

**METODE *TAZKIYAT AL-NAFS SAID HAWWA* UNTUK
MENGATASI PIKIRAN NEGATIF PADA REMAJA DI DESA
TAMING KLOBUR SAMPANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir
Agar Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)
dalam Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh :
Nafisah Salsabila
(E07219025)

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2023**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nafisah Salsabila
Nim : E07219025
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat
Universitas : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul “Metode *Tazkiyat Al-Nafs* Said Hawwa untuk Mengatasi Pikiran Negatif pada Remaja di Desa Taming Klobur Sampang.” ini secara keseluruhan merupakan hasil karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang ada rujukan.

Surabaya, 1 Januari 2023
Yang bertanda tangan,


Nafisah Salsabila
NIM. E07219025

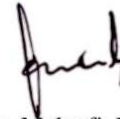
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Nafisah Salsabila
Nim : E07219025
Judul : “Metode *Tazkiyat Al-Nafs* Said Hawwa untuk Mengatasi Pikiran Negatif pada Remaja di Desa Taming Klobur Sampang.”

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 6 Januari 2023

Dosen Pembimbing,



Dr. Muktafi. M. Ag

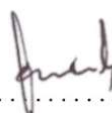

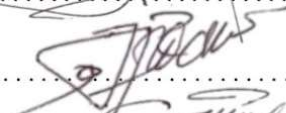
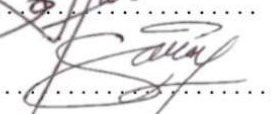
NIP.196008131994031003

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi ini yang berjudul “Metode *Tazkiyat Al-Nafs* untuk Mengatasi Pikiran Negatif pada Remaja di Desa Taming Klobur Sampang” telah di ujikan dalam sidang skripsi pada program studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Rabu, 16 Januari 2023

Tim Penguji:

1. Dr. H. Muktafi, M. Ag : 
2. Dr. Tasmuji, M. Ag : 
3. Nur Hidayat Wakhid, S.H.I, M.A : 
4. Syaifullah Yazid, MA : 

Surabaya, 15 Januari 2023
Diketahui,

Prof. Abdul Kadir Riyadi, Ph. D
NIP.197008132005011003

PERNYATAAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nafisah Salsabila
NIM : E07219025
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat / Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : nafisahsalsabila59@gmail.com

Demji pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

« METODE TAZKIYAT AL-NAFS SAID HAWWA UNTUK MENGATASI PIKIRAN

NEGATIF PADA REMAJA DI DESA TAMING KLOBUR SAMPANG »

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 03 Januari 2023

Penulis

Nafisah Salsabila

ABSTRAK

Nama : Nafisah Salsabila
Nim : E07219025
Judul : Metode *Tazkiyat Al-Nafs* Said Hawwa untuk Mengatasi Pikiran Negatif pada Remaja di Desa Taming Klobur Sampang.
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Penelitian ini berfokus pada bagaimana proses dan hasil melakukan terapi Metode *Tazkiyat al-Nafs* Said Hawwa untuk mengatasi pikiran negatif pada remaja. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian studi kasus. Data yang diperoleh melalui metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Terapi metode *tazkiyat al-nafs* dikatakan berhasil untuk mengatasi pikiran negatif pada remaja yang masih menempuh pendidikan di pondok pesantren. Hal ini terlihat pada hasil sebelum dan sesudah subjek menjalani terapi metode *tazkiyat al-nafs*. Dalam hal ini peneliti akan menguraikan faktor yang mempengaruhi terjadinya pikiran negatif pada remaja di desa Taming Klobur Sampang, serta bagaimana pengaruh metode *tazkiyat al-nafs* Said Hawwa terhadap pikiran negatif pada remaja di Desa Taming Klobur Sampang.

Kata Kunci: *Tazkiyat Al-Nafs, Pikiran Negatif, Biografi Said Hawwa*

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
PERNYATAAN PUBLIKASI.....	vi
MOTTO	vi
PEDOMAN TRANSLITERASI	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Batasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	10
G. Penegasan Masalah.....	11
H. Tinjauan Pustaka.....	13
I. Metodologi Penelitian.....	19
1. Jenis dan data penelitian.....	19
2. Teknik pengumpulan data.....	22
J. Tahap-tahap penelitian	19
1. Tahap pra lapangan.....	19
2. Tahap kerja lapangan.....	22
3. Analisis data	22
K. Sistematika Pembahasan.....	28

BAB II TAZKIYAT AL-NAFS Said Hawwa.....Error! Bookmark not defined.

A. <i>Takziyat al-Nafs</i>	30
1. Pengertian <i>Takziyat al-Nafs</i>	30
2. Dasar-Dasar <i>Takziyat al-Nafs</i>	34
3. Manfaat dan Tujuan <i>Takziyat al-Nafs</i>	36
4. Metode <i>Takziyat al-Nafs</i>	40
B. Pikiran Negatif.....	50
1. Pengertian Pikiran Negatif.....	50
2. Kekuatan Pikiran.....	53
3. Ciri-ciri Pikiran Negatif.....	56
4. Faktor yang Mempengaruhi Pikiran Negatif.....	57
5. Dampak Berpikir Negatif.....	59
6. Anjuran Berpikir Positif dalam Islam.....	59
C. Biografi Said Hawwa.....	60
D. Penerapan <i>Tazkiyat al-Nafs</i> Said Hawwa untuk Mengatasi Pikiran Negatif pada Remaja di Desa Taming Klobur Sampang.....	62
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	64

BAB III METODE PENELITIANError! Bookmark not defined.

A. Gambaran umum subjek penelitian	66
B. Sasaran dan lokasi penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1. Sasaran penelitian	Error! Bookmark not defined.
2. Lokasi penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Deskripsi peneliti dan Konseli.....	50
1. Deskripsi peneliti	50
2. Deskripsi konseli.....	53
3. Latar belakang keluarga konseli.....	56
4. Keadaan ekonomi.....	57
5. Latar belakang spiritual.....	59
6. Latar belakang sosial subjek.....	59
7. Kepribadian subjek	Error! Bookmark not defined.
8. Deskripsi masalah.....	Error! Bookmark not defined.

D. Penyajian data.....	19
1. Deskripsi proses pelaksanaan dalam mengatasi pikiran negatif pada remaja di desa taming Klobur Sampang	19
2. Deskripsi hasil terapi metode <i>Tazkiyat al-nafs</i> untuk mengatasi pikiran negatif pada remaja di desa Taming Klobur Sampang.....	22
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Analisis data	Error! Bookmark not defined.
1. Perspektif Teori.....	84
2. Perspektif Islam.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP.....	93
A. Kesimpulan.....	93
B. Saran	94
C. Keterbatasan Penelitian	96
DAFTAR PUSTAKA.....	97
LAMPIRAN.....	102



 UIN SUNAN AMPEL
 S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Perbandingan Data Teori dengan Data Lapangan....**Error! Bookmark not defined.**

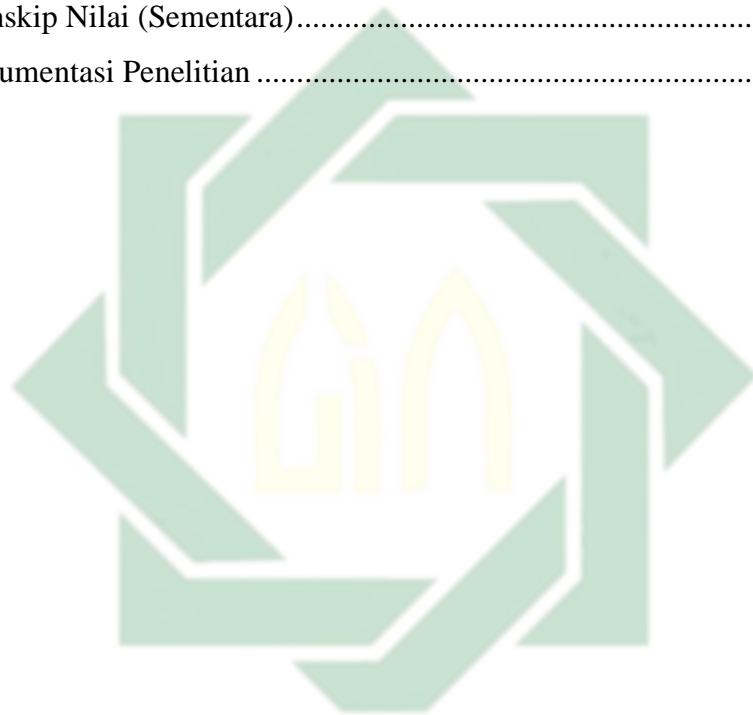
Tabel 4. 2 Daftar Perubahan Perilaku Konseli Sebelum dan Sesudah Mendapatkan Terapi.....**Error! Bookmark not defined.**



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

A. Permohonan Izin Fakultas.....	102
B. Surat Pengantar Penelitian Desa	102
C. Surat Pernyataan Kesiapan Konseli	104
D. Hasil Turnitin	105
E. Transkrip Nilai (Sementara).....	109
F. Dokumentasi Penelitian	109



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hakikatnya, manusia adalah makhluk sempurna dan mulia dengan segala kemungkinan dan kemampuan yang sangat berbeda dengan makhluk lainnya. Namun, dengan segala kesempurnaan dan kelebihan yang dimiliki manusia, pasti ada batasan dan kekurangannya, sehingga dalam kehidupan sehari-hari tidak mungkin terhindar dari berbagai permasalahan yang silih berganti mewarnai kehidupannya.¹

Secara hakikat manusia merupakan sosial yang saling membutuhkan antara sesama untuk memenuhi seluruh kebutuhan, baik kebutuhan biologisnya. Berkaitan dengan sifat sosial tersebut seseorang selalu berhubungan dengan orang lain sebagai bentuk pergaulan, sebagai jembatan komunikasi. Perilaku individu ini mengubah atau meningkatkan perilaku orang lain. Oleh karena itu dapat dilihat bahwa tingkah laku manusia sebagai makhluk sosial pada dasarnya dipengaruhi oleh interaksi dengan lingkungan tempat tinggalnya, baik sebagai individu maupun sebagai kelompok dan sebagai pribadi.²

Menurut Irwan Wiseful dalam bukunya yang berjudul *Action Power* menjelaskan mengenai pikiran menentukan hidupnya sesuai dengan apa yang

¹Karim, B. A. "Revolusi Mental Melalui Pendidikan Islam Berbasis Metode Tazkiyatun Nafs", *Education and Learning Journal*, Vol. 2, No. 1, (2001), 10-18.

²Saputra, W. N. E., & Prasetiawan, H. "Meningkatkan Percaya Diri Siswa melalui Teknik Cognitive Defusion", *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, Vol. 3, No. 1, (2018). 14-21.

ada dalam pikirannya. Pikiran adalah pemimpin atau pendahulu dari semua tindakan. Perbuatan adalah akibat langsung dari apa yang ada dalam pikiran. Jika seseorang berpikir ke arah yang negatif, tindakannya juga negatif, sehingga meninggalkan kesan negatif dalam hidup. Pikiran yang menghasilkan pikiran yang baik dan mulia akan membawa pada kehidupan yang mulia.³

Berkaitan dengan pola pikir, sangat menarik untuk menyinggung hal yang disebut "*Pikiran Negative*", yang merupakan tipe terbuka. Seseorang yang termasuk golongan ini adalah orang yang ingin mengikuti arah perubahan (*modern*). Mereka memiliki cara berpikir yang berkembang seiring dengan kebutuhan dan zaman. Seperti yang dikatakan Bob Knight dalam bukunya "*The Power of Negative Thinking*", buku tersebut menjelaskan bahwa 'saya tidak pernah menyangkal bahwa saya adalah seorang pemikir negatif yang keras kepala yang berjalan dengan wajah masam, yang selalu melihat sisi buruknya, selalu berharap untuk gagal'. Tujuannya adalah untuk menyadari semua kemungkinan buruk dalam segala situasi untuk mencapai hasil positif dengan cara terbaik. Sebaliknya, jika Anda merasa gagal mengabaikan atau gagal melihat potensi bahaya, kegagalan lebih mungkin terjadi. Selain itu, kesuksesan akan datang bertubi-tubi karena Anda terus melakukannya.⁴

Dalam kehidupan seseorang tentu membutuhkan ketenangan dan tidak ambil pusing melihat rasa kurang percaya diri yang membuat seseorang curiga

³Wahidah, dkk. "Cognitive Behavior Therapy untuk Mengubah Pikiran Negatif dan Kecemasan pada Remaja," *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol.3, No. 2, (2019). 57-69.

⁴Hidayana, dkk. "Menurunkan Kecemasan Belajar Santri Baru Melalui Bimbingan dan Konseling," *Jurnal Fokus Konseling*, Vol.6, No. 1, (2020). 37-45.

dan tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan, ditambah lagi dengan unsur agama yang sudah mendarah daging, namun beberapa kalangan mendapatkannya dan bisa membuat orang merasa tidak tahu arti putus asa dalam hidup. Seperti yang dikatakan *Ibnu Al-Qayyim Al-Jauziyah*: “Hati dan jiwa yang sehat dibebaskan dari menyembah selain Allah SWT dan mengambil hukum dari selain Rasul-Nya.” Dia mencintai Allah dengan tulus dan mengikuti kondisi rasul dalam ketakutan, harapan dan iman, ketaatan dan ketundukan kepada Allah, selalu mengutamakan kesenangan-Nya dan menghindari kemarahan-Nya. Inilah hakikat ibadah yang hanya bisa diberikan kepada Tuhan.⁵

Dalam memenuhi kebutuhan dasar maka harus ada kemauan dan memiliki rasa hidup agar hakekat kebutuhannya terpenuhi. Itu juga bisa merujuk pada kehendak seseorang, yang dapat memenuhi impian atau keinginan seperti mobil, rumah, kesuksesan karier, kekayaan, dll. Impian juga merupakan salah satu hal yang berkaitan dengan karir. Seperti yang dinyatakan dalam mimpi Sigmund Freud, dalam hal yang secara tidak sadar orang ingin menjadi kenyataan di bawah pengaruh berbagai hal.⁶

Seorang konselor yang melakukan pendekatan konseling sufistik dalam menangani kliennya maka ia akan menggunakan metode yang tepat atau cocok, salah satunya yaitu dengan metode *tazkiyat al-nafs* sebagai jalan keluar untuk menyembuhkan manusia yang mengalami pikiran negatif tersebut.

⁵Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. “Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Lansia Penderita Hipertensi,” *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol.4, No. 1, (2017).. 55-66.

⁶Sumantri, dkk. “Teori Belajar Humanistik dan Implikasinya terhadap Pembelajaran Pendidikan Agama Islam,” *Fondatia*, Vol.3, No. 2, (2019).. 1-18.

Karena metode *tazkiyat al-nafs* pada dasarnya merupakan jalan atau cara yang ditempuh oleh masyarakat untuk mengetahui tingkah laku nafsu dan sifat-sifat nafsu manusia, baik yang buruk maupun yang terpuji. Al-Ghazali berpendapat bahwa *tazkiyat al-nafs* dapat di kerjakan dengan cara memanfaatkan akal sebagai karunia Allah mengendalikan akhlak yang buruk. Akal yang lurus dapat mengendalikan kemampuan manusia dari dorongan-dorongan negatif atau sifat-sifat tercela yang muncul dari hawa nafsu, sehingga seseorang akan menjadi patuh terhadap kebenaran akan ajaran agama.⁷

Seperti yang dikatakan Catherine Ponder, “Segala sesuatu yang kamu realisasikan lewat pikiran, perasaan, citraan mental, dan tutur kata akan di datangkan kembali ke dalam kehidupan anda”. Maka dengan pendapat tersebut dapat di pahami lagi bahwa jangan sekali-kali mengatakan atau berpikir negative tentang apapun yang ada di hidup kita karena itu akan menarik hal tersebut ke dalam hidup kita, dan sebaliknya berpikir dan berucaplah yang baik-baik karena hal baik tersebut bisa datang ke hidup kita. Pikiran anda merupakan daya tarik yang bisa menarik pada segala aspek yang tunduk pada prinsip kerjanya. Setiap pikiran akan berubah nyata sesuai dengan apa yang ada pada pikirannya. Sekecil apapun pikiran yang ada di hati dan pikiran kita dapat menggerakkan hukum tersebut sehingga bisa berwujud nyata.⁸

⁷Mutmainah, “Metode Muhasabah: Analisis Pendekatan Psikologi Sufistik Perspektif Al-Ghazali: (Konsep Pendidikan Ruhaniyah Melalui Tazkiyatun Nafs),” *Syaikhuna: Jurnal Pendidikan dan Pranata Islam*, Vol.12, No. 1, (2021).. 41-51.

⁸Michael J. Losier, *Law of Attraction: Mengungkap Rahasia Kehidupan*, (Jakarta Selatan: PT. Cahaya Insan Suci, 2007), 9-12.

Berkaitan dengan hal tersebut, seorang muslim harus mengenal Islam dan mengimaninya dengan mengucapkan dua kalimat syahadat serta mengetahui ajaran Islam secara mendetail sebagai kewajiban taklifiyah yang harus ditunaikan. Selanjutnya yang harus diketahui adalah: tauhid, ibadah dan kesucian jiwa. Oleh karena itu, memahami hakikat *tazkiyat al-nafs* dan seluk-beluknya, serta pemahaman yang benar tentang metode dan konsep *Tazkiyat Al-nafs*, menjadi kewajiban setiap orang. Sifat yang menjadi baik atau buruk adalah nafsu, oleh karena itu nafsu harus diubah dan dikendalikan agar tetap baik dan benar yaitu selalu memadukannya dengan segala syariat yang diperintahkan Allah dan Rasul.⁹

Secara keseluruhan Syariat Islam memiliki tujuan untuk *tazkiyat al-nafs*, seperti halnya perintah sholat, tujuannya agar jiwa terhindar dari kekejian dan kemungkaran. Sebagaimana Firman Allah: “Sesungguhnya sholat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan munkar.” (QS. Al-Ankabut: 45).¹⁰

Sebagaimana sabda rasulullah: “*Apa pendapat kalian jika di hadapan pintu salah seorang di antara kalian ada sungai (yang mengalir) yang dengan itu kamu sekalian mandi lima kali sehari?* Maka rasulullah berkata “Apakah ada yang tersisa di tubuhnya?” lalu para sahabat menjawab: “Tidak sama sekali”. Sabda Rasulullah: “Demikianlah perumpamaan shalat lima waktu, yang dengannya Allah menghapus kesalahan (dosa)” (HR. Al-Bukhari dan

⁹Said Hawwa, *Agar Tidak di Lindas Zaman*, (Terj) Yudian Wahyudi AA (Solo: Pustaka Mantiq, Cet. 3, 1993), 27-28.

¹⁰Said Hawwa, *Al-Mustakhlas fi Tazkiyat Al-anfus* (Terj) Aunur Rafiq ST (Qohiroh: Darus Salam, Cet. 10, 1424 H/ 2004), 9.

Muslim).¹¹ Kemudian alquran menyebutkan perintah menunaikan zakat: “Ambillah zakat dari harta mereka, karena dengan zakat kamu mensucikan dan mensucikan mereka” (QS. At-Taubah: 103).¹²

Kemudian terdapat perintah Haji yang disebutkan dalam Al-Qur’an berikut, firman Allah: “*Maka tidak boleh rafats, berbuat fasik dan berbantah-bantahan di dalam masa mengerjakan haji.*” (QS. Al-Baqarah: 197). Juga terdapat beberapa hukum Allah SWT lainnya, semuanya ditujukan khusus untuk *tazkiyat al-naf*, agar manusia bersih jiwa, hati dan pikirannya.¹³

Seperti yang telah di katakan Al-Musdy, “Bahwasanya *tazkiyat al-nafs* merupakan jalan yang dapat menagantarkan jiwa menuju Allah dengan cara menyucikannya dari berbagai kemaksiatan, Untuk mencapai derajat Ihsan, kita harus tahu bahwa *Tazkiyat al-nafs* adalah salah satu ajaran Islam yang sangat penting. Seperti yang telah kita ketahui bahwa salah satu tujuan Nabi Muhammad adalah membimbing manusia untuk mencapai ruh suci.¹⁴

Jiwa memiliki pengaruh besar sepanjang hidup manusia terhadap kemajuan Iman, Islam dan perjalanan Ihsan. Jiwa (*nafs*) adalah eksistensi terdalam yang selalu membutuhkan pemahaman Islam yang lebih dalam. Oleh karena itu, pendidikan seorang muslim tidak akan sukses mungkin, jika tidak dirawat dengan hati dan jiwanya menuju derajat kesucian, keluhuran dan keluhuran. Untuk mencapai tingkat keluhuran, seseorang harus memulai dari

¹¹Said Hawwa, *Jund Allāh Tsaqafā wa Akhlāqā* (Terj) M.Masnur Hamzah (Bairut: Darul Kutub Al-Ilmiyah, T,t,t), 389.

¹²Muhammad bin Ismail Al-Bukhori, *Al-Jami’ Ash-Shahih*, hadits No.529. 184.

¹³Muslim bin Al-Hajjaj bin Muslim An-Naisaburi, *Shahih Muslim*, hadits No. 283. 667.

¹⁴Muhammad Yasir Al-Musdy, *Qad Aflaha Man Zakkaha* (Bairut: Darul Basya’ir Al-Islamiyah, Cet. 2, 1426 H/ 2005 M), 15.

tingkat penyucian jiwa. Demikian tergabung dalam ungkapan bahasa Arab *Tazkiyat al-Nafs*. *Tazkiyat al-nafs* yang dimaksudkan untuk mengangkat seseorang dari tingkat yang rendah ke tingkat yang lebih tinggi dalam hal kepribadian dan karakter. Semakin seseorang melakukan *tazkiyat al-nafs* tentang sifat kepribadiannya, semakin Allah menuntunnya pada tingkat keimanan yang lebih tinggi.¹⁵

Tazkiyat al-nafs, menurut Sa'id Hawwa, dimaksudkan sebagai amalan perbuatan yang secara langsung mempengaruhi jiwa manusia dengan cara menyembuhkan berbagai penyakit, menghilangkan tekanan, atau memahami akhlak pada masyarakat. Bahkan di era globalisasi dan modernisasi ini menunjukkan bahwa manusia memiliki pergaulan hidup yang tinggi, sehingga membuat cara berpikir dan tindakannya menjadi tidak benar yang akan membawanya kepada gangguan mental atau jiwa.

Metode *tazkiyat al-nafs* tersebut dilakukan untuk menghindari diri *negative thinking*. Maka dari itu, agar masyarakat terhindar dari gangguan *negative thinking* maka ia harus ber-mujahadah dengan menjalankan serangkaian kegiatan yang dapat membuat masyarakat modern dapat melaksanakan tahapan untuk memiliki pikiran yang baik.¹⁶ Fokus penelitian ini mengkaji tentang penerapan metode pembersihan jiwa (*tazkiyat al-nafs*) Said Hawwa pada Remaja di desa Taming, agar setiap orang memiliki pikiran positif dan dapat mengurangi pikiran negatif.

¹⁵Erna Puspita Sari, *Metode Tazkiyatun Nafs Melalui Ibadah Sholat dalam Kitab Ihya Ulumuddin (Telaah Imam Al-Ghozali)* (Ponorogo: IAIN Ponorogo, 2019), 4.

¹⁶Munawaroh, dkk. "Implementasi Tazkiyah Al-Nafs Sebagai Sarana Pembentukan Karakter Religius di MA. Ihyaul Ulum Dukun Gresik Tahun 2020," *CONSEILS: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol.1, No. 1, (2021)..10-20.

Penulis sangat tertarik pada siswa yang bersekolah di MA Al-Mas'udiyah Pramian Sampang karena dalam observasi awal, peneliti menemukan bahwa latar belakang siswa yang memiliki ketidakpercayaan terhadap dirinya sendiri maupun orang lain disekitarnya. Hal tersebut menyatakan bahwa hal tersebut disebabkan oleh adanya dukungan dari keluarga, namun siswa tersebut selalu merasa disalahkan oleh keluarga. Akibat dari latar belakang tersebut, siswa menjadi lebih pendiam dan sulit untuk berinteraksi dengan temannya, hal tersebut disinyalir akibat dari pikiran negatif kepada orang lain yang dalam pikirannya memiliki perasaan tidak percaya terhadap diri sendiri untuk mengungkapkan hal yang terjadi dan tidak percaya kepada orang lain yang berpikir bahwa akan memiliki akibat yang sama yaitu menyalahkan pula.

Penulis mengangkat pembahasan mengenai pengaruh metode *tazkiyat al-nafs* Sa'id Hawwa terhadap pikiran negatif pada Remaja di Desa Taming Klobur Sampang yang bertujuan untuk memaparkan proses manusia agar memiliki pikiran yang positif melalui metode *tazkiyat al-nafs* dengan menggunakan pendekatan syariat islam yang diterapkan oleh konselor atau mursyid kepada siswa dalam instansi tersebut. Serta agar mengetahui bagaimanakah dampak terhadap batin dan mental yang dirasakan oleh siswa yang mengikuti ajaran yang diterapkan dalam *Tazkiyat Al-Nafs*.

Konsep *tazkiyat al-nafs* menurut Sa'id Hawwa, yang dalam hal ini tidak hanya terbatas pada kebutuhan pengetahuan untuk melihat apakah konsep *tazkiyat al-nafs* menurut Sa'id Hawwa adalah Al-Quran dan As-

Sunnah atau bukan, tetapi juga perlu untuk mengetahui bagaimana konsep dan metode *tazkiyat al-nafs* menurut pemikiran Sa'id Hawwa sehingga dapat membentuk, mensucikan jiwa manusia dan mengendalikan perilakunya baik secara individu maupun kelompok, juga terkait dengan dakwah atau pendidikan yang nantinya diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

B. Identifikasi Masalah

1. Macam-macam faktor yang mempengaruhi pikiran negatif.
2. Penyebab terjadinya pikiran negatif pada Remaja di desa Taming Klobur Sampang.
3. Pengaruh metode *tazkiyat al-nafs* Sa'id Hawwa terhadap pikiran negatif pada Remaja di desa Taming Klobur Sampang.

C. Batasan Masalah

Penelitian ini membahas tentang faktor-faktor yang mempengaruhi pikiran negatif dan untuk memiliki pikiran yang positif dilakukan dengan metode *tazkiyat al-nafs* untuk menghilangkan pikiran negatif berupa ketidakpercayaan terhadap dirinya maupun orang lain sebagai pusat penelitiannya yang berada di pondok Pesantren (tempat menempuh pendidikan).

D. Rumusan Masalah

Setelah mengidentifikasi dan menguraikan masalah, maka penulis merumuskan masalah penelitian ini dengan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Faktor apa yang mempengaruhi pikiran negatif pada Remaja di desa Taming Klobur Sampang?

2. Bagaimana pengaruh metode *tazkiyat al-nafs* Sa'id Hawwa terhadap pikiran negatif pada Remaja di desa Taming Klobur Sampang?

E. Tujuan Penelitian

Seperti yang telah dijelaskan pada rumusan masalah di atas, dapat dipahami bahwa tujuan yang diinginkan penulis adalah:

1. Untuk mendeskripsikan faktor yang mempengaruhi pikiran negatif pada Remaja di desa Taming Klobur Sampang.
2. Untuk mendeskripsikan pengaruh metode *tazkiyat al-nafs* Sa'id Hawwa terhadap pikiran negatif pada Remaja di desa Taming Klobur Sampang.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini terbagi menjadi dua, manfaat teoretis dan manfaat praktis. Uraianya adalah sebagai berikut.

1. Kegunaan Teoritis
 1. Harapan penulis untuk tulisan ini dapat memberikan sumbangsih terhadap suatu kajian teori keilmuan terkait Ushuludin dan Filsafat.
 2. Penulisan sangat berharap agar tulisan ini dapat menjadi sumber rujukan bagi penelitian-penelitian yang akan datang.
2. Kegunaan Praktis
 - a. Secara praktis penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa sebagai penambah wawasan, masukan, serta ilmu pengetahuan dari data yang penulis peroleh dalam menjalin hubungan kelompok yang berkaitan tentang pengaruh metode *tazkiyat al-nafs*

Sa'id Hawwa terhadap pikiran negatif pada Remaja di desa Taming Klobur Sampang.

- b. Untuk memberikan deskripsi tentang faktor yang mempengaruhi pikiran negatif pada Remaja di desa Taming Klobur Sampang.
- c. Memberikan deskripsi tentang pengaruh metode *tazkiyat al-nafs* Sa'id Hawwa terhadap pikiran negatif pada Remaja di desa Taming Klobur Sampang.

G. Penegasan Masalah

Agar penelitian yang berjudul “Metode *Tazkiyat Al-Nafs* Said Hawwa untuk Mengatasi Pikiran Negatif pada Remaja di desa Taming Klobur Sampang” ini mudah dipahami oleh pembaca, maka peneliti akan memaparkan variabel dari judul tersebut antara lain:

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), Metode merupakan suatu cara ilmiah yang dapat digunakan untuk memperoleh data dengan tujuan dan kegunaan tertentu yang melalui segala rangkaian kegiatan penelitian dengan tujuan ingin menjawab segala permasalahan yang terjadi.¹⁸

Menurut Ensiklopedia, keinginan (hasrat) dapat diartikan sebagai organ mental seseorang, yang memiliki pengaruh terbesar di antara anggota lainnya dan yang memberi perintah kepada anggota fisik untuk melakukan suatu tindakan. Kita memahami bahwa *nafs* diartikan sebagai jiwa yang paling besar pengaruhnya, yang terdiri dari jasad dan ruh manusia. Agar jiwa manusia memberi perintah kepada bagian-bagian tubuh untuk melakukan

¹⁸Dendy Sugono, *Kamus Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2008), 952.

suatu fungsi.¹⁹

Dalam kamus tasawuf, kata *nafs* memiliki beberapa arti: Pertama, *nafs* adalah pribadi atau diri dalam struktur psikofisik dan tidak ada dua dimensi yang terpisah. Kedua, *nafs* dapat diartikan sebagai kesadaran dan kemanusiaan. Kecemasan, ketenangan, rasa sakit, dll. adalah sesuatu yang hanya Anda rasakan, dan Anda mungkin tidak dapat mengungkapkannya secara fisik.²⁰

Said Hawwa yang bernama lengkap Syaikh Said Hawwa bin Muhammad Daib Hawwa. Ia lahir di Hammat, Syria pada tahun 1935 Masehi. Dia juga orang yang tidak pernah menyerah dan memiliki banyak pengalaman, terutama keterampilan menulis, bahkan dia bisa menyelesaikan sebuah buku dalam beberapa hari. Ia juga memiliki potensi besar, dinamis dan memiliki kecenderungan ruqyah yang kuat dan dominan. Ia juga memberikan berbagai konser, ceramah dan ceramah di Jam'iyah Al-Ishlah Al-Ijtima'iyah di Kuwait. Bahkan saat ia berbicara, para pemuda kebangkitan Islam menyambut baik kajiannya. Khotbah dan buku-buku gerakan yang dia tulis memenangkan dukungan luas di kalangan pemuda Muslim di beberapa negara Arab dan Muslim, terutama di Yaman, Negara-negara Teluk, dan Suriah.²¹

Pikiran adalah suatu sistem pembuat pola. Dalam berpikir dapat diartikan sebagai suatu proses untuk menghasilkan representasi mental yang baru

¹⁹Mega Aulia Putri, Skripsi, *Tazkiyatun Nafs (Penyucian Jiwa) Ibadah Shalat Fardhu dan Implikasinya terhadap Pendidikan Akhlak (Telaah Pemikiran Imam Al-Ghozali)* (Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan, 2020), 20.

²⁰Totok Jumanoro, Samsul Munir Amin, *Kamus Ilmu Tasawuf* (Jakarta: Amzah, 2006), 159.

²¹Said Hawwa, *Mensucikan Jiwa Konsep Tazkiyatun-Nafs Terpadu Intisari Ihya' Ulumuddin Al-Ghozali* (Darussalam: Robani Press, 1998), 9-11.

melalui segala transformasi informasi yang melibatkan interaksi secara kompleks antara mental seperti penilaian, abstraksi, penalaran, imajinasi, dan dapat memecahkan segala masalah. Menurut William (2004) pola pikir merupakan kecenderungan manusiawi yang amat dinamis sehingga dapat berpengaruh terhadap setiap kehidupan. Cara berpikir setiap orang bisa membantu menyelesaikan suatu masalah, ada juga yang bisa merugikan mereka. *Pikiran negatif* adalah kecenderungan orang untuk melihat sesuatu secara negatif. Orang dengan pola pikir negatif selalu menilai dirinya tidak mampu dan selalu mengingat hal-hal yang menakutkan. Setiap pola pikir negatif memiliki efek merugikan pada kehidupan seseorang.²²

Desa Taming merupakan salah satu dusun yang berada di kecamatan Sreseh Kabupaten Sampang Provinsi Jawa Timur. Alasan peneliti melakukan penelitian di desa ini karena terdapat remaja yang kurang percaya diri atas dirinya dan orang lain, sehingga peneliti ingin membantu remaja tersebut untuk mengatasi hal tersebut, agar remaja kembali semangat menjalani dan memiliki tujuan hidup yang baik.

H. Tinjauan Pustaka

Mengenai kajian tentang metode *tazkiyat al-nafs* terhadap pikiran negatif siswa telah banyak tulisan-tulisan selaras yang membahasnya, baik skripsi, jurnal, maupun buku-buku. Akan tetapi di setiap tulisan tentang pengaruh *tazkiyat al-nafs* Sa'id Hawwa terhadap pikiran negatif siswa ini pasti

²²Andina Prilajeng Nugraheni, Skripsi, *Hubungan Antara Pola Pikir Negatif dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*, (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2010), 16-17.

memiliki kecenderungan yang berbeda dalam tujuan penulisannya, baik itu dalam urgensi atau relevansinya (terapi) dalam tasawuf dan pikiran negatif siswa. Di antara karya-karya yang membahas tentang *tazkiyat al-nafs* pada pikiran-pikiran yang negative siswa antara lain:

Pertama, Skripsi yang disusun oleh Nur Sayfudin yang berjudul “Konsep Tazkiyatun Nafs Perspektif Al-Ghozali dalam Pendidikan Akhlak”. Dalam kajian ini dibahas peran *tazkiyah al-naf* sebagai penggerak, agar dalam dunia pendidikan jiwa setiap orang bersih dari akhlak tercela dan sifat-sifat tercela, kemudian hubungannya dengan dunia kesibukan menjadi melemah, dapat membuatnya melupakan Allah dan menjauhi sifat sombong. Dalam penulisan skripsi ini, penulis menggunakan metode kualitatif penelitian kepustakaan atau library research. Kemiripan antara tesis penulis dan tesis Nur Sayfudin terletak pada *tazkiyat al-nafs*, dimana baik tesis penulis maupun tesis Nur Sayfudin sama-sama memiliki *tazkiyat al-nafs*. Perbedaannya terletak pada penerapannya, dimana disertasi penulis menggunakan *tazkiyat al-nafs* sebagai metode untuk menghadapi pemikiran negatif mahasiswa, sedangkan tesis Nur Sayfudin membahas tentang konsep *tazkiyat al-nafs* dari perspektif Al-Ghozal dalam akhlak.

Kedua, Skripsi yang disusun oleh Elis Jazilah yang berjudul “Metode Tazkiyah al-Nafs Sebagai Terapi Bagi Psikosomatik”. Dalam penelitian ini dibahas masalah benih-benih psikosomatikan sangat mudah dinetralkan dengan ibadah-ibadah yang ditawarkan dalam metode *tazkiyah al-nafs*. Pada tulisan Skripsi ini menggunakan metode penelitian kualitatif, penelitian

kepustakaan atau library research. Persamaan skripsi penulis dengan skripsi Elis Jazilah adalah sama-sama menggunakan metode *tazkiyat al-nafs*. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel terikatnya, dimana pada skripsi penulis variabel terikatnya adalah pikiran negatif siswa, sedangkan pada skripsi Elis Jazilah adalah *psikosomatik*.

Ketiga, Skripsi yang disusun oleh Khoirul Mustangin yang berjudul “Metode Tazkiyatun Nafs (Penyucian Jiwa) Melalui Ibadah Shalat dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Akhlak (Telaah Pemikiran Imam Al-Ghazali)”. Dalam penelitian ini membahas tentang untuk mengobati dan menyembuhkan penyakit yang dialami jiwa dari akhlak tercela dapat dilakukan dengan metode *tazkiyat al-nafs* melalui ibadah shalat, karena shalat dapat mencapai rasa syukur, kejujuran, ketenangan atau tidak tergesa-gesa, tidak putus asa, tidak berlebih-lebihan, tidak sombong, tidak egois, dan sabar, sehingga dapat mensucikan jiwa seseorang. Pada tulisan Skripsi ini menggunakan metode penelitian kualitatif, penelitian kepustakaan atau library research atau penelitian kepustakaan. Persamaan skripsi penulis dengan skripsi Khoirul Mustangin terletak pada penggunaan metode *tazkiyat al-nafs*. Sedangkan perbedaannya terletak pada penerapannya, dimana pada skripsi penulis menggunakan dzikir dan syariat islam, sedangkan pada skripsi Khoirul Mustangin menggunakan shalat sebagai penerapannya.

Keempat, Tesis yang disusun oleh Ulin Ni'mah yang berjudul “Konsep Tazkiyatun Nafs dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Karakter Pada Kurikulum 2013 (Telaah buku Ihya ‘Ulum Al-Din Karya Imam Al-

Ghazali)”. Dalam penelitian ini membahas akan tujuan konsep *tazkiyat al-nafs* terhadap karakter kurikulum 2013 adalah agar seseorang murid dapat mengetahui mana perbuatan baik dan buruk, yang kemudian dampaknya akan membuat murid berakhlakul karimah serta berhati nurani, karena dalam *tazkiyat al-nafs* selalu mengajarkan pada setiap manusia untuk menjalani hidup yang berkeprimanusiaan. Pada tulisan Tesis ini peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif penelitian kepustakaan. Persamaan skripsi penulis dengan tesis Ulin Ni'mah terletak pada penggunaan *tazkiyat al-nafs*. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel terikatnya, dimana pada skripsi penulis variabel terikatnya adalah pikiran negatif siswa, sedangkan pada tesis Ulin Ni'mah variabel terikatnya adalah pendidikan karakter pada kurikulum 2013.

Kelima, skripsi yang di susun oleh Erna Puspita Sari yang berjudul “Metode Tazkiyatun Nafs Melalui Ibadah Salat dalam Kitab Ihya Ulumuddin (Telaah Imam Al-Ghazali)”. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo 2019. Dalam skripsi ini membahas mengenai penerapan metode *Tazkiyatun Nafs* melalui ibadah salat terhadap pendidikan dan akhlak. Sehingga pada skripsi ini fokus pembahasannya terletak pada penerapan *tazkiyatun nafs* melalui ibadah shalat dalam kitab Ihya Ulumuddin (Telaah Imam Al-Ghozali).

Keenam, skripsi yang di susun oleh Hayu A'la Aslami dalam tulisannya yang berjudul ”Konsep Tazkiyatun Nafs Dalam Kitab Ihya Ulumudin Karya Imam Al-Ghozali”. Dalam penelitian ini membahas tujuan dari tazkiyaun nafs yang di ajarkan Imam Al-Ghozali dalam kitab ihya' untuk

meninggalkan problematika penyakit jiwa dan menghiasi jiwa dengan sarana penyucian jiwa. Sehingga fokus penelitain skripsi ini *tazkiyatun nafs* dalam kitab *Ihya Ulumuddin*.

Ketujuh, Jurnal yang disusun oleh Masyhuri yang berjudul “Prinsip-prinsip Tazkiyah al-Nafs dalam Islam dan Hubungannya dengan Kesehatan Mental”. Dalam penelitian ini membahas bahwa *tazkiyat al-nafs* adalah salah satu metode dalam pembinaan jiwa dan pendidikan akhlak manusia. Penulis menganggap bahwa *tazkiyat al-nafs* adalah salah satu kebutuhan psikis seseorang akan keimanan dan ketaqwaan kepada Allah dan akan membuat kesehatan mental yang baik apabila bisa menjalani *tazkiyat al-nafs*. Persamaan pada skripsi penulis dengan jurnal yang ditulis oleh Masyhuri adalah *tazkiyat al-nafs* terhadap kesehatan mental. Sedangkan perbedaannya adalah skripsi penulis fokus terhadap pengaruh *tazkiyat al-nafs* terhadap pikiran negatif, sedangkan pada jurnal Masyhuri fokus terhadap prinsip *tazkiyat al-nafs* dan hubungannya terhadap kesehatan mental.

Kedelapan, Skripsi yang di susun Yuniarti yang berjudul “Konsep Tazkiyat Nafs dalam Al Qur’an (Kajian Surah al-syam ayat 9-10) tahun ajaran 2018 di Universitas Islam Negeri Raden Intan, Lampung. Dapat disimpulkan bahwa *tazkiyat al-nafs* adalah penyucian jiwa untuk mendorong pertumbuhan dan menerima karunia dari Allah. Dari penelitian ini memiliki kesamaan pada bahasan *tazkiyat al-nafs*. Namun ada letak perbedaannya yaitu pada subjeknya yaitu Tazkiyat al-nafs nya lebih pada ke Al-Qur’an.

Kesembilan, pada Jurnal Al-Tazkiyah yang ditulis oleh Lukman

Nurhakim yang berjudul “Konsep Bimbingan Tazkiyatun Nafs dalam Membentuk sikap jujur Mahasiswa BKI melalui pembiasaan (Conditioning)”. Hal ini dapat disimpulkan dalam jurnal ini sebagai tindakan *tazkiyat al-nafs* yang dapat mempengaruhi jiwa manusia secara langsung maupun tidak langsung. Maka pada penelitian ini memiliki kesamaan yakni meneliti *tazkiyat al-nafs*, namun terdapat perbedaan pada penelitian ini yakni pada konsep penelitian tentang sikap jujur melalui pembiasaan.

Kesepuluh, pada Skripsi yang disusun oleh Mega Aulia Putri yang berjudul “Tazkiyatun Nafs (Penyucian Jiwa) Melalui Ibadah Shalat Fardhuan Implikasinya Terhadap Pendidikan Akhlak (Telaah Pemikiran Imam Al-Ghozali). Pada penelitian ini memiliki kesamaan pada topik Tazkiyat al-nafs, namun letak perbedaannya pada penelitian ini mengkaji tazkiyat al-nafs sebagai cara dalam meningkatkan akhlak manusia, sedangkan penulis menggunakan metode tazkiyat al-nafs sebagai mengurangi pikiran negatif pada siswa.

Dari penelitian terdahulu memiliki kesamaan pada pembahasan *Tazkiyat an-nafs*, yang mana *tazkiyat an-naf* sebagai pendorong agar dalam dunia pendidikan setiap manusia memiliki kesucian jiwa dari akhlak yang hina, namun terdapat perbedaan yang terletak pada penerapannya, dimana pada skripsi penulis *tazkiyat al-nafs* digunakan sebagai metode terhadap penanganan *Pikiran Negatif* pada remaja dan tempat penelitian yang berbeda yaitu di pondok pesantren atau tempat siswa menempuh pendidikan.

I. Metodologi Penelitian

Metodologi Penelitian merupakan sebuah langkah atau cara untuk mengumpulkan dan menganalisis suatu topik permasalahan dalam sebuah penelitian. Setiap masalah atau penelitian pasti menggunakan cara atau metode untuk menyelesaikannya. Seperti halnya ketika kita sedang haus kemudian mengambil air dituangkan ke gelas dan kita minum. Analogi seperti itu yang menggambarkan sebuah metode penelitian sebagai cara untuk menyelesaikan penelitian dengan berbagai langkah. Dalam menyelesaikan penelitian ini, peneliti mengambil beberapa langkah yang harus dilakukan antara lain: melakukan observasi guna untuk mengetahui dan lebih mendalami permasalahan-permasalahan yang terjadi, kemudian peneliti akan melakukan wawancara pada siswa yang diteliti guna untuk menggali informasi tentang masalah yang dialami, dan yang terakhir adalah dokumentasi sebagai bentuk fisik bukti adanya penelitian ini.

1. Jenis dan Data penelitian

a) Jenis Data

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan dengan pendekatan kualitatif, Yang artinya cara untuk menyelesaikan penelitian ini tidak menggunakan hitungan numeric atau hitungan statistic. Dalam pendekatan kualitatif ini lebih dititik beratkan dalam menganalisis fenomena yang terjadi dengan memahami apa yang menjadi tujuan dari adanya penelitian. Adapun penelitian dengan pendekatan kualitatif ini penelitiannya menggunakan jenis diskriptif

dengan mengambil data hasil di lapangan. Dengan menggabungkan dari sumber-sumber lain seperti: buku, karyatulis ilmiah, dll. Untuk mendapatkan hasil di lapangan penulis menggunakan tahapan observasi, wawancara dan dokumentasi.²³

1) Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh dari sumber utama dimana data dengan latar belakang siswa, perilaku siswa dan dampak yang akan dialami siswa.²⁴ Data primer ini diperoleh peneliti dari perilaku keseharian siswa, latar belakang masalah siswa, perilaku siswa. Data primer dikumpulkan peneliti untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian. Selain itu, pada penelitian ini jawaban data primer diperoleh dari hasil wawancara dengan siswa.

2) Data Sekunder

Jenis data sekunder adalah yang diperoleh dari pihak kedua atau orang lain yang hidup berdekatan dengan siswa. Sehingga mengetahui langsung sifat asli siswa. Data sekunder ini bertujuan untuk melengkapi data primer.²⁵ Data sekunder dikumpulkan oleh peneliti untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian. Data sekunder ini diperoleh peneliti dari hasil wawancara bersama teman dan orang-orang terdekat siswa.

²³Nur Halimah, Skripsi: *Energi Dzikir Sebagai Terapi Bad Mood Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya* (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2019), 16-17.

²⁴Burhan Bungin, *Metedologi Penelitian Sosial & Ekonomi* (Jakarta: Kencana Persada Media Group, 2013), 128.

²⁵Ibid., 128-129.

b) Sumber Data

Menurut Lofland sumber data utama pada penelitian kualitatif adalah kata-kata, dan perilaku, selebihnya ialah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain.²⁶ Sumber data seharusnya berupa data asli, namun apabila susah untuk didapatkan maka bisa di fotocopy atau lainnya, selama bisa didapatkan bukti sah yang kuat kedudukannya. Sumber data yang digunakan berasal dari 2 data, yaitu :

1) Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah data yang diperoleh dari sumber pertama melalui teknik perolehan data, yaitu berupa wawancara dan observasi lapangan. Sumber data primer ialah data yang menghasilkan kata-kata melalui gerak tubuh dan perilaku yang dilakukan oleh subjek yang dipercaya. Dalam hal ini, topik penelitian harus dikaitkan dengan variabel yang diteliti. Data primer yang terdapat dalam penelitian ini adalah semua informasi yang berkaitan dengan proses dan hasil wawancara dengan menggunakan metode *Tazkiyat Al-Nafs*.

2) Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang didapatkan dari sumber kedua untuk melengkapi data primer. Yakni berupa teman

²⁶Amrin Wou, *Kontestasi Aktor Dalam proses Penganggaran Dana Otonomi Khusus Provinsi Papua Tahun Anggaran 2006* (Jawa Timur : Qiara Media, 2020), 56.

dan tetangga siswa.²⁷

2. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data merupakan hal yang sangat penting dalam sebuah penelitian karena langkah ini merupakan kunci penelitian untuk mendapatkan data yang kongkrit untuk di teliti. Besar kecilnya teknik pengumpulan data ini sangat mempengaruhi keberhasilan. Dalam sebuah penelitian karena untuk mendapatkan data-data, keterangan, bahan-bahan penelitian dibutuhkan informasi yang kongkrit dan dapat dipercaya. Untuk bisa mendapatkan informasi dan data-data tersebut maka diperlukannya langkah-langkah dalam pengumpulan data yaitu dengan melakukan observasi, wawancara, dan juga dokumentasi sebagai bukti bahwasannya peneliti benar-benar melakukan penelitian dan penggalian data dengan orang atau fenomena yang terjadi.²⁸

a. Observasi

Tahapan awal dalam pengumpulan data di penelitian ini adalah observasi yang di mana peneliti melakukan pengamatan terhadap konsel yang sering mengeluh tentang permasalahan pikiran negatif kehidupan yang dialaminya. Observasi yang merupakan dasar dari semua ilmu pengetahuan yang di mana dalam tahapan observasi ini dilakukan dengan memanfaatkan panca indra yang kita miliki untuk mengamati permasalahan yang terjadi sebagai bahan untuk melakukan

²⁷Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif* (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), 128.

²⁸Fajar Nurdiansyah, dkk, "Strategi Branding Bandung Giri Bahana Golf Sebelum dan Saat Pandemi Covid-19", *Jurnal Purnama Berazam*, Vol. 2 No. 2, (2021). 159.

penelitian ini.

b. Wawancara

Wawancara merupakan sebuah proses tanya jawab yang dilakukan oleh peneliti dan orang yang diteliti sebagai upaya untuk menggali data yang terpercaya sehingga peneliti bisa melanjutkan penelitiannya dengan data dari hasil wawancara tersebut.²⁹ Pada penelitian ini penulis melakukan wawancara terhadap remaja yang bersangkutan.

c. Dokumentasi

Tahapan dokumentasi merupakan tahapan yang tidak kalah pentingnya dengan dua tahapan sebelumnya (observasi dan wawancara) karena dokumentasi merupakan bukti fisik yang dapat digunakan untuk mempertanggung jawabkan dalam proses atau tahapan-tahapan sebelumnya dalam pengumpulan data.³⁰

d. Sumber data

Sumber data yang kongkrit merupakan hal yang wajib dan harus dimiliki oleh peneliti untuk melanjutkan penelitiannya. Terlebih dalam penelitian kualitatif juga sangat diperlukan yang namanya sumber data. Penelitian dengan menggunakan teknik kualitatif biasanya membutuhkan sumber data primer dan sekunder. Data primer mengacu pada data yang

²⁹Ditha Prasanti, "Penggunaan Media Komunikasi bagi Remaja Perempuan dalam Pencarian Informasi Kesehatan", *Jurnal Lontar* Vol. 6, No. 1, (2018). 17.

³⁰Ibid., 162

dapat diperoleh langsung dari subjek, sedangkan data sekunder mengacu pada informasi yang diperoleh dari penelitian orang lain (penelitian sebelumnya). Dalam hal ini topic penelitian harus di kaitkan dengan variabel yang di teliti, maka dari itu penelitian yang berjudul “Metode *Tazkiyat Al-Nafs* Said Hawwa untuk Mengatasi Pikiran Negatif pada Remaja di desa Taming Klobur Sampang” , data primer yang terdapat dalam penelitian ini adalah semua informasi yang berkaitan dengan proses dan hasil wawancara dengan siswa. Sedangkan data skundernya didapatkan dari sumber kedua untuk melengkapi data primer, yaitu keluarga, teman dan tetangga siswa.

J. Tahap-Tahap Penelitian

Dalam penelitian kualitatif ada 3 tahapan, yaitu :³¹

1. Tahap Pra Lapangan

Tahap persiapan merupakan tahap dimana peneliti terlebih dahulu melakukan evaluasi dilapangan. Pada tahap ini, seorang peneliti melakukan tujuh tahapan yaitu:

a. Menyusun Perencanaan Penelitian

Penelitian sebelum turun ke lapangan dalam melakukan penelitian. Peneliti terlebih dahulu harus menyiapkan keperluan yang dibutuhkan dan dilaksanakan sewaktu melakukan penelitian.

1) Memilih Lapangan Penelitian

Untuk mengetahui situasi dan kondisi wilayah yang akan dilakukan

³¹Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2001), 85.

dalam penelitian. Maka proses selanjutnya adalah memilih lapangan penelitian. Proses ini dilakukan agar mengetahui keselarasan antara peneliti dengan objek. Setelah menemukan tempat yang tepat, selanjutnya peneliti harus mengamati lapangan tersebut sehingga mendapatkan kecocokan pada penelitian yang akan peneliti tulis sesuai dengan kejadian yang ada dilapangan.

2) Mengurus Perizinan Penelitian

Perizinan sangatlah penting untuk melakukan sebuah penelitian. Kegunaan dari perizinan tersebut ialah untuk mendapatkan izin dalam melakukan sebuah penelitian. Dalam penelitian kali ini, melakukan perizinan sifatnya tidak terlalu formal sehingga peneliti hanya menyiapkan pegangan pribadi yang akan dipakai seperti surat tugas, identitas diri, foto-foto dan lainnya serta tidak lupa juga menyiapkan alat untuk melakukan penelitian.³²

3) Menilai Lapangan Penelitian

Menilai Lapangan ini disebut juga dengan survey lapangan. Tujuan dilakukannya survey ialah agar peneliti dapat mengenal lapangan secara fisik, sosial, budaya, dan keadaan-keadaan yang lain. Agar peneliti bisa menyiapkan semua yang dibutuhkan.

4) Memilih dan Memanfaatkan Informan

Informan adalah orang yang dijadikan petunjuk

³²Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial : Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*, 130.

memberikan informasi kepada peneliti tentang keadaan objek yang diteliti. Dalam penelitian kali ini informan adalah saudara dan juga tetangga siswa.

5) Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Peneliti harus mempersiapkan semua kebutuhan penelitian sehingga dapat membantu melancarkan proses penelitian. Perlengkapan yang dimaksud disini ialah semua yang dibutuhkan oleh peneliti dalam proses wawancara.

6) Etika Penelitian

Etika penelitian ialah poin penting didalam penelitian. Etika penelitian ini bertujuan untuk menghindari hal yang tidak diinginkan dalam proses konseling. Persoalan disini adalah sikap menghormati, dan menghargai. Peneliti harus dapat menerapkan itu agar pada saat penelitian tidak ada problem tentang etika penelitian.

2. Tahap Kerja Lapangan

a. Memahami Latar Belakang dan Persiapan Diri

Pada tahapan ini peneliti harus pandai menempatkan diri. Penempatan diri dalam artian peneliti harus pandai dalam berpenampilan, berbicara, dan menyesuaikan lamanya waktu penelitian. Jadi pada intinya peneliti harus benarbenar mempersiapkan dirinya dalam melaksanakan proses penelitian.

b. Memasuki Lapangan

Pada tahap ini peneliti sudah wajib fokus dan totalitas dalam melakukan proses penelitian. Peneliti harus bisa merasakan keadaan yang dihadapi oleh konseli. Membangun keakraban bersama konseli, mempelajari bahasa yang akan dipakai, dan belajar untuk bisa menerima kebiasaan sekitar.

c. Berperan Serta Mengumpulkan Data

Berperan dalam penelitian seharusnya juga bisa untuk memberikan perhitungan waktu, kemampuan, dan juga biaya yang akan digunakan. Peneliti juga harus mengumpulkan data yang ia dapat di lapangan. Catatan tersebut dibuat sendiri oleh peneliti pada saat mengamati, melakukan wawancara, atau melihat sendiri suatu kejadian tersebut.

3. Analisis Data

Teknik analisis data dilakukan untuk mencegah adanya kesalahan data yang didapatkan peneliti pada saat terjun langsung ke lapangan. Proses validitas data ini dilakukan dengan cara memperpanjang waktu penelitian agar bertujuan untuk membangun kepercayaan dan komitmen antara siswa dan peneliti, sehingga data yang diberikan siswa tidak palsu. Dan peneliti harus pandai menggali data yang valid sebanyak-banyaknya. Proses triangulasi juga perlu dilakukan untuk membandingkan data yang didapatkan oleh peneliti dari hasil observasi dan wawancara. Triangulasi adalah teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan data yang diperoleh dari beberapa teknik penggalian data yang digunakan, seperti

observasi, wawancara, pencatatan lapangan, dan dokumentasi.³³

Setelah proses pengambilan data selesai dilakukan, tahap selanjutnya adalah analisis data. Data yang sudah didapatkan peneliti dari lapangan kemudian di analisa, dengan cara menjelaskan masalah yang ada sesuai dengan kenyataan dengan mendeskripsikan perubahan yang terjadi pada remaja sebelum dan sesudah dilakukan proses terapi *Tazkiyat Al-Nafs*.³⁴ Tahap analisis data ini yakni peneliti pengumpulan semua data yang telah diperoleh dari proses pengumpulan data yang bertujuan untuk menentukan pola yang sesuai.

K. Sistematika Pembahasan

Bab I Pendahuluan. Bab ini menjelaskan tentang latar belakang, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penegasan masalah, tinjauan pustaka, metodologi penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab II Kajian Teori. Bab ini menguraikan berkaitan dengan kerangka teoriti yang meliputi metode *Tazkiyat Al-Nafs*, Pikiran Negatif, Said Hawwa. Pada bab ini juga akan diperinci beberapa penelitian terdahulu yang relevan.

Bab III Metode Penelitian. Bab ini berisi tentang Pendekatan dan Jenis Penelitian, Sasaran dan Lokasi Penelitian, Jenis dan Sumber Data, TahapTahap Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Validasi Data, dan Teknik Analisis Data.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan. Berisikan mengenai analisis

³³Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2009), 83.

³⁴Moloeng, Lexy.J, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2001), 178.

data yang dimana pada bab ini akan dipaparkan mengenai data dalam rumusan masalah mengenai apa yang telah terjadi di lapangan. Serta membahas tentang hasil dari adanya penelitian yang menggunakan metode *Tazkiyat Al-Nafs*.

Bab V Penutup. Merupakan bab atau pembahasan terakhir dalam skripsi yang berisi tentang kesimpulan, saran, serta keterbatasan peneliti selama melakukan penelitian.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

TAZKIYAT AL-NAFS Said Hawwa

A. *Tazkiyat Al-Nafs*

1. Pengertian *Tazkiyat Al-Nafs*

Secara etimologi dalam Bahasa Arab diartikan bahwa jiwa adalah arti dari *Nafs* atau dapat juga dikatakan sebagai ruh, jiwa, dorongan, gairah, serta keinginan. Dalam KBBI menjelaskan, bahwa *jiwa* itu sebagai spiritual yang memberikan nyawa atau kehidupan di dalam jasad dan semua totalitas manusia pada aspek pikiran, emosional, cita-cita, serta yang lain.¹ Menurut sifat komprehensif, kajian terkait jiwa kadang kali meliputi *qalbu*, ruh, dan raga. Hanya saja dalam berbagai hal, jiwa merupakan suatu ego atau diri yang menjadi tempat instingtif dan mendorong individu menuju kejahatan, asal mula kejahatan serta sumber dalam mencari kesenangan.²

Lafaz *al-nafs* dalam Al-Qur'an mempunyai tiga bentuk lafaz, yakni *an-nafs*, *al-anfus*, dan *an-nufus*. Pembicaraan pada lafaz *nafs* (jiwa) di dalam Al-Qur'an berulang kali disebutkan. Lafaz *an-nufus* hanya 2 kali saja, *an-nafs* 140 kali, dan *al-anfus* 153 kali. Dengan demikian lafaz *nafs* (jiwa) di ulang dalam Al-Qur'an sebanyak 295 kali.³

Secara etimologi kata *tazkiyat* memiliki arti mensucikan atau

¹Mulyadi, *Islam dan Kesehatan Mental* (Jakarta: Kalam Mulia, 2017), 149.

²Ahmad Mufid, *Tasawuf: Sebuah Perenungan Intuitif Tentang Makna Batin dalam Islam* (Yogyakarta: Mueeza, 2020), 1.

³Kadar M. Yusuf, *Psikologi Qurani* (Jakarta: Amzah, 2019), 52.

membersihkan. Sedangkan beberapa ulama juga memberikan arti yaitu tumbuh besardan makin banyak.⁴ Penyucian (*at-tazkiyah*) dalam Bahasa Arab bermula dari kata *zakaa-yazkuu-zakaa'an* yang artinya suci, *at-tazkiyah* berarti tumbuh, suci dan berkah. Secara etimologi, jiwa mempunyai beberapa makna yang paling menonjol diantaranya yaitu *pertama*, Jiwa memiliki makna roh. Apabila dikatakan “jiwanya keluar” berarti yang dimaksudkan adalah rohnya. *Kedua*, jiwa mempunyai makna sesuatu dan hakikatnya. Apabila dikatakan menjadi “Dia membunuh jiwanya dan binasalah jiwanya”.⁵

Sedangkan *tazkiyat al-nafs* secara etimologi memiliki arti yaitu berbagai amal perbuatan yang memberikan pengaruh pada jiwa seseorang secara langsung ataupun tidak langsung. Tujuannya untuk penyembuhan diri dari banyak tawanan penyakit dengan merealisasikan berbagai ahlakul karimah. Dengan demikian, *tazkiyat al-nafs* tidak hanya memiliki prinsip pembersihan jiwa dari berbagai penyakit hati, namun juga membina serta mengembangkan jiwa positif.⁶

Berdasarkan penjelasan dari M. Sholihin dalam bukunya yang berjudul “*Terapi Sufistik*”, menyatakan bahwa *tazkiyat al-nafs* merupakan proses penyucian jiwa, pengembalian jiwa kepada fitrahnya, serta pengobatan berbagai jiwa yang sakit agar menjadi pulih kembali, dengan

⁴Sa'id Hawwa, *Induk Pensucian Jiwa* (Singapore: Pustaka Nasional Pte Ltd, 2002), 3.

⁵Lukma Nulhakim, “Konsep Bimbingan Tazkiyatun Nafs dalam Membentuk Sikap Jujur Mahasiswa BKI Melalui Pembiasaan (Conditioning)”, *Jurnal al-Tazkiyah*, Vol. 8, No. 2, (2019), 129-153.

⁶Nur Zainatul Nadra Zainol, dkk., “Sumbangan Sheikh Sa'id Hawwa (1935-1989): Sorotan Awal Proses Tazkiyah Al-Nafs Sebagai Wadah Pembersihan Jiwa”, *Teraju: Jurnal Syariah dan Hukum*, Vol. 1, No. 2, (2019), 73-78.

cara terapi sufistik. Sedangkan menurut Azmi yang dikutip oleh Mutholingah menjelaskan, bahwa *tazkiyat al-nafs* memiliki makna yaitu suatu proses penyucian dari ruh yang negatif (*nafs amarah* serta *nafs lamawah*) dari dalam diri manusia ke arah kebaikan serta ruh yang lebih baik (*nafs mutmainah*) dengan mengikuti maupun mengimplementasikan prinsip hukum Syariah.⁷ Menurut Said Hawwa, *tazkiyat al-nafs* merupakan upaya pembersihan jiwa serta sifat musyik dan berbagai cabangnya, merealisasikan kesucian melalui tauhid serta berbagai cabangnya, dan menjadikan nama-nama Allah sebaik akhlaknya, di samping *ubudiyah* yang sempurna kepada Allah melalui pembebasan diri dari pengakuan *rububiyah*.⁸

Tazkiyat menurut Said Hawwa juga bermaksud *tathahhur*, *tahaqquq* dan *takhalluq*.⁹ *Tathahhur* (pembersihan) menjadi nilai pencerahan yang fungsinya untuk pembersihan banyak penyakit hati dengan tauhid serta amalan positif. *Tathahhur* juga meniadakan banyak maqomat atau tingkat dalam hati, seperti contoh sifat musyik mampu menafikkan tauhid serta uluhiyyah maupun cinta kedudukan, harta yang bisa meniadakan zuhud. Yang kedua adalah *Tahaqquq* (realisasi), dimana berbagai nilai *ubudiyah* membuat seseorang semakin yakin atas nilai serta substansi kesucian jiwa, dengan senantiasa menjalankan pengecekan tiap

⁷Siti Mutholingah, “Metode Penyucian Jiwa (*Takziyah Al-Nafs*) dan Implikasinya bagi Pendidikan Agama Islam”, *Jurnal Ta’limuna*, Vol. 10, No. 1, (2021), 67-81.

⁸Said Hawwa, *Al-Mutahhlaş fi Tazkiyat Al-anfus*, Alih Bahasa oleh Ainur Rafiq Shaleh Tahmid Lc, *Mensucikan Jiwa: Konsep Tazkiyatun Nafs Terpadu* (Jakarta: Robbani Press, 1999), 173.

⁹ Sa’id Hawwa, *Al-Mutahhlaş fi Tazkiyat Al-anfus*. Terj. Nur Hadi, dkk, *Tazkiyah al-Nafs: Konsep dan Kajian Komprehensif dalam Aplikasi Menyucikan Jiwa* (Surakarta: PT. Era Adicitra Intermedia, 2021), 188

hal yang sudah dilakukannya. Aspek *tahaqquq* mencakup pengecekan pada tauhid serta *ubudiyah*, sifat ikhlas, *khauf* dan *raja'*, sabar dan taubat. Terdapat perbedaan pada aspek *tahaqquq* dan *tathahhur* yaitu *tahaqquq* lebih kepada penekanan dalam aspek *ubudiyah* (penghambatan). Sedangkan *tathahhur* merupakan penekanan lebih terhadap pembersihan tauhid serta peniadaan sifat tercela. Yang ketiga yaitu *Takhalluq*, yang mana dalam pendapat ahli suluk menyatakan, bahwaberakhlak dalam nama-nama Allah yang Maha Indah akan sadar bahwasanya Allah semata-mata memiliki kedudukan paling tinggi. *Takhalluq* dipercaya sebagai penerapan berbagai nilai positif dari akhlaqul karimah untuk menciptakan nilai *irtiqah*' (peningkatan kedudukan manusia), dengan melihat pentingnya asma'ul husna maupun sebagian sifat-sifat Rasulullah yang menjadi akhlaq guna diteladani.

Tazkiyat al-nafs memiliki hubungan dengan berbagai aspek diantaranya akhlak, kejiwaan, serta upaya mendekatkan diri kepada Allah SWT sebab Allah Maha Suci dan Allah hanya bisa didekati dengan jiwa yang suci. *Tazkiyat al-nafs* termasuk upaya dalam menjernihkan atau membeningkan hati, agar tembus cahaya terhadap Allah. Pandangan tersebut juga berdasarkan pada pendapat hati manusia, sedangkan dosa merupakan noda yang akan membuat kotor pada kebeningan kaca. Menurut Azra dalam kutipan Zainol menyatakan, bahwa *tazkiyat al-nafs* merupakan proses mencuci batin manusia serta proses menghapuskan berbagai sifat kotor manusia yang ada pada jiwa dalam berhubungan

dengan Allah.¹⁰

Dengan demikian, defisini *tazkiyat al-nafs* sangat berkaitan dengan permasalahan akhlaq serta jiwa. Dan dalam Islam *tazkiyat al-nafs* memiliki fungsi untuk pola membentuk manusia yang memiliki akhlak baik serta taqwa terhadap Allah SWT. Sebab siapapun yang berharap atas Allah dan hari akhir, tentunya memiliki perhatian pada kesucian jiwanya. Allah juga membuat kebahagiaan manusia bergantung pada *tazkiyat al-nafs*.

Adapun beberapa hal yang termasuk dalam *tazkiyat al-nafs* adalah penyucian diri, diantaranya: (1) Kufur, nifaq, kefasikan, dan bid'ah, (2). Kemusyrikan dan riya, (3). Cinta kedudukan dan kepemimpinan, (4). Kedengkian, (5). Ujub, (6). Kesombongan, (7). Kebakhilan, (8). Keterpedayaan, (9). Amarah yang zalim, (10). Cinta dunia, (11). Mengikuti hawa nafsu.¹¹

2. Dasar-Dasar *Takziyat Al-Nafs*

Dasar *tazkiyat al-nafs* adalah usaha yang perlu dijalankan manusia dalam pemeliharaan kesucian dirinya serta menjauhi dari seluruh sifat tercela. Sebagaimana dalam firman Allah SWT, yang berbunyi:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا * وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا

Artinya: “*Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya*”.
(QS. Al-Syams. 91: 9-10).

¹⁰Zainol, “Model Tahaqquh dalam Tazkiyah Al-Nafs Oleh Said Hawwa bagi Merawat Jiwa Muslim”, *Jurnal Studi Islam Kawasan Melayu*, Vol. 2, No. 2, (2019), 115-126.

¹¹Said Hawwa, *Intisari Ihya' Ulumuddin Al-Ghazali Mensucikan Jiwa Konsep Tazkiyatun Nafs Terpadu* (T.tp: Rabbani Press, 1998), 180.

Berdasarkan dari ayat di atas dengan jelas dinyatakan bahwasanya batin yang tidak bersih dari berbagai sifat tercela, maka tidak akan mampu menerima pengetahuan agama yang bermanfaat serta tidak akan memperoleh sinar dari cahaya ilmu. Ilmu dipandang menjadi salah satu dari kemanfaatan rohani serta cahaya batin yang hanya dapat bersinar pada jiwa seseorang yang bersih. Pembersihan jiwa dari sifat tercela termasuk bentuk kewajiban yang diharuskan untuk dijalankan oleh seseorang agar dapat mendekatkan diri kepada Allah.

Seperti yang dijelaskan pada ayat di atas, bahwa penyucian jiwa sangat penting dalam kehidupan setiap orang, seolah-olah jiwa yang bersih juga menghasilkan perilaku yang bersih, karena jiwa menentukan baik atau buruknya suatu perbuatan. Dapat kita simpulkan bahwa puncak kebahagiaan manusia ada pada *tazkiyat al-nafs*, sedangkan puncak kesengsaraan manusia ada pada perbuatan yang membiarkan jiwa mengalir berlawanan dengan alam.¹²

Dasar *tazkiyat al-nafs* juga bisa dipahami dalam Hadist yang diriwayatkan oleh Imam Muslim,¹³ berikut ini:

اللَّهُمَّ أَنْتَ نَفْسِي تَقْوَاهَا، وَزَكَّيْتَهَا أَنْتَ خَيْرُ مَنْ زَكَّاهَا، أَنْتَ وَلِيُّهَا وَمَوْلَاهَا
(رواه مسلم والنسائي)

Artinya: “Ya Allah, karunialah ketakwaan pada diriku dan sucikanlah, sesungguhnya engkau adalah sebaik-baik dzat yang mensucikan nya: Engkau adalah Penguasanya dan Tuannya. (HR. Muslim dan Nasa’i)

Dengan hadist tersebut dijelaskan bahwa untuk menjalankan

¹²Zubaedi, *Desain Pendidikan Karakter: Konsepsi dan Aplikasinya dalam Lembaga Pendidikan* (Jakarta: Kencana, 2012), 1.

¹³ Sa’id Hawwa, *Al-Mutahhlaṣ fi Tazkiyat Al-anfus*. Terj. Nur Hadi, 192.

tazkiyat al-nafs harus bisa melewati berbagai ujian yang sangat besar. Apabila tidak adanya karunia dari Allah, maka manusia dengan mustahil dapat menjalankan *tazkiyat al-nafs*. Oleh karena itu, *tazkiyat al-nafs* menuntut manusia guna memberikan semua upayanya dalam menjalankan penyucian serta memohon kepada Allah agar diberi karunia kesucian dan diberi kekuatan untuk menjalankan prosesnya.

Seperti yang dikatakan Said Hawwa bahwa semua hukum Islam meningkatkan keistimewaan manusia, tanpa Islam tidak ada nilai kemanusiaan yang nyata.¹⁴ Dari situ, setiap muslim harus senantiasa mengarahkan pemikirannya dengan *Tsaqafah Islamiyah* yang berbasis syariah, selain mensucikan jiwa dari berbagai keyakinan dan ritual spiritual, menyembah berbagai penyimpangan dan bid'ah, serta mensucikan akal dari berbagai virus perusak pikiran. Kita tidak dapat mencapai hal ini kecuali kita menyempurnakan *tsaqafah islamiyah* dengan memahami dengan baik metode dan konsep *tazkiyat al-nafs*. Misalnya, Said Hawwa berbicara tentang *Tsaqafah Islamiyah* mengatakan bahwa memang *Tsaqafah Islamiyah* dilandasi tauhid, ibadah dan penyucian jiwa.¹⁵

3. Manfaat dan Tujuan *Takziyat Al-Nafs*

Tujuan *tazkiyat al-nafs* menurut perspektif Said Hawwa pada garis besarnya ialah bagaimana manusia mampu melakukan komunikasi dengan

¹⁴Said Hawwa, *Agar Kita Tidak dilindas Zaman*, 121.

¹⁵Ilhaamie Abdul Ghoni Azmi, "Human Capital Development and Organizational Performanc: A Focus on Islamic Perspectif, *Syariah Journal*, Vol. 17. No. 2, (2009), 357.

Allah SWT serta dapat menghindari dari berbagai bahaya penyakit hati. Bahaya penyakit hati tersebut misalnya yaitu gangguan stress, emosi yang memuncak, sombong, kikir ataupun bahkan terhindar dari pengaruh setan. Selain itu juga, *tazkiyat al-nafs* memiliki tujuan guna menciptakan manusia yang berkepribadian tangguh dan bermental positif.¹⁶

Adapun tujuan *tazkiyat al-nafs* seperti yang dinyatakan oleh Al-Ghazali, diantaranya:¹⁷

- 1) Membentuk manusia yang memiliki akidah bersih, jiwa yang suci, ilmu yang luas, serta semua kegiatan kehidupannya bernilai ibadah.
- 2) Pembentukan manusia yang memiliki jiwa suci serta akhlak mulia saat bergaul dengan sesama, yang menyadari atas hak serta kewajibannya, dan tanggung jawab maupun tugasnya.
- 3) Pembentukan manusia yang memiliki jiwa sehat dengan adanya kebebasan jiwa dari sifat tercela yang dapat berbahaya bagi jiwa itu sendiri.
- 4) Pembentukan manusia yang memiliki jiwa suci serta akhlak mulia, baik terhadap Allah, diri sendiri ataupun manusia sekitar.

Selain itu juga, dalam Al-Qur'an disebutkan sebab atau tujuan penting manusia untuk menjalankan *tazkiyat al-nafs*, yaitu:

- a. Manusia yang berjiwa bersih akan selalu disenangi oleh Allah.

Sebagaimana dalam firman Allah, yang bunyinya:

¹⁶Lukma Nulhakim, "Konsep Bimbingan Tazkiyatun Nafs dalam Membentuk Sikap Jujur Mahasiswa BKI Melalui Pembiasaan (Conditioning), *Journal Al-Tazkiyah*, 8 (2), 2019, 129-153.

¹⁷Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya Ulumuddin*, Terj. Muhammad Al-Bagir, Cet. III, (Bandung: Karisma, 2014), 49-50.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّبِعُوا خُطُوتِ الشَّيْطَانِ ۚ وَمَنْ يَتَّبِعْ خُطُوتِ الشَّيْطَانِ فَإِنَّهُ يَأْمُرُ
بِالْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ مَا زَكَا مِنْكُمْ مِنْ أَحَدٍ أَبَدًا ۗ
وَلَكِنَّ اللَّهَ يُزَكِّي مَنْ يَشَاءُ ۗ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

“Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah kamu mengikutilangkah-langkah setan. Barang siapa mengikuti langkah-langkah setan, maka sesungguhnya dia (setan) menyuruh mengerjakan perbuatan yang keji dan mungkar. Kalau bukan karena karunia Allah dan rahmat-Nya kepadamu, niscaya tidak seorang pun di antara kamu bersih (dari perbuatan keji dan mungkar itu) selama-lamanya, tetapi Allah membersihkan siapa yang Dia kehendaki. Dan Allah Maha Mendengar, Maha Mengetahui.”
(QS. An-Nur 24:21)

إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ

“Perbuatan-perbuatan baik itu menghapus kesalahan-kesalahan.”
(QS. Hud 11: Ayat 114).

Dari dua ayat di atas, dijelaskan bahwasanya masing-masing manusia harus tidak mengikuti jejak setan, dimana jejak tersebut dapat membawa manusia menuju perilaku keji dan munkar. Jejak tersebut dapat menjadikan manusia mempunyai sifat tercela. Guna menghapuskan sifat tercela tersebut, maka masing-masing manusia harus menjalankan perilaku baik yang dapat menghilangkan kesalahannya di masa sebelumnya. Sehingga hal ini dapat membuat manusia mempunyai jiwa bersih dan senantiasa disukai oleh Allah.¹⁸

b. *Tazkiyah al-nafs* menjadi bagian dari misi diutusnya Rasulullah, seperti pada firman Allah yang bunyinya:

¹⁸Ibnu Taimiyah, *Makarim Al-Akhlaq*, Terjemah M. Rasikh dan Muslim Arif, *Tazkiyatun Nafs* (Jakarta: Darus Sunnah Press, 2020), 135.

وَمَا يُدْرِيكَ لَعَلَّهُ يَزَكِّي

Artinya: “Dan tahukah engkau (Muhammad) barangkali dia ingin menyucikan dirinya (dari dosa).” (QS. Abasa 80: 3)

Menurut ayat tersebut dijelaskan bahwa tugas Rasulullah yaitu menyucikan seluruh manusia agar selalu ada dalam jalan Allah. Adanya hal tersebut sebab dengan menjalankan penyucian jiwa, maka dapat menjadikan manusia memiliki rasa tenang serta akhlak terpuji yang selalu dirindhai Allah SWT.

c. *Tazkiyat al-nafs* adalah kunci kesuksesan manusia kelak di akhirat

Kehidupan yang dijalankan manusia dalam masa sekarang cenderung menuju pada aspek materi. Dimana seharusnya aspek materi tidak menjadi tujuan utama bagi manusia, sebab materi sekedar berlaku dengan sementara. Sedangkan sejatinya, manusia harus melakukan pencapaian keberhasilan yang lain. Dimana keberhasilan itu dapat memberikan arah pada kebajikannya. Manusia tidak mempunyai satu-satunya kunci keberhasilan tersebut, melainkan dengan kebersihan hati serta jiwa yang menjadikan manusia dekat dengan Allah.¹⁹

Sedangkan tujuan pokok dari *tazkiyat al-nafs* adalah sebagai pembentukan diri pada masing-masing manusia. Pembentukan diri tersebut mengarah pada manusia agar menyucikan diri melalui cara mengingat nama-nama Allah dan menjalankan perintah Allah SWT.

¹⁹Abdul Qadir Jailani, *Fathur Rabbani Mensucikan Jiwa Membuat Hati Menjadi Tenangan Damai*, Terjemah. Zenal Mutaqin (Bandung: Jabal, 2010), 79-80.

Sebab manusia yang mengingat asma' Allah dan menjalankan perintahNya, maka akan terbentuk pada dirinya akhlak terpuji yang mampu menjadikan kunci untuk keberhasilannya di akhirat.²⁰

4. Metode *Takziyat Al-Nafs*

Menurut Said Hawwa, penyucian jiwa hanya bisa berjalan melalui berbagai ibadah serta amalan. Apabila manusia melakukannya dengan sempurna, maka saat itu hati manusia akan menjadi kuat dengan nilai yang mampu menyucikan jiwanya. Serta dalam hal tersebut juga akan terlihat pengaruhnya dan hasil untuk seluruh anggota tubuhnya, seperti mulut, mata, telinga serta yang lain.

Bahkan di era globalisasi dan modernisasi ini menunjukkan bahwa manusia memiliki pergaulan hidup yang tinggi, sehingga membuat cara berpikir dan tindakannya menjadi tidak benar yang akan membawanya kepada gangguan mental atau jiwa. Untuk menanggulangnya, setiap manusia haruslah sadar bahwa ia membutuhkan cara berpikir dan tindakan yang tepat, kemudian untuk menyesali perbuatannya ia dapat bertobat dengan mengingat Allah, dengan melaksanakan ibadah yang telah dianjurkannya, seperti: shalat, puasa, dzikir, dan membaca al-Qur'an, yang dilakukan dengan perasaan yang ikhlas. Dengan demikian, maka ia akan merasakan perubahan yang besar dalam dirinya dan akan membuatnya

²⁰Ibnu Taimiyah, *Makarim al-Akhlaq*, 116.

menjadi lebih tenang, bahagia, dan senang.²¹

Dengan proses yang meliputi *tazkiyat al-nafs*, seseorang dibawa kepada kualitas jiwa yang prima sebagai hamba Allah, sekaligus prima sebagai khalifah Allah. Artinya dengan *tazkiyat al-nafs*, seseorang menjadi ahlul ibadah, yakni orang yang selalu taat beribadah kepada Allah dengan cara-cara yang sesuai dengan tuntunan Allah dan Rasul-Nya serta menjadi khalifah, yakni kecerdasan dalam menjadi memimpin, mengelola dan memakmurkan bumi dan seisinya sesuai dengan ketentuan-ketentuan agama Allah untuk kerahmatan bagi semua makhluk. Raghib as-Sirjani Mengatakan, ‘Sebagaimana tujuan Islam adalah mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat dengan *tazkiyat al-nafs* melalui keimanan yang benar, mengenal Allah, amal shaleh, akhlak mulia, bukan hanya sekedar keyakinan dan berpangku tangan saja, tidak juga hanya mengharapkan syafa‘at dan perbuatan-perbuatan yang diluar kebiasaan saja. Inilah yang ingin ditunjukkan al-Qur’an, adanya ikatan antara iman dan amal, dalam seruannya untuk orang-orang yang beriman. Selain itu, Sa‘id Hawwa misalnya ketika berbicara tentang *tsaqafah islamiyah*, ia mengatakan, ‘memang, *tsaqafah islamiyah* berlandaskan pada tauhid, ibadah dan membersihkan jiwa. Dari itu dapat dipahami bahwasannya budaya Islam yang menjadi bagian Agama Islam selalu berlandaskan pada kebersihan

²¹Hasan, “Bimbingan Dzikir dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Santri Melalui *Tazkiyatun Nafs*”. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, Vol. 7, No. 2, (2019), 121-140.

dan kesucian jiwa.²²

Penyakit hati terbagi menjadi dua katagori. *Pertama*, penyakit yang menghapuskan maqam-maqam hati seperti penyakit syirik dan riya', menghapuskan maqam ketauhidan dan ikhlas, penyakit cinta jabatan sertaduniawi, maupun menghapuskan maqam zuhud. *Kedua*, penyakit yang mengakibatkan manusia tidak dapat menerima makna Asma'ul Husna di dalam dirinya serta tidak dapat mengikuti Rasulullah SAW dalam seluruh perbuatannya, contohnya penyakit marah yang tidak pada ketaatan kepada Allah dapat menghapuskan maqam lemah lembut (*Al-Hilmu*). Said Hawwa membagi beberapa metode dalam *tazkiyat al-nafs*, di antaranya, yaitu²³

a. *Tahaqquq*

Sesungguhnya maqam yang tertinggi untuk manusia serta maqam yang melahirkan berbagai maqam tinggi lainnya adalah maqam *ubuddiyah* (penghambaan) yang berdasarkan pada ketauhidan (mengesakan Allah). Dari maqam ini munculah maqam ikhlas, shiddiq, syukur, zuhud, tawakal, takut, penuh pengharapan cinta, dan taqwa. Menyerap beberapa maqam tersebut ke dalam hati termasuk perintah-Nya kepada semua manusia. Dengan demikian manusia diwajibkan agar berupaya menjalankannya. *Tahaqquq* memuat dua maqam, yaitu tauhid serta *ubuddiyah* (penghambaan). Tauhid dan *ubuddiyah* merupakan awal mula, pertengahan, serta akhir untuk

²²Raghib As-Sirjani, *Uswatun Lil 'Alamin* (Mesir: Darul-Kutub Al- 'Ilmiyah, cet. 1, 1432 H/ 2011 M), 113.

²³Said Hawwa, Intisari Ihya' Ulumuddin Al-Ghazali Mensucikan Jiwa Konsep *Tazkiyatun Nafs Terpadu*, 432-434.

kehidupan manusia. Oleh sebab itu, kedua maqam tersebut diibaratkan menjadi air untuk makhluk hidup, ibarat udara untuk manusia, serta ibarat ruh untuk kehidupan. Kedua maqam tersebut akan masuk dalam bagian serta seluruh anggota tubuh dan bermacam tujuan perbuatan. *Ubuddiyah* merupakan pengenalan (*ma'rifat*) hakikat sifat Allah serta beribadah kepada Allah, beribadah sebagaimana dalam syariat, menyerahkan dirinya dengan sepenuhnya, dan berupaya dalam meningkatkan *ma'rifat*, ibadah serta tawakal.

b. Ikhlas

Ikhlas merupakan suatu hal yang murni serta suci dan tidak tercampur dengan hal lain. Lawan dari sifat ikhlas adalah syirik. Namun yang menjadi pembeda keduanya hanya pada tingkatan syirik. Tempat bagi ikhlas yaitu di dalam hati yang berhubungan pada tujuan serta niat individu. Apabila faktor yang membangkitkannya hanya perbuatan ikhlas dan tidak ada niatan lainnya seperti menunjuk-nunjuk atau lainnya, maka seseorang tersebut hanya ditujukan pada matlamatnya saja. Ikhlas juga dapat dipahami dengan menjalankan sesuatu sebab mencari ridho Allah SWT.

c. *Shiddiq*

Shiddiq merupakan sifat jujur kepada Allah, seseorang yang memiliki kejujuran padaamal dan lisannyadi hadapan Allah. Ibn Abbas mengatakan bahwa siapapun yang mempunyai sifat jujur, maka ia akan

mendapatkan keberuntungan. Basyar bin Harith mengatakan bahwa siapapun yang melakukan ibadah dengan jujur, maka ia tidak akan menjadi penjilat manusia. Arti untuk memahami sifat *shiddiq* tersebut bisa dipahami jika manusia mengatakan keimanan kepada Allah dan dibuktikan melalui berbagai amalan yang dilakukan. Manusia tersebut akan jujur dengan ucapan dan perbuatannya melalui kesungguhannya.

Dalam memahami keutamaan jujur, cukup dengan mengetahui bahwa julukan *shiddiq* (orang yang jujur) diberikan kepada Rasulullah. Lafadz *shiddiq* dipergunakan dalam enam arti yaitu jujur dalam perkataan, jujur dalam niat serta keinginan, jujur dalam hasrat, jujur dalam pemenuhan hasrat, jujur dalam perbuatan, maupun jujur dalam merealisasikan seluruh maqam agama. Manusia yang berlaku jujur terhadap keenam hal tersebut disebut *shiddiq* (orang yang sangat jujur).

d. Zuhud

Memahami sifat zuhud termasuk perkara yang sulit. Terdapat tiga ciri sifat zuhud, diantaranya 1) tidak senang jika mempunyai suatu hal sertatidak sedih apabila kehilangan, 2) berpandangan sama antara pujian dengan celaan, 3) hatinya terpenuhi dengan kecintaannya kepada Allah, walaupun tidak bisa lebih dari pada kecintaannya kepada dunia serta kecintaannya kepada Allah.

e. Tawakal

Maqam tawakal terdiri dari ilmu, hal dan amal. Hal merupakan mengimplementasikan tawakkal dalam diri. Ilmu juga merupakan dasar dari tawakal. Sedangkan amal merupakan hasil dari tawakal. Pengertian tawakal menurut ulama terlalu bermacam, namun Said Hawwa akan meringkas makna daripada makna yang diperbahasakan para ulama.

Tawakal diambil dari kata *wakalah* (perwakilan). Jika seseorang mewakilkan urusan kepada orang lain atau menyerahkan seluruh urusannya pada orang lain, maka sepenuhnya kepercayaan diberikan hanya kepada seseorang yang diwakilkan. Akan tetapi yang menjadi pembeda ialah tingkatan kepercayaan seseorang terhadap wakil tersebut. Jika seseorang yang semakin mempercayai wakilnya tersebut, makasemakin besar kepercayaannya dalam menyerahkan urusan kepada wakil tersebut dan semakin tenang perasaannya dengan tidak ada keraguan.

f. *Mahabbatullah* (Cinta Kepada Allah)

Seseorang yang *basirah* atau berpandangan benar tidak memberikan cinta murahan serta mengagungkan cinta bawahannya. Bahkan cinta sejati tersebut mengarah kepada Allah, sebab sesungguhnya Allah adalah tempat yang terlayak untuk dicintai melebihi apapun. Sesuatu yang berhak dicintai hanyalah Allah SWT. Apabila puncakcinta seseorang diberikan kepada selain Allah, maka

hal tersebut termasuk sebuah kebodohan serta ketidak tahuan hakikat Allah (*ma'rifat*). Namun mencintai selain Allah dengan adanya hubungan kepada Allah termasuk cinta yang dibenarkan, seperti cinta kepada Rasulullah, ulama, orang-orang yang bertaqwa termasuk buah dari kecintaan kepada Allah.

g. Takut (*Khauf*) dan Penuh Pengharapan (*Raja'*)

Khauf dan *raja'* merupakan dua sayap yang mampu membuat orang-orang bertakwa terbang ke arah tempat yang mulia. Kedua hal itu termasuk kendaraan yang bisa membawanya menembus jalan ke arah akhirat yang dipenuhi dengan hambatan serta rintangan. Tidak ada yang mampu membawa kepada Tuhan, kecuali melalui pengharapan yang tinggi (*raja'*) atas rahmat-Nya. Agar terhindarkan dari penyakit hati serta pengaruh syahwat yang membebankan badan untuk melalui jalan ke akhirat. Begitu juga tidak ada yang bisa selamat dari azab Allah, kecuali melalui rasa takut (*khauf*). Sehingga manusia akan waspada akan bisikan syahwat yang begitu halus serta nikmat luar biasa yang didapatkan untuk berjalan kesana.

h. Taqwa dan *Wara'*

Dalam beberapa penulisan, Taqwa dan *wara'* sering disebut mempunyai makna yang tidak berbeda. *Wara'* memiliki arti yang lebih tinggi daripada taqwa, namun juga ada pendapat lain seperti Imam Al-Ghazali yang mengatakan bahwa taqwa lebih tinggi dibandingkan

wara'. Hal yang penting untuk dipahami terkait taqwa yaitu sesungguhnya taqwa mempunyai jalannya sendiri. Jika seseorang melewati jalan tersebut, maka nilai ketaqwaannya akan terpatri pada dirinya serta perilakunya akan menggambarkan cahaya Al-Qur'an dan Hadist.

Dalam *wara'* terdapat beberapa tingkat yakni membatasi diri dari sesuatu yang diharamkan disebut *wara' al-udul*. Sedangkan *wara'* ditingkat paling tinggi yaitu *wara' ash-shidiqin* yang merupakan pembatasan diri dari seluruh hal yang tidak karena Allah namun dikarenakan oleh syahwat, makruh ataupun berhubungan pada sesuatu yang makruh. Syukur merupakan pengerahan dengan jumlah yang dimiliki dalam melakukan sesuatu yang paling disenangi Allah. Syukur merupakan bagian dari maqam para penempuh jalan rohani (*salikin*). Syukur mencakup terkait ilmu dan amalan. Ilmu yaitu dasar darinya yang menciptakan hal, dan hal menciptakan amalan perbuatan.

Ilmu yaitu mengetahui seluruh nikmat yang bermula dari Allah Maha Pemberi Nikmat. Hal merupakan kegembiraan dari nikmat yang didapatkannya. Sedangkan amal perbuatan ialah melakukan perbuatan yang disenangi Allah. Amal perbuatan itu berhubungan dengan hati, anggota tubuh, serta lisan.

i. Sabar, Taslim (Berserah Diri), dan *Ridha*

Kesabaran terbagi menjadi tiga yaitu sabar dalam ketaaan kepada Allah, sabar dari kemaksiatan, dan sabar saat memperoleh

cobaan. Seluruh kesabaran tersebut merupakan gambaran kehidupan. Dengan demikian sabar merupakan sebagian iman, sebab masing-masing cabang keimanan membutuhkan sifat sabar. Puncak dari Ihsan atau kebaikan yaitu ridha Allah kepada umat manusia dan merupakan pahala dari Allah kepada hamba-Nya yang ridha kepada-Nya.

j. *Muraqabah* dan *Musyahadah* (Ihsan)

Muraqabah adalah merasakan bahwasanya Allah memerhatikan dirisetiap manusia. Sedangkan *musyahadah* adalah beribadah seakan-akan melihat Allah. Kedua maqam tersebut tidak bisa didapatkan jika adanya penyakit hati, sebab berbagai penyakit hati adalah penghambat cahaya ilahi masuk dalam hati manusia. Ketika itu, manusia tidak sadar bahwasanya hatinya sudah tertutup dari cahaya ilahi.

k. *Takhalluq*

Sebelumnya harus dipahami bahwasanya sebagian daripada sifat-sifat Allah bisa dicantumkan pada sifat-sifat manusia, sebagai contoh mendengar (*sama'*), melihat (*bashar*), berbicara (*kalam*), mengetahui (*ilm*), berkehendak (*iradat*), berkuasa (*kudrat*), dan hidup (*hayyat*). Dalam nama-nama Allah juga bisa disematkan pada sifat manusia secara maknawi, diantaranya mulia, dermawan (*juud*), murah hati (*hilm*), kasih sayang (*ra'fah*), sabar (*shabr*), syukur, adil dan penyayang (*rahmah*), Menurut para sufi bahwa *takhalluq* atau

berakhlak dengan sifat-sifat Allah yang ada pada asma'ul husna ialah melalui penyerapan makna asmaul husna ke dalam hati manusia, pastinya dari sifat Allah yang bisa diserap manusia. Untuk manusia yang menyerap sifat Allah ke dalam hatinya, maka manusia tersebut termasuk peningkatan diri (*irtiga'*). Allah SWT adalah Zat yang memiliki beberapa sifat serta kedudukan Allah adalah Tuhan. Begitu juga dengan manusia yang merupakan zat dengan beberapa sifat dan kedudukan manusia adalah makhluk. Allah melihat serta Allah bisa mengetahui segala sesuatu. Manusia juga dapat melihat, namun penglihatan manusia terbatas. Disaat bersamaan manusia juga dibatasi dengan penglihatannya, seperti tidak boleh melihat sesuatu yang haram. Hal tersebut sebab Allah adalah Tuhan, sedangkan manusia adalah hamba Allah. Allah berbicara serta manusia juga berbicara, namun manusia terbatas oleh batasan berbicara yang telah ditentukan oleh Allah.

Dari pembahasan di atas dapat dipahami bahwasannya *tazkiyat al-nafs* mempunyai tujuan untuk menjadikan manusia yang beriman, bertaqwa, serta berakhlak mulia dalam menjarankan perannya sebagai *Abdullah* dan *Khalifatullah* itu diperlukan adanya proses penyucian dan penyehatan jiwa (*tazkiyat al-nafs*). Karena apabila kondisi jiwa manusia sudah bersih, suci dan sehat maka jiwa akan lebih mudah menerima, memahami, dan mengamalkan ajaran-ajaran Islam serta lebih mudah menerima bimbingan untuk mencapai tujuannya sebagai

Abdullah sekaligus sebagai *Khalifatullah*. Untuk lebih mudah memahaminya dapat dilihat pada diagram alur berikut ini

B. Pikiran Negatif

1. Pengertian Pikiran Negatif

Menurut Rasyid yang dikutip oleh Cahyadi mengartikan, bahwa pikiran negatif merupakan sekelompok pikiran salah yang menghalangi langkah manusia ke arah situasi yang semakin baik serta menjadikan tingkah laku manusia tidak memiliki arah.²⁴ Pikiran yang tidak baik dapat memiliki dampak bagi seseorang, yaitu menjadikan seseorang lemah serta tidak mampu melakukan pekerjaannya dengan optimal, sebab dirinya memiliki anggapan tidak bisa berhasil. Manusia yang berpikiran negatif akan senantiasa menilai dirinya tidak mampu serta terus mengkhawatirkan kejadian yang belum terjadi. Pemikiran tersebut dapat mempengaruhi kehidupan manusia tersebut.

Pikiran negatif dikarenakan dari konstruksi persepsi seseorang yang didasarkan atas sistem keyakinan, pandangan, ataupun cara seseorang menyerap sebuah permasalahan. Menurut Adelia dalam kutipan Cahyadi menyatakan, bahwa berpikiran negatif dapat memiliki pengaruh buruk yang lebih tinggi daripada dampak positif. Pikiran negatif juga mengakibatkan seseorang merasa tertekan serta kehilangan banyak energi. Dampak yang lebih buruk dari pikiran negatif ialah menyebabkan manusia tidak dapat berbuat suatu hal dalam menciptakan prestasi. Apabila berpikir

²⁴Rama Cahyadi, “Keefektifan Bimbingan Kelompok Cognitive Behavior dalam Mereduksi Pola Pikir Negatif Siswa Smk”, *Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan*, Vol. 32, No. 2, (2018), 144.

positif secara otomatis akan mempengaruhi jiwa manusia yang menjadi lebih optimis, berimajinasi dengan semakin kreatif, serta semangat yang lebih tinggi.²⁵

Tobing dalam kutipan Damairia, dkk., mengatakan bahwa pikiran negatif memberikan pengaruh pada aspek kognitif, afektif, behavioral, motivasional dan somatik. Dalam aspek kognitif, pikiran negatif dapat mengakibatkan sulitnya berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, menciptakan pemikiran irrasional, serta *logical error*. Dalam aspek behavioral, pikiran negatif bisa menyebabkan menurunnya kegiatan serta menarik diri. Sedangkan dalam aspek afektif bisa menciptakan rasa kecemasan, sedih, rasa bersalah, emosi, malu, stress, serta depresi. Dalam aspek motivasional bisa menyebabkan kehilangan minat serta selalu menunda pekerjaannya. Dan dampak dari aspek somatik adalah dapat mengakibatkan sulit tidur serta nafsu makan yang berkurang.²⁶

Berpikir negatif adalah pemikiran bahwa kebanyakan orang dan masyarakat cenderung meragukan sesuatu yang dianggap baik dan benar. Menurut Santoso cara berpikir individu bisa nampak ketika ia melihat atau menyikapi suatu permasalahan dengan seringkali mengabaikan pikiran, kejadian sebenarnya, dan informasi yang jelas. Menurut Lestari pikiran negatif lebih cenderung menuju arah sisi negatif dari pada sisi positif.²⁷

²⁵*Ibid*, 143-152.

²⁶Dian Damairia, Caraka Putra Bhakti, dkk, "Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif pada Siswa Kelas X MIPA Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Talk di SMA Negeri 1 Manyaran", *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Vol. 4, No. 5, (2022), 6727-6731.

²⁷Agustia Putri Utami dkk, "Studi Kasus Tentang Siswa yang Berpikir Negatif di SMA Negeri 1 Kuala Mandor B", *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, Vol. 1 No. 11, (2019), 2.

Cara berpikir ini bisa nampak ketika individu menilai sesuatu, pandangan, dan asumsi yang bertolak belakang dari kenyataannya. Karl Albert mengatakan bahwa pola pikir negatif akan membenamkan diri dalam emosi yang mengarah ke sisi negatif, takut dan khawatir akan terjadi. Pola pikir negatif merupakan cara atau pandangan pemikiran individu yang menjurus ke aspek negatif yang ditemukan dalam bentuk keyakinan, pandangan, dan perilaku sehari-hari.²⁸

Jadi, pikiran negatif bisa dimaknai sebagai suatu bentuk cara pikir seseorang yang lebih mengarah ke sisi negatif dari pada sisi positifnya. Pikiran negatif juga bisa terlihat dengan cara seseorang melihat atau menyikapi permasalahan yang sering kali tidak menghiraukan cara pikir yang masuk akal, logika, kejadian sebenarnya, serta menggunakan informasi yang tidak relevan. Berpikir ialah berbincang pada diri kita sendiri dan akan direspon oleh pikiran dan batin kita masing-masing, dengan dilihat bagaimana kita meninjau, mempertimbangkan, melihat, mengkaji juga menyakini objek dan menyimpulkan akhirnya, hal itu dimaksud dengan berpikir.²⁹ Pikiran yang negatif bisa berdampak pada individu, dan bisa menjadikan ia lemah serta tidak dapat menjalankan kewajiban secara maksimal karena dirinya memiliki anggapan bahwa ia tidak bisa berhasil dan akan gagal.³⁰

²⁸Risyuwanti, Skripsi: *Terapi Realitas untuk Mengatasi Pikiran Negatif pada Pasangan Suami Istri (Pasutri) yang Belum Mempunyai Keturunan* (Banten: UIN Sultan Maulana Hasanuddin, 2018), 23.

²⁹Ramdhani Fahrefi, *Mind Therapy* (Jakarta: Bee MediaIndonesia, 2009), 95.

³⁰Noer Sofian Dwiaty, *The Miracle of Berpikir Positif* (Bekasi: Laskar Aksara, 2011), 53.

2. Kekuatan Pikiran

Kesempurnaan manusia terdapat dibagian akalnya, dalam *Quwwat Al-Tahakkum Fi Al-Dzat* “Hari ini kalian akan bergantung dengan pikiran yang datang saat ini, dan esok kalian akan diarahkan pikiran kalian untuk melangkah kemana” inilah faktanya. Emosi serta tindakan harus datang dari hati. Ini adalah semangat yang mendorong semua tindakan dan efeknya. Rohlah yang menentukan keadaan diri, badan, kepribadian, serta kepercayaan diri. Pada tahun 1986, sebuah studi di San Francisco School of Medicine menemukan ada 80% lebih pemikiran individu adalah negatif. Hasil penelitian ini memberikan fakta bahwa keinginan lebih mengarah untuk memerintahkan kejahatan.³¹ Semua ini juga mempengaruhi emosi, perilaku dan penyakit yang menimpa tubuh dan jiwa.

Berikut ini ialah kemampuan pola pikir yang bisa menyebabkan segala hal:

a. Pikiran Akan Membuat Arsip Memori dalam Akal

Seseorang dilahirkan dalam keadaan alami dan tidak mengerti apa-apa. Dia bahkan tidak tahu sesuatu yang akan terjadi di sekitarnya. File yang ada pada otaknya masih kosong dan bersih. Setelah itu, otak manusia perlahan diisi dengan sesuatu yang berbeda dari induknya. Dari sana, otak merekam semua yang diterimanya dan membuat filenya sendiri di kepala berdasarkan apa yang diterimanya.

b. Pikiran akan Melahirkan Mindset

³¹Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif* (Jakarta: Zaman,2009), 4.

Pola pikir (Mindset) ialah kumpulan pemikiran yang akan terjadi berulang kali di lokasi dan jam yang berbeda, dan diyakini oleh prediksi menjadi kenyataan yang dapat dilihat di tempat dan waktu yang sama. Pikiran terbentuk dari pemikiran tertentu yang terjadi berkali-kali, dan hasilnya digunakan dalam kehidupan. Oleh karena itu, ketika seseorang terlalu sering memikirkan sesuatu dan menjelaskan bahwa pengalaman tertentu memiliki efek tertentu. Berpikir negatif selalu jahat untuk kita pribadi, keluarga, teman dekat, lingkungan, dan Maha Pencipta. Pikiran negative adalah cara pandang manusia yang mengalami semua kejadian secara negatif.³²

c. Berpikir mempengaruhi kecerdasan

Akal akan berjalan sesuai dengan keinginan. Apa saja yang sedang seseorang pikirkan, maka itu semua akan masuk direspon oleh akal. Akal akan mulai bekerja dan menyesuaikan kemana arah pikiran.

Lalu ia akan mencari semua file data didalam ruang memori yang bisa menolong dan mengarahkan individu untuk dapat mampu melaksanakannya, mulai dari positif dan negatif. Ketika kita sedang memikirkan sesuatu otak bisa menerima jaringan informasi, lalu otak akan menjalankan hal:

- 3) Mengenali dan mengerti penjelasan serta gagasan.
- 4) Mendapat ruang tersendiri untuk menjaga pikiran tetapi baik.
- 5) Menguraikan pikiran lalu membedakannya dengan pikiran lain

³²Munadjad Iskandar, *Health Triad : Body, Mind, and System* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010), 5.

yang hampir sama serta tersembunyi pada ingatan.

- 6) Menemukan file memori yang bisa membantu mengokohkan pikiran.
- 7) Pikiran individu bisa dilakukan dalam satu waktu, kurangi informasi lain untuk fokus pada pikiran di depan kita.

d. Pikiran Mengubah Bentuk

Pikiran serta badan juga akan tetap berhubungan. Apa saja yang ada pada pikiran kita maka akan diambil oleh otak. Selanjutnya otak akan mencari semua file-file yang serasi dengan apa yang sedang individu pikirkan. Pada saat itulah pikiran bisa mengubah tindakan badan dan ekspresi wajah.³³

1) Pikiran bisa Memunculkan Kebiasaan

Kebiasaan individu bisa tersusun dengan cara yang sama.

Dengan kata lain, tindakan berulang dan keterikatan pada emosi.

Kemudian dia membuat file khusus tentang kebiasaan tersebut.

Setiap kali tindakan itu diulang, catatan yang kuat disimpan di alam bawah sadar. Jika dia menghadapi situasi yang sama di lain kesempatan, dia akan melakukan hal yang sama.³⁴

2) Pikiran akan Mempengaruhi Sikap

Kebiasaan manusia terbentuk dengan cara yang sama.

Dengan kata lain, tindakan yang dilakukan berulang dan

³³Ibid., 6.

³⁴Daniel Nugroho, *The Magic Of Habit* (Yogyakarta: Araska, 2021), 42.

keterikatan pada suatu emosi. Kemudian ia membuat file khusus tentang kebiasaan tersebut. Setiap kali tindakan itu diulang, catatan yang kuat disimpan di alam bawah sadar. Jika ia menghadapi situasi yang sama di lain kesempatan, ia juga akan melakukan hal yang sama.³⁵

3. Ciri-ciri Pikiran Negatif

Pikiran negatif pada seseorang bisa terlihat dari ciri-ciri yang disebutkan oleh Elfiky dalam Farjantoky, diantaranya:³⁶

- 1) Terus memikirkan kegiatan terdahulu yang menjadikan seseorang tidak dapat bergerak.
- 2) Tidak mempunyai kejelasan tujuan dalam kehidupannya.
- 3) Terus menjalankan rutinitas yang negatif.
- 4) Minder, tidak adanya kepercayaan diri, tidak dapat meyakini serta menerima diri sendiri.
- 5) Pendiam, kurang berkomunikasi, tidak mampu menyesuaikan dirinya terhadap lingkungan.
- 6) Terus memikirkan masa lalu ketika seseorang akan menjalankan sebuah aktivitas. Sedangkan masa lalu tersebut termasuk pengalaman yang buruk, sehingga seseorang tersebut merasakan trauma untuk menjalankannya kembali pada tindakan yang memang dipikirkannya.

³⁵Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, hal. 36.

³⁶Belardo Farjantoky, "Pendekatan Realitas Berbasis Nilai Budaya Jawa "Berpikir Positif" untuk Mereduksi Pikiran Negatif Remaja", *Journal, Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling)*, Vol. 2, No. 1, (2018), 415-428.

- 7) Terus mempunyai pemikiran negatif atau buruk terhadap sesuatu yang dilihat.
- 8) Tidak mempunyai semangat dalam dirinya (malas, lemah, tidak inginberusaha).
- 9) Susah dalam bersosialisasi dengan lingkungannya, baik dalam pergaulan ataupun dengan masyarakat luas.
- 10) Menolak terjadinya sebuah perubahan atau menerima perubahan baik berupa informasi ataupun sebuah tindakan dengan tidak dipikirkan baik serta buruknya.
- 11) Terlalu membesar-besarkan sesuatu, Menyalahkan diri sendiri, Merespon sesuatu secara berlebihan, Mudah untuk putus asa.³⁷

Dari beberapa ciri-ciri tersebut dapat diketahui bagaimana seseorang yang mempunyai pikiran negatif, baik dalam segi pribadinya ataupun segi sosial bermasyarakat.

4. Faktor yang Mempengaruhi Pikiran Negatif

Teori Elfiky dalam Cahyadi menyatakan faktor penyebab pikiran negatif, sebagai berikut.³⁸

1) Riwayat masa lalu

Riwayat masa lalu yang negatif mampu menghalangi seseorang dalam melangkah ke depan dan dapat menyeretnya ke belakang atau

³⁷Regina Pays, 2021, <https://kids.grid.id/read/472492325/enggak-disukaibanyak-orang-inilah-ciri-ciri-orang-yang-selalu-berpikir-negatif-kamutermasuk?page=all> diakses pada 20 November 2022.

³⁸ Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, 156-178.

tetap diam di tempat.

2) Tidak memiliki tujuan yang jelas

Tidak adanya kejelasan tujuan dalam kehidupan seseorang menjadikan potensi yang diterima dari Tuhan tidak dimaksimalkan. Apabila terjadi seperti itu, maka kehidupannya akan sia-sia, terus memiliki ketakutan serta kecemasan pada masa depannya. Seseorang yang tidak mempunyai tujuan jelas akan dengan mudah dipengaruhi sesuatu yang negatif.

3) Rutinitas negatif

Seluruh manusia hidup dalam suatu rutinitas serta dalam lingkungan berkeluarga, bermasyarakat dan sebuah pekerjaan. Apabila adanya perubahan hidup, seseorang akan merasakan kehilangan rasa aman serta tidak tenang. Sebab itu masing-masing orang berupaya keras agar mempunyai zona aman yang menjadi keberlangsungan hidupnya. Akan tetapi zona tersebut dapat berubah sebagai rutinitas negatif yang mampu mengganggu kestabilan jiwa seseorang. Rutinitas negatif tersebut adalah menjalankan sesuatu yang sama dengan proses yang sama sepanjang waktu dan tidak adanya perubahan.

4) Pengaruh internal

Rintangan tertinggi dari kehidupan manusia adalah dirinya sendiri. Rintangan yang paling berbahaya adalah kemampuan menerima dirinya sendiri dengan apa adanya. Penyebab utama

penderitaan seseorang ialah dirinya sendiri melalui pikiran negatif terkait dirinya yang terjadi berulang kali, lalu diikat oleh perasaan hingga menjadi keyakinan. Kemudian keyakinan tersebut terulang lagi oleh perasaan hingga menjadi kebiasaan dengan terus menerus.

5) Pengaruh eksternal.

Pengaruh eksternal yang menyebabkan terciptanya pikiran negatif dapat dipengaruhi dari lingkungan sekitar.

5. Dampak Berpikir Negatif

- a. Memiliki prinsip antara menyerang atau lari
- b. Menguatkan egonya
- c. Kemampuan pikiran yang buruk.³⁹

6. Anjuran Berpikir Positif dalam Islam

Islam ialah keyakinan *Rahmatan Lil 'Alamin*. Semuanya telah disusun oleh Islam. Apabila kita hidup sesuai dengan perintah yang tertera pada Al-Qur'an dan juga hadits, maka hidup kita di dunia dan di akhirat akan bahagia. Demikian pula menurut Al-Qur'an dan hadits, Islam menganjurkan atau menyebutkan manusia untuk berpikir positif. Jadi, seperti Firman Allah, pikiran buruk sangat dibenci Tuhan. Percayalah, jauhi sebagian besar prasangka apalagi itu prasangka yang buruk. Karena, beberapa prasangka ialah perilaku yang tidak baik.⁴⁰

³⁹Ibid., 179.

⁴⁰Al Ghozali, *Keajaiban-Keajaiban Hati* (Bandung: Karisma, 2000), 140.

C. Biografi Said Hawwa

Said Hawwa bin Muhammad Dib Hawwa lahir di kota Hamah, Syria, tahun 1935. Beliau berusia 2 tahun ketika ibunya meninggal dunia. Beliau berpindah ke rumah neneknya di bawah asuhan sang ayah, seorang pejuang pemberani yang berjihad melawan Perancis. Pada masa mudanya berkembang pemikiran Sosialis, Nasional, Ba'ats, dan *Ikhwanul Muslimin*. Allah memberikan kebaikan untuknya dengan bergabung ke dalam Jama'ah Ikhwanul Muslimin, tahun 1952, saat ia masih pelajar. Said Hawwa berguru pada beberapa Syekh Syria. Diantaranya Syekh dan Ulama Hamah, Syekh Muhammad Al Hamid, Syekh Muhammad Al Hasyimi, Syekh Abdul Wahab Dabas, Syekh Abdul Karim Arrifa'i, Syekh Ahmad Al Murad dan Syekh Muhammad Ali Murad. Said Hawwa juga belajar pada ustadz seperti Musthafa As-Shiba'i, Mushthafa Az-Zarga, Fauzi Faidhullah, dan lain-lain. Pada tahun 1961 beliau lulus dari Universiti Syria, mengikuti wajib militer 19 sebagai perwira tahun 1963, berumahtangga pada tahun 1964, dan dikurniakan empat orang anak.⁴¹

Di samping kesibukannya Said Hawwa masih menyempatkan untuk memberi kuliah, khutbah, dan ceramah, di Syria, Arab Saudi, Kuwait, Emirat, Irak, Jordan, Mesir, Qatar, Palestin, Amerika dan Jerman. Ia juga berperan bahkan mengkoordinasi demonstrasi menentang Undang-Undang Syria tahun 1973. Kemudian dia dimasukkan penjara selama 5 tahun. Dipenjara beliau menulis buku tafsir *Al-Asas Fit Tafsir* (dua belas jilid) dan sejumlah buku

⁴¹Said Hawwa, *Mensucikan Jiwa Konsep Tazkiyatun Nafs Terpadu Intisari Ihya' Ulumuddin Al-Ghazali*, Terj. Aunur Rafiq Shaleh Tamhid, Lc, (Jakarta : Robbani Press, 1995), ix.

dakwah lain. Beliau memimpin di Jama'ah Al Ikhwanul Muslimin, di peringkat nasional dan antar bangsa. Serta berperanan aktif dalam aktivis dakwah, politik dan jihad. Said Hawwa memiliki bakat besar dibidang pendidikan. Beliau bekerja sebagai pengajar di luar Syiria. Beliau mengajar di Arab Saudi selama 5 tahun, kota Al Hufuf wilayah Al Ihsa selama 2 tahun, dan Madinah Al Munawwarah selama tiga tahun.⁴²

Karya-karya Said Hawwa berkisar dakwah dan gerakan, yang diminati para pemuda muslim di negeri-negeri Arab dan Islam. Sebahagian besar karya tulisannya diterjemahkan ke bahasa lain. Diantara karangan yg telah diterbitkan:

1. *Tazkiyatun Nafs*
2. *Allah Jalla Jalaluhu*
3. *Ar rasul Shallallahu alaihi wassalam*
4. *Al islam*
5. *Al asa fit tafsir*
6. *Tarbiyatuna Arruhiyah*
7. *Jundullah Tsaqafatan wa Akhlaqan*
8. *Al-Mustakhlash fi Tazkiyah al-Anfus*
9. dan lain-lain

Pada tahun 1987 merupakan tahun wafatnya Syeikh Said Hawwa akibat terkena stroke, hingga sebahagian anggota badannya lumpuh. Beliau juga mengalami komplikasi berbagai penyakit. Ini memaksanya jauh dari

⁴²Ibid., x-xi.

masyarakat. Pada tanggal 14 Desember 1988 Said Hawwa di tahan di rumah sakit dan keadaannya tidak tidak semakin pulih. Beliau telah kembali ke rahmatullah pada hari Khamis, tanggal 9 Maret 1989 di Hospital Amman, Jordan. Semoga Allah melimpahkan rahmat kepada alm. Syaikh Said Hawwa yang sabar terhadap komplikasi penyakit, penyiksaan, dan ujian menyakitkan di penjara selama bertahun tahun. Semoga Allah menjadikan itu sebagai pemberat timbangan amal kebbaikannya, mengampuni kita, dan mengumpulkan kita bersama para nabi, orang orang shiddiq, syuhada, dan orang-orang soleh, kerana mereka sebaik-baik teman.⁴³

D. Penerapan *Tazkiyat Al-Nafs* Said Hawwa untuk Mengatasi Pikiran Negatif pada Remaja di desa Taming Klobur Sampang

Berpikir negatif bisa dimaknai sebagai cara berpikir yang cenderung mengarahke sisi negatif daripada sisi positif. Ide ini dapat dilihat dalam keyakinan dan pandangan yang diungkapkan dalam cara orang bertindak dan berperilaku sehari-hari. Pikiran negatif menyebabkan emosi tidak normal, sehingga membuat seseorang menjadi mudah putus asa, memiliki ikatan keluarga yang buruk, rentan, dan sering gelisah. Pikiran negatif dapat diubah dengan menggunakan penyucian jiwa (*tazkiyat al-nafs*).

Pada dasarnya pemikiran *tazkiyat al-nafs* sendiri berasal dari keyakinan para sufi bahwa jiwa manusia pada fitrahnya adalah suci. Disebabkan oleh adanya pertentangan dengan badan, yang dalam hal ini dapat diartikan sebagai keinginan nafsu, maka hal tersebut mengakibatkan jiwa tidak

⁴³Ibid.,. xii-xv.

suci bahkan tidak lagi sehat. Dalam hubungan dengan sifat-sifat jiwa yang ada dalam diri manusia, *tazkiyat al-nafs* menurut Said Hawwa yang mengutip pada karya Al-Ghazali berarti pembersihan diri dari sifat kebuasan, kebinatangan, dan setan yang kemudian mengisi dengan sifat-sifat ketuhanan. Maka dari itu spiritualitas memiliki peran yang penting bagi setiap manusia.

Jadi *tazkiyat al-nafs* dapat diartikan sebagai suatu upaya pembersihan, penyucian, dan penyehatan jiwa manusia dari sifat-sifat yang buruk (*akhlaq al madzmumah*) serta penumbuhan sifat-sifat yang baik (*akhlaq al karimah*) melalui ibadah kepada Allah sesuai dengan aturan syariah dan dengan penuh iklas. Dan *tazkiyat al-nafs* ini adalah suatu proses yang tidak serta merta, sehingga memerlukan waktu, latihan dan pembiasaan agar benar-benar bisa dilakukan. Tujuan *tazkiyat al-nafs* sendiri yaitu untuk menyeimbangkan antara ibadah, adat dan akhlak manusia. Dengan demikian melalui *tazkiyat al-nafs* ini diharapkan manusia bisa menjadi manusia yang berkualitas dari sisi jasmani maupun ruhani.⁴⁴

Selain itu tujuan dari *tazkiyat al-nafs* ini ialah untuk membantu siswa memiliki tingkat pemikiran yang lebih positif. Dimana penyucian jiwa ini menunjukkan kepada siswa, memperlihatkan dan meyakinkan bahwasanya yang dipikirkan oleh siswa itu tidak semuanya benar. Proses terapi ini menolong siswa untuk mengetahui bagaimana serta mengapa dapat terjadi pikiran negatif pada pengendalian diri. Sekaligus membantu siswa untuk selalu mengingat semua peristiwa yang terjadi itu adalah kehendak Allah. Dan

⁴⁴Gusti Abd. Rahman, *Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan* (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2012), 296.

peneliti juga harus memberikan dukungan kepada siswa bahwa ia pasti dan bisa merubah pikiran-pikiran negatif pada dirinya menjadi lebih positif.

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Jurnal karya Siti Mutholingah, mahasiswa STAI Ma'had Aly Al Hikam Malang tahun 2021. Dengan judul “Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam”. Penelitian ini membahas mengenai metode penyucian dan penyehatan jiwa serta implikasinya terhadap Pendidikan Agama Islam (PAI). Persamaan dalam penelitian ini terletak pada *tazkiyat al-nafs* yang mana sama-sama membahas penyucian jiwa, namun ada perbedaan dari tulisan peneliti dengan peneliti terdahulu, pada penelitian terdahulu di fokuskan pada penyucian jiwa untuk meningkatkan pendidikan siswa sedangkan penelitian penulis fokus pada pikiran negatif.
2. Skripsi karya Farchatin Niami, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya Tahun 2021. Dengan Judul “Terapi Kognitif dengan Teknik Dispute untuk Menangani Pola Pikir Negatif Pada Karyawan PHK Dampak Covid-19 di Desa Waru Sidoarjo”. Penelitian ini membahas tentang penggunaan terapi kognitif dengan teknik dispute dalam menangani pola pikir negatif, dengan sasaran pada korban phk di daerah Waru. Persamaan dalam penelitian ini terletak pada masalah yang dialami oleh konseli yakni tentang pikiran negatif. Sedangkan perbedaannya, peneliti terdahulu menggunakan terapi kognitif dengan teknik dispute untuk menangani masalah yang dialami

oleh konseli. Sedangkan pada tulisan peneliti menggunakan metode *tazkiyat al-nafs*.

3. Skripsi karya Dinda Rizki Novia, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya Tahun 2018. Dengan Judul “Terapi Rasional Emotif dalam Menangani Pikiran Negatif Seorang Remaja Terhadap Ayah Tirinya di Yayasan Hotline Surabaya”. Penelitian ini membahas tentang penggunaan terapi rasional emotif untuk menangani masalah pikiran negatif seorang remaja kepada ayah tirinya. Persamaan pada penelitian ini terletak pada masalah yang dialami konseli terhadap pikiran negatif. Sedangkan perbedaannya ialah terapi dan teknik yang digunakan untuk menangani masalah konseli berbeda dengan terapi pada penelitian penulis.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

PENYAJIAN DATA DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti memilih memakai penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian kualitatif mendapatkan bukti seperti kalimat yang tertulis dan penyampaian langsung oleh konseli atau pun significant other. Dalam penelitian kualitatif ini bukti yang diamati merupakan berupa kalimat, tulisan, serta juga rekaman. Penelitian kualitatif ini mendapatkan bukti yang pasti dan juga akurat.¹ Yang dimaksud dengan data yang pasti ialah dimana hasil dari data tersebut memang benar adanya, bukan data yang di olah sendiri oleh peneliti, dan bukan pula data manipulasi. Tetapi data yang didapatkan mengandung makna yang terucap maupun terlihat. Peneliti menggunakan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk mengumpulkan data. Penelitian dilakukan terhadap Remaja di desa Taming Klobur Sampang yang memiliki masalah mudah berpikir negatif kepada dirinya.

Dalam penelitian ini, peneliti memakai jenis penelitian studi kasus. Hal ini dilakukan karena peneliti ingin melaksanakan penelitian mendetail mengenai masalah yang di alami siswa tersebut dalam jangka waktu spesifik untuk menolong membentuk pikiran positif pada dirinya. Studi kasus ialah kegiatan akademik yang dilakukan secara rinci, tentang program, acara, pelaksanaan, dan kegiatan yang dilakukan. Kasus yang berhubungan dengan

¹Abdul Manab, *Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif* (Yogyakarta: Kalimedia, 2015), 4.

waktu dan aktivitas. Peneliti terus menerus menggali bukti dengan memakai berbagai metode pengumpulan data.²

B. Sasaran dan Lokasi Penelitian

1. Sasaran penelitian

Sasaran pada penelitian ini ialah seorang siswa remaja perempuan bertempat tinggal di desa Taming Klobur. Ia merupakan siswa di sekolah Madrasah Aliyah Al-Mas'udiyah Sampang Madura. Ia memiliki pikiran negatif yang terlalu berlebihan pada dirinya sendiri. Dampak dari permasalahan ini ia sering merasa sendiri dan kesepian bahkan ia selalu berpikir kalau dirinya tidak punya teman. Sehingga menyebabkan munculnya problematika baru yang dihadapi oleh siswa.

2. Lokasi penelitian

Lokasi penelitian ini bertempat di wilayah tempat tinggal konseli, yakni di desa Taming Klobur. Peneliti bisa memahami bagaimana keadaan sekitar siswa termasuk kehidupan sosial pada teman pondok maupun keluarganya.

C. Deskripsi Peneliti dan Remaja

1. Deskripsi Peneliti

Dalam penelitian ini yang bertugas sebagai peneliti adalah peneliti sendiri. Berikut ini adalah biodata peneliti:

Nama : Nafisah Salsabila

²Ismail Nawawi, *Metode Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), 54.

TTL : Sampang, 24 Januari 2000
 Alamat : Taming Klobur Sreseh Sampang Madura
 Agama : Islam
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Riwayat Pendidikan : TK & MI Al-Mas'udiyah 4 Taming
 MTs AZ-zainabiyah Pramian
 MA Hidayatus Sholihin Turus Kediri

2. Deskripsi Remaja

Nama : Saadatul Athiyah
 TTL : Sampang, 26 November 2005
 Alamat : Taming Klobur Sreseh Sampang Madura
 Agama : Islam
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Riwayat Pendidikan : TK & MI Al-Mas'udiyah 4 Taming
 MTs AZ-zainabiyah Pramian
 MA Al-Mas'udiyah Pramian

3. Latar Belakang Keluarga Remaja

Siswa tersebut merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. Ayah dan ibunya seorang guru, mereka memiliki kesibukan masing-masing sehingga siswa tersebut merasa kurang di perhatikan. Namun di samping kesibukan orang tuanya, siswa tersebut masih bisa berkomunikasi melalui ponsel pondok. Siswa ini merupakan salah satu siswa yang aktif dalam

organisasi meskipun terkadang sering insecure (kurang percaya diri) di tambah lagi dari beberapa temannya yang tidak menyukai dirinya.

4. Keadaan Ekonomi

Keadaan ekonomi dalam keluarga konseli bisa dikatakan lebih dari cukup. Ayah dan ibu siswa merupakan guru Sekolah Dasar. Wajar jika ayah dan ibu siswa tersebut jarang di rumah dan jarang berkomunikasi dengansiswa tersebut.³

5. Latar Belakang Spiritual

Konseli merupakan anak yang cukup rajin dalam beribadah. Meskipun tidak melaksanakan sholat dengan tepat waktu tapi ia tidak pernah meninggalkan sholat dan cukup rajin membaca Al-Qur'an walapun tidak setiap sehabis sholat lima waktu.

6. Latar Belakang Sosial Subjek

Konseli termasuk anak yang kurang bersosialisasi dengan teman-temannya jika belum mengenal lama. Ia juga kurang memiliki keterampilan berbicara yang baik kepada teman sebaya, sehingga bisa dikatakan siswa sedikit kekurangan teman, tetapi ada juga teman yang selalu menemani dan mensupport apapun yang ia lakukan.

7. Kepribadian Subjek

Konseli tersebut memiliki sifat yang masih kekanak-kanakan. Siswa masih sering cemburu apabila teman dekatnya lebih sering main

³Siti, *wawancara*, Sampang, 17 Oktober 2022.

dengan orang lain dari pada main dengan dirinya. Siswa juga mudah marah apabila ada temannya yang suka jail kepada dirinya, dan ia juga agak posesif kepada teman dekatnya, karena ia takut temannya tidak mau lagi bermain dengan dirinya.⁴

8. Deskripsi Masalah

Pandangan setiap individu terhadap dirinya sendiri dapat mempengaruhi perilaku individu tersebut, termasuk siswa ini. Berdasarkan beberapa hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa siswa ini mudah sekali berpikir negatif pada dirinya, sehingga menimbulkan dugaan-dugaan bahwa dirinya tidak pantas berteman dengan siapapun bahkan sering berpikiran kalau teman-temannya membencinya. Dengan adanya permasalahan ini menyebabkan siswa menjadi lebih senang menyendiri ketika berada dikamar asrama, dan mengurangi berkomunikasi dengan teman-temannya. Siswa ini juga lebih sering memilih untuk tidak berbicara pada teman yang membencinya, dan menimbulkan jarak antara siswa dengan temannya.

Pikiran negatif yang di alami oleh siswa tersebut terhadap dirinya akan mengakibatkan menjadi gampang putus asa dan mudah emosi. Kemudian membuat keharmonisan dalam pertemanan berkurang. Siswa mengatakan bahwa suasana yang dirasakan ketika berada didalam dan diluar kamar asrama akan jelas terasa berbeda. Karena siswa menganggap ketika diluar asrama ia akan lebih banyak bercengkrama dengan teman-

⁴Melati, *wawancara*, Sampang, 24 Oktober 2022.

temannya yang senang padanya, siswa juga akan lupa dengan pikiran-pikiran negatif yang muncul ketika ia sedang berada kamar asrama, sehingga membuat dirinya menjadi terhibur. Tetapi ketika siswa kembali pulang kerumah maka ia akan kembali merasa kesepian, dan muncul berbagai macam pikiran negatif pada dirinya.

D. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Pelaksanaan dalam Mengatasi Pikiran Negatif pada Remaja di desa Taming Klobur Sampang

Berdasarkan pendekatan yang dipilih oleh peneliti dan jenis penelitian yaitu penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif, proses yang disajikan dalam penelitian ini adalah data deskriptif sebagai gambaran dari hasil wawancara dan observasi peneliti, baik pada data primer maupun data sekunder selama penelitian berlangsung.

Sebelum melakukan wawancara, peneliti sudah mengenali konseli dengan baik. Hubungan peneliti dengan konseli sudah bisa dikatakan terjalin akrab. Peneliti merupakan orang yang diberi kepercayaan oleh konseli untuk mengetahui segala permasalahan yang dimilikinya baik dari masalah biasa, pertemanan, keluarga maupun masalah pribadinya.

Metode *tazkiyat al-nafs* dalam mengatasi pikiran negatif siswa dengan langkah sebagai berikut:

a. Identifikasi Masalah

Untuk mengetahui inti dan latar belakang dari sebuah masalah diperlukan proses identifikasi. Identifikasi masalah dilakukan untuk mengetahui gejala-gejala yang tampak. Dalam hal ini peneliti mengumpulkan data sebanyak mungkin mengenai gejala-gejala apa saja yang telah di alami oleh konseli sehingga menimbulkan permasalahan, yaitu melalui wawancara dengan konseli, *signifikan others*, tetangga konseli dan juga teman dekat konseli. Peneliti melakukan observasi tentang keseharian dan interaksi konseli dengan lingkungannya.

1) Data yang bersumber dari konseli

Konseli mengatakan dia orang yang pendiam, pemalu dan susah berinteraksi dengan orang baru. Di pertemuan awal, konseli bisa menerima kehadiran peneliti, karena pertemuan ini bukan pertemuan paling awal bagi kita. Pada awal pertemuan proses konseli ini peneliti hanya memberi pertanyaan-pertanyaan singkat seperti menanyakan kabar dan kegiatan keseharian konseli. Pertemuan selanjutnya konseli sudah bisa menerima kedatangan peneliti dengan terbuka dan mulai bercerita tentang kehidupannya, dimana dia sering merasa terganggu oleh pikirannya sendiri, dia sering menyendiri karena selalu merasa kalau dirinya tidak pantas berada bersama teman-teman sekelas dan sekamarnya dan juga

sering kali pikiran negative timbul pada dirinya.⁵

2) Data yang bersumber dari tetangga konseli

Tentang konseli mengatakan, bahwa konseli merupakan anak yang baik, anak yang penurut dengan perintah orang tua dan juga ramah terhadap tetangga di sekitar rumahnya, konseli juga sering mengikuti kegiatan yang ada di desanya meskipun tidak banyak bicara karena sifatnya yang pendiam dan pemalu.⁶

3) Data yang bersumber dari teman dekat konseli

Melati (nama samaran) merupakan teman sejak kelas IX MTS hingga saat ini dia kelas XI MA, melati mengenal konseli sebagai anak yang pendiam dan orang yang selalu memendam masalahnya, dia juga tidak begitu terbuka untuk menceritakan masalah yang sedang di alaminya, konseli sering merasa tidak pantas untuk berada dalam circle pertemanan saat ini dan juga bingung dengan apa yang harus dilakukannya untuk mengubah dirinya agar tidak berpikiran negative mengenai hal tersebut. Konseli juga pernah bercerita kepada mawar tentang pikiran yang dia rasakan saat ini, dia bingung bagaimana kedepannya jika pikiran negatifnya belum bisa dihilangkan sedangkan saat ini

⁵Konseli, *wawancara*, Sampang, 7 November 2022.

⁶Siti, *wawancara*, Sampang, 21 November 2022.

sangat mengganggu aktivitasnya dan kehidupannya.⁷

4) Data yang bersumber dari peneliti

Pada pertemuan awal antara peneliti dan konseli ia masih ragu dan kurang yakin kepada peneliti untuk menceritakan masalah yang dia alami karena merasa masih pertemuan pertama dan masih sungkan untuk bercerita banyak, pada pertemuan berikutnya konseli sudah mau menceritakan semua keadaan yang dihadapi dan dirasakan oleh konseli, konseli merupakan anak yang baik penurut dan tidak ingin orang lain merasakan apa yang dirasakan oleh dirinya, peneliti juga melihat bahwa konseli tidak ingin memperlihatkan kesedihannya di depan peneliti.

b. Diagnosis

Dari hasil wawancara dan observasi yang peneliti lakukan sebelumnya peneliti dapat menetapkan bahwa masalah yang sedang dialami konseli adalah stres akibat pikiran-pikiran negatif yang menyelimuti dirinya, sehingga perasaan yang dialami oleh konseli tidak stabil dan mengakibatkan konseling tidak ingin perasaannya itu dirasakan oleh orang lain, sehingga konseling memilih untuk sendiri untuk menghadapi pikiran-pikiran negatif tersebut.

Stres bisa dilihat dari sikap konseling bagaimana cara dia menghadapi masalahnya yang di mana konseling kurang bisa menahan emosinya selalu berpikir negatif terhadap dirinya tentang perasaannya

⁷Melati, *wawancara*, Sampang, 29 November 2022.

terhadap kekecewaan pada dirinya dan selalu berpikir bahwa Mengapa pikiran negatif itu selalu ada pada di pikirannya hasil ini diambil oleh peneliti dari hasil wawancara dan observasi dengan berbagai *significant others*.

c. Prognosis

Setelah peneliti mengetahui permasalahan yang dialami oleh konseli tahap selanjutnya ialah peneliti menentukan solusi yang akan diberikan atau diterapkan kepada konseli dan sesuai dengan permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseling, pada langkah prognosis ini peneliti menentukan sebuah metode yang akan dipakai oleh konseli yakni dengan metode *tazkiat Al-nafs* Said Hawwa.

Metode *tazkiat Al-nafs* merupakan penyucian jiwa yang mana nantinya akan lebih mendekatkan diri kepada Allah sehingga kita akan selalu mengingat Allah dan merasa dekat serta menambah ketakwaan iman kepada Allah. Dan meyakini bahwa semua yang terjadi dalam hidup kita adalah kehendak Allah.

d. *Treatment atau* Terapi

Treatment atau terapi merupakan salah satu langkah atau upaya dalam memperbaiki penyembuhan masalah yang sedang dihadapi oleh konseli. Setelah menetapkan terapi apa yang digunakan oleh konseli selanjutnya adalah penerapan yang akan diberikan kepada konseli yang sudah ditetapkan pada langkah prognosis pada pertemuan 29 November 2022 peneliti melakukan treatment secara langsung dengan

konseling di tempat konseling menempuh pendidikan saat ini (pondok pesantren). *Treatment* atau terapi dalam pelaksanaan metode Tazkiyat al-nafs ada tiga tahap berikut adalah tahap-tahap dalam pelaksanaan pada konseling.

1) Tahap persiapan

a) Wudhu

Wudhu membasuh beberapa anggota badan dengan air untuk menghilangkan kotoran batin untuk menghadap Allah maha suci. Setiap muslim harus mempersiapkan diri dengan hati yang suci.⁸

Langkah awal yang dilakukan peneliti sebelum memulai menerapkan metode *tazkiyat al-nafs* yaitu dengan mengarahkan konseling untuk mengambil air wudhu. Hal ini dilakukan supaya ketika sedang melakukan *tazkiyat al-nafs* dapat benar-benar menghayati dan berharap agar proses saat melakukan metode ini berhasil dan berjalan sesuai dengan keinginan.

b) Meyakini konseli

Langkah selanjutnya yaitu peneliti berusaha meyakini konseli. Jika konseli yakin ingin berubah maka ia juga harus memiliki keyakinan bahwa ia pasti bisa berubah dan bisa

⁸Moh Ali Aziz, *60 Menit Sholat Bahagia* (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, cet. Ke-IX, 2014), 29.

melewati hari-harinya tanpa harus memikirkan pikiran-pikiran negatif yang selama ini selalu mengganggu aktivitasnya. Sebagaimana firman Allah dalam surah Ar-Radu ayat 11 bahwasanya “*Sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri*”.

Begitu juga dengan terapi yang akan dilakukan oleh konseli. Terapi ini tidak akan berhasil jika konseli tidak meyakini dirinya untuk bisa berubah dan sembuh dengan terapi tersebut. Sehingga sebelum melakukan terapi konseli harus yakin bahwa dengan melakukan proses terapi menggunakan metode *tzkiyat al-nafs* konseling bisa menjadi lebih baik lagi dan mampu mengatasi dan mengontrol emosi stress pada dirinya.

Pada pertemuan tanggal 29 November setelah konseling mengambil air wudhu peneliti mempersilahkan konseling untuk menutup auratnya dengan baik dan memberi penjelasan pada konseli bahwa terapi yang akan digunakan adalah terapi Islami, sehingga dalam pelaksanaan ini juga bisa mengikuti aturan dengan baik dan bisa menghayati atas segala kesalahannya. Kemudian konseli diminta memilih tempat yang nyaman dalam pelaksanaan terapi, setelah Konsili siap peneliti meminta konseli untuk duduk senyaman mungkin dan meletakkan tangan kanan di dada bagian kiri, konseli harus yakin dengan

terapi yang akan dilakukannya karena berhasilnya sesuatu itu bukan karena tergantung usaha seseorang namun juga keyakinan pada diri sendiri jika diri sendiri sudah yakin maka Allah pasti akan membantu jalan baik kita kemudian konseli diminta untuk menyilangkan kaki pada posisi yang diambil untuk melakukan tahap selanjutnya peneliti meminta konseli untuk menghafalkan kalimat sugesti “Saya yakin bisa berubah dari hari ini dan seterusnya”.

c) Membaca Ta’awudz, Basmalah dan Syahadat

Langkah ketiga dalam tahap persiapan ini terapi yang dilakukan konseli yaitu konseli diarahkan untuk membaca Ta’awudz, Basmalah dan Syahadat. Tujuan membaca Ta’awudz dan Basmalah adalah untuk Meminta perlindungan kepada Allah dari godaan setan dan untuk mengingat nama Allah yang maha segalanya. Sedangkan membaca syahadat adalah untuk mengembalikan keimanan konseli pada Allah. supaya keimanan konseli kembali apabila konseli pernah melakukan kesalahan baik itu yang sengaja ataupun tidak.

Kemudian peneliti meminta konseli untuk tarik nafas kemudian menghembuskannya secara perlahan dan peneliti meminta untuk konseli mengucapkan kalimat ta’awudz basmalah dan syahadat dengan niat memohon perlindungan kepada Allah. serta mengembalikan dan meningkatkan

keimanan kepada Allah dan rasulNya, peneliti juga meminta konseli untuk melafalkan dua kalimat syahadat sebanyak 3x.

2) Tahap Tindakan

Peneliti mempersilahkan konseli duduk dengan menyilangkan kaki dan berhadapan dengan peneliti, kemudian peneliti menjelaskan metode-metode *tazkiyatal-nafs* Said Hawwa yang akan dijadikan sebagai salah satu terapi pada konseli sebagaimana hal berikut: *Tahaqquq*, untuk mengaktualisasikan kesadaran dan kapasitas dirinya sebagai seorang mukmin yang dirinya sudah “didominasi” sifat-sifat Allah sehingga tecermin dalam perilakunya yang serba suci dan mulia. *Ikhlas*, suatu hal yang murni serta suci dan tidak tercampur dengan hal lain, tempat bagi ikhlas yaitu di dalam hati yang berhubungan pada tujuan serta niat individu. *Shidiq*, sifat jujur kepada Allah, baik dalam hal apapun. *Zuhud*, hatinya terpenuhi dengan kecintaannya kepada Allah. *Tawakal*, hatinya terpenuhi dengan kecintaannya kepada Allah. *Mahabbatullah* (Cinta Kepada Allah), sepenuhnya mencintai Allah. *Khauf* (takut) dan *Raja'* (penuh pengharapan), merupakan dua sayap yang mampu membuat orang-orang bertakwa terbang ke arah tempat yang mulia. *Taqwa* dan *Wara'*, kegembiraan dari nikmat yang didupatkannya. *Sabar* dan *Ridho*, Puncak dari Ihsan atau kebaikan menuju Allah. *Muraqobah*, harus selalu ingat bahwasanya Allah selalu mengawasi kita. *Takhalluq*,

menyadari bahwa sifat-sifat Allah terdapat pada manusia.

Dari beberapa metode yang telah di jelaskan oleh peneliti terhadap konseli, peneliti meminta konseli setelah selesai di pertemuan ini akan mengingat apa yang telah di sampaikan tadi. Sesuai kesepakatan konseli dan peneliti, tahap tindakan ini di jadikan tugas bagi konseli untuk mengingat dalam alam bawah sadarnya, dengan harapan bisa menjadi pengingat dikala kegelisahannya melanda.

3) Tahap Pasca tindakan (tindakan lanjut)

Ketika sudah selesai melakukan terapi dengan menggunakan metode *tazkiyat al-nafs*, peneliti menanyakan perasaan konseli setelah melakukan terapi, dari konseli sendiri sebenarnya ingin merubah menjadi pribadi yang lebih dalam mengatasi pikiran negatif yang membuat konseling stress dan tidak terarah, pada tahap akhir terapi dengan menggunakan metode *tazkiyat al-nafs* peneliti menegaskan kepada konseli untuk kembali menjaga salat lima waktunya dan juga tetap menjaga wudhu di saat konseli merasa hatinya sedang gelisah dan ingatlah di manapun kita berada bahwa Allah selalu bersama hambanya. Apabila pikiran buruk datang yang menimbulkan stress dan itu akan melukai diri kita sendiri Sesungguhnya Allah tidak menyukai hal itu karena akan berdampak sangat buruk untuk kehidupan kemudian. Peneliti juga menyarankan kepada konseli untuk membaca Al-quran setiap

hari karena Al-quran adalah pedoman serta petunjuk untuk umat manusia sekaligus obat hati yang paling mujarab bagi orang yang sedang gelisah.

4) Evaluasi dan *Follow Up*

Evaluasi merupakan tahap yang dilakukan oleh peneliti di setiap pertemuan selesai melakukan terapi metode *tazkiyat al-nafs*, dalam tahap ini peneliti bertanya kepada konseli terkait perkembangan dan keadaan konseli dari terapi metode *tazkiyat al-nafs* yang sudah ia lakukan, setelah itu konseli kembali melakukan terapi seperti pertemuan awal terapi. Tidak lupa peneliti selalu mengingatkan konseli untuk membayangkan kata sugesti yang telah di ajarkan sehingga membuat konseli lebih fokus untuk menghilangkan pikiran negatif yang menimbulkan stres pada dirinya dan juga bisa membuat konseli lebih dekat dengan Allah.

Selanjutnya terapi metode *tazkiyat al-nafs* yang kedua dilakukan pada 1 Desember 2022, dalam pelaksanaan terapi tersebut langkah-langkah tetap sama dengan terapi pertemuan pertama pada pertemuan kali ini konseling sudah bisa mengendalikan pikirannya yang negatif dan juga konseli bisa lebih fokus dalam mengingat Allah. terapi yang ketiga dilaksanakan pada tanggal 6 Desember 2022, pada pertemuan ini melakukan evaluasi dan follow up yang dilakukan peneliti terhadap konseli, ternyata konseli sudah memiliki banyak perubahan mulai dari

mengatasi stress pola pikir yang menjadi lebih baik dan juga lebih terlihat tenang saat menyikapi masalahnya.

2. Deskripsi Hasil Terapi Metode *Tazkiyat Al-Nafs* untuk Mengatasi Pikiran Negatif pada Remaja di desa Taming Klobur Sampang

Setelah melalui berbagai proses konseling dari identifikasi masalah hingga ke proses terapi metode *tazkiyat al-nafs* untuk mengatasi pikiran negatif pada Remaja di desa Taming Klobur berjalan dengan baik. Maka hasil dari penelitian yang didapatkan ialah adanya sebuah perubahan dari mengatasi pikiran negatif tersebut hingga ke cara pikir konseli lebih positif dalam menghadapi permasalahannya, dari kesepakatan yang sudah dibuat bahwa terapi metode *tazkiyat al-nafs* ini untuk mengatasi pikiran negatif dan dapat mensucikan jiwa. Sebelum melakukan terapi konseli kebingungan dalam menghadapi pikiran negatif yang melanda yang mana mengakibatkan kepanikan dan stres pada dirinya yang membuat konseling semakin tertutup terhadap orang sekitarnya hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara peneliti sebelum melakukan terapi ini. Adapun hasil yang didapatkan dari terapi metode *tazkiyat al-nafs* ini ialah konseli bisa merasa lebih tenang dan merasa lebih dekat dengan Allah, yang terpenting konseli sudah bisa mengatasi pikiran negatifnya dengan tenang, konseli juga sudah mulai terbuka terhadap lingkungan sekitarnya dan perlahan juga memberanikan diri untuk menceritakan apa yang

ia rasakan kepada orang sekitarnya.

Menurut tetangga konseli, konseli sekarang sudah mulai mau bergaul dengan temannya sudah tidak takut lagi dan juga konseli sudah bisa beradaptasi kembali dengan orang-orang sekitarnya.

Begitupun dengan teman-teman konseli juga mengatakan dengan hal yang sama banyak hal positif yang sudah berkembang dari konseli ini bahkan konseli sudah mulai terbuka dengan teman-temannya, konseli pun juga merasa tidak ada batasan komunikasi lagi di antara pertemannya terlebih pada orang baru dan sekarang konseling melanjutkan kehidupannya dengan bahagia tanpa ada pikiran-pikiran negatif dan tidak ada lagi pikiran negatif yang membuat konseling stres terhadap permasalahannya, sekarang konseli bisa mengatasi masalahnya sendiri dengan baik.⁹

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁹Siti, Melati, *wawancara*, Sampang, 13 Desember 2022.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Analisis Data

Pada tahapan analisis data ini peneliti menjelaskan bagaimana proses terapi metode *Tazkiyat al-nafs* untuk mengatasi pikiran negatif pada Remaja di desa Taming Klobur Sampang.

1. Perspektif Teori

Dalam melaksanakan terapi metode *tazkiyat al-nafs* untuk mengatasi pikiran negatif peneliti melakukan tahapan yang sesuai dengan proses konseling; yakni identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment atau terapi, serta follow up. Data yang didapatkan ialah sebuah hasil yang digunakan untuk membandingkan antara teori dan praktek ketika di lapangan. Berikut ini hasil perbandingan antara teori dan praktek di lapangan.

Tabel 4. 1
Perbandingan Data Teori dengan Data Lapangan

NO	Data Teori	Data Lapangan
1	Identifikasi Masalah Merupakan proses awal dalam mengelompokkan masalah konseling yang telah peneliti peroleh dari konseling maupun	Pada tahap awal ini peneliti mengambil sebuah data bersangkutan dengan masalah yang dialami konseli menggunakan metode

	dari <i>signifikan order</i>	<p>wawancara kepada konseli maupun <i>significant order</i>.</p> <p>Dari hasil wawancara yang didapatkan oleh peneliti, konseli orangnya pendiam dan tidak begitu terbuka, konseli merasa tidak pantas jika bergabung dengan teman-temannya bahkan konseli sering sendirian untuk menenangkan dirinya.</p>
2	<p>Diagnosis</p> <p>Langkah untuk menetapkan suatu masalah berdasarkan dari identifikasi masalah</p>	<p>Dari hasil identifikasi masalah peneliti melakukan diagnosis masalah yang dialami oleh konseli yakni konseli stress akibat pikiran-pikiran negatif yang selalu menghantui pikirannya. Masalah ini membuat konseli seperti tidak mempunyai kehidupan di masa depan, pikiran negatif yang timbul pada konseli makin bercabang dan</p>

		membuat konseli tidak bisa mengatasi gangguan pikiran negatif tersebut
3	<p>Prognosis</p> <p>Sebuah langkah untuk menentukan <i>treatment</i> atau terapi yang akan dilakukan dalam mengatasi sebuah masalah konsli</p>	<p>Dari hasil diagnosis, peneliti menentukan terapi untuk membantu konseli menangani masalahnya, yakni dengan menggunakan terapi metode <i>tazkiyat al-nafs</i> agar konseli dapat mengatasi stresnya dan supaya konseli mampu menghilangkan pikiran negatifnya menjadi positif. Dengan terapi ini juga peneliti berharap konseli bisa lebih dekat dengan Allah, sehingga ketakwaan konseli dalam menjalankan hidup bisa lebih semangat lagi dan berpasrah diri kepada Allah.</p>
4	<p><i>Treatment</i> atau Terapi</p> <p>Merupakan pelaksanaan dari</p>	<p>Langkah-langkah pelaksanaan dalam terapi metode <i>tazkiyat al-nafs</i>.</p>

	<p>terapi yang sudah diterapkan</p>	<p>1. Sebelum melakukan terapi metode <i>tazkiyat al-nafs</i>, konseli diarahkan untuk berwudhu terlebih dahulu, kemudian peneliti mengarahkan konseli untuk menutup aurat, setelah itu konseli diminta untuk memilih tempat yang nyaman untuk melaksanakan terapi, setelah itu barulah konseli berniat untuk melaksanakan terapi semata-mata hanya untuk mengharap ridho dari Allah dan mencari ketenangan pada diri dan mengharap kepada Allah untuk dihilangkan pikiran-pikiran negatif yang menimbulkan stres pada dirinya</p>
--	-------------------------------------	--

		<p>2. Selanjutnya ialah menciptakan kondisi siap untuk melakukan terapi metode <i>tazkiyat al-nafs</i>, kemudian konseli mulai berkonsentrasi untuk menjalankan terapi, mulai memejamkan mata, namun sebelum memejamkan mata, terapis menjelaskan beberapa metode yang akan dilakukan dengan menggunakan metode <i>Tazkiyah al-nafs</i> said haw, yang di antaranya: tahaqquq, ikhlas, shiddiq, zuhud, tawakkal, tawadhu', sabar, ridho, dan muraqabah, setelah itu konseli di minta untuk melemaskan otot-otot agar konseli bisa melaksanakan terapi dengan rileks.</p>
--	--	--

		<p>Peneliti juga membantu agar konseli bisa meredakan pikiran negatif yang menimbulkan stres pada diri konseli</p> <p>3. Kemudian peneliti mulai memberi aba-aba kepada konseli untuk mengontrol nafasnya dan mulai untuk mengucapkan apa yang sudah disugestikan oleh peneliti</p>
5	<p>Evaluasi dan <i>follow up</i> merupakan langkah akhir dalam sebuah terapi, yakni berguna untuk mengevaluasi dan menilai apakah terapi yang sudah diterapkan berhasil membantu mengatasi masalahnya.</p>	<p>Evaluasi dan <i>follow up</i> dilakukan pada pertemuan kedua, begitu pula seterusnya gunanya untuk mengevaluasi hasil terapi yang sudah diterapkan dan juga untuk melihat hasil serta perkembangan dari pertemuan pertama hingga seterusnya.</p>

Berikut ini adalah hasil analisis penelitian yang dilakukan kepada konseli yang memiliki gangguan pikiran negatif:

Tabel 4. 2
Daftar Perubahan Perilaku Konseli
Sebelum dan Sesudah Mendapatkan Terapi

NO	Perilaku Konseli	Sebelum	Sesudah
1	Membatasi dirinya dengan teman-teman	Konseli lebih sering mengurung sendiri dan jarang bertegur sapa dengan teman	Konseli mulai membaur dengan temannya, lebih terbuka dan sering menyapa
2	Berpikir bahwa tidak ada yang peduli dengan dirinya	Konseli selalu berpikir tidak ada orang yang memperdulikan dirinya, dan tidak ada yang percaya dengan konseli	Konseli bisa berpikir positif tentang dirinya, konseli hanya belum bisa sepenuhnya bertukar cerita dengan teman-temannya
3	Merasa tidak diperhatikan	Konseli merasa setiap pekerjaan yang dilakukan oleh konseli	Konseli mulai memperbaiki pikirannya,

		selalu menjadi perhatian oleh teman-temannya	bahwa setiap hal yang ada di pikirannya tidak harus dipikirkan, agar tidak menyakiti perasaannya sendiri
--	--	--	--

2. Perspektif Islam

Penelitian ini berbasis konseling keislaman dalam pelaksanaan pun juga berlandaskan anjuran dari Al-Qur'an, dimana seorang manusia selalu dianjurkan untuk *Tahaqquq* agar selalu mengingat Allah dalam setiap hal agar manusia bisa merasa lebih dekat dengan Allah dan selalu berpikir bahwa rencana Allah jauh lebih baik dari apa yang kita pikirkan, dan Allah selalu memberi apa yang kita butuhkan, bukan apa yang kita inginkan tepat pada waktunya, seperti masalah yang sedang dialami oleh konseli. Sehingga terapi Metode *tazkiyat al-nafs* sangat cocok untuk mengatasi pikiran negatif dan mampu membantu konseli merubah pikiran negatifnya.

Allah telah menganjurkan hamba-Nya untuk menghilangkan pikiran atau prasangka buruk terhadap makhluk lainnya. Sesuai dengan firmanNya dalam surah Al-Hujurat ayat 12:¹

¹Al-Hujurat (49). 12.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ ۖ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ ۖ إِثْمٌ وَلَا يَحْسَسُوهُ وَلَا يَعْتَبِرْ
بَعْضُكُمْ بَعْضًا ۖ يُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ ۖ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ
تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

”Hai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak dari prasangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa, dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertaqwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang.” (Q.S. al-Hujurat ayat 12)

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah melarang manusia untuk berburuk sangka kepada sesama hamba-Nya., dan manusia juga dilarang untuk mencari-cari kesalahan orang lain, serta membicarakan mereka. Mereka yang suka berburuk sangka dan membicarakan orang lain diumpamakan seperti manusia yang memakan daging saudaranya sendiri, na’udzubillah. Maka dari itu hendaknya kita bertaqwa kepada Allah.

Karena sesungguhnya Allah maha menerima taubat hamba-Nya dan Allah juga menyayangi hamba-Nya.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dan analisa data yang sudah dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan:

- a. Proses Terapi Metode *Tazkiyat Al-Nafs* Said Hawwa untuk mengatasi pikiran negatif pada Remaja di desa Taming Klobur Sampang, dilakukan dengan lima tahapan konseling, yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* atau terapi, dan evaluasi atau tindak lanjut. Dalam proses *treatment* atau terapi peneliti melakukan empat langkah, di antaranya. *Pertama*; Tahap persiapan, Whudu membasuh beberapa anggota badan dengan air untuk menghilangkan kotoran batin. *Kedua*; peneliti berusaha membuat konseli percaya, ikhlas, tawadhu, berserah diri kepada Allah, tahaqquq, jujur jika konseli yakin bahwa dia ingin berubah, dia juga harus percaya bahwa dia pasti akan berubah dan dijauhkan dari keterpurukan yang dirasakan selama ini. *Ketiga*; peneliti mempersilahkan konseli untuk duduk bersila dan menghadap ke arah peneliti. Kemudian memberikan sugesti “aku bisa, aku pasti bisa menghilangkan pikiran negatif ini” secara berulang-ulang, serta menjelaskan mengenai beberapa metode dalam *tazkiyat al-nafs* (Said Hawwa) dan minta konseli untuk mendengarkan dan menghayatinya. Kemudian konselor meminta kepada konseli untuk membaca sungguh-sungguh dan meminta untuk mengingat dosa apa saja yang telah ia

lakukan mulai dari dosa yang sangat kecil hingga dosa besar yang pernah dilakukan, serta benar-benar memohon ampunan atas dosa-dosa tersebut. Langkah ke *empat* atau terakhir setelah melakukan terapi metode *tazkiyat al-nafs*, peneliti melakukan evaluasi atau *follow up* kepada konseli terkait pikiran negatif yang dialaminya. Dalam tahap ini peneliti bertanya kepada konseli terkait perkembangan dan keadaan konseli dari terapi metode *tazkiyat al-nafs* Said Hawwa yang sudah di lakukan.

- b. Hasil dari terapi metode *tazkiyat al-nafs* Said Hawwa untuk mengatasi pikiran negatif pada Remaja di desa Taming Klobur Sampang dapat dianggap berhasil. Karena dari proses konseling tersebut konseli mengalami perubahan setelah pelaksanaan terapi metode *tazkiyat al-nafs* Said Hawwa. Interaksi konseli dengan teman-temannya juga sudah mulai membaik, konseli sudah mulai membuka dirinya. dan juga konseli mendapatkan perubahan di dalam ibadahnya, konseli semakin rajin sholat lima waktu dan juga mengingat sugesti yang diberikan saat melakukan konseling.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini maka peneliti memberi saran bagi beberapa pihak:

- a. Bagi peneliti

Peneliti memahami dan mengerti bahwa banyak sekali kekurangan dalam penelitian ini, baik berupa referensi, teori dan juga kajian tentang

keislamannya. Oleh karena itu peneliti mengharapkan bagi peneliti-peneliti selanjutnya untuk melakukan kajian lebih dalam lagi terkait penelitian yang akan dilakukan. Hal ini dianjurkan agar peneliti lebih baik dalam mengkaji penelitiannya dan bisa mendapatkan sumber referensi yang lebih banyak.

b. Bagi Konseli

Penelitian ini bisa dijadikan salah satu sarana pembelajaran bahwa pikiran negatif yang dialami oleh konseli tidak akan membawa dampak baik untuk kehidupannya bahkan sebaliknya, pikiran negatif akan mengganggu masa depan, dan akan sering merasa putus asa. Apabila nanti ada yang mengalami permasalahan yang sama seperti konseli, maka diharapkan seseorang mampu mengatasi masalahnya dengan berbekal penelitian ini.

c. Bagi pembaca

Peneliti juga mengharapkan pengertian dan mohon maaf kepada para pembaca apabila menemukan penulisan atau kata yang kurang tepat, karena sejatinya manusia tidak luput dari kesalahan dan khilaf. Terakhir peneliti juga berharap semoga nantinya penelitian ini bisa menjadi sumber referensi bagi pihak yang membutuhkan, khususnya mahasiswa prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan yang peneliti dapatkan ketika melakukan penelitian ini ialah peneliti tidak bisa terlalu sering dan lama-lama bertemu dengan konseli, dikarekan konseli masih menempuh pendidikan di pondok pesantren. Peneliti harus pandai untuk membangun kepercayaan kepada konseli agar konseli tetap bisa merasa nyaman ketika peneliti dan konseli menjalankan proses konseling dengan menggunakan terapi metode *tazkiyat al-nafs* Said Hawwa tersebut.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia Putri, Mega. *Tazkiyatun Nafs (Penyucian Jiwa) Melalui Ibadah Shalat Fardhu Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Akhlak (Telaah Pemikiran Imam Al-Ghazali)*. Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan. 2020.
- Aziz, Moh Ali. *60 Menit Sholat Bahagia*. Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, cet. Ke-IX. 2014.
- Bungin, Burhan. *Metedologi Penelitian Sosial & Ekonomi*. Jakarta: Kencana Persada Media Group. 2013.
- Cahyadi, R. Keefektifan Bimbingan Kelompok Cognitive Behavior dalam Mereduksi Pola Pikir Negatif Siswa Smk. *Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan*, 32 (2). 2018.
- Damairia, Bhakti, dkk. Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Pada Siswa Kelas X MIPA Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Talk di SMA Negeri 1 Manyaran. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. 4 (5). 2022.
- Dwiaty, Noer Sofian. *The Miracle of Berpikir Positif*. Bekasi: Laskar Aksara. 2011.
- Elfiky, Ibrahim. *Terapi Berpikir Positif*. Jakarta: Zaman. 2009.
- Fahrefi, Ramdhani. *Mind Therapy*. Jakarta: Bee MediaIndonesia. 2009.
- Farjantoky, B. “Pendekatan Realitas Berbasis Nilai Budaya Jawa “Berpikir Positif” Untuk Mereduksi Pikiran Negatif Remaja”. *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling)*. 2 (1). 2018.
- Farjantoky, Belardo. “Pendekatan Realitas Berbasis Nilai Budaya Jawa “Berpikir Positif” untuk Mereduksi Pikiran Negatif Remaja”. *Journal, Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling)*. 2 (1). 2018.
- Ghani Azmi, Abdul, Ilhaamie. “Human Capital Development and Organizational Performanc: A Focus on Islamic Perspective”. *Syariah Journal*, Vol. 17. No. 2 2009.
- Ghazali (al). *Ringkasan Ihya Ulumuddin, Terj. Muhammad Al-Bagir, Cet, III*. Bandung: Karisma. 2014
- Ghozali (al). *Keajaiban-Keajaiban Hati*. Bandung: Karisma. 2000.

- Halimah, Nur. Skripsi: Energi Dzikir Sebagai Terapi Bad Mood Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya. 2019.
- Hasan, C. J. “Bimbingan Dzikir Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Santri Melalui Tazkiyatun Nafs”. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 7 (2), 2009.
- Hawwa, Said. *Mensucikan Jiwa Konsep Tazkiyatun Nafs Terpadu Intisari Ihya' Ulumuddin Al-Ghazali*, Terj. Aunur Rafiq Shaleh Tamhid, Lc. Jakarta : Robbani Press. 1995.
- , *Agar Kita Tidak Dilindas Zaman*. Solo: Pustaka mantiq. Cet. III. 1993.
- , *Al-Mustakhlash Fi Tazkiyah al- Anfus*. Dar Al-Salam: Robbani Press. 1996.
- , *Mensucikan Jiwa Konsep Tazkiyatun-Nafs Terpadu Intisari Ihya' Ulumuddin Al-Ghozali*, Darussalam: Robani Press. 1998.
- , *Al-Mustakhlash fi Tazkiyatil Anfus*, Qahirah: Darus Salam. cet. X. 1424 H/ 2004.
- , *Jundullâh Tsaqâfatan wa akhlâqan*. Bairut: Dârul Kutub Al-Ilmiyah, T,t,t.
- , *Al-Mustakhlash Fii Tazkiyatil Anfus, alih bahasa oleh Ainur Rafiq Shaleh Tahmid Lc, Mensucikan Jiwa: Konsep Tazkiyatun Nafs Terpadu*. Jakarta: Robbani Press.1999.
- , *Al-Mustakhlash fi Tazkiyah al-Anfus. Terj. Nur Hadi, dkk, Tazkiyah al-Nafs: Konsep dan Kajian Komprehensif dalam Aplikasi Menyucikan Jiwa*. Surakarta: PT. Era Adicitra Intermedia. 2021.
- , *Induk Pensucian Jiwa*. Singapore: Pustaka Nasional Pte Ltd. 2002.
- , *Intisari Ihya' Ulumuddin Al-Ghazali Mensucikan Jiwa Konsep Tazkiyatun Nafs Terpadu*. Rabbani Press. 1998.
- Hidayana, Jannah, dkk. “Menurunkan Kecemasan Belajar Santri Baru Melalui Bimbingan dan Konseling”. *Jurnal Fokus Konseling*, 6 (1), 2020.
- Iskandar, Munadjad. *Health Triad : Body, Mind, and System*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo. 2010.
- Jailani, A.Q. *Fathur Rabbani Mensucikan Jiwa Membuat Hati Menjadi tenang dan Damai, Terj. Zenal Mutaqin*. Bandung: Jabal. 2010.
- Jumantoro, Totok, Munir A, Samsul. *Kamus Ilmu Tasawuf*. Jakarta: Amzah, 2005.
- Karim, B. A. “Revolusi Mental Melalui Pendidikan Islam Berbasis Metode Tazkiyatun Nafs”. *Education and Learning Journal*, 2 (1), 2021.

- Kumala, Kusprayogi, dkk. "Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Lansia Penderita Hipertensi". *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4 (1), 2017.
- Losier, Michael J. *Law of Attraction: Mengungkap Rahasia Kehidupan*. Jakarta Selatan: PT. Cahaya Insan Suci. 2007.
- Manab, Abdul. *Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif*. Yogyakarta: Kalimedia. 2015.
- Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2001.
- Mufid, Ahmad. *Tasawuf: Sebuah Perenungan Intuitif tentang Makna Batin dalam Islam*. Yogyakarta: Mueeza. 2020.
- Muhammad bin Isma' il Al-Bukhari, *Al-Jami' Ash-Shahih*, hadits No. 529.
- Mulyadi. *Islam dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Kalam Mulia. 2017.
- Munawaroh, Sholihuddin. "Implementasi Tazkiyah Al-Nafs Sebagai Sarana Pembentukan Karakter Religius di MA. Ihyaul Ulum Dukun Gresik Tahun 2020". *CONSEILS: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 1 (1), 2021.
- Musdiy (al), Muhammad, Yasir. *Qad Aflaha Man Zakkaha*. Bairut: Darul Basya'ir Al-Islamiyah, cet. 2, 1426 H/ 2005.
- Muslim bin Al-Hajjaj bin Muslim Al-Naisaburi, *Shahih Muslim*, hadits No. 283-667.
- Mutholingah, S. Metode Penyucian Jiwa (Takziyah Al-Nafs) dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Ta'limuna*, 10 (1). 2021.
- Mutmainah, M. "Metode Muhasabah: Analisis Pendekatan Psikologi Sufistik Perspektif Al-Ghazali:(Konsep Pendidikan Ruhaniyah Melalui Tazkiyatun Nafs)". *Syaikhuna: Jurnal Pendidikan Dan Pranata Islam*, 12 (1), 2021.
- Nawawi, Ismail. *Metode Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2009.
- Nugroho, Daniel. *The Magic of Habit*. Yogyakarta: Araska. 2021.
- Nulhakim, L. Konsep Bimbingan Tazkiyatun Nafs dalam Membentuk Sikap Jujur Mahasiswa Bki Melalui Pembiasaan (Conditioning). *Jurnal al-Tazkiyah*. 8 (2). 2019.
- Nurdiansyah, Fajar, dkk. "Strategi Branding Bandung Giri Bahana Golf Sebelum dan Saat Pandemi Covid-19", *Jurnal Purnama Berazam*, Vol. 2 No. 2, 2021.

- Pays, Regina. 2021. <https://kids.grid.id/read/472492325/enggak-disukaibanyak-orang-inilah-ciri-ciri-orang-yang-selalu-berpikir-negatif-kamutermasuk?page=all> diakses pada 20 November 2022.
- Prasanti, Ditha. "Penggunaan Media Komunikasi bagi Remaja Perempuan dalam Pencarian Informasi Kesehatan", *Jurnal Lontar* Vol. 6, No. 1, 2018.
- Prilajeng N, Andina. *Hubungan Antara Pola Pikir Negatif Dan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. 2010.
- Qur'an (al) Hujurat (49). 12
- Rahman, Gusti Abdur. *Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo. 2012.
- Risyuwanti. Skripsi: *Terapi Realitas untuk Mengatasi Pikiran Negatif pada Pasangan Suami Istri (Pasutri) yang Belum Mempunyai Keturunan*. Banten: UIN Sultan Maulana Hasanuddin. 2018.
- Saputra, Prasetiawan. "Meningkatkan Percaya Diri Siswa melalui Teknik Cognitive Defusion". *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3 (1), 2018.
- Sari, Puspita, Erna. *Metode Tazkiyatun Nafs Melalui Ibadah Sholat Dalam Kitab Ihya Ulumuddin (Telaah Imam Al-Ghozali)*. Ponorogo: IAIN Ponorogo, 2019.
- Sirjani (as), Raghieb. *Uswatun Lil 'Alamin*. Mesir: Darul-Kutub Al-'Ilmiyah, cet. 1. 1432 H/ 2011 M.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta. 2012.
- Sugono, Dendy. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. 2008.
- Sumantri, Ahmad. "Teori Belajar Humanistik dan Implikasinya terhadap Pembelajaran Pendidikan Agama Islam". *Fondatia*, 3 (2), 2019.
- Taimiyah, Ibnu. *Makarim Al-Akhlaq, Terj. M. Rasikh dan Muslim Arif, Tazkiyatun Nafs*. Jakarta: Darus Sunnah Press. 2020.
- Tajdid, Kurniawan, Hari. *Terapi Berpikir Positif dengan Al Quran dan Al Hadist*. Yogyakarta: Araska. 2015.
- Utami, AgustiaPutri, dkk. "Studi Kasus Tentang Siswa yang Berpikir Negatif di SMA Negeri 1 Kuala Mandor B", *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, Vol. 1 No. 11, 2019.

- Wahidah, Adam. "Cognitive Behavior Therapy untuk Mengubah Pikiran Negatif dan Kecemasan pada Remaja". *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3 (2), 2019.
- Wou, Amrin. *Kontestasi Aktor dalam proses Penganggaran Dana Otonomi Khusus Provinsi Papua Tahun Anggaran 2006*. Jawa Timur : Qiara Media, 2020.
- Yusuf, Kadar. M. *Psikologi Qurani*. Jakarta: Amzah. 2019.
- Zainol. Model Tahaqquh dalam Tazkiyah Al-Nafs oleh Said Hawwa bagi Merawat Jiwa Muslim. *Jurnal Studi Islam Kawasan Melayu*. 2 (2). 2019.
- Zainol. Sumbangan Sheikh Sa'id Hawwa (1935-1989): Sorotan Awal Proses Tazkiyah Al-Nafs Sebagai Wadah Pembersihan Jiwa. *Teraju: Jurnal Syariah dan Hukum*. 1 (2). 2019.
- Zubaedi. *Desain Pendidikan Karakter: Konsepsi dan Aplikasinya dalam Lembaga Pendidikan*. Jakarta: Kencana. 2012.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A