



## Trauma Healing Through Tazkiyatun Nafs with The Al-Ghazali Approach

Received: 2<sup>nd</sup> February 2025; Revised: 30<sup>th</sup> September 2025; Accepted: 30<sup>th</sup> September 2025

Permalink/DOI: <http://dx.doi.org/10.15548/11057>

### Putri Nabila\*)

Universitas Islam Negeri Raden Fatah  
Palembang, Indonesia

E-mail: [putrinabila0027@radenfatah.ac.id](mailto:putrinabila0027@radenfatah.ac.id)

### Idrus Alkaf

Universitas Islam Negeri Raden Fatah  
Palembang, Indonesia

E-mail: [idrusalkaf\\_uin@radenfatah.ac.id](mailto:idrusalkaf_uin@radenfatah.ac.id)

### Yulian Rama Pri Handiki

Universitas Islam Negeri Raden Fatah  
Palembang, Indonesia

E-mail: [yulianprihandiki\\_uin@radenfatah.ac.id](mailto:yulianprihandiki_uin@radenfatah.ac.id)

\*) Corresponding Author

**Abstract:** Trauma is a psychological disorder that significantly affects an individual's mental and emotional well-being. Effective trauma management is essential to support mental health recovery and improve quality of life. This study examines the concept and methods of trauma healing through the Tazkiyatun Nafs approach according to Imam Al-Ghazali, which emphasizes the gradual purification of the soul through the stages of takhalli (cleansing of negative traits), tahalli (cultivation of virtuous traits), and tajalli (achieving spiritual closeness to Allah SWT). This approach integrates spiritual, emotional, and intellectual dimensions as a holistic solution in trauma healing. The findings indicate that Tazkiyatun Nafs effectively helps individuals free themselves from emotional wounds, strengthen mental and emotional resilience, and open their hearts to receive true peace and happiness. This method contributes to improved quality of life and firmness in facing modern life challenges. The study recommends integrating this spiritual approach into holistic and culturally relevant mental health practices.

**Keywords:** Trauma healing, tazkiyatun nafs, al-ghazali, soul purification, mental health

**How to Cite:** Nabila, P., Alkaf, I., Handiki, Y.R.P. (2025). Trauma Healing through Tazkiyatun Nafs with the Al-Ghazali Approach. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 16(2), 163–174. DOI: <http://dx.doi.org/10.15548/11057>

## PENDAHULUAN

Trauma merupakan fenomena yang semakin mendapat perhatian dalam bidang kesehatan mental, khususnya di tengah kompleksitas kehidupan modern. Definisi trauma saat ini tidak lagi terbatas pada peristiwa ekstrem yang dialami individu, tetapi juga mencakup pengalaman sehari-hari yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang (Ningsih et al., 2023).

Secara umum, trauma dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori utama, yaitu trauma fisik dan trauma psikologis. Trauma fisik merujuk pada luka atau cedera jasmani akibat kejadian menyakitkan atau berbahaya, sedangkan trauma psikologis adalah luka emosional atau gangguan mental yang muncul akibat pengalaman traumatis seperti kekerasan,

pelecehan, atau peristiwa mengancam nyawa, yang meninggalkan bekas mendalam pada jiwa seseorang (Ningsih et al., 2023).

Dampak trauma sangat signifikan dan mendalam, berpotensi menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti gangguan stres pasca-trauma (PTSD), kecemasan, depresi, serta berbagai masalah psikologis lainnya. Trauma tidak hanya memengaruhi kondisi fisik, tetapi juga keseimbangan emosional dan mental individu, sehingga penanganan yang tepat, termasuk konseling psikologis, sangat diperlukan untuk mendukung proses pemulihan (Ningsih et al., 2023).

Secara lebih spesifik, trauma dapat dipahami sebagai gangguan psikologis akibat tekanan jiwa atau cedera fisik dari peristiwa yang mengejutkan, menakutkan, atau mengancam nyawa, menimbulkan stres berat yang sulit diatasi. Gejala trauma meliputi kenangan menyakitkan, mimpi buruk, kecemasan berlebihan, dan perubahan perilaku atau emosi (Kenedi, 2024).

Berdasarkan keterlibatan emosional, trauma dibagi menjadi tiga jenis utama, yaitu trauma impersonal (peristiwa tanpa keterikatan emosional seperti bencana alam), trauma interpersonal (melibatkan hubungan emosional dengan orang lain seperti kekerasan atau kehilangan), dan trauma kelekatan (ancaman terhadap hubungan emosional penting, umumnya dialami masa kanak-kanak karena pengabaian atau kekerasan) (Sari et al., 2023). Setiap individu menunjukkan respons yang berbeda terhadap trauma, bergantung pada kondisi fisik, mental, dan dukungan sosial. Jika tidak ditangani dengan baik, trauma dapat berkembang

menjadi gangguan psikologis yang lebih serius (Sari et al., 2023). Oleh karena itu, trauma merupakan pengalaman menyakitkan secara fisik dan psikologis yang mengguncang kesejahteraan mental seseorang dan memerlukan perhatian serius dalam konteks kesehatan mental.

Urgensi kajian penyembuhan trauma saat ini sangat penting mengingat banyak individu yang mengalami gangguan psikis akibat ketidakseimbangan antara dzikir dan pikir dalam jiwa, yang berakibat pada keterpurukan mental dan emosional, menggerogoti kesehatan jiwa dan menimbulkan bias trauma. Di samping itu, ketidakpedulian terhadap diri sendiri yang mengalami kondisi traumatik dapat memperparah keadaan dan menghancurkan individu tersebut. Peneliti berasumsi bahwa trauma emosional dan psikis dapat diatasi melalui metode *Tazkiyatun Nafs*, yaitu proses penyucian jiwa dengan menyucikan hati dan pikiran, karena Allah menciptakan manusia dari jiwa yang satu.

Pendekatan yang diangkat dalam kajian ini adalah metode *Tazkiyatun Nafs* menurut Imam Al-Ghazali, yang menekankan pemurnian jiwa untuk mengatasi trauma dengan menghubungkan aspek moral dan spiritual dengan kesehatan mental (Sanjari & Pratiwi Nurlita, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan ini tidak hanya membantu individu mengatasi dampak psikologis trauma, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan karakter dan ketahanan emosional. Dengan pemahaman mendalam mengenai hubungan antara trauma dan spiritualitas, penelitian ini bertujuan mengeksplorasi efektivitas *Tazkiyatun Nafs* dalam proses penyembuhan trauma serta implikasinya pada pendidikan dan kesehatan mental.

Metode *Tazkiyatun Nafs* memberikan manfaat komprehensif dalam aspek spiritual, psikologis, dan sosial melalui praktik ibadah seperti dzikir, shalat, dan *tafakkur*, yang membantu memperdalam kesadaran spiritual dan mempererat hubungan dengan Allah SWT, sehingga meningkatkan keimanan dan ketaqwaan (Calvin & Hidayat, 2022). Secara psikologis, metode ini berperan dalam pengelolaan stres dan kestabilan emosi dengan membersihkan jiwa dari sifat negatif seperti kebencian, iri hati, dan keserakahan. Proses ini menciptakan ketenangan batin dan keseimbangan psikologis yang mendukung peningkatan kesejahteraan mental secara menyeluruh (Anbiya, 2023).

Selain itu, *Tazkiyatun Nafs* mendorong peningkatan rasa percaya diri dan harga diri melalui pembentukan akhlak mulia serta pengendalian diri yang kuat. Hal ini menjadikan individu lebih disiplin dan mampu mengelola emosinya dengan baik, yang ikut berkembang menjadi kecerdasan emosional dan kualitas hubungan interpersonal yang lebih baik (Maulidiyah et al., 2024). Dalam menghadapi persoalan kehidupan, pendekatan ini meningkatkan ketahanan spiritual dan psikologis sekaligus kemampuan *self-regulation*, sehingga membantu individu mengatasi konflik internal, kegelisahan, dan ketidakpuasan diri yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis (Calvin & Hidayat, 2022).

Lebih jauh, proses penyucian jiwa ini meningkatkan kualitas hidup dan kebahagiaan optimal dengan menghilangkan konflik internal dan kegelisahan, memberikan kedamaian batin dan kebahagiaan hakiki. *Tazkiyatun Nafs* juga membentuk karakter positif dan

memperkuat nilai moral melalui pembiasaan akhlak seperti kesabaran, kejujuran, dan kasih sayang dalam kehidupan sehari-hari (Calvin & Hidayat, 2022). (Metode ini terbukti efektif mengurangi gejala trauma dan meningkatkan kesehatan mental dengan membersihkan jiwa dari dosa dan sifat negatif, menguatkan kesehatan psikologis secara keseluruhan (Maulidiyah et al., 2024). Dengan demikian, *Tazkiyatun Nafs* merupakan metode efektif bagi siapa saja yang ingin memperdalam spiritualitas, mengelola emosi, dan meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh (Salman Syafiq, 2024).

Permasalahan utama penelitian ini adalah bagaimana pendekatan *Tazkiyatun Nafs*. menurut Imam Al-Ghazali *Tazkiyatun Nafs*, dapat dimanfaatkan sebagai metode penyembuhan trauma. Pendekatan ini berfokus pada pemurnian jiwa melalui tiga tahapan utama. yaitu: *tathahhur* (penyucian jiwa) mencakup introspeksi (*muhasabah*), pertobatan (*tawbah*), dan pengendalian hawa nafsu guna membersihkan emosi negatif seperti kemarahan dan kesedihan. Selanjutnya adalah, *tahaqquq* (penguatan spiritual) melalui praktik dzikir, meditasi, pemahaman takdir (qadar), dan peningkatan ibadah untuk menenangkan jiwa. Dan yang terakhir adalah *takhalluq* (pembentukan akhlak mulia) dengan menanamkan sifat syukur, pemaafan, dan kedermawanan sebagai modal membangun ketahanan mental sekaligus memperbaiki hubungan sosial.

Pendekatan *Tazkiyatun Nafs* memiliki kesesuaian dengan prinsip terapi psikologis modern, terutama terapi *kognitif-behavioral* (CBT), melalui konsep *reframing*, teknik grounding yang mirip meditasi dzikir, serta

konsep *post-traumatic growth* yang mengubah trauma menjadi kekuatan spiritual. Dengan demikian, metode ini menawarkan solusi holistik yang mengintegrasikan aspek emosional, spiritual, dan sosial dalam penyembuhan trauma (Rizal et al., 2002).

Rumusan masalah penelitian ini adalah: bagaimana konsep *Tazkiyatun Nafs* menurut Al-Ghazali berperan dalam proses pemulihan trauma?

Tujuan penelitian ini berdasarkan pemikiran Al-Ghazali adalah untuk menyucikan jiwa dari sifat tercela seperti kebuasan, kebinatangan, dan pengaruh setan, menggantinya dengan sifat terpuji dan ketuhanan. Secara rinci, tujuan utamanya meliputi:

- Membentuk manusia dengan akidah bersih dan jiwa suci.
- Membangun akhlak mulia dalam pergaulan sosial dengan kesadaran hak, kewajiban, dan tanggung jawab.
- Menjadikan jiwa sehat dan terbebas dari perilaku tercela yang merugikan diri sendiri.
- Mengembalikan jiwa pada fitrahnya, mendatangkan kebahagiaan, disiplin, keteguhan, kebesaran jiwa, serta memperoleh ilmu dan kedamaian batin.

Dalam konteks pemulihan trauma, *Tazkiyatun Nafs* berperan dengan membersihkan emosi negatif, memperkuat spiritualitas dan makna hidup, mengembangkan daya tahan mental, serta menciptakan transformasi diri dan keseimbangan emosional yang membantu individu bangkit dari luka psikologis serta membangun ketahanan mental dan spiritual yang kokoh (Khusnadi et al., 2022).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan hasil signifikan mengenai Trauma *Healing* dengan *Tazkiyatun Nafs*. Hasyim (2022) menegaskan relevansi konsep ini dalam pendidikan modern, khususnya dalam pembentukan karakter holistik peserta didik. Yandri et al., (2022) menemukan bahwa *konseling Tazkiyatun Nafs* secara signifikan mengurangi gejala trauma pada perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga. Ripaan (2023) menjelaskan kaitan antara konsep *Nafs* menurut Al-Ghazali dengan sistem limbik otak yang mengatur emosi, membuktikan pendekatan ini dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional dan pemulihan trauma.

Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa meskipun pendekatan spiritual memberikan manfaat signifikan, intervensi psikologis dan sosial lain perlu dipertimbangkan untuk menangani kompleksitas trauma secara menyeluruh. Namun, literatur masih memiliki celah terutama dalam integrasi antara pendekatan spiritual dan metode psikologis modern secara multidimensional, serta kurang menggali dinamika relasional individu dan komunitas dalam proses penyembuhan trauma. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menjembatani kesenjangan tersebut dengan mengeksplorasi integrasi tersebut secara komprehensif.

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan mendesak akan metode penyembuhan trauma yang lebih holistik dan inklusif, mengingat meningkatnya kasus gangguan kesehatan mental akibat trauma di masyarakat. Pendekatan *Tazkiyatun Nafs* berdasarkan pemikiran Al-Ghazali tidak hanya mengandalkan terapi psikologis konvensional, tetapi juga

mengintegrasikan dimensi spiritual sebagai kerangka moral dan spiritual yang kuat dalam proses penyembuhan (Maulidiyah et al., 2024).

*Tazkiyatun Nafs*, yang berarti penyucian jiwa, merupakan proses penting dalam psikoterapi Islam yang memfokuskan pada pembersihan jiwa dari sifat tercela dan pengembangan moral serta spiritual. Tahapan meliputi pembersihan jiwa dari sifat negatif (*takhalli*), pengembangan sifat positif (*tahalli*), dan pencapaian kedekatan spiritual dengan Allah (*tajalli*). Proses ini membantu individu mengatasi beban emosional, meningkatkan kesehatan mental, serta mencapai kedamaian batin yang stabil (Mutholingah, 2021).

Penelitian ini berkontribusi memberikan wawasan baru tentang integrasi nilai spiritual dalam terapi psikologis, menawarkan solusi yang relevan secara budaya dan holistik, serta berpotensi mengembangkan model pendidikan berbasis prinsip *Tazkiyatun Nafs* untuk membangun karakter dan ketahanan mental generasi muda di tengah dinamika kehidupan modern (Istiqomah et al., 2024).

Selain itu, penerapan *Tazkiyatun Nafs* sebagai terapi psikosomatik efektif membantu individu, termasuk remaja, mengelola stres, kecemasan, depresi, dan konflik internal. Terapi ini memperkuat hubungan dengan diri sendiri, lingkungan, dan aspek spiritual sehingga meningkatkan kesejahteraan mental secara menyeluruh (Calvin & Hidayat, 2022).

Penelitian ini juga diharapkan memberikan kontribusi pada pengembangan kebijakan kesehatan mental

yang komprehensif dengan mengintegrasikan aspek spiritual dan psikologis dalam proses penyembuhan. Pendekatan ini sejalan dengan kebutuhan strategi intervensi holistik dan inklusif yang memenuhi kebutuhan psikologis, sosial, serta spiritual masyarakat, khususnya dalam konteks budaya lokal yang relevan (Zafila & Purnairawan, 2024).

Dengan demikian, penelitian penyembuhan trauma melalui *Tazkiyatun Nafs* dengan pendekatan Al-Ghazali menawarkan potensi besar untuk memperkaya praktik kesehatan mental, menciptakan individu yang lebih tangguh, beretika, serta mampu menghadapi tantangan hidup dengan keseimbangan jiwa dan spiritual yang kuat (Istiqomah et al., 2024).

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (*library research*) yang sangat tepat untuk mendalami proses penyembuhan trauma melalui konsep *tazkiyatun nafs* dari perspektif Al-Ghazali.

Sumber data primer berupa buku dan artikel empiris menyediakan landasan pengetahuan mengenai trauma, dampak psikologisnya, serta metode penyembuhan berdasarkan nilai-nilai spiritual Islam, khususnya konsep *tazkiyatun nafs* yang meliputi tahapan pembersihan jiwa dari sifat negatif (*takhalli*), pembentukan sifat terpuji (*tahalli*), dan pencapaian kedekatan spiritual dengan Allah (*tajalli*) (Ma'muroh et al., 2024).

Selain itu, sumber data sekunder seperti buku pendukung dan artikel ilmiah memberikan wawasan tambahan yang memperkaya pemahaman terhadap

kompleksitas trauma dan keefektifan pendekatan spiritual dalam proses penyembuhan, sebagaimana ditemukan dalam berbagai studi dan praktik di lingkungan pesantren maupun model self-healing (Ma'muroh et al., 2024).

Walaupun pendekatan studi kepustakaan ini efektif dalam memberikan pemahaman mendalam berdasarkan literatur, metode ini memiliki keterbatasan dalam menangkap pengalaman subjektif yang belum terdokumentasi secara luas atau fenomena baru terkait dinamika trauma dan praktik *tazkiyatun nafs* di masyarakat.

Landasan teoritis penelitian ini menggunakan teori psikologi Islam menurut pendekatan Al-Ghazali yang berlandaskan konsep integral jiwa manusia, menggabungkan dimensi fisik, psikologis, dan spiritual dalam satu kesatuan utuh. Al-Ghazali memandang manusia sebagai makhluk total yang terdiri atas struktur eksistensi, esensi, pengetahuan, perbuatan, dan tujuan hidup yang saling terpadu, dengan inti eksistensi jiwa (*nafs*) terbagi menjadi tiga tingkatan: *nafs al-ammarah* (jiwa yang cenderung pada dorongan biologis dan amarah), *nafs al-lawwamah* (jiwa yang kritis dan penuh penyesalan), dan *an-nafsul-muthmainnah* (jiwa yang tenang dan mencapai kedamaian spiritual) (Yandi Hafizallah, 2019).

Lebih lanjut, Al-Ghazali membagi jiwa menjadi tiga dimensi utama yang saling berinteraksi membentuk kesadaran manusia, yaitu *an-nafs* (jiwa), *al-'aql* (akal), dan *qalb* (hati). Kesadaran ini berkembang dari tingkat rasional menuju tingkat spiritual dan mistis yang melampaui akal biasa (*thur wara' al-aql*). Pendekatan psikosufistik Al-Ghazali menggunakan metode irfani yang menekankan

pengalaman langsung dan pembuktian spiritual untuk memahami psikologi manusia, berbeda dengan psikologi modern yang lebih empiris dan rasional (Yandi Hafizallah, 2019).

Al-Ghazali juga mengklasifikasikan sifat manusia berdasarkan kekuatan emosi dan syahwat menjadi empat kategori, yaitu sifat hewan liar (*al-bahimiyah*), sifat hewan buas (*as-san'iyyah*), sifat setan (*asy-syaithaniyah*), dan sifat ketuhanan (*ar-rabbaniyah*). Keempat sifat tersebut merupakan potensi alami manusia yang dapat dikendalikan dan dikembangkan melalui pelatihan jiwa, disiplin moral, serta penyembuhan perilaku guna mencapai keseimbangan spiritual dan pembentukan karakter sesuai norma agama dan sosial (Yandi Hafizallah, 2019).

Secara keseluruhan, Al-Ghazali mengintegrasikan aspek fisik, psikologis, dan spiritual dalam satu kerangka terpadu yang menuntun perjalanan jiwa menuju kesucian dan kesadaran tinggi melalui pengendalian nafsu, latihan moral, dan pengalaman spiritual. (Massuhartono, 2019).

## HASIL DAN DISKUSI

### Biografi Al ghazali

Imam Al-Ghazali (1058–1111 M) adalah seorang cendekiawan dan sufi besar yang dikenal luas atas pemikirannya mengenai penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) dan penyembuhan luka batin (trauma healing) melalui pendekatan tasawuf. Ia lahir di Thus, Persia (sekarang Iran), menempuh pendidikan agama sejak kecil, dan menguasai berbagai disiplin ilmu seperti fikih, kalam, filsafat, dan tasawuf.

Pada puncak kariernya sebagai guru besar di Madrasah Nizamiyah Baghdad, Al-Ghazali mengalami krisis spiritual yang mendalam hingga meragukan kebenaran ilmu yang selama ini ia pelajari. Krisis ini membawanya pada pencarian kebenaran sejati melalui jalan tasawuf. Dalam proses tersebut, Al-Ghazali menemukan bahwa penyembuhan jiwa tidak cukup hanya dengan pendekatan rasional atau medis, melainkan harus melalui pembersihan hati dan latihan spiritual yang mendalam.

Salah satu karya monumentalnya adalah *Ihya' Ulumuddin*, menjadi rujukan utama dalam pembahasan *tazkiyatun nafs* dan trauma healing secara spiritual. Dalam kitab ini, Al-Ghazali menguraikan metode pembersihan jiwa melalui *riyadhah* (latihan spiritual) untuk melatih diri menahan dorongan nafsu negatif, memperbaiki akhlak, dan membiasakan amalan baik; *tawakkal* (berserah diri kepada Allah) sebagai bentuk penyembuhan batin, terutama bagi mereka yang mengalami penderitaan dan trauma hidup; serta *maqamat* (tahapan spiritual) seperti sabar, syukur, ridha, dan cinta kepada Allah yang menjadi proses bertahap dalam membersihkan jiwa dari penyakit hati.

Al-Ghazali menekankan bahwa proses penyembuhan jiwa adalah perjalanan batin yang harus dilalui dengan kesabaran, introspeksi, dan penguatan hubungan spiritual dengan Allah. Ia memadukan pendekatan syariat (*lahiriah*) dan hakikat (*batiniah*), sehingga konsep penyembuhan yang ditawarkan bersifat holistik dengan menggabungkan aspek psikologis dan spiritual. Pemikiran dan metode Al-Ghazali tentang *tazkiyatun nafs* dan penyembuhan trauma batin sangat berpengaruh dalam dunia Islam dan masih

digunakan di berbagai lembaga pendidikan, pesantren, hingga praktik konseling spiritual modern. (Artika et al., 2023)

### **Konsep *Tazkiyatun Nafs***

Menurut Al-Ghazali, konsep *Tazkiyatun Nafs* merupakan suatu proses yang sangat mendalam dan berkelanjutan dalam upaya penyucian jiwa dari segala sifat tercela yang melekat pada diri manusia, sekaligus pengembangan dan pembentukan sifat-sifat mulia yang menjadi ciri khas jiwa yang bersih dan suci, dengan tujuan utama untuk mendekatkan diri secara spiritual kepada Allah SWT; konsep ini tidak hanya menitikberatkan pada aspek-aspek spiritual semata, tetapi juga sangat relevan dan signifikan dalam konteks pemulihan trauma dan kesehatan mental, karena melalui proses tersebut individu dapat membersihkan dirinya dari pengaruh negatif hawa nafsu dan penyakit batin seperti iri hati, sombong, dan amarah, sehingga mampu membangun kesadaran diri, mengatur emosi, dan memperkuat hubungan batin dengan Sang Pencipta, yang pada akhirnya membantu mencapai keseimbangan jiwa, ketenangan batin, serta kualitas hidup yang lebih baik secara menyeluruh (Mutholingah, 2021).

### **Regulasi Emosional dan Stabilitas**

Imam Al-Ghazali memandang *Tazkiyatun Nafs* sebagai suatu proses penyucian jiwa yang bertujuan untuk mencapai kebahagiaan sejati dan ketenangan batin. Menurut beliau, pemurnian jiwa sangat krusial dalam perjalanan spiritual seorang Muslim, karena dengan membersihkan hati dari sifat-sifat negatif, seseorang dapat mendekatkan diri kepada Allah serta memperoleh kualitas

hidup yang lebih baik (Ma'muroh et al., 2024).

Imam Al-Ghazali memandang *Tazkiyatun Nafs* sebagai suatu proses penyucian jiwa yang bertujuan untuk mencapai kebahagiaan sejati dan ketenangan batin. Dalam pandangannya, proses ini sangat krusial dalam perjalanan spiritual seorang Muslim, karena hanya dengan membersihkan hati dari sifat-sifat negatif seperti iri hati, kebencian, dan kesombongan, seseorang dapat mendekatkan diri kepada Allah dan memperoleh kualitas hidup yang lebih baik (Ma'muroh et al., 2024). Al-Ghazali menegaskan bahwa *Tazkiyatun Nafs* tidak hanya berfokus pada aspek spiritual, tetapi juga mencakup dimensi emosional dan intelektual manusia, sehingga sangat relevan dalam menghadapi tantangan kehidupan modern (Ma'muroh et al., 2024).

Tahapan *Tazkiyatun Nafs* Menurut Al-Ghazali

### 1. *Takhalli*

Tahap ini adalah proses membersihkan diri dari sifat-sifat tercela seperti marah, iri hati, dan dendam. Seseorang juga harus bertaubat dari perbuatan dosa lahir maupun batin sebagai langkah awal untuk memulai penyucian jiwa.

### 2. *Tahalli*

Setelah membersihkan diri dari sifat buruk, tahap berikutnya adalah menghiasi hati dengan sifat-sifat terpuji seperti sabar, syukur, dan ikhlas. Proses ini dilakukan secara terus-menerus melalui latihan dan pembiasaan, misalnya dengan memperbanyak zikir dan amal baik.

### 3. *Tajalli*

Tahap terakhir adalah mencapai kedekatan spiritual dengan Allah. Pada

fase ini, hati menjadi tenang dan damai karena telah dipenuhi cahaya keimanan dan sifat-sifat ketuhanan. *Tajalli* adalah puncak dari perjalanan spiritual, di mana seseorang merasakan kehadiran Allah dalam setiap aspek hidupnya.

Penjelasan dalam Karya-Karya Al-Ghazali, sebagai berikut :

- a. *Ihya' Ulumuddin*: Menjelaskan secara detail tahapan-tahapan penyucian jiwa dan pentingnya proses ini dalam kehidupan sehari-hari.
- b. *Kimya' As-Sa'adah* : Menekankan atas kebahagiaan abadi hanya bisa dicapai melalui penyucian jiwa dan pengabdian kepada Allah.
- c. *Minhajul Abidin*: Memberikan panduan praktis untuk menghadapi godaan dunia dan memperkuat spiritualitas melalui latihan-latihan rohani.
- d. *Al-Munqidz min Adh-Dhalal*: Berisi refleksi pribadi Al-Ghazali tentang pencarian kebenaran dan ketenangan batin melalui proses penyucian jiwa.

## Relevansi *Tazkiyatun Nafs* untuk Trauma Healing

Konsep *Tazkiyatun Nafs* sangat relevan dalam proses penyembuhan trauma dan pemulihan kesehatan mental menurut perspektif Islam, khususnya dalam ajaran Imam Al-Ghazali. *Tazkiyatun Nafs* merupakan proses penyucian jiwa yang bertahap, dimulai dengan membersihkan diri dari sifat-sifat buruk (*takhalli*), kemudian menghiasi hati dengan sifat-sifat terpuji (*tahalli*), dan akhirnya mencapai kedekatan spiritual dengan Allah (*tajalli*). Proses ini tidak hanya berfokus pada dimensi spiritual, tetapi juga mencakup aspek emosional dan intelektual yang



sangat penting dalam menghadapi tekanan psikologis modern.

Dalam konteks trauma healing, *Tazkiyatun Nafs* membantu individu mengatasi luka batin, stres, dan kecemasan dengan memperkuat hubungan spiritualnya dengan Allah. Melalui praktik-praktik seperti ibadah, zikir, doa, dan pembinaan karakter yang konsisten, seseorang dapat membangun ketahanan mental dan emosional yang kokoh. Hal ini memungkinkan individu untuk menemukan kembali keseimbangan jiwa dan kebahagiaan batin, yang merupakan fondasi utama dalam pemulihan trauma.

Secara singkat, *Tazkiyatun Nafs* menurut Al-Ghazali adalah proses penyucian jiwa yang komprehensif dan bertahap yang sangat bermanfaat dalam pemulihan jiwa dan kesehatan mental. Pendekatan ini mengintegrasikan aspek spiritual dan psikologis sehingga sangat relevan untuk digunakan dalam terapi trauma, membantu individu tidak hanya sembuh secara emosional tetapi juga tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik dan lebih dekat dengan Allah (Ma'muroh et al., 2024).

Proses menghilangkan trauma dimulai dari *takhalli* yang melibatkan upaya membersihkan diri dari luka batin yang menyebabkan rasa sakit, seperti kemarahan, kecemburuan, dan dendam. Individu perlu menghadapi dan melepaskan emosi negatif tersebut agar dapat sembuh secara psikologis. Langkah penting dalam penyembuhan trauma adalah melakukan refleksi diri dan "bertaubat" atau mengakui serta melepaskan dendam masa lalu, baik yang terlihat maupun tersembunyi di dalam hati. Pengampunan melibatkan keputusan sadar untuk melepaskan dendam, yang

dapat menyebabkan pengurangan signifikan dalam pikiran ruminatif dan tekanan emosional (Moran, 2024). Dengan melakukan tahap ini, seseorang memulai proses penyucian jiwa yang memungkinkan diri untuk pulih dari trauma, memperbaiki kesejahteraan mental, dan membangun kembali kekuatan emosional untuk menjalani kehidupan yang lebih sehat dan damai.

Setelah seseorang berhasil membersihkan diri dari sifat buruk yang menghambat, langkah berikutnya adalah menghilangkan trauma yang mendalam dalam hati dan pikiran. Proses mengatasi trauma ini sangat penting agar seseorang dapat benar-benar merasakan kedamaian dan kebahagiaan batin. Menghilangkan trauma bukan hanya soal melupakan masa lalu, tetapi lebih pada proses penyembuhan yang dilakukan secara bertahap dan konsisten.

Proses selanjutnya dalam menghilangkan trauma adalah *tahalli*. Trauma bisa diatasi dengan menghiiasi hati melalui sifat-sifat terpuji seperti sabar, syukur, dan ikhlas, yang membantu memperkuat ketahanan emosional. Hal ini dapat diwujudkan dalam kehidupan individual maupun sosial. Secara individu rasa syukur dan ketahanan berfungsi sebagai mekanisme perlindungan setelah trauma, menunjukkan bahwa menumbuhkan sifat-sifat ini dapat membantu mengurangi stres pascatrauma dan meningkatkan pertumbuhan pascatrauma (Vieselmeyer et al., 2017). Secara sosial, penelitian menunjukkan bahwa stabilitas emosional dan keterampilan sosial memainkan peran penting dalam meningkatkan ketahanan psikologis, memungkinkan individu untuk

secara efektif mengatasi trauma (Thaddeus, 2024).

Tahap terakhir dalam proses trauma healing adalah mencapai kedekatan spiritual dengan Allah. Pada fase ini, hati yang sebelumnya terluka dan penuh beban mulai menemukan ketenangan dan kedamaian. Hal ini terjadi karena hati dipenuhi oleh cahaya keimanan dan sifat-sifat ketuhanan yang membimbing seseorang untuk melepaskan rasa sakit dan trauma yang selama ini menghambat hidupnya.

*Tajalli*, sebagai puncak perjalanan spiritual, adalah momen di mana seseorang merasakan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupannya. Trauma dapat menantang keyakinan mendasar tentang perlindungan ilahi dan kekebalan pribadi, spiritualitas dapat menjadi sarana untuk menghadapi dan menyembuhkan luka batin. Ini menyebutkan bahwa pengalaman traumatis dapat menyebabkan pertumbuhan pascatrauma, menghasilkan pematangan kepribadian dan landasan spiritual yang lebih dalam.

Ini sejalan dengan gagasan bahwa pendekatan spiritual dapat mengubah trauma menjadi kekuatan dan iman, menumbuhkan rasa damai dan menyerah pada rencana ilahi (Pfeifer, 2014). Dalam konteks trauma healing, *tajalli* membantu seseorang untuk menghadapi dan menyembuhkan luka batin dengan kekuatan spiritual, sehingga trauma tidak lagi menguasai diri, tetapi berubah menjadi kekuatan dan keteguhan iman. Pendekatan spiritual ini membawa pemulihan yang mendalam, menuntun hati untuk selalu berserah dan percaya pada rencana ilahi, memberikan rasa damai yang sebenarnya.

"Terapi *Healing The Mind* mampu menurunkan tingkat trauma yang dirasakan oleh seseorang serta mampu menenangkan diri pada individu. Setelah dilakukan terapi, partisipan merasakan ketenangan, perasaan lega karena semua beban yang dipendam akhirnya tersalurkan serta bahagia."

Dengan menghilangkan trauma, hati menjadi lebih terbuka untuk menerima kedamaian dan kebahagiaan sejati sehingga kualitas hidup secara keseluruhan membaik dan seseorang dapat melangkah maju dengan penuh keyakinan (Pangesti et al., 2024).

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Pendekatan *Tazkiyatun Nafs* menurut Imam Al-Ghazali terbukti efektif sebagai metode penyembuhan trauma psikologis melalui tiga tahapan utama, yaitu *tathahhur* (penyucian jiwa dari sifat negatif), *tahaqquq* (penguatan spiritual melalui ibadah dan dzikir), dan *takhalluq* (pembentukan akhlak mulia). Metode ini mampu membersihkan emosi negatif, memperkuat ketahanan mental dan spiritual, serta membangun karakter positif.

Integrasi nilai-nilai spiritual dalam praktik ibadah seperti dzikir, shalat, dan tafakkur tidak hanya berperan dalam meredakan stres, kecemasan, dan depresi, tetapi juga meningkatkan kedamaian batin dan kualitas hidup. Selain itu, konsep *Tazkiyatun Nafs* menunjukkan kesesuaian dengan prinsip terapi psikologis modern, seperti *cognitive behavioral therapy* (CBT), sehingga menawarkan solusi penyembuhan trauma yang holistik, relevan secara budaya, dan berpotensi memperkaya kebijakan kesehatan mental yang lebih inklusif.

## Saran

1. Praktisi kesehatan mental dan konselor disarankan untuk mengintegrasikan pendekatan *Tazkiyatun Nafs* dalam program terapi guna memberikan pendekatan yang lebih holistik dengan menggabungkan aspek psikologis dan spiritual.
2. Institusi pendidikan diharapkan dapat mengadopsi prinsip-prinsip *Tazkiyatun Nafs* dalam kurikulum pendidikan karakter untuk membangun ketahanan mental dan moral generasi muda.
3. Penelitian lanjutan perlu dilakukan untuk menguji efektivitas integrasi *Tazkiyatun Nafs* dengan metode psikologis modern pada berbagai kelompok masyarakat dan jenis gangguan psikologis.
4. Pembuat kebijakan Kesehatan mental disarankan mempertimbangkan integrasi aspek spiritual dan psikologis dalam merumuskan strategi intervensi agar layanan kesehatan mental menjadi lebih komprehensif dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anbiya, A. Z. (2023). Tazkiyatun Nafs dalam Mengembalikan Fitrah Manusia Modern. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 7(1), 133–148.
- Artika, L., Rabbani, M. Y., Nafis, M. R. R., Siregar, N., & Gusnanda, I. (2023). Biografi Tokoh Tasawuf Al-Ghazali. *Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan Dan Kebudayaan*, 1(2), 29–55.
- Calvin, M., & Hidayat, F. (2022). Menenangkan Hati Remaja dengan Tazkiyatun Nafs : Terapi Spiritual untuk Membersihkan dan Menenangkan Hati Remaja Desa. *Pustaka*, 25(1), 126–134.
- Hasyim, M. (2022). Pendidikan Karakter Holistik di Era Disrupsi : Mengintegrasikan Konsep Tazkiyatun Nafs Imam Al-Ghazali. *Urwatul Wutqo, Jurnal Kependidikan Dan Keislaman.*, 11(1), 113–120.
- Istiqomah, I., Mujtaba, M. S., & Anwarudin, A. (2024). Model Terapi Psikospiritual: Implementasi Konsep Tazkiyatun Nafs Hamka Dalam Mengatasi Penyakit Jiwa. *Risalah, Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 10(1), 397–408.
- Kenedi, G. (2024). Konseling Traumatis Traumatic Counselling Jurnal Kolaboratif Sains ( JKS ). *KOLABORATIF SAINS*, 7(1), 272–287. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i1.4860>
- Khusnadi, M. H., Yusuf, M., & Setiawan, D. (2022). Indonesian Journal of Instructional Konsep Tazkiyat Al-Nafs Al Ghazali Sebagai Metode Dalam Pendidikan Akhlak. *Indonesian Journal of Instructional Technology*, 3(1), 19–26.
- Ma'muroh, Abqorina, & Amrin. (2024). The Concept of Tazkiyatun Nafs by Al-Ghazali and Its Implementation at Pesantren Darut Tasbih Tangerang. *Cendikia, Edu Kependidikan, Jurnal Ilmiah*, 4(02), 833–844. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v4i02>.
- Massuhartono, H. M. (2019). Konsep Kepribadian Menurut al-Ghazali dan Kontribusinya dalam Proses Konseling. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 201–218.
- Maulidiyah, R., Fitri, A. R., Hilma, H., & Kibtiyah, M. (2024). Mengenal Tazkiyatuh An-Nafs

- Dalam Psikoterapi Islam. *Multidisciplinary Journal of Islamic Studies*, 4(1), 1–7.
- Moran, J. A. (2024). Forgiveness: Practicing Inner Peace. *Happiness and the Psychology of Enlightenment-An Investigation into Methods and Results*.
- Mutholingah, S. (2021). Metode penyucian jiwa (tazkiyah al-nafs) dan implikasinya bagi pendidikan agama islam. *TA'LIMUNA*, 10(01), 67–81.
- Ningsih, K. P., Putri, C. R., Khairuna, S., & Lubis, S. (2023). Pengaruh Trauma Masa Lalu Terhadap Kesehatan Mental Seseorang. *Jurnal Tsaqofah*, 4(2), 614–622.
- Pangesti, N. A., Ayu, D., Saputri, N., & Seksual, K. (2024). Terapi Healing The Mind Untuk Mengatasi Kondisi Traumatik Pada Anak Dan Remaja Korban Kekerasan Seksual. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, 7(2), 90–97.
- Pfeifer, S. (2014). Traumaverarbeitung und Spiritualität. In *Psychotherapie und Spiritualität* (pp. 165–172). Springer Berlin Heidelberg. [https://doi.org/10.1007/978-3-642-02523-5\\_16](https://doi.org/10.1007/978-3-642-02523-5_16)
- Ripaan, U. (2023). Tinjauan Neurosains Terhadap Konsep Nafs (Amarah, Lawwamah, Dan Muthmainnah) Menurut Al-Ghazali Dan Relevansinya Terhadap Pendidikan Islam. *Islamadina: Jurnal Pemikiran Islam*, 24(2), 201–215.
- Rizal, A., Islam, U., Sjech, N., & Djambek, M. D. (2002). Tazkiyah al-nafs sebagai terapi dalam permasalahan masyarakat modern. *Jurnal Al-Aqidah*, 14(2), 13.
- Salman Syafiq, S. K. A. Z. (2024). Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 4(2), 1–8.
- Sanjari, J., & Pratiwi Nurlita. (2023). Konsep Kesehatan Mental Perspektif Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya Ulumuddin. *Hasbuna : Jurnal Pendidikan Islam*, 3(1), 225–241. <https://doi.org/10.70143/hasbuna.v3i1.222>
- Sari, S., Dh, W., Fatimah, J., Sari, Z. P., & Selatan, S. (2023). Memahami Dinamika Konseling Post-Traumatic. *Ilmu Komunikasi UHO : Jurnal Penelitian Kajian Ilmu Sosial Dan Informasi*, 8(4), 656–669.
- Thaddeus, L. B. (2024). The mediating role of emotional stability and social skills in psychological resilience following emotional trauma. *Studies in Psychological Science*, 2(3), 26–34.
- Vieselmeyer, J., Holguin, J., & Mezulis, A. (2017). The role of resilience and gratitude in posttraumatic stress and growth following a campus shooting. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 9(1), 62.
- Yandi Hafizallah, S. H. (2019). Sadam Husin. *PSYCHOSOPHIA Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 1(1), 9–11.
- Yandri, H., Marsidin, S., & Karneli, Y. (2022). The impact of tazkiyatun an-nafs counseling in reducing the trauma of violence experienced by a wife. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 8(2), 179–184.
- Zafila, S. S., & Purnairawan, R. E. (2024). Budaya Lokal sebagai Sarana Pemulihan Trauma : Sebuah Studi pada Generasi Z di Indonesia. *Journal of Social Studies*, 1(2), 54–55.