya merupakan makhluk yang suci, berdasarkan hakikat kejadian asal yang suci inilah yang menjadikan adanya *fitrah* di dirinya. Dalam sebuah hadis dijelaskan bahwa “*Setiap anak dilahirkan dalam kesucian*”. Akibat dari *fitrah* inilah manusia menjadi *hanif*, yaitu mempunyai kecenderungan kepada yang baik dan benar. Konsep fitrah yang berarti asal atau kesucian *primordial* menegaskan bahwa manusia tidak boleh dihukumi buruk atau bersalah kecuali setelah melakukan keburukan atau tindakan yang salah. Sikap ini sejalan dengan *hanif*, yaitu konsep yang mengajarkan bahwa pada diri manusia memiliki dorongan halus yang membuatnya mencintai dan merindukan kesucian, inilah yang disebut *fitrah* manusia yang tidak akan berubah. Agama yang benar disebut agama yang *hanif* seperti yang difirmankan Allah, “*Ikutilah ajaran Ibrahim yang lurus(hanif),*” yaitu agama yang secara alami mengikat hal yang baik dan benar. Kemudian inilah yang menjadi suatu pandangan yang optimis mengenai manusia, (Rachman, 2012). Manusia juga makhluk yang berpikir, merasakan, dan berkehendak dimana tercerminkan segala apa yang ada di dalam pikirannya melalui perilakunya. Manusia bisa menjadi subyek dan obyek dalam menghayati rasa keagamaan di dalam dirinya sebagai fitrah asasi kemanusiaan, (Suriadi, 2011).

Karakteristik fitrah manusia merupakan sesuatu yang misterius karena kondisi awal penciptaan manusia yang suci belum sepenuhnya dipahami oleh manusia. Sifat, desain dasar, dan kecenderungan yang mengikat fitrah manusia juga belum sepenuhnya diketahui. Oleh karena itu, dalam upaya mencari dan memahami fitrah manusia, penting untuk memiliki sikap rendah hati terhadap hal-hal yang belum diketahui. Sikap ini sangat diperlukan untuk menghindari kebingungan atau terjebak dalam persepsi yang salah tentang gejala-gejala yang dianggap "aneh" saat ini. Sikap rendah hati dalam mencari pengetahuan di bidang epistemologi merupakan sikap yang revolusioner. Jika seseorang memahami fitrah hidupnya akan menjadi terfokus kepada satu hal yang paling utama, yaitu kenikmatan atau kebahagiaan ketika meninggalkan alam kasar menuju alam yang halus. Kedewasaan manusia tidak terhenti dikarenakan pengolahan waktu untuk memproduksi sisi spiritual yang semakin meningkat membentuk kesadaran bahwa seorang pengembara haram untuk berhenti selama hidup di dunia. Segala hal yang material diolah dan dianggap menjadi

pendamping pertumbuhan sehingga kesadarannya bersifat spiritual meskipun jasadnya hidup di dunia (Laksono, 2016). Salah satu alasan mengapa kesadaran manusia pada tingkat rendah berhenti adalah pemahaman materialisme. Materialisme adalah keyakinan bahwa ide dan pikiran ada, tetapi keberadaan mereka sangat tergantung pada benda-benda material. Artinya, jika benda material berubah, ide dan pikiran juga akan berubah. Akibatnya, pikiran tidak memiliki fungsi selain melayani benda material semata, dan tidak digunakan untuk mengatur benda material. Hal ini membuat manusia mudah terpengaruh oleh keindahan dunia dan kesadaran spiritualnya menjadi rendah. Dampak yang lebih parah dari materialisme adalah pandangan bahwa kenyataan hanya terdiri dari benda material semata, sedangkan jiwa tidak memiliki eksistensi sama sekali dan hanya dipandang sebagai hasil dari benda material. (Laksono, 2015)

Dapat dipahami bahwa *fitrah* manusia dalam awal kehidupannya merupakan makhluk yang suci dan bersih dari dosa, namun karena kehidupan manusia berjalan sangat dinamis dan mudah terpengaruh dari berbagai sisi lah yang membuatnya berubah. Demikian dalam aspek keimanan seperti dalam suatu hadis, “*Setiap anak itu dilahirkan dalam keadaan fitrah(suci), maka orang tuanya lah yang menjadikannya Yabudi, Majusi, atau Nasran,*” maka wajar aspek lain saat ini seperti lingkungan dan sifat materialistik hedonistik masyarakat modern bisa merubah potensi manusia. Agama Islam melalui ajaran tasawuf berusaha menjadi petunjuk manusia dalam mengantarnya kembali kepada *fitrah* sesungguhnya dan menyadarkan dorongan kecil di hati mereka yaitu kecintaan mereka terhadap kebenaran. Apalagi di tengah masyarakat modern berbagai macam pemahaman dan penyakit menjangkiti mereka, salah satunya adalah paham mengenai materialisme,

Menurut Ibnu Taimiyah (2005), potensi dasar manusia diciptakan oleh Allah berdasarkan naluri dan kecenderungan tauhid, yaitu nalar kepatuhan dan pengabdian kepada Allah tanpa ada kesyirikan. Semua makhluk yang ada membutuhkan segala sesuatu yang bermanfaat dan menolak *mudharat*. Maka menjadi kewajiban manusia untuk meminta, berlindung, mencitai, dan berdo'a kepada Allah, bentuk-bentuk kewajiban ini adalah sumber kekuatan yang diibaratkan sebagai makanan (Taimiyah, 2005). Keimanan dan kecintaan kepada Allah menjadi sumber energi, kebahagiaan, kesejahteraan, dan kestabilan hidup manusia sehingga ketika tanpa arahan-arahan Allah hidup manusia menjadi tidak tenang dan damai, prinsip seperti ini merupakan kebutuhan jiwa manusia seperti makanan dan minuman yang dibutuhkan tubuh raga (Kosim & Syah, 2016). Tetapi bila hanya jiwa atau rohani yang diberikan makanan sedangkan raganya tidak dilatih untuk melakukan ibadah-ibadah seperti shalat, zikir, dan ibadah lainnya maka akan terjadi suatu ketimpangan.

Konseling merupakan bagian dari sebuah pendekatan psikologi dalam usaha pembentukan atau pengembangan pribadi individual dengan bantuan layanan ahli, kegiatan ini adalah suatu proses individu yang mempunyai masalah-

masalah melalui hubungan secara langsung dengan ahli (Priyatno & Anti, 2004). Dalam tradisi khazanah tasawuf, para sufi mengenal ahli ini adalah sebagai guru mereka yang biasa dikenal dengan istilah *syekh* atau *mursyid*. Javad Nurbakhsh merupakan seorang *mursyid* tarekat Ni'matullahi di London pernah membahas bagaimana pentingnya seorang *mursyid* dalam membimbing seorang murid dan ini memiliki kemiripan sebagai seorang konselor terhadap pasiennya. Meskipun memiliki kemiripan, peran seorang *mursyid* bagi murid dalam kehidupan spiritual tidak sama dengan peran seorang psikoterapis dan pasiennya. Seorang terapis berusaha mengeluarkan hal-hal yang terpendam di dalam ketidaksadaran pasien, terutama melalui penafsiran mimpi. Namun, seorang shaykh memberikan bimbingan pada muridnya, termasuk dalam menafsirkan mimpi-mimpi mereka. Adapun membedakan adalah tujuan dari keduanya. Psikoanalisis berupaya menyalurkan keinginan bawah sadar manusia, yaitu nafsu amarah, sedangkan seorang shaykh berusaha mendorong muridnya agar dapat mengendalikan nafsu amarah hingga menjadi jiwa yang tenang, (Mujiburrahman, 2017).

Konseling dengan pendekatan yang bersifat integral melalui nilai-nilai sufistik dan konselor yang ahli, konseli diharapkan mampu menjadi pribadi yang memahami hakikat diri untuk mengenal Tuhan. Diantara berbagai konsep awal bagi para sufi untuk mendekati diri yaitu dengan melalui berbagai tahapan dalam menyucikan dirinya untuk menjadi pribadi yang jauh dari gangguan kesehatan mental dan spiritual yang akan disebutkan di bagian tulisan selanjutnya. Di lain sisi seorang ahli seperti psikoanalisis memiliki peran membaca gejala fisik, namun tidak bisa dipungkiri adanya sisi spiritual yang sangat berkaitan dengan perkembangan mental seseorang terutama bagaimana itu mempengaruhi sikap keberagamaannya, di sinilah pentingnya seorang guru spiritual atau di dalam tradisi tarekat yaitu *mursyid* mengambil bagian detil terhadap diri seseorang bahkan di dalam mimpi-mimpi yang dialaminya.

Dalam pembahasan landasan atau pilar keagamaan dan keimanan di dalam Islam dikenal sebagai rukun islam dan rukun iman. Rukun Islam mengandung langkah dan syarat seseorang agar bisa sah sebagai bagian dari komunitas beragama Islam, dimensi pembahasan rukun islam meliputi tatanan ibadah yang diatur oleh syari'at melalui ilmu fiqh. Rukun iman mengandung rumusan mengenai *tashdiq* (pengakuan) seseorang di dalam hatinya bahwa ia memang sebenarnya yakin bahwa ia mempercayai Allah dan segala apa yang Allah tetapkan dan turunkan, dalam hal ini Imam al-Ghazali memaknainya sebagai التصديق (pengakuan), dimensi ini membahas bagian daripada teologi dogmatis syari'at melalui pembahasan ilmu kalam atau tauhid.

Selanjutnya ada sebuah dimensi pembahasan yang mana mengikat dan menguatkan dua dimensi pilar di atas yaitu dinamakan *ibsan*, *ibsan* didefinisikan berdasar suatu riwayat hadis ketika Rasulullah ditanya oleh Jibril mengenai *ibsan*:

أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ

“Engkau beribadah kepada Allah seakan-akan engkau melihat-Nya, maka jika engkau tidak bisa melihat-Nya maka sesungguhnya Dia melihatmu.”

Secara etimologi *ihsan* (إحسان) merupakan kalimat *masdar* (gerund) dari kata kerja asalnya yaitu *حسن - يحسن* yang artinya setiap hal yang mengandung perbuatan baik, baik untuk dirinya maupun yang lainnya, dan merupakan lawan kata dari *أساء* (keburukan). (Al Mishri, 2010) Menurut ‘Izz al Din ibn Abd as Salam (1995) berdasarkan surah An Nahl ayat 90, Allah mewajibkan perbuatan baik (*ihsan*) secara terus menerus terhadap segala sesuatu hingga Allah menyatakan selanjutnya bahwa Ia mencintai orang-orang yang senantiasa berbuat baik. Perbuatan *Ihsan* menjadi sebab turunnya kasih sayang Allah terhadap hamba, maka ini hendaknya menjadi acuan atau landasan seseorang untuk selalu berbuat baik terhadap semua makhluk tidak hanya manusia namun binatang, tumbuhan, dan alam, (al-Din, 1995). Dapat dipahami bahwa berbagai paduan antara islam, iman, dan *ihsan* inilah yang menjadi alasan seseorang untuk memperbaiki segala akhlak atau sikap yang ada di dalam dirinya, baik dalam hal ibadah maupun mu’amalah terlebih lagi dalam mendapatkan cinta dan ridha untuk merasakan *muraqabah* kepada Allah yang menjadi tujuan para Sufi.

Dalam praktek *ihsan*, ilmu tasawuf menjadi perwujudan nyata dalam sebuah bentuk konseling atau bimbingan mendidik diri manusia, bimbingan tersebut tidak hanya terpaku dalam menjalankan hak-hak kewajiban syari’at yang Allah tetapkan, namun sebuah usaha menyelami dimensi batin atau *esoteris* untuk mengembalikan *fitrah* dan pribadi manusia yang luhur. Tentu masuk ke dalam hal ini tidak mudah, manusia tidak akan bisa tiba-tiba bisa membentuk ulang karakter batinnya tanpa melalui langkah awal, dan langkah inilah yang dinamakan *Tazkiyatun Nafs* (penyucian diri). Untuk menyelami dan menempuh jalan kepada Allah, Sayyid Bakr al Makki berpendapat bahwa tidak ada dalil untuk mendekat kepada Allah kecuali mengikuti segala *sunnah* Rasulullah

### **Tazkiyatun Nafs dalam Membentuk Pribadi Manusia**

*Tazkiyatun* (تزكية) berasal dari kata *zakka-yuzakki* (زكى - يزكى) yang memiliki arti menyucikan atau memurnikan, *nafs* (النفس) sendiri memiliki banyak makna diantaranya hati, ego dan jiwa. *Nafs* juga dimaknai sebagai hal yang berkaitan dengan tuntunan tubuh seperti makanan, kehangatan, popularitas dan keberuntungan. Semua penyakit fisik dapat ditandai oleh salah satu atau beberapa dimensi fisik ini. Kata *Nafs* juga bisa berarti nafas, makhluk hidup, jiwa, diri, orang, hakikat dan banyak lagi. (Moinuddin, 2020) Al Ghazali pun memberikan pengertian *nafs* yaitu kekuatan amarah dan syahwat pada diri manusia serta sumber dari segala sifat buruk. *Nafs* ini dinamakan *nafs al muthmainnah* yaitu terang dan jernih bila ia mau mengembalikan semua apa yang

ia miliki dan menentang segala dorongannya, sedangkan apabila nafs ini tidak mau menentang dan bahkan tunduk terhadap nafsu syahwat dan bisikan setan maka dinamakan *nafs al 'ammarah*, inilah yang dimaksud dalam firman Allah (QS. Al Fajr: 27 dan 28), (al-Ghazali, t.t.).

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (٢٧) ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (28)

*Tazkeiyah al-nafs* adalah sebuah proses penyucian jiwa, memulihkan jiwa pada keadaannya semula, dan menyembuhkan jiwa-jiwa yang sakit melalui terapi-terapi sufistik. Proses ini bertujuan membersihkan diri dari keinginan buruk dalam diri seseorang dan menuju kebaikan serta keadaan jiwa yang lebih baik dengan mempraktikkan prinsip hukum Islam (Syariah). Al-Ghazali juga menyatakan bahwa *tazkeiyah al-nafs* adalah upaya membersihkan diri dari sifat sombong dan memuji diri sendiri. Konsep *tazkeiyah al-nafs* didasarkan pada keyakinan sufi bahwa jiwa manusia pada dasarnya suci. Namun, karena adanya pertentangan antara jiwa dan nafsu yang cenderung pada keinginan duniawi, maka jiwa menjadi tidak suci bahkan tidak sehat. *Tazkeiyatun nafs* dalam hubungannya dengan sifat-sifat jiwa manusia, menurut Al-Ghazali berarti membersihkan diri dari sifat buruk seperti kebinatangan, kejahatan, dan godaan setan, dan menggantinya dengan sifat-sifat ketuhanan, (Mutholingah & Zain, 2021).

Dalam sebuah pemahaman, nafs merupakan elemen yang membedakan kualitas manusia dari makhluk lain. Selain itu, nafs juga menjadi penyebab manusia menjadi kreatif dan dinamis melalui proses inspirasi dan tafakur. Meskipun merupakan aspek psikis yang pertama kali menjadi musuh terburuk kita, nafs memiliki potensi untuk menjadi alat yang sangat berharga. Nafs memiliki tingkat terendah yang disebut sebagai nafs tirani (*amarah bi al-su'*), yang merupakan kekuatan dalam diri manusia yang menjauhkan kita dari jalan spiritual, (al-Jerahi, 2003). Nafs merujuk pada aspek fisik dan spiritual yang memengaruhi kecenderungan manusia. Aspek fisik cenderung lebih dominan di awalnya, di mana nafs terus mendorong untuk mencari kesenangan dan keuntungan duniawi. Namun, dengan perubahan dan transformasi, nafs dapat lebih tertarik pada aspek spiritual dan kurang pada kepentingan dunia, (Burlian, 2013). Kebiasaan memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Hampir semua orang dipengaruhi oleh kebiasaan yang muncul dari dorongan-dorongan dalam diri, baik yang baik maupun yang buruk. Kebiasaan ini memainkan peran yang signifikan dalam usaha manusia karena dapat mengubah usaha menjadi lebih mudah. Oleh karena itu, penting untuk tidak mengabaikan pembentukan perilaku manusia melalui penggunaan format-format kebajikan untuk merekonstruksi dorongan-dorongan dalam diri. Kebiasaan merupakan stimulus yang sangat kuat dalam mengembangkan potensi dasar manusia. potensi manusia harus dijaga dan disucikan melalui stimulus-stimulus kebajikan. Jika kondisinya masih stabil dan murni, maka stimulus kebajikan dapat diaplikasikan untuk mengasah potensi tersebut. Namun, jika kondisinya labil

atau terdapat noda, maka perlu dilakukan taubat terlebih dahulu dan terus memupuk dengan amal kebajikan. Untuk mengoptimalkan potensi manusia, perlu memberikan tarbiyah sejak dini yang didasarkan pada kebenaran mutlak yaitu al-Qur'an dan Sunnah. (Bakar, 2013).

Dalam paparan sebuah kajian yang dilakukan oleh Ahmad Suriadi (2011) mengenai pertautan dialektik antara psikologi dan agama dapat dipahami bahwa penghayatan tasawuf sangat berkaitan dengan kesehatan mental, tasawuf sudah lebih dulu muncul dalam praktik dan ajaran sufi melalui penyucian diri untuk mengembangkan mental yang sehat dan menggapai tujuan akhir yaitu kebahagiaan dan ketentraman jiwa. Mental yang sehat akan memunculkan moral yang baik, lalu moral yang baik mencerminkan jiwa yang telah tersucikan.

Dapat disimpulkan *tazkiyatun nafs* merupakan sebuah proses penyucian diri, proses ini adalah sebuah usaha seorang hamba untuk mencapai tahap-tahap pendekatan diri kepada Allah. Tidak mungkin Tuhan yang maha suci dan sempurna didekati dengan jiwa yang kotor dan dipenuhi keburukan. Proses ini merupakan suatu konseling terhadap kepribadian manusia, perbaikan ini menyasar sifat-sifat dan karakter pribadi seseorang yang awalnya ia ada di tahap kehinaan menuju tahap yang kemuliaan dengan mendapatkan karunia Allah.

### **Dimensi *Tazkiyatun Nafs***

#### 1. Muhasabah

*Muhasabah* merupakan suatu perbuatan introspeksi diri mulai dari perbuatan lisan dan semua perilaku anggota tubuhnya, (Yamani, 2012). Hal ini didasari firman Allah dalam surah al Mujadilah ayat 6:

يَوْمَ يَبْعَثُهُمُ اللَّهُ جَمِيعًا فَيُنَبِّئُهُم بِمَا عَمِلُوا أَخْصَاهُ اللَّهُ وَنَسُوهُ وَاللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ

Dalam suatu riwayat dikisahkan bahwa seorang bijak menghitung usianya yang telah mencapai usia 60 tahun, 21.500 hari telah ia lalui, ia pun menyesali hari-hari yang ia lalui dengan menyangka telah berbuat dosa di setiap harinya hingga kematian tiba-tiba menjemputnya. Di kematiannya tersebut ia mendengar suara tanpa rupa yang menyuruhnya untuk lari ke surga firdaus. Kemudian ada suatu riwayat bahwa Rasulullah bersabda: “Sesungguhnya aku bertobat kepada Allah seratus kali setiap hari.”, (Yamani, 2012). Firman Allah dalam Surah al A'raf ayat 201:

إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ

Al-Qusyairi menafsirkan ayat ini bahwa orang yang *bertaqwa* akan tertimpa bisikan setan di saat lengah mereka dari mengingat Allah, adapun orang yang selalu menyibukkan diri mengingat Allah maka setan tidak akan bisa mendekati hatinya. Akan tetapi di setiap orang yang berilmu pasti akan menjumpai kesalahan, orang yang beribadah akan kesusahan, orang yang

berjalan akan berhenti, dan orang yang bijak akan menemui kebuntuan, (al-Qusyairi, t.t.). Dari beberapa uraian ini dapat dipahami bahwa introspeksi diri sangatlah penting untuk menimbang kekurangan diri, perbuatan ini juga akan membawa diri seseorang kembali mengingat berbagai bentuk dosa dan kelalaiannya kepada Tuhan, hingga muncullah sebuah kesadaran untuk kembali kepada jalan yang benar. Kesadaran ini membuat seseorang menyadari kebodohan dirinya yang selalu merasa benar dalam setiap perbuatan yang tidak ia sadari bahwa itu adalah dosa yang sangat samar.

Dalam *mubasabah* seseorang bisa mengingat apa saja yang telah ia tinggalkan seperti kegiatan ibadah *fardhu* yang ia tinggalkan. Apabila ada yang pernah ia tinggalkan maka ia bisa menggantinya. Seperti ketika ia berbuat dosa dan melanggar larangan *syari'at* maka dia bisa memperbaikinya dengan melakukan taubat dan *dzikerullah* dan menjauhi larangan tersebut.

Orang yang memiliki akal akan menyadari bahwa Allah selalu mengawasi mereka dan mereka akan dimintai pertanggungjawaban di hari hisab. Oleh karena itu, mereka harus memeriksa diri sendiri dengan hati-hati dan mengikuti semua perintah Allah. Mereka yang melakukan introspeksi pada dirinya sebelum dihisab akan mengalami hari kiamat dengan lebih mudah. Jiwa yang dipengaruhi oleh kepercayaan akan pengawasan Allah dan perhitungan akhirat adalah jiwa yang hidup, selalu waspada dan peka. Menurut Hasan al-Basri, setiap mukmin selalu mengevaluasi dirinya sendiri dengan bertanya, "Apa yang saya inginkan dengan perkataan saya? Apa yang saya inginkan dengan makanan saya? Apa yang saya inginkan dengan minuman saya?" Sedangkan seorang pendurhaka hanya hidup tanpa memeriksa dirinya sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa seorang Muslim bertanggung jawab atas dirinya sendiri dan atas segala perbuatannya, (Jannah, 2022)

## 2. Mujahadah

*Mujahadah* secara etimologi berasal dari kata *Jahada* (جاهد), kata ini memiliki akar yang sama dengan kata *Jihad*, yang artinya bersungguh-sungguh untuk mencapai ke sebuah tujuan, (Ibrahim, t.t.). Secara luasnya *Mujahadah* diartikan sebagai usaha melawan hawa nafsu dan bisikan setan yang ada pada diri manusia untuk mensucikan jiwanya kembali agar siap mendapatkan *ma'rifat* (pengetahuan atau pengenalan) terhadap kebenaran yang hakiki tentang Allah dan kebesaran-Nya. Seperti firman Allah dalam surah al-Ankabut ayat 69:

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ

Hakikat *mujahadah* untuk mengenal Allah yaitu membimbing hati agar menjauhi sifat-sifat buruk seperti *ujub*, *takabbur*, *riya*, *basad*, marah, nafsu syahwat dan birahi, kikir, dan cinta dunia. Kemudian mengisinya dengan sifat-sifat terpuji seperti taubat, sabar, syukur, takut dan mengharap pertolongan Allah, zuhud, serta segala hal yang sunnah dari Rasulullah, (Ad-Dhimiyathi, 2013).

Dalam perkembangan perbincangan mengenai tasawuf saat ini juga dikenal term *sufi healing*, *sufi healing* adalah gabungan dari dua kata, yaitu *sufi* dan *healing*. Kata "*sufi*" merujuk pada orang atau kelompok yang berusaha membantu orang lain merasakan hubungan yang intim dengan Tuhan. Sementara "*healing*" berasal dari kata "*heal*" yang memiliki beberapa pengertian dalam bahasa Inggris yang intinya adalah pengobatan atau memperbaiki kesehatan. dapat disimpulkan bahwa istilah *sufi healing* tidak hanya berkaitan dengan penyembuhan fisik, tetapi juga berkaitan dengan penyembuhan psikis dalam suatu proses panjang menuju kesempurnaan atau kembali ke keadaan semula. Oleh karena itu, untuk mencapai tujuan ini, seseorang harus menjalani proses pengalaman yang panjang dan harus melakukan usaha sendiri dari dalam diri dengan sepenuh hati, atau dengan kata lain, memaksimalkan potensi diri sendiri, (Syukur, 2012). Jadi istilah *sufi healing* mengacu pada upaya untuk membantu orang merasakan hubungan yang intim dengan Tuhan serta menyembuhkan secara fisik dan psikis melalui proses panjang yang menuju kesempurnaan atau kembali ke keadaan semula. Proses ini harus dilakukan dengan penuh kesungguhan dan usaha dari dalam diri sendiri, sehingga dapat memaksimalkan potensi diri seseorang. Maka dari itu seseorang yang berusaha dalam *mujahadahnya* dalam melakukan penyucian diri harus bisa memusatkan tujuannya pada satu hal, yaitu keintiman *ilahiyyah* seperti yang dilakukan oleh para *sufi* terdahulu.

### **Tahapan *Tazkiyatun Nafs***

Pada tahapan *tazkiyatun nafs* terbagi menjadi 3 tahap:

#### 1. *Takballiyat al-Nafs*

Yaitu suatu perbuatan pengosongan jiwa dari akhlak tercela atau pikiran yang akan mengalihkan perhatian dari zikir dan ingat kepada Allah. Dalam terminologi lain *takballi* diartikan sebagai menghindar dan menjauh dari candu terhadap kenikmatan duniawi, (Hasan, 2014). Diantara akhlak tercela yang paling banyak menyebabkan munculnya sifat-sifat jelek lain yaitu cinta dunia, hal ini tidak bisa dihilangkan secara total mengingat kehidupan manusia masih bergantung pada harta benda duniawi namun sifat ketergantungan manusia yang berlebihan inilah yang harus dikontrol dalam kesadarannya agar tidak memunculkan sifat-sifat lain seperti rakus dan iri dengki, (Samad, 2017). Manusia diharuskan hanya fokus untuk memenuhi kebutuhan sehari-harinya, tidak memiliki perasaan di dalam jiwa untuk memiliki segalanya. Dalam suatu bimbingan atau konseling formal dibutuhkan seorang pembimbing/konselor, di dunia tarekat tasawuf dikenal sebagai *mursyid*, *mursyid* adalah sosok pembimbing jiwa konseli atau murid yang ingin mendekatkan diri kepada Allah.

Di tahap *takballi* ini menekankan perpaduan antara *mubasabah* dan *mujahadah* yaitu dimana seseorang ditekankan untuk menilai dan menghitung keburukan dirinya untuk memulai suatu pertobatan yang sesungguhnya (*nasuha*)

dan berusaha untuk menjauhi segala sesuatu yang menjadi candu/adiksi bagi dirinya yaitu tekanan dari hawa nafsu untuk menciptakan jiwa, moral, akhlak, dan akal yang suci. Apalagi kehidupan masyarakat modern yang serba instan cenderung membuat jiwa manusia lalai dan kotor dengan sifat-sifat duniawi seperti hedonistik dan materialistik, maka melewati tahapan ini merupakan wujud usaha dalam mengembalikan kefitrahan diri manusia.

Kehidupan manusia modern terutama masyarakat perkotaan yang sibuk dengan berbagai tuntutan duniawi membuat manusia mengalami kelalaian spiritual, dimana kekosongan batin dari pendekatan diri kepada Tuhan. Melalui *takballi* manusia dituntut untuk meluangkan waktu untuk bermeditasi dan merenungi perbuatannya, pengosongan pikiran dan jiwa dari segala kesibukan duniawi memberikan ruang untuk diisi oleh berbagai rahmat Tuhan.

## 2. *Taballiyat al-Nafs*

Yaitu pengisian jiwa atau diri dengan menghiasi sifat-sifat terpuji sesudah mengosongkannya dari sifat-sifat tercela. Pada tahap ini memunculkan usaha untuk selalu menyibukkan diri dengan zikir dan mengingat Allah, karena melalui zikir inilah usaha mendatangkan ketentrangan hati hingga walau masalah-masalah duniawi datang ia akan tetap tenang karena merasakan bahwa semua ini bukanlah hasil usahanya sendiri melainkan tanpa bantuan Allah. Ketika ketenangan telah datang maka semua urusan dunia bukanlah hal yang ia takutkan, justru hatinya akan sedih jika tidak mengingat Allah, (Samad, 2017). Junaid al-Baghdadi mempunyai pandangan bahwa perilaku wajib lahiriah atau ritual lahiriah tidak cukup bagi seseorang untuk menghadirkan Tuhan dalam hati. Namun juga perlu menghiasinya dengan akhlak yang baik dan menghilangkan debu dosa yang melekat lama di hati. Alatnya adalah ritual zikir dan bahannya adalah zikir. Karena berdasarkan firman Allah: “*Maka ingatlah Aku, niscaya Aku mengingatmu dan bersyukurlah kamu pada-Ku, dan janganlah kamu ingkar.*” (Suherman, 2017).

*Takballi* merupakan fokus dari *mujabadah* dalam mengisi hati yang kosong melalui zikir-zikir tertentu dalam mengingat Allah dan menghiasinya dengan akhlak yang mulia, berusaha dalam setiap perilakunya berjalan di atas ketentuan agama baik dalam hal wajib dan sunnah.

Dalam usaha penyucian diri tidak cukup hanya mengosongkan pikiran, terhenti di tahap ini hanya akan menyebabkan tumbuhnya sikap *denial syndrome*, yaitu: Suatu perilaku penyangkalan dalam mekanisme pertahanan ego manusia dalam menghadapi masalah yang tidak sesuai harapannya. Sikap ini membuat seseorang menyangkal, menolak, dan tidak mau menerima kondisi kenyataan kebenaran dari berbagai masalah yang dihadapinya, mungkin dirinya merasa nyaman namun ke depannya hanya akan menambah berbagai tekanan batin yang bisa menimbulkan stress berkepanjangan. (Hasanah dkk., 2021) Melalui usaha pengisian diri dalam tahap *taballli* melalui *mujabadah* zikir-zikir dan ibadah lainnya,

ini diharapkan munculnya kesadaran ketergantungan ilahi dalam setiap gerak gerik dan usaha manusia.

### 3. *Tajalliyat al-Nafs*

Pada tahap ini tersingkapnya hijab yang membatasi manusia dengan Allah dan kebahagiaan sejati telah datang, semuanya lenyap dalam wilayah *Jalla Jalalub* Allah. Para sufi menyebutnya sebagai *ma'rifatullah*, *ma'rifat* ini memunculkan motivasi yang tinggi pada diri manusia, motivasi ini bisa disebut *raja'* (harapan atau optimistis) terhadap rahmat Allah. Selain itu muncul pula *itsar* yang diartikan mengutamakan kepentingan orang lain daripada kepentingan pribadi. Nilai *itsar* lebih dari sekadar empati yang merasakan apa yang orang rasakan, namun melalui keberanian untuk melakukan hal yang benar dengan pikiran yang tenang dan matang, hal semacam ini telah dilalui Rasulullah dan sahabat dalam menyebarkan agama Islam, (Samad, 2017). Setelah bisa melakukan *takballi* dan *taballi* diharapkan bahwa jiwa manusia terbebas dari keinginan untuk melakukan tindakan jahat yang dipicu oleh nafsu amarah dan mencapai nafsu yang lebih tinggi, yaitu nafsu *mardhiyah*. Setelah jiwa kita diisi dengan sifat-sifat mulia dan organ tubuh kita terbiasa melakukan amal baik, diperlukan penghayatan keagamaan untuk mempertahankan hasil yang telah diperoleh dan memperkuat cinta dan kerinduan kita kepada Allah, sehingga kita dapat mencapai-Nya. Tajalli merujuk pada kondisi di mana manusia dapat langsung merasakan hadirat Allah. Jika manusia sudah mencapai kondisi tajalli ini, maka segala perbuatan dilakukan semata-mata karena cinta kepada Allah. (Mutholingah & Zain, 2021).

Melalui *ma'rifatullah* seseorang akan berani dalam menghadapi segala masalah duniawi tanpa takut hasilnya akan berhasil ataupun gagal, karena ia tau bahwa segala usahanya yang maksimal tidak akan bisa merubah ketentuan Allah dan hatinya akan senantiasa lapang menerima segala ketentuan-Nya. Cobaan terberat apapun yang menimpa hati dan jiwanya walau merasakan sedih yang bersifat manusiawi akan kembali sadar dalam menerima keridha'an-Nya, pada tahap inilah dirinya berkembang menjadi manusia yang sempurna (*Insan al Kamil*). *Ma'rifatullah* sendiri secara garis besarnya dapat disimpulkan bahwa manusia telah menyadari dalam setiap gerak gerik, usaha, dan sekitarnya ada suatu kuasa yang selalu menyertainya. Ketika seseorang sudah mencapai tajalli, yaitu tahap kesadaran yang memungkinkan manusia untuk merasakan kehadiran dan pengenalan Allah dalam dirinya, maka seluruh perbuatan yang dilakukannya semata-mata hanya karena kecintaannya kepada Allah. Hal ini membuat manusia berani dan lega dalam mengambil setiap keputusan karena adanya kesadaran ilahiyah, hingga seseorang tersebut tidak kecewa dengan berbagai hasil yang didapat dari usahanya bahkan bila gagal sekalipun.

## Penutup

Konseling Sufistik merupakan sebuah bimbingan keagamaan melalui unsur-unsur sufistik dalam membimbing diri manusia modern yang disibukkan urusan, tekanan duniawi, dan penyakit-penyakitnya. Pemahaman mengenai fitrah dan landasan dasar keagamaan menjadi sebuah konseling dalam menanamkan dimensi *syari'at* dan keimanan terhadap segala perilaku hidup manusia dari sisi ketuhanan dan sosialnya.

*Tazkiyatun Nafs* menjadi langkah penting untuk memulai sebuah bimbingan terhadap diri manusia untuk membebaskannya dari berbagai belenggu duniawi dalam tujuan pendekatan diri kepada Tuhan. *Takballi, Taballi dan Tajalli* menjadi tiga langkah terpadu usaha menyadarkan diri manusia untuk mendapatkan motivasi dan kesadaran hadirnya kekuasaan Allah dalam diri hingga mengembangkan diri mereka menjadi pribadi yang kuat, pemberani dan ikhlas dalam segala ketentuan Allah, inilah yang dinamakan manusia yang sempurna.

## Referensi

- Ad-Dhimyathi, B. A.-M. I. S. M. S. (2013). *Kifayah al-Atqiya' wa Minhaj al-Ashfiya*. PT. Dar Al-Kutub Al-Islamiyah.
- al-Din, A. M. 'Izz. (1995). *Al Qawa'id al Kubra*. Dar al-Fikr.
- al-Ghazali, A. M. bin M. (t.t.). *Ihya Ulumuddin: Vol. III*. Nurul Ilmu.
- al-Jerahi, S. R. (2003). *Heart, Self, & Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance and Harmony* (H. Rouf, Penerj.). Serambi Ilmu Semesta.
- Al Mishri, M. bin M. I. M. al A. (2010). *Lisan al 'Arab: Vol. XIII*. Dar Shadir.
- al-Qusyairi, A. K. H. (t.t.). *Lathaif al Isyarat*. Maktabah Shameela.
- Ali, Y. (2012). Problema Manusia Modern dan Solusinya dalam Perpektif Tasawuf. *Jurnal Tasawuf*, 1(2).
- Bakar, A. (2013). Tasawuf dan Kesehatan Psikologis; Menimbang Proses Tazkiyat al-Nafs sebagai Terapi Kesehatan. *Madania: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.24014/jiik.v3i2.4755>
- Burlian, P. (2013). Konsep Al-Nafs Dalam Kajian Tasawuf AL-Ghazali. *Jurnal Theologia*, 24(2), Article 2.
- Daradjat, Z. (1985). *Peranan agama dalam kesehatan mental*. Gunung Agung.
- Hasan, I. (2014). Tasawuf: Jalan Rumpil Menuju Tuhan. *An-Nuba : Jurnal Kajian Islam, Pendidikan, Budaya Dan Sosial*, 1(1), Article 1.

- Hasanah, I., Fitriyah, I., Septinda Rima Dewanti, & Wahyuningrum, S. R. (2021). Denial Syndrome di masa Pandemi Covid-19 Pada Masyarakat Kabupaten Pamekasan MADURA. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 2(2). <https://doi.org/10.19105/ec.v2i2.4962>
- Ibrahim, M. (t.t.). *Al-Mu'jam al-Was'ith, al-Da'wah*.
- Jannah, S. (2022). Tafsir Tazkiyat al-Nafs Perspektif Sa'id Hawwâ dalam al-Asâs Fî Tafsîr. *Studia Quranika*, 7(1), 57. <https://doi.org/10.21111/studiquran.v7i1.6701>
- Kosim, N., & Syah, L. (2016). Potensi Dasar Manusia Menurut Ibnu Taimiyah Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Islam. *QATHRUNA*, 3(01), Article 01.
- Laksono, N. I. (2015). Tasawuf Untuk Kemanusiaan. *Attanwir: Jurnal Kajian Keislaman Dan Pendidikan*, 5(2), Article 2.
- Laksono, N. I. (2016). Fitrah dan Kemanusiaan. *HIKMATUNA: Journal for Integrative Islamic Studies*, 2(1). <https://doi.org/10.28918/hikmatuna.v2i1.950>
- Moinuddin, S. G. (2020). *Penyembuhan Cara Sufi* (A. Rakhmat, Penerj.; 2 ed.). Narasi.
- Mujiburrahman, M. (2017). Perjumpaan Psikologi dan Tasawuf Menuju Integrasi Dinamis. *Teosofi: Jurnal Tasawuf Dan Pemikiran Islam*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.15642/teosofi.2017.7.2.261-282>
- Mujiburrahman, M. (2023). *Tasawuf: Merintis Kajian Interdisiplin*. Penerbit Gading Publishing.
- Mutholingah, S., & Zain, B. (2021). Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam. *Ta'Limuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(1), Article 1. <https://doi.org/10.32478/talimuna.v10i1.662>
- Priyatno, & Anti, E. (2004). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. PT Rineka Cipta.
- Rachman, B. M. (2012). *Ensiklopedi Nurcholis Majid*. Yayasan Abad Demokrasi.
- Rahmadi. (2011). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Antasari Press.
- Samad, D. (2017). *Konseling Sufistik: Tasawuf wawasan dan pendekatan konseling Islam* (Cetakan ke-1, Juni 2017). Rajawali Pers.
- Suherman, N. (2017). Epistemologi kesehatan perspektif sufi. *Ushuluddin*, II(1), Article 1.
- Suriadi, A. (2011). Tasawuf dan Psikologi Agama: Sebuah Pertautan Dialektik. *Teologia: Media Komunikasi Dan Informasi Keilmuan*, 22(1), Article 1.

Syukur, M. A. (2012). Sufi Healing: Terapi Dalam Literatur Tasawuf. *Walisongo: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 20(2), Article 2.  
<https://doi.org/10.21580/ws.20.2.205>

Taimiyah, I. (2005). *Majmu' Fatawa: Vol. I*. Dar El-Wafaa.

Yamani, S. Y. ibn H. al. (2012). *Pelatihan Lengkap Taẓkiyatun Nafs* (M. Abdurrahman, Penerj.). zaman.