

## **Prolite - Tazkiyah: Terapi Jiwa dari Islam yang Relevan untuk Kesehatan Mental Zaman Sekarang**

Di era serba cepat dan penuh tuntutan seperti sekarang, isu kesehatan mental makin sering dibicarakan. Burnout, overthinking, kecemasan, sampai perasaan hampa jadi pengalaman yang tidak asing bagi banyak orang.

Menariknya, jauh sebelum istilah *mental health* populer seperti sekarang, Islam sudah menawarkan konsep pemulihan jiwa yang sangat dalam dan humanis, yaitu *tazkiyah*.

Tazkiyah bukan sekadar istilah spiritual yang abstrak. Ia adalah proses pemurnian hati dan jiwa dari penyakit batin yang secara tidak langsung sangat berkaitan dengan kondisi psikologis manusia. Dalam artikel ini, kita akan membahas tazkiyah bukan hanya dari sisi agama, tapi juga bagaimana ia bisa dipahami sebagai bentuk terapi psikologis yang sejalan dengan pendekatan psikologi modern.

Baca Juga: [Mengenal Fear Zone : Ketika Keinginan dan Ketakutan Bertemu di Persimpangan](#)

## **Apa Itu Tazkiyah? Definisi Menurut Al-Qur'an dan Ulama**



Secara bahasa, *tazkiyah* berasal dari kata *zakka* yang berarti menyucikan, membersihkan, sekaligus menumbuhkan. Dalam Al-Qur'an, konsep ini disebutkan dalam banyak ayat, salah satunya dalam QS. Asy-Syams ayat 9-10: "*Sungguh beruntung orang yang menyucikan jiwanya, dan sungguh rugi orang yang mengotorinya.*"

Para ulama seperti Imam Al-Ghazali dan Ibn Qayyim Al-Jauziyyah menjelaskan bahwa tazkiyah adalah proses membersihkan hati dari penyakit seperti iri, dengki, sombong, riya, dan cinta berlebihan terhadap dunia, lalu mengisinya dengan sifat-sifat terpuji seperti ikhlas, sabar, tawakal, dan syukur.

Baca Juga: Resident Evil Requiem Meledak di 2026: Switch 2 Jadi Gerbang Baru Masuk ke Dunia Horor Capcom?

Dengan kata lain, tazkiyah adalah *inner work* versi Islam—pekerjaan batin yang fokus pada

kesehatan hati sebagai pusat perilaku dan emosi manusia.

## **Tujuan Tazkiyah dalam Kehidupan Seorang Muslim**

Tujuan utama tazkiyah bukan hanya untuk menjadi “orang baik” secara moral, tapi untuk mencapai ketenangan jiwa (*nafs mutmainnah*). Jiwa yang tenang ini adalah kondisi batin yang stabil, tidak mudah goyah oleh tekanan hidup, dan mampu merespons masalah dengan lebih jernih.

Dalam kehidupan sehari-hari, tazkiyah membantu seorang Muslim:

- Lebih sadar terhadap emosi dan reaksinya sendiri
- Tidak mudah dikuasai amarah atau kecemasan
- Memiliki makna hidup yang lebih dalam
- Menjalani ibadah bukan sebagai beban, tapi kebutuhan jiwa

## **Tazkiyah sebagai Terapi Psikologis: Perspektif Islam dan Psikologi Modern**



## **Kesamaan dengan Konsep Self-Regulation dan Emotional Regulation**

Dalam psikologi modern, *self-regulation* adalah kemampuan seseorang untuk mengelola pikiran, emosi, dan perilaku secara sadar. Ini sangat selaras dengan konsep tazkiyah yang menekankan pengendalian hawa nafsu dan kesadaran batin.

Proses menahan amarah, mengelola iri hati, atau melatih kesabaran dalam tazkiyah sejatinya adalah latihan *emotional regulation*. Bedanya, tazkiyah tidak hanya berorientasi pada fungsi sosial, tapi juga pada hubungan manusia dengan Tuhan.

## **Peran Kesadaran Diri (Self-Awareness)**

Tazkiyah dimulai dari kesadaran diri—mengenali isi hati sendiri dengan jujur. Dalam psikologi, *self-awareness* dianggap fondasi penting dalam proses penyembuhan mental.

Islam mengenal konsep *muhasabah*, yaitu evaluasi diri secara rutin. Praktik ini sangat mirip dengan journaling reflektif atau mindfulness dalam psikologi kontemporer, yang terbukti secara ilmiah dapat menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

## **Mengapa Pemurnian Hati Berdampak pada Kesehatan Mental**

Banyak gangguan psikologis modern berakar pada konflik batin yang tidak terselesaikan: rasa bersalah, kemarahan terpendam, kecemasan eksistensial. Tazkiyah bekerja dengan membersihkan akar-akar batin tersebut.

Hati yang lebih bersih cenderung lebih lapang dalam menerima realitas, lebih mudah memaafkan, dan tidak terjebak dalam pola pikir negatif yang berulang.

## **Pelengkap, Bukan Pengganti Terapi Klinis**

Penting untuk digarisbawahi bahwa tazkiyah bukan pengganti terapi psikologis atau psikiatris. Dalam konteks modern, tazkiyah berfungsi sebagai pelengkap yang memperkuat proses penyembuhan.

Bagi individu dengan gangguan mental klinis seperti depresi berat atau gangguan kecemasan, pendekatan profesional tetap diperlukan. Tazkiyah dapat menjadi fondasi spiritual yang membantu proses terapi berjalan lebih bermakna dan berkelanjutan.

## **Tahapan Tazkiyah: Dari Muhasabah hingga Islah Diri**



Proses tazkiyah bukan sesuatu yang instan. Ia berjalan bertahap dan berulang. Tahap pertama adalah *muhasabah*, yaitu refleksi diri yang jujur. Setelah itu, ada *mujahadah*, perjuangan melawan kebiasaan buruk dan dorongan negatif.

Tahap berikutnya adalah *taubat* sebagai pelepasan beban batin, lalu *riyadhah* atau latihan jiwa melalui ibadah yang konsisten. Puncaknya adalah *islah diri*, yaitu perubahan nyata dalam sikap, perilaku, dan cara memandang hidup.

### **Merawat Jiwa, Merangkul Keseimbangan**

Di tengah hiruk pikuk kehidupan modern, tazkiyah menawarkan ruang jeda—kesempatan untuk berdamai dengan diri sendiri dan Tuhan. Ia mengajarkan bahwa kesehatan mental bukan hanya soal menghilangkan gejala, tapi juga membersihkan sumbernya.

Jika kamu sedang lelah secara batin, mungkin ini saatnya mulai melirik tazkiyah sebagai bagian dari perjalanan merawat diri. Pelan-pelan, jujur pada diri sendiri, dan konsisten. Karena jiwa, seperti tubuh, juga butuh dirawat.

Yuk, mulai tazkiyah hari ini—bukan untuk menjadi sempurna, tapi untuk menjadi lebih sadar dan utuh sebagai manusia.



Baca Selanjutnya  
[Wayang Sunda: Warisan Budaya Jawa Barat yang Masih Bertahan Hingga Kini](#)