

***TAZKIYATUN NAFS* SEBAGAI SOLUSI PENCEGAHAN
SKIZOFRENIA PERSPEKTIF AL-QUR'AN**

Skripsi

Diajukan Sebagai Salah Satu Pensyaratan Menyelesaikan Studi Strata Satu
(S.1) Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)



**Universitas
PTIQ Jakarta**

Oleh:

ALYA ANISYAH MAWARNI

NIM: 211410147

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
UNIVERSITAS PTIQ JAKARTA**

2025 H/1446 M

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alya Anisyah Mawarni
NIM : 211410147
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Islam
Judul Skripsi : *Tazkiyatun nafs* Sebagai Solusi Pencegahan Skizofrenia Perspektif Al-Qur'an

Dengan ini menyatakan:

1. Skripsi ini murni murni hasil karya saya sendiri. Apabila saya mengutip karya orang lain maka akan tercantum sumbernya seperti ketentuan yang berlaku.
2. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini adalah plagiat, maka penulis siap menerima sanksi atas perlakuan tersebut sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas PTIQ Jakarta dan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Jakarta, 10 Juni 2025

Yang membuat pernyataan



Alya Anisyah Mawarni

**SURAT TANDA TANGAN PERSETUJUAN SKRIPSI *TAZKIYATUN
NAFS* SEBAGAI SOLUSI PENCEGAHAN SKIZOFRENIA
PERSPEKTIF AL-QUR'AN**

Skripsi

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas
PTIQ Jakarta

Sebagai Salah Satu Pernyataan Menyelesaikan Program Studi Strata Satu
(S1)

Oleh:

Alya Anisyah Mawarni
211410147

Telah selesai dibimbing oleh kami, dan menyetujui untuk selanjutnya dapat
diujikan Jakarta, 10 Juni 2025

Menyetujui:

Pembimbing



Amiril Ahmad, MA

Mengetahui:

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam



Dr. Andi Rahman, MA

TANDA PENGESAHAN SKRIPSI
TAZKIYATUN NAFS SEBAGAI SOLUSI PENCEGAHAN
SKIZOFRENIA PERSPEKTIF AL-QUR'AN

Disusun Oleh:

Nama : Alya Anisyah Mawarni
NIM : 211410147
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Telah diujikan pada sidang munaqasah pada tanggal:

TIM PENGUJI

No	Nama Penguji	Jabatan	Tanda tangan
1	Dr. Andi Rahman, MA	Ketua Sidang	
2	Dr. Andi Rahman, MA	Penguji I	
3	Dr. Lukman Hakim, MA	Penguji II	
4	Amiril Ahmad, MA	Pembimbing	

Jakarta, 29 Juli 2025

Mengetahui

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam



Dr. Andi Rahman, MA.

MOTTO

كن صبورا احيانا يجب ان تمر بالأسوأ حتى تصل للأفضل

"Bersabarlah, karna terkadang kamu harus melalui hal terburuk untuk mendapatkan yang terbaik"

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT, yang telah menganugerahkan Al-Qur'an, limpahan karunia, nikmat dan kasih sayang-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Tazkiyatun nafs* Sebagai Solusi Pencegahan Skizofrenia Perspektif Al-Qur'an.” Sebagai salah satu syarat dan cara untuk bersyukur kepada Allah karena telah diberi kesempatan untuk bisa menimba ilmu dan menyelesaikan program sarjana dengan maksimal dan tepat waktu di Universitas PTIQ Jakarta.

Shalawat serta salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW. Sebagaimana beliau mencurahkan kasih sayangnya kepada umatnya hingga akhir hayatnya. Semoga kita semua bisa mendapatkan syafa'atnya di akhirat kelak.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menemui banyak bukit kesulitan yang disebabkan oleh kendala dalam dirinya sendiri seperti hormon semangat yang meluncur turun tanpa aba, semua emosi yang tiba-tiba tidak dapat terkontrol dan membutuhkan waktu dalam menenangkan diri, keinginan menyerah yang terus menggelayuti pikiran, *management* waktu yang buruk, hingga kendala eksternal seperti minimnya referensi hingga terbatasnya waktu untuk menyelesaikan skripsi ini. Namun atas karunia Allah, bantuan, arahan bimbingan dan tuntunan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Teruntuk kedua orang tua saya Bapak Dr. Jupriadi, M.Pd.I dan Ibu Sari Wulan, S.E, M.Acc yang sangat saya cintai, atas segala bantuan dan dorongan yang terus menerus memotivasi saya untuk terus bertahan dan berjuang hingga detik ini. Semoga Allah memberikan keselamatan, keberuntungan dan limpahan kasih sayang-Nya hingga akhir hayat.
2. Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar, MA. Selaku Rektor Universitas PTIQ Jakarta, yang telah memberi kesempatan belajar kepada kami.
3. Dr. Andi Rahman, MA. Selaku dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta yang telah mempermudah dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Dr. Lukman Hakim, M.Ag. Selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang telah memberikan arahan, motivasi untuk terus bersemangat dalam menyusun tugas akhir ini.
5. Bapak Amiril Ahmad, MA. Selaku dosen pembimbing saya, pembimbing yang telah begitu besar jasanya, luas kesabarannya dan supportnya dalam menemani perjalanan saya menempuh pendidikan hingga berada dititik akhir perkuliahan dan menyelesaikan skripsi ini.
6. Teruntuk adik saya Azzah Aisyah Kamilah dan Amirah Halwa terimakasih sudah menjadi sosok saudara yang baik untuk saya, yang telah kebersamai

saya, tulus dalam mendengarkan segala keluh kesah dan kesusahan saya, semoga Allah memudahkan dan lancarkan segala urusannya.

7. Teruntuk diri saya sendiri, terima kasih sudah bertahan dan berjuang sampai selesainya skripsi ini, harus tetap semangat untuk melanjutkan studi ke jenjang S2 nanti yah. Semoga Allah berikan diri ini limpahan kesabaran, kasih sayang, ketenangan, kedewasaan, keberuntungan, dan pengetahuan yang luas untuk bisa melanjutkan hidup sampai akhir hayat.
8. Teruntuk sahabat-sahabat saya, yang sudah berjuang bersama dan kebersamai saya hingga saat ini, meski jarang berkomunikasi dan bersua, semoga Allah lindungi dan berkahi. Terutama sahabat-sahabat saya yang sudah menemani saya di Rancho, semoga Allah memberikan kemudahan dan limpahan nikmatNya.
9. Seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan namanya satu persatu, terimakasih untuk bantuan dan bimbingan nya selama masa penulisan skripsi saya, hingga selesai.
10. Segenap Civitas Akademika Universitas PTIQ Jakarta yang telah memberikan bekal dan berbagai disiplin ilmu serta bantuannya.

Dalam penulisan ini, Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sepenuhnya sempurna dan masih banyak hal yang perlu diperbaiki. Karena itu, penulis sangat menghargai setiap kritik dan saran yang membangun demi meningkatkan kualitas tulisan ini ke depannya.

Jakarta, 10 Juni 2025

Alya Anisyah Mawarni

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB INDONESIA

Transliterasi adalah menulis ulang sebuah kata dan kalimat yang berasal dari bahasa yang menggunakan aksara non latin kedalam aksara latin, dalam konteks program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT), transliterasi dilakukan saat menyalin ungkapan dalam bahasa Arab.

Ada beberapa pedoman transliterasi Arab-Indonesia yang bisa digunakan. Biasanya sebuah fakultas akan menetapkan satu pedoman transliterasi. Penulis harus menggunakan pedoman transliterasi secara konsisten. Berikut adalah pedoman transliterasi yang digunakan di program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT) Universitas PTIQ Jakarta

1. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	<i>Alif</i>	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	<i>Ba</i>	B	Be
ت	<i>Ta</i>	T	Te
ث	<i>Ṣa</i>	Ṣ	Es (dengan titik di atas)
ج	<i>Jim</i>	J	Je
ح	<i>Ḥa</i>	Ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	<i>Kha</i>	Kh	Ka dan Ha
د	<i>Dal</i>	D	De
ذ	<i>Ḍal</i>	Ḍ	Zet (dengan titik di atas)
ر	<i>Ra</i>	R	Er
ز	<i>Zai</i>	Z	Zet
س	<i>Sin</i>	S	Es
ش	<i>Syin</i>	Sy	Es dan ye

ص	<i>Ṣad</i>	Ṣ	Es (dengan titik di bawah)
ض	<i>Ḍad</i>	Ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	<i>Ṭa</i>	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	<i>Ẓa</i>	Ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	<i>ʿain</i>	ʿ	Koma terbalik (di atas)
غ	<i>Gain</i>	G	Ge
ف	<i>Fa</i>	F	Ef
ق	<i>Qaf</i>	Q	Ki
ك	<i>Kaf</i>	K	Ka
ل	<i>Lam</i>	L	El
م	<i>Mim</i>	M	Em
ن	<i>Nun</i>	N	En
و	<i>Wau</i>	W	We
هـ	<i>Ha</i>	H	Ha
ء	<i>Hamzah</i>	‘	Apostrof
ي	<i>Ya</i>	Y	Ye

2. Huruf Panjang

Vokal Tunggal	Vokal Panjang	Vokal Rangkap
Fathah : a	ا : ā	هي : ...ay
Kasrah : i	ي : ī	وي : ...aw

Dhammah : u	و : u
-------------	-------

3. Kata Sandang

- a. Kata sandang yang diikuti huruf alif lam (ال) qamariyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya.

Contoh: البقرة al-Baqarah

- b. Kata sandang huruf alif lam (ال) syamsiyah ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan didepan dan sesuai dengan bunyinya.

Contoh: الرازي ar-Razi

4. Huruf Tasydid

Huruf tasydid, hurufnya diketik dua kali. Contohnya: Bismillāh.

5. Ta' Marbutah

Apabila berdiri sendiri, waqaf atau diikuti kata sifat, maka huruf tersebut dialih aksarakan menjadi huruf “h”

Contoh: الأئمة al-Af'idah

Sedangkan Ta Marbutah (ة) yang diikuti atau disambungkan (waṣal) dengan kata benda (isim), maka dialih aksarakan dengan huruf “t”

Contoh: الآية الكبرى al-Ayatul Kubra

Hamzah ditransliterasikan dengan apostrof. Namun itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak ditengah dan diakhir kata. Bila terletak di awal kata, hamzah tidak dilambangkan karena dalam bahasa Arab berupa alif.

Contoh: شيء Syaiun.

6. Huruf Kapital

Sistem penulisan huruf Arab tidak mengenal huruf kapital, akan tetapi, apabila telah dialih akasarakan maka berlaku ketentuan Ejaan Yang Disempurnakan (EYD) Bahasa Indonesia, seperti penulisan awal kalimat, huruf awal nama tempat, nama bulan, nama diri, dan lain-lain. Ketentuan yang berlaku pada EYD berlaku pula dalam alih aksara ini, seperti cetak mirin (*italic*) atau cetak tebal (**bold**) dan ketentuan lainnya. Adapun nama

diri untuk kata sandang, maka huruf yang ditulis kapital adalah awal nama diri, bukan kata sandang. Contoh: al- Farmawi, al-Astqalani, dan seterusnya.

Khusus untuk penulisan kata “Al-Qur’an dan nama-nama surahnya menggunakan huruf kapital. Contoh: Al-Fatihah, Al-Baqarah, An-Nisa dan seterusnya.

ABSTRAK

Skizofrenia merupakan salah satu gangguan mental kronis yang ditandai oleh distorsi dalam cara berpikir, persepsi, emosi, serta perilaku individu, yang berdampak serius terhadap kehidupan sosial dan spiritual penderitanya. Dalam berbagai studi psikologi modern, gangguan ini sering dikaitkan dengan stres berkepanjangan, trauma, dan lemahnya kemampuan individu dalam mengelola tekanan hidup. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang tidak hanya bersifat medis, tetapi juga menyentuh aspek spiritual dan kejiwaan secara mendalam.

Dalam konteks Islam, *tazkiyatun nafs* atau penyucian jiwa merupakan konsep spiritual yang memiliki relevansi besar dalam menjaga kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji *tazkiyatun nafs* sebagai solusi preventif terhadap skizofrenia melalui pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (*library research*). Peneliti melakukan analisis tematik terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan penyucian jiwa, serta menghubungkannya dengan prinsip-prinsip psikologi kontemporer dalam pencegahan gangguan mental.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai-nilai dalam *tazkiyatun nafs*, seperti tauhid, sabar, dzikir, muhasabah, dan tawakkal, mampu memperkuat ketahanan jiwa dan membentuk keseimbangan psikologis yang kokoh. Aspek-aspek ini terbukti selaras dengan pendekatan psikologi positif dalam membangun daya tahan mental. Dengan demikian, integrasi antara konsep *tazkiyatun nafs* dalam Islam dan pendekatan psikologi modern menawarkan strategi preventif yang komprehensif dalam upaya pencegahan skizofrenia secara holistik.

Kata Kunci: *Tazkiyatun nafs*, Skizofrenia, Al-Qur'an, Pencegahan

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
SURAT TANDA TANGAN PERSETUJUAN SKRIPSI <i>TAZKIYATUN NAFS</i> SEBAGAI SOLUSI PENCEGAHAN SKIZOFRENIA PERSPEKTIF AL-QUR'AN.....	iii
TANDA PENGESAHAN SKRIPSI	iv
MOTTO.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB INDONESIA	viii
ABSTRAK	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan dan Rumusan Masalah.....	5
A. Batasan Masalah.....	6
B. Rumusan Masalah.....	6
D. Tujuan dan Manfaat Penelitian	6
A. Tujuan Penelitian	6
B. Manfaat Penelitian.....	6
E. Metode Penelitian.....	7
F. Tinjauan Pustaka	8
G. Sistematika Penulisan.....	9
BAB II.....	11
<i>TAZKIYATUN NAFS</i> DALAM AL-QUR'AN	11
A. Pengertian <i>Tazkiyatun nafs</i>	11
B. Tujuan dan Manfaat <i>Tazkiyatun nafs</i>	15

C. Pentingnya <i>Tazkiyatun nafs</i> dalam Kehidupan	17
D. Hubungan <i>Tazkiyatun nafs</i> Dengan Kesehatan Mental.....	18
E. Term-Term <i>Tazkiyatun nafs</i>	20
F. Penafsiran Ayat-Ayat <i>Tazkiyatun nafs</i>	27
G. Menelaah reflektif tokoh yang berhasil mengatasi krisis jiwa melalui pendekatan spiritual.....	36
BAB III.....	41
SKIZOFRENIA PERSPEKTIF PSIKOLOGI	41
A. Pengertian Skizofrenia dalam Perspektif Psikologi dan Gejalanya	41
B. Teori Psikologi Mengenai Skizofrenia.....	45
C. Faktor-Faktor Penyebab Skizofrenia.....	46
D. Jenis Gangguan Pada Skizofrenia	48
E. Pengobatan Skizofrenia Melalui Kacamata Kedokteran.....	50
F. Komplikasi dan Prognosis dalam Skizofrenia	58
BAB IV	61
PERAN <i>TAZKIYATUN NAFS</i> DALAM MEMBANGUN KESEHATAN MENTAL DAN MENCEGAH SKIZOFRENIA MENURUT AL-QUR'AN	61
A. Penanaman kesadaran spiritual sebagai fondasi kesehatan mental	61
B. Peran shalat dalam meningkatkan kesadaran spiritual	65
C. Manfaat dzikir dan wirid bagi kesehatan mental	68
D. <i>Tafakur</i> dan <i>Muhasabah</i> sebagai sarana meningkatkan kesadaran diri	72
E. Puasa sebagai sarana pembersihan jiwa	74
F. Peran komunitas spiritual dalam meningkatkan dukungan sosial.....	76
G. Sabar, tawakal dan ikhlas sebagai kunci meningkatkan kesejahteraan mental	78
BAB V.....	88
PENUTUP.....	88
A. Kesimpulan.....	88
B. Saran.....	88

DAFTAR PUSTAKA	90
----------------------	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental telah menjadi fokus penting dalam dunia kesehatan modern, dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesejahteraan psikologis dalam kehidupan sehari-hari.¹ Salah satu konsep spiritual yang memiliki relevansi yang besar dalam konteks kesehatan mental adalah "*tazkiyatun nafs*". *Tazkiyatun-nafs* menunjukkan proses penyucian jiwa dengan menghilangkan segala penyakit dan kekurangan, mencapai berbagai tingkatan spiritual, dan mengintegrasikan nama-nama dan atribut sebagai komponen penting dari karakternya. Jiwa mencapai kesucian melalui partisipasi yang sadar dan memadai dalam berbagai aktivitas ibadah, termasuk shalat, sedekah, puasa, ibadah haji, dzikir, dan tilawah Al-Qur'an.²

Allah menegaskan dengan berbagai sumpah berturut-turut bahwa kebaikan dan keberuntungan seorang hamba terkait dengan proses penyucian jiwa (*tazkiyatun nufus*).³ Seperti penjelasan diatas, *Tazkiyatun Nafs* disini ialah membenahi jiwa dan mensucikannya melalui berbagai aktifitas ibadah. Maka hal yang akan kita dapatkan dari tazkiyatun nafs ini adalah kelezatan iman. Dimana kita akan merasakan bahwa tidak ada yang berhak kita sembah kecuali Allah Yang Maha Esa, ketenangan jiwa dan kejernihan dalam berfikir.

Dalam tafsir *Lubabut Tafsir Min Ibni Katsir* karya Ibnu Katsir dalam Surat al-'Alaa ayat 14, dijelaskan dalam Tafsir bahwa beruntungnya orang yang membersihkan dirinya. Dalam tafsir ini menjelaskan bahwa yang dimaksud ialah membersihkan diri baik dari harta dan dari akhlak tercela serta mengikuti apa yang diturunkan Allah kepada Rasul-Nya.⁴ Namun dikatakan dalam penafsiran ini lebih merujuk pada pembersihan harta, maka penulis akan mencari tahu mengenai ayat-ayat pembersihan jiwa dan akan menjelaskannya dalam sub bab setelah ini. Selanjutnya menurut Imam al-Ghazali, an-Nafs juga dapat ditafsirkan dalam dua makna. Pertama, ia merangkumi sifat marah dan keinginan hawa nafsu dalam diri manusia, yang

¹ Bea L. Dijkman dkk., *Older People: Improving Health and Social Care: Focus on the European Core Competences Framework* (Springer, 2018), 145.

² Sa'id Hawwa, *Mensucikan Jiwa: Konsep Tazkiyatun Nafs Terpadu Intisari Ihya Ulumuddin al-Ghazali* (Robbani Press, 2008), vii.

³ Muhammad Yunan Harahap dan Rustam Ependi, *Tazkiyatun Nafs Dalam Membentuk Akhlakul Karimah* (PT. Green Pustaka Indonesia, 2023), 12.

⁴ Abu Fida Ismail Ibn Umar Ibnu Katsir, *Lubabut Tafsir Min Ibni Katsir* (Dar at-Thaybah, 2005), 8:453.

menjadi puncak munculnya sifat-sifat negatif. Kedua, ia merujuk kepada hakikat serta zat sebenar kewujudan manusia.⁵

Setiap zaman memiliki penyakit dan masalahnya sendiri, dan sepanjang waktu, juga terdapat penyakit dan masalah khusus. Sementara itu, seorang 'alim rabbani adalah seseorang yang mampu mengatasi penyakit-penyakit kontemporer dan penyakit-penyakit sepanjang zaman. Itu adalah tanda keberhasilan mereka dalam tazkiyah (pemurnian spiritual).⁶

Konsep *tazkiyatun nafs* dalam Al-Qur'an secara tidak langsung berkontribusi pada pengajaran Islam dan berfungsi sebagai faktor pembentuk bagi individu untuk mengembangkan karakter mulia, iman, dan ketulusan kepada Allah. Selain itu, memberikan tingkat kekuatan spiritual yang signifikan dalam kehidupan seseorang. Kedua aspek ini merupakan kebutuhan dasar dalam kehidupan manusia untuk mencapai kebahagiaan di dunia ini dan di akhirat.⁷

Kesehatan pikiran dibentuk oleh berbagai aspek personal, mulai dari komposisi biologis seseorang hingga otonomi, harga diri, potensi untuk pengembangan diri, vitalitas, kemampuan untuk meraih makna dari hidup, ketahanan, perasaan memiliki tempat, berada dalam kenyataan, dan kecakapan dalam mengelola stres. Selain itu, interaksi antarpribadi, yang ditandai oleh komunikasi efektif, altruisme, kedekatan, dan mencapai keseimbangan antara kemandirian dan keterhubungan, memainkan peran penting. Selain itu, faktor sosial dan budaya, seperti rasa komunitas, akses ke sumber daya, intoleransi terhadap kekerasan, dukungan untuk keberagaman, penguasaan lingkungan, dan menjaga pandangan yang optimis namun realistis, turut berkontribusi secara signifikan pada kesejahteraan mental.⁸

Skizofrenia adalah salah satu gangguan mental yang menyebabkan perbedaan pada pikiran, persepsi, emosi, dan perilaku individu. Seperti berbagai jenis kanker, skizofrenia dianggap sebagai sindrom atau proses penyakit yang ditandai oleh berbagai gejala dan variasi.⁹ Berbagai elemen berkontribusi pada gangguan mental, termasuk faktor biologis, kecemasan, kekhawatiran, dan ketakutan, komunikasi yang tidak efektif, ketergantungan berlebihan atau penarikan diri dari hubungan, kehilangan kendali emosional,

⁵ Nor Azlinah Zaini dan Che Zarrina Sa'ari, "Terapi Spiritual Melalui Kaedah Tazkiyah al-Nafs oleh Syeikh Abdul Qadir al-Mandili dalam Kitab Penawar Bagi Hati," *Jurnal Akidah & Pemikiran Islam*, 1 Januari 2016, 48.

⁶ Hawwa, *Mensucikan Jiwa: Konsep Tazkiyatun Nafs Terpadu Intisari Ihya Ulumuddin al-Ghazali*, 12.

⁷ Konsep Tazkiyatun Nafs Dalam Al-Qur'an (Kajian Surat Asy-Syams Ayat 9-10) Dalam Pendidikan Islam, 105.

⁸ Shelia Videbeck, *Psychiatric-Mental Health Nursing*, 8 ed. (Wolter Kluwer, 2020), 47.

⁹ Sugeng Mashudi, *Asuhan Keperawatan Skizofrenia* (CV. Global Aksara Pres, 2021), 3.

sumber daya terbatas, dan paparan terhadap kekerasan, tunawisma, kemiskinan, dan diskriminasi.¹⁰

Hasil Penelitian Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan bahwa sekitar 6% dari individu yang berusia 15 tahun ke atas, dengan jumlah sekitar 14 juta orang, menunjukkan gejala depresi dan kecemasan, mengindikasikan gangguan kesehatan mental emosional. Sebaliknya, kondisi mental yang lebih parah seperti skizofrenia memiliki prevalensi sebanyak 1,7 per 1000 penduduk, setara dengan sekitar 400.000 individu. Berdasarkan data tersebut, tampaknya sekitar 14,3% dari populasi ini, atau sekitar 57.000 individu, pernah mengalami atau sedang menjalani pembatasan. Angka pembatasan ini terutama lebih tinggi di daerah pedesaan, mencapai 18,2%, melebihi tingkat di perkotaan sebesar 10,7%.¹¹

Menurut data WHO 2016, tercatat sekitar 35 juta orang yang terkena depresi, 21 juta orang terpapar skizofrenia dan 60 juta orang terkena bipolar serta 47,5 juta lainnya terkena dimensia. Jumlah penderita gangguan jiwa pada Indonesia saat itu adalah 236 juta orang. Pada tahun 2018 dalam data riskesdas yang diteliti oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan (Kemenkes) terdapat 1,2 juta jiwa di 34 provinsi, 416 kabupaten, dan 98 kota yang diambil dari 300.000 sampel rumah tangga. Penelitian Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mengungkapkan bahwa prevalensi skizofrenia/psikosis di Indonesia tercatat sebanyak 6,7 kasus per 1000 rumah tangga. Dengan kata lain, dalam 1.000 rumah tangga, terdapat 6,7 rumah tangga yang memiliki setidaknya satu anggota (ART) yang mengalami skizofrenia/psikosis. Bali dan DI Yogyakarta adalah daerah dengan prevalensi tertinggi, masing-masing memiliki 11,1 dan 10,4 kasus per 1.000 rumah tangga, dengan ART yang terkena skizofrenia/psikosis.¹²

Dalam data ini menjelaskan peningkatan proporsi cukup signifikan. Pada bulan maret 2020 sejak seluruh dunia mengalami kondisi bencana non alam yang berupa Covid-19 dinyatakan banyaknya akibat yang ditimbulkan salah satunya adalah kesehatan jiwa.¹³ Pada tahun 2023 pada daerah Jember, sebanyak 2.691 individu diidentifikasi sebagai pasien dengan diagnosis F20, khususnya skizofrenia paranoid, sementara 962 individu didiagnosis dengan F32, menunjukkan gangguan depresi ringan.¹⁴

¹⁰ Videbeck, *Psychiatric-Mental Health Nursing*, 48.

¹¹ Rokom, "Lighting the Hope for Schizophrenia Warnai Peringatan Hari Kesehatan Jiwa tahun 2014," *Sehat Negeriku* (blog), 11 Oktober 2014.

¹² Dwi Hadya Jayani, "Persebaran Prevalensi Skizofrenia/Psikosis di Indonesia," diakses 25 Februari 2024.

¹³ Siti Khalimah, "Reencana Aksi Kegiatan 2020-2024: Direktorat P2 Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza," *KEMENKES*, 31 Agustus 2020, 9.

¹⁴ Muhammad, "Ada 2,6 Ribu ODGJ di Jember hingga Oktober 2023, Pasien Usia Produktif Mendominasi," diakses 25 Februari 2024.

Gejala skizofrenia kemungkinan terjadi karena sebab pikiran dan jiwanya yang terganggu, seseorang yang menderita skizofrenia akan banyak mengalami hal-hal seperti halusinasi, delusi, gangguan pikir dan gangguan gerak. Banyak pendapat ahli yang mengatakan gejala ini terbagi menjadi 2 hal, yaitu gejala positif dan gejala negatif. Dalam gangguan positif hal ini dapat terjadi dari kelima indera manusia salah satunya akan mengalami halusinasi, seperti suara yang paling sering menimpa pada orang yang mengidap gangguan skizofrenia.

Mereka bahkan mungkin yakin bahwa segala sesuatu yang ditampilkan dalam dunia media sosial sekarang seperti mengirimkan pesan khusus pada mereka, dan inilah yang dinamakan delusi. Gejala selanjutnya yang sering didapati pada pengidap skizofrenia adalah ketika seseorang yang mengidap penyakit ini sedang berbicara, terkadang mereka akan berhenti dipertengahan pembicaraannya. Ini disebabkan oleh gangguan pikir yang dimana ia akan berfikir bahwa apa yang ingin disampaikan sudah dirampas oleh lawan bicaranya. Gejala lainnya ialah gangguan pada gerak, seperti mengulang-ulang gerakan tertentu. Namun sangat jarang seseorang yang mengidap gangguan skizofrenia pada tahap gangguan gerak.¹⁵

Tentu saja jika hal ini dibiarkan terus menerus, akan berdampak banyak hal dalam segala bidang baik ekonomi, kesehatan bahkan tatanan kesejahteraan lingkungan. Orang dengan skizofrenia umumnya hidupnya tidak lebih panjang dari seseorang yang sehat. Sekitar 15 hingga 20 tahun dari awal mereka yang memiliki kondisi tersebut. Penyakit ini memiliki risiko kematian yang lebih tinggi, sebab akan menjadikan orang yang mengalaminya mendapatkan penyakit komplikasi. Seperti penyakit kanker, diabetes, penyalahgunaan zat serta radang paru-paru.¹⁶

Dalam penyembuhan Skizofrenia, penggunaan antipsikotik dalam farmakoterapi digunakan untuk mengatasi berbagai penyebab gejala psikotik, seperti skizofrenia. Antipsikotik ini diklasifikasikan menjadi kategori antipsikotik generasi pertama dan generasi kedua. Mekanisme utama kerja antipsikotik generasi pertama melibatkan penghambatan reseptor dopamin D2. Antipsikotik ini secara efisien menghambat sekitar 65% hingga 80% reseptor D2 di striatum dan berbagai jalur dopamin di seluruh otak.¹⁷

Sedangkan Antipsikotik generasi kedua, yang meliputi risperidone, olanzapine, quetiapine, ziprasidone, aripiprazole, paliperidone, iloperidone,

¹⁵ Anta Samsara, *Mengenal Skizofrenia* (Bethesda: Nasional Institute of Mental Health, 2007.), 6.

¹⁶ Redaksi Halodoc, "Kenali Bahaya Skizofrenia yang Dapat Berakibat Fatal," halodoc, diakses 17 Februari 2024, <https://www.halodoc.com/artikel/bahaya-skizofrenia-yang-dapat-berakibat-fatal>.

¹⁷ Auliani Hafifah dkk., *Farmakoterapi dan Rehabilitasi Psikososial Pada Skizofrenia*, 16 (Agustus 2018): 221.

asenapine, lurasidone, dan clozapine, menunjukkan afinitas yang lebih tinggi terhadap reseptor serotonin dibandingkan dengan reseptor dopamin. Kejadian umum dengan banyak antipsikotik generasi kedua ini adalah munculnya efek samping, terutama peningkatan berat badan dan perubahan dalam metabolisme lipid.

Adapun penyembuhan lainnya ialah melakukan terapi Client Centered, Client Centered adalah suatu teknik eksistensial yang berfokus pada eksplorasi sifat-sifat manusia. Ini mencakup kualitas-kualitas dan kapasitas-kapasitas khas yang ada secara alami dalam keberadaan manusia, seperti pemikiran abstrak, analisis, sintesis, imajinasi, kreativitas, kebebasan etis dalam pandangan, dan pengakuan terhadap keindahan.¹⁸

Dalam tulisan yang saya teliti ini mencegah skizofrenia dapat menggunakan proses terapi keagamaan, yaitu penderita Gangguan Skizofrenia ini harus memastikan kesucian diri, bebas dari hadas besar maupun kecil. Kewajiban ini muncul karena, sebelum terlibat dalam proses terapi, diwajibkan untuk melaksanakan shalat berjamaah. Hanya setelah memenuhi persyaratan ini, mereka dapat melanjutkan untuk menerapkan teknik-teknik terapi lainnya, yaitu senam, demonstrasi dan zikir¹⁹

Berdasarkan pembahasan diatas, saya sebagai penulis cukup tertarik untuk menelusuri dan mencari lebih lanjut bagaimana *tazkiyatun nafs* dapat menjadi pencegahan efektif pada gangguan skizofrenia. Maka dari itu penulis akan mengkajinya dalam penelitian berjudul : *TAZKIYATUN NAFS SEBAGAI SOLUSI PENCEGAHAN SKIZOFRENIA PERSPEKTIF AL-QUR'AN*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka identifikasi masalah yang akan dibahas pada penelitian ini adalah:

1. Apa Pengertian dari Skizofrenia?
2. Apa Saja Gejala Pada Gangguan Skizofrenia?
3. Apa Saja Dampak dari Gangguan Skizofrenia?
4. Apa Pengertian dari *Tazkiyatun nafs*?
5. Bagaimana Mencegah Gangguan Skizofrenia Melalui *Tazkiyatun nafs*?

C. Batasan dan Rumusan Masalah

¹⁸ M. Thoiq Abdul Azis, "Terapi Penyembuhan Gangguan Skizofrenia Melalui Metode Ruqyah dan Doa di Pesantren Rehabilitasi Mental Az-Zainy Tumpang-Kabupaten Malang" (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2019), 37.

¹⁹ Alfian Dhany Misbakhuddin dan Siti Arofah, "Zikir sebagai Terapi Penderita Skizofrenia," *Spiritualita* 2, no. 1 (25 Juli 2018): 106–25.

A. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan di atas, penulis membatasi masalah dengan memfokuskannya pada gejala terkait pengidap skizofrenia, dampak-dampak yang di timbulkan oleh skizofrenia, dan bagaimana *tazkiyatun nafs* dapat mencegah gangguan skizofrenia.

B. Rumusan Masalah

Oleh karna itu, penulis menyimpulkan permasalahan yang akan dijawab pada skripsi ini yaitu:

Bagaimana *Tazkiyatun nafs* Menjadi Solusi dalam Mencegah Gangguan Skizofrenia?

D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

A. Tujuan Penelitian

Dari masalah yang telah dipaparkan diatas, maka tujuan penulisan yang hendak dicapai pada penulisan ini, adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui Pengertian Skizofrenia dalam Perspektif Psikologi
2. Menganalisis Penafsiran yang Berkaitan Dengan Ayat-Ayat *Tazkiyatun nafs*
3. Mengimplikasikan Solusi yang di berikan dalam Al-Qur'an Terkait *Tazkiyatun nafs* Terhadap Gangguan Skizofrenia.

B. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini yaitu:

1. Manfaat Secara Teoritis
 - Penelitian ini memberikan sumbangan berupa pemikiran terhadap perkembangan ilmu pengetahuan keislaman di bidang ilmu al-Qur'an dan tafsir, khususnya mengenai pencegahan skizofrenia melalui *tazkiyatun nafs*.
2. Manfaat Secara Praktis
 - i. Bagi Penulis
 - Menambah wawasan bagi penulis mengenai konsep pencegahan skizofrenia melalui *tazkiyatun nafs*, dengan mengetahui pola penafsiran para ulama mengenai *tazkiyatun nafs* dan mengetahui pencegahan skizofrenia dengan menggunakan *tazkiyatun nafs*.
 - ii. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini menjadi syarat dan tugas akhir untuk menyelesaikan Strata I (SI) pada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Jurusan Ilmu al-Qur'an dan Tafsir Universitas PTIQ Jakarta. Selain itu penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai rujukan studi ilmiah.

iii. Bagi Pembaca

Menambah wawasan dan edukasi bagi pembaca yang bermanfaat berupa pencegahan skizofrenia melalui *tazkiyatun nafs* dan alternatif pencegahan gangguan mental berbasis Qur'an

iv. Bagi Masyarakat

Meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan mensucikan jiwa.

v. Bagi PTIQ Jakarta

Sebagai sumbangan pengetahuan untuk Universitas dan rujukan penelitian karya ilmiah bagi mahasiswa maupun dosen yang akan mengkaji tentang ayat-ayat *tazkiyatun nafs*.

E. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penulis memilih menerapkan penelitian kualitatif yaitu penelitian yang mencari makna, pemahaman dan pengertian tentang suatu fenomena dan kejadian.²⁰ Penelitian kualitatif adalah penelitian dengan teknik pengumpulan data melalui studi kepustakaan (library research). Teknik ini mencakup pengumpulan data dari beragam sumber tertulis, seperti buku, literatur, catatan, serta laporan penelitian sebelumnya. Tujuan dari teknik ini adalah untuk mengumpulkan informasi dan bahan yang sesuai dengan topik penelitian yang sedang diteliti.²¹

2. Sumber Data

Penggunaan sumber data yang penulis lakukan dalam penelitian adalah buku-buku, jurnal penelitian, skripsi penelitian, kitab tafsir dan sumber data lainnya yang berkaitan dengan permasalahan dalam penelitian ini.

3. Metode Penelitian

Dengan mempertimbangkan proposal di atas penulis memilih metode yang cocok adalah sebagai berikut:

²⁰ A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan* (Kencana, 2014), 328.

²¹ Adhi Kusumastuti dan Ahmad Mustamil Khoiron, *Metode penelitian kualitatif* (Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo (LPSP), 2019), 10.

- a. Metode Kualitatif: Dalam tujuan kualitatif adalah tegas, jelas dan eksplisit.²² Penelitian ini dapat dilakukan dengan pendekatan kualitatif, yang berfokus pada pemahaman yang mendalam mengenai konteks teks Al-Qur'an serta bagaimana *tazkiyatun nafs* dapat menjadi sebuah pencegahan untuk gangguan skizofrenia. Pada pendekatan kualitatif akan memungkinkan penulis dapat menemukan berbagai cara pencegahan dalam gangguan skizofrenia.
- b. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode dari tafsir maudhu'i Abdussatar Fathullah. Yang membuat langkah-langkah untuk mengoperasikan cara kerjanya sebagai berikut:
 - 1) Memiliki pengetahuan mendalam mengenai makna *at-Tafsir al-Maudhu'i al-Khash*.
 - 2) Menentukan tema tertentu dalam Al-Qur'an dengan cermat.
 - 3) Memilih judul dengan tema yang selaras dengan kajian.
 - 4) Mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan tema yang di usung.
 - 5) Mengurutkan dengan *Makki Madani* dan berdasarkan urutan ayat turun sebisa mungkin.
 - 6) Memahami ayat dengan merujuk dengan penafsirannya, terkait sebab turunnya ayat, graduasi pensyariatan, *naskh*, umum dan khusus serta pengetahuan lainnya yang menunjang pemaknaan ayat yang dimaksud.
 - 7) Membagi tema kajian pada pembahasan yang menjadi pokok yang saling berkaitan man ayat yang menjadi pokok dan mana ayat yang menjadi turunannya.
 - 8) Mengikat setiap langkah-langkah dengan kaidah tafsir tematik secara sempurna.²³
4. Teknik Penulisan
 Dalam penelitian ini penulis mengacu kepada pedoman yang diterbitkan oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam.²⁴

F. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka ini berguna untuk memberikan pandangan atau gambaran penulis untuk memuat dan mengkaji hasil penelitian yang relevan. Sepanjang penelusuran penulis, penulis menemukan beberapa skripsi yang

²² Suyitno, *Metode Penelitian Kualitatif* (Akademia Pustaka, 2018), 83.

²³ Mohammad Taufiq Rahman dan Paelani Setia, *Jurnal Iman dan Spiritualitas, Vol 1, No 3, 2021* (Prodi S2 Studi Agama-Agama UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021), 294.

²⁴ Andi Rahman, *Menjadi Peneliti Pemula Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* (Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ Jakarta, 2022).

terkait dengan judul yang penulis ambil. Namun tidak menyurutkan semangat penulis untuk meneliti lebih lanjut tentang tema tersebut. Adapun skripsi yang dimaksud mempunyai tema yang sama yaitu:

Pertama, Baytun Muktasin, Lc. Yaitu mahasiswa pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga dengan judul skripsi: *Penggunaan Ayat-Ayat al-Qur'an Untuk Pengobatan Penyakit Jiwa (Studi Living Qur'an di Desa Kalisabuk Kesugihan Cilacap Jawa Tengah)*.²⁵ Adapun kesamaan dalam skripsi tersebut dengan penelitian penulis yaitu sama-sama membahas pengobatan gangguan jiwa. Dalam skripsi tersebut lebih memfokuskan terapi-terapi dalam penyembuhan gangguan jiwanya saja. Sedangkan dalam penelitian penulis ayat-ayat yang mengkaji tentang *tazkiyatun nafs* sebagai landasan pencegahan skizofrenia. Dalam skripsi tersebut juga lebih memfokuskan pengobatan dalam hasil lapangan yang didapatkan, sehingga hasil penelitian hanya berfokus dari berhasil tidaknya studi lapangan ini.

Kedua, M. Thoriq Abdul Azis. Yaitu mahasiswa pascasarjana Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan judul skripsi: *Terapi Penyembuhan Gangguan Skizofrenia Melalui Metode Ruqyah dan Doa Di Pesantren Rehabilitasi Mental az-Zainy Tumpang-Kabupaten Malang*.²⁶ Dalam skripsi ini, memiliki kesamaan dengan tema yang penulis angkat yaitu gangguan skizofrenia. Dalam skripsi menjelaskan pengobatan skizofrenia melalui ruqyah dan ayat-ayat al-Qur'an lainnya. Sedangkan dalam penelitian penulis, ayat-ayat yang dikaji adalah ayat-ayat mengenai penafsiran *tazkiyatun nafs* sebagai landasan pencegahan skizofrenia. Dalam skripsi ini juga memfokuskan terapi terhadap ayat-ayat ruqyah saja.

Ketiga, Ahmad Azmi asy-Sya'bani. Yaitu mahasiswa strata satu Universitas PTIQ Jakarta dengan judul skripsi: *Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an*.²⁷ Dalam skripsi ini kesamaan terhadap skripsi ini adalah tema yang membahas kesehatan mental. Dalam skripsi ini fokus terhadap ayat-ayat yang mengkaji kesehatan mental dalam al-Qur'an serta pandangannya menurut para ulama mengenai kesehatan mental dalam al-Qur'an. Sedangkan penulis membahas pencegahan skizofrenia yang termasuk dalam salah satu gangguan kesehatan mental melalui *tazkiyatun nafs*.

G. Sistematika Penulisan

²⁵ Baytun Muktasin, "Penggunaan Ayat-Ayat al-Qur'an Untuk Pengobatan Penyakit Jiwa (Studi Living Qur'an di Desa Kalisabuk Kesugihan Cilacap Jawa Tengah)" (UIN Sunan Kalijaga, 2015).

²⁶ Azis, "Terapi Penyembuhan Gangguan Skizofrenia Melalui Metode Ruqyah dan Doa di Pesantren Rehabilitasi Mental Az-Zainy Tumpang-Kabupaten Malang."

²⁷ Ahmad Azmi Asy-Sya'bani, "Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an" (Universitas PTIQ Jakarta, 2020).

Secara garis besarnya penulis akan memberikan gambaran secara umum untuk mencapai pembahasan yang komprehensif dan sistematis serta mudah dipahami penjabarannya, maka dalam penulisan skripsi ini akan digunakan sistematika sebagai berikut:

Bab pertama, berisi tentang pendahuluan sebagai gambaran umum yang menjelaskan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan dan perumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, serta sistematika penulisan.

Bab kedua, membahas tentang pengertian skizofrenia dalam perspektif psikologi, dan gejalanya, teori psikologis mengenai skizofrenia, faktor-faktor yang menyebabkan skizofrenia, dan pengobatan skizofrenia melaluiacamata kedokteran.

Bab ketiga, merupakan pembahasan tentang pengertian *tazkiyatun nafs*, tujuan dan manfaat *tazkiyatun nafs*, pentingnya *tazkiyatun nafs* dalam kehidupan, hubungan *tazkiyatun nafs* dengan kesehatan mental, serta penafsiran ayat-ayat *tazkiyatun nafs*.

Bab keempat, merupakan bagian inti, yang berisikan penanaman kesadaran spiritual, Peran shalat dalam meningkatkan kesadaran spiritual, Manfaat dzikir dan wirid bagi kesehatan mental, *Tafakur* dan *Muhasabah* sebagai sarana meningkatkan kesadaran diri, Puasa sebagai sarana pembersihan jiwa, Peran komunitas spiritual dalam meningkatkan dukungan sosial, Sabar, tawakal dan ikhlas sebagai kunci meningkatkan kesejahteraan mental.

Bab kelima, yang berisi kesimpulan atas apa yang penulis bahas dan menjawab rumusan masalah, serta dilengkapi dengan saran untuk menyempurnakan penelitian ini dan penelitian-penelitian selanjutnya.

BAB II

TAZKIYATUN NAFS DALAM AL-QUR'AN

A. Pengertian *Tazkiyatun nafs*

Tazkiyatun nafs berasal dari dua kata: at-Tazkiyah dan an-Nafs.²⁸ At-Tazkiyah mengindikasikan penyucian atau pembersihan. Sebagai contoh, konsep "zakat," yang memiliki akar kata yang sama dengan at-Tazkiyah, disebut sebagai zakat karena berfungsi untuk membersihkan atau menyucikan harta dan jiwa kita. Sementara itu, kata an-Nafs, dalam bentuk jamaknya *anfus* dan *nufus*, mengacu pada jiwa atau diri. Oleh karena itu, *tazkiyatun nafs* mengimplikasikan penyucian jiwa atau diri kita.²⁹

Konsep *tazkiyatun nafs* tidak hanya tentang membahas prinsip-prinsip yang berkaitan dengan penyucian jiwa dari berbagai penyakit spiritual. Ini juga melibatkan pembinaan dan pengembangan keadaan spiritual yang positif, dengan salah satu elemen pentingnya adalah penanaman sikap jujur.³⁰

Tazkiyatun nafs pada dasarnya melibatkan dua tujuan utama. Pertama, melibatkan penyucian jiwa kita dari sifat-sifat negatif atau akhlak yang tercela, seperti ketidakberterimaan, kemunafikan, kesombongan, iri hati, kebanggaan, kemarahan, keserakahan, menyerah pada keinginan, dan sejenisnya. Kedua, melibatkan penyempurnaan jiwa yang telah disucikan dengan sifat-sifat positif atau terpuji (akhlak), termasuk ketulusan, kejujuran, keterlepasan dari harta dunia, kepercayaan kepada Tuhan, kasih dan belas kasih, rasa syukur, kesabaran, ketenangan, dan kebajikan serupa.³¹

Tazkiyatun nafs merupakan konsep penting dalam tradisi Islam yang berbicara tentang proses penyucian jiwa dari segala sifat tercela serta usaha untuk menumbuhkan akhlak-akhlak terpuji dalam diri manusia. Gagasan ini banyak dibahas oleh para ulama klasik maupun kontemporer.

²⁸ Abdul Wahid Stephenson, *Tazkiyyah Al-Nafs: Action Of The Heart* (Madinah Collage, 2019), 4.

²⁹ Mahsun Djayadi, *Tazkiyatun Nafs Mengasah Kelembutan Jiwa "catatan Harian Djendral."* (UMSurabaya Publishing, 2001), 2.

³⁰ Subaidi dkk., *Penguatan pendidikan karakter siswa melalui bimbingan tazkiyatun nafs di sekolah PAUD* (UNISNU PRESS, 2023), 15.

³¹ Harahap dan Ependi, *Tazkiyatun Nafs Dalam Membentuk Akhlakul Karimah*, 4.

Imam Al-Ghazali dalam karya besarnya *Ihya' Ulum al-Din* menjelaskan bahwa tazkiyah adalah jalan menuju kesempurnaan ruhani, di mana seseorang berjuang keras untuk mengalahkan hawa nafsunya dan membersihkan hatinya dari penyakit-penyakit batin seperti riya', hasad, dan takabbur. Menurut Al-Ghazali, keberhasilan dalam *tazkiyatun nafs* akan membawa seseorang pada kebahagiaan sejati, bukan hanya di dunia, tetapi juga di akhirat.³²

Selain Al-Ghazali, Ibn Qayyim al-Jawziyyah dalam kitab *Madarij al-Salikin* juga mempertegas pentingnya penyucian jiwa. Ia menyatakan bahwa jiwa manusia pada dasarnya rentan terhadap dorongan negatif, dan tanpa usaha serius untuk memperbaikinya, manusia akan terjerumus dalam kerusakan moral dan spiritual. Dalam pandangannya, tazkiyah bukan hanya menghindarkan seseorang dari dosa, tetapi juga mempersiapkan hati agar mampu menerima limpahan cahaya dan hidayah dari Allah. Proses ini harus dilakukan secara terus-menerus melalui introspeksi diri, bertaubat, memperbanyak amal saleh, dan melatih diri dengan berbagai bentuk ibadah yang ikhlas.³³

Dalam literatur tasawuf, seperti dalam karya Abu al-Wafa al-Taftazani *Al-Tasawuf al-Islami*, penyucian jiwa dipandang sebagai inti dari perjalanan spiritual seorang Muslim. Praktik-praktik seperti muraqabah (merasa diawasi oleh Allah), muhasabah (evaluasi diri), serta mujahadah (perjuangan melawan hawa nafsu) merupakan bagian tak terpisahkan dari upaya mencapai tazkiyah.³⁴

Hamka, dalam karya *Tasawuf Modern*, berusaha menerjemahkan konsep ini ke dalam konteks masyarakat modern. Ia mengingatkan bahwa di tengah hiruk-pikuk materialisme dan individualisme zaman kini, manusia tetap membutuhkan penyucian jiwa untuk menjaga kesehatan spiritualnya. Menurut Hamka, *tazkiyatun nafs* adalah upaya sadar untuk menjadikan hidup lebih bermakna dengan membersihkan diri dari sifat-sifat buruk yang dapat merusak hubungan manusia dengan sesamanya dan dengan Tuhan.³⁵

³² Imam Abi Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin wama'ahu Al-Mughni An Hamli Al-Asfar Fii Al-Asfar* (Daar al-Kutub, 2005), 929.

³³ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Madarijus Salikin (Pendakian menuju Allah) Penjabaran Kongkret "Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in"* (Pustaka Kautsar, 1998), 282.

³⁴ Abu Al-Wafa Al-Taftazani, *Madkhul Ila Al-Tashawaf al-Islami* (Daar al-Ma'arif, 1985), 114.

³⁵ Abdul Malik Karim Amrullah, *Tasawuf Moderen* (Djajamurni Djakarta, 1939), 136.

Syekh Ibn ‘Ashur, seorang mufassir dan ulama terkemuka dari Tunisia, mengemukakan pandangan serupa mengenai istilah tazkiyah sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur’an. Ia menyatakan bahwa tazkiyah memiliki dua fungsi utama: pertama, sebagai proses penyucian jiwa dari sifat-sifat buruk dan merugikan, dan kedua, sebagai upaya pengembangan nilai-nilai kebajikan. Oleh karena itu, *tazkiyatun nafs* tidak hanya merupakan pendekatan preventif untuk menghindari perilaku dosa, tetapi juga merupakan langkah proaktif untuk menumbuhkan kualitas moral seperti kesabaran, rasa syukur, dan kerendahan hati. Hal ini menegaskan bahwa tazkiyah memiliki cakupan pendidikan yang luas, meliputi aspek ibadah pribadi, tanggung jawab sosial, dan pembinaan akhlak.³⁶

Dari perspektif psikologi Islam, tokoh seperti Malik Badri menilai *tazkiyatun nafs* sebagai landasan bagi kesehatan mental dan keseimbangan psikologis. Ia menyatakan bahwa manusia yang tidak mampu mengendalikan jiwanya akan rentan terhadap kecemasan, iri hati, kemarahan, dan stres berkepanjangan. Oleh karena itu, konsep tazkiyah sangat relevan dengan kebutuhan manusia modern yang hidup dalam tekanan dan godaan materialisme. Dalam hal ini, latihan spiritual seperti zikir, tafakur, dan introspeksi menjadi terapi jiwa yang efektif dan otentik dalam tradisi Islam.³⁷

Lebih jauh lagi, dalam bidang pendidikan Islam, A. Qodri Azizy melalui bukunya *Menggagas Pendidikan Islam Humanis* menekankan pentingnya *tazkiyatun nafs* sebagai pondasi dalam membentuk karakter peserta didik. Menurutnya, pendidikan yang hanya fokus pada aspek intelektual tanpa memperhatikan pengembangan jiwa yang bersih akan menghasilkan individu yang cerdas namun berpotensi merusak. Oleh karena itu, dalam sistem pendidikan, tazkiyah harus diintegrasikan untuk melahirkan manusia yang utuh: cerdas, berakhlak, dan bermanfaat bagi masyarakat.³⁸

Dalam *al-Murshid al-Mu‘in*, sebuah karya ringkas yang membahas akidah, fikih, dan tasawuf, Ibn ‘Ashir menyatakan bahwa permulaan penghambaan kepada Allah adalah dengan mengenal-Nya, kemudian menyucikan jiwa dari segala kotorannya. Pernyataan ini menegaskan

³⁶ Muhammad At-Tahir Bin Asyur, *Lii Tahrir wa Tanwir*, 1 ed. (Dār al-Tūnisiyyah li al-Nashr, 1984), 1:6.

³⁷ Malik Badri, *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study (New Edition)* (International Institute of Islamic Thought (IIIT), 2018), 37.

³⁸ A. Qodri Azizy, *Menggagas Pendidikan Islam Humanis* (Pustaka Belajar, 2000), 135.

bahwa *tazkiyatun nafs* atau penyucian jiwa merupakan fondasi utama dalam perjalanan spiritual seorang hamba.³⁹

Nafs sering diartikan sebagai "jiwa" atau "diri", namun maknanya jauh lebih luas, mencakup segala bentuk keinginan, emosi, dan kecenderungan dalam diri seseorang. Ibn Qayyim al-Jawziyya, seorang ulama terkemuka, memandang nafs sebagai jiwa yang terdiri dari berbagai sifat dan kecenderungan. Menurutnya, setiap nafs memiliki potensi untuk melakukan perbuatan baik atau buruk, tergantung pada bagaimana ia diarahkan. Oleh karena itu, tujuan dari tazkiyah atau penyucian nafs adalah untuk menghilangkan kecenderungan negatif dan memperkuat sisi positif dalam jiwa. Proses ini melibatkan penanaman nilai-nilai spiritual yang akan membimbing seseorang menuju kebaikan.⁴⁰

Sementara itu, Al-Ghazali memberikan pembagian yang lebih mendalam mengenai nafs ke dalam berbagai tingkatan. Dalam pandangannya, nafs secara alami cenderung mengikuti hawa nafsu, yang sering kali membawa seseorang kepada gangguan duniawi dan godaan yang mengarah pada keburukan. Ia membagi nafs menjadi beberapa tingkatan, dimulai dengan nafs *al-ammarah* yang cenderung kepada kejahatan dan kesenangan dunia, dan menuju nafs *al-mutmainnah*, yaitu jiwa yang tenang dan sepenuhnya tunduk kepada kehendak Allah. Al-Ghazali memandang penyucian jiwa sebagai proses panjang yang harus dilalui untuk mencapai keadaan ketenangan dan kesucian dalam nafs.⁴¹

Ibn Taymiyyah, seorang ulama lain yang juga sangat berpengaruh, mengartikan nafs sebagai bagian dari diri manusia yang selalu berperang antara kebaikan dan keburukan. Baginya, nafs adalah kekuatan yang harus dikendalikan dan diarahkan agar dapat mencapai kesucian. Untuk memperbaiki nafs, seseorang harus mengendalikan hawa nafsunya dan menggantikan keinginan-keinginan buruk dengan amal shaleh serta kedekatan yang kuat dengan Allah. Hanya dengan cara ini, jiwa bisa mencapai tingkat yang lebih tinggi dan terhindar dari keinginan-keinginan duniawi yang merugikan.⁴²

³⁹ Ali Ibnu Ashir, *al-Murshid al-Mu'in By Ibn 'Ashir Translated A supplemental Text for Users of the Guiding Helper* (USA: The Guiding Helper Foundation, 2005), 34.

⁴⁰ Al-Jauziyah, *Madarijus Salikin (Pendakian menuju Allah) Penjabaran Konkret "Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in,"* 49.

⁴¹ Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin wama'ahu Al-Mughni An Hamli Al-Asfar Fii Al-Asfar*, 929.

⁴² Syekh Islam Ahmad Ibnu Taimiyyah, *Majmu Al-Fatawa* (Maktabah Al-Arabiyyah As-Su'udiyah, 2004), 11:138.

Sedangkan Imam al-Mawardi, seorang pemikir Islam terkemuka, memandang nafs sebagai elemen utama di balik perilaku manusia. Ia meyakini bahwa nafs adalah kekuatan batin yang mengarahkan tindakan seseorang, baik menuju kebajikan maupun keburukan. Karena pengaruhnya yang sangat besar, nafs menjadi penggerak utama dalam seluruh aspek kehidupan manusia. Oleh karena itu, sangat penting untuk mendidik dan menyucikan nafs agar perbuatan seseorang senantiasa sejalan dengan kebenaran.⁴³

B. Tujuan dan Manfaat *Tazkiyatun nafs*

Tazkiyatun nafs merupakan proses penyucian dan pengembangan jiwa manusia agar mencapai tingkat kemurnian dan kesempurnaan akhlak yang diridhai oleh Allah. Tazkiyah bertujuan utama untuk menyucikan jiwa dengan membersihkannya dari sifat-sifat buruk seperti iri hati, kesombongan, pamer, kagum pada diri sendiri, cinta berlebihan terhadap dunia, dan nafsu yang tidak terkendali. Setelah itu, jiwa ditanamkan dengan sifat-sifat mulia seperti keikhlasan, rendah hati, kesabaran, rasa syukur, dan cinta kepada kebenaran. Melalui proses penyucian batin ini, hati menjadi bersih dan jiwa menjadi luhur, sehingga seseorang lebih mudah untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dan meraih kebahagiaan serta keberuntungan sejati. Dengan kata lain, *tazkiyatun nafs* bertujuan mengangkat harkat kemanusiaan seseorang dari sekadar makhluk biologis menjadi insan spiritual yang sadar dengan tanggung jawab moral dan ibadahnya kepada Tuhan.⁴⁴

Proses tazkiyah tidak hanya membawa manfaat di akhirat, tetapi juga memberikan pengaruh yang mendalam dalam kehidupan di dunia. Jiwa yang telah disucikan akan memiliki ketenangan yang dalam, tetap teguh menghadapi tekanan dunia, dan konsisten dalam menjunjung kebenaran. Latihan batin ini menumbuhkan kejernihan spiritual, kestabilan emosi, dan ketajaman berpikir. Karena telah terbiasa menundukkan ego dan menggantungkan seluruh harapannya hanya kepada Allah, seseorang menjadi lebih siap menghadapi berbagai kesulitan dengan lapang dada dan kesabaran. Jiwa seperti ini juga menjadi sumber ketenangan bagi orang lain,

⁴³ Imam al-Mawardi Asy-Syafi'i, *Adab Al-Dunya wa Al-Diin* (Al-Haramain, 2000), 64.

⁴⁴ Mihmidaty Ya'cub, *Model Pendidikan Tasawuf Pada Tariqah Shadhiliyah* (Pustaka Media, 2018), 103.

karena kehadirannya yang damai memberi pengaruh positif bagi lingkungan di sekitarnya.⁴⁵

Selain itu, Proses *tazkiyatun nafs* sangat memengaruhi kualitas ibadah seseorang. Ibadah yang dilakukan oleh jiwa yang suci memiliki kekuatan spiritual yang mendalam, bebas dari kepentingan duniawi. Perbuatan seseorang menjadi tulus, didorong oleh cinta dan penghormatan kepada Allah, bukan karena mencari pujian atau pengakuan dari orang lain. Bahkan dalam interaksi sosial, seseorang yang telah menjalani tazkiyah akan menunjukkan sikap adil, empati, kejujuran, dan tanggung jawab, karena setiap tindakannya dipandu oleh kesadaran bahwa ia senantiasa berada di bawah pengawasan Allah.⁴⁶

Tazkiyatun nafs juga membuka jalan bagi pengembangan pribadi. Dengan membersihkan hati dari sifat-sifat negatif, seseorang menjadi lebih bijaksana dalam menghadapi kehidupan. Mereka tidak mudah terprovokasi, tetap tenang meskipun dihadapkan pada emosi sementara, dan mengambil keputusan berdasarkan pemikiran rasional dan wawasan moral. Integritas batin ini menghasilkan kepribadian yang seimbang, yang tidak terjebak dalam ekstrem dalam mencintai atau membenci dunia, tetapi menempatkan segala sesuatu pada perspektif yang tepat. Dalam hubungan dengan orang lain, mereka menjunjung tinggi keadilan dan kasih sayang, setelah menemukan nilai-nilai mulia dalam diri mereka dan berusaha untuk menghidupinya.⁴⁷

Tazkiyatun nafs bukan sekadar konsep abstrak, ia adalah praktik spiritual yang memberikan dampak mendalam dan nyata dalam kehidupan sehari-hari. Ia menghubungkan kondisi batin dengan tindakan lahiriah, mengubah seseorang menjadi pribadi utuh yang menyadari identitas sejatinya sebagai hamba dan khalifah. Proses penyucian jiwa ini memerlukan waktu yang panjang, kesabaran, ketulusan, dan dedikasi, namun hasilnya adalah kemuliaan yang melebihi kenikmatan duniawi mana pun. Hanya dengan jiwa yang bersih dan hati yang lapang seseorang dapat benar-benar

⁴⁵ Abdullah Thalib Thalib dkk, "Tasawuf Falsafi dan Pengamalan Tarekat Almuhammadiyah As-Sunisiah Al-Idrisiyah di Makassar:," *Tahdis: Jurnal Kajian Ilmu Al-Hadis* 15, no. 2 (18 Desember 2024): 138, <https://doi.org/10.24252/tahdis.v15i2.52122>.

⁴⁶ Mega Aulia Putri, "Tazkiyatun Nafs (Penyucian Jiwa) Melalui Ibadah Shalat Fardhu dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Akhlak (Telaah Pemikiran Imam Al-Ghazali)" (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2020), 26.

⁴⁷ Akhmad Sodik, *Prophetic Character Building: Tema Pokok Pendidikan Akhlak Menurut al-Ghazali* (Prenada Media, 2018), 40.

mendekatkan diri kepada Tuhannya dan mencapai derajat kemanusiaan yang tinggi di mata-Nya.⁴⁸

C. Pentingnya *Tazkiyatun nafs* dalam Kehidupan

Tazkiyatun nafs merupakan proses penyucian jiwa yang sangat penting dalam membentuk kepribadian seorang manusia. Dalam pandangan Islam, jiwa bukan sekadar aspek batin yang tak terlihat, melainkan pusat dari segala kecenderungan, motivasi, dan perilaku manusia. Jiwa yang kotor dan tidak terjaga akan mudah dikendalikan oleh hawa nafsu, emosi negatif, serta dorongan duniawi yang dapat menyesatkan seseorang dari jalan yang benar. Sebaliknya, jiwa yang bersih dan terlatih akan menjadi sumber kedamaian batin, pengendalian diri, serta landasan bagi akhlak yang mulia dan kehidupan spiritual yang mendalam.⁴⁹

Pentingnya *tazkiyatun nafs* dalam kehidupan tidak hanya terletak pada dimensi keagamaan semata, melainkan juga berdampak nyata terhadap kualitas hidup secara menyeluruh. Ketika seseorang berusaha menyucikan dirinya dari sifat-sifat tercela seperti iri hati, dendam, kesombongan, cinta dunia yang berlebihan, dan ego yang tidak terkendali, maka ia sedang membangun fondasi untuk menjadi pribadi yang kuat, jernih, dan seimbang. Dalam kehidupan sosial, orang yang telah menjalani proses tazkiyah akan lebih mudah bersikap adil, sabar, dan penuh kasih terhadap orang lain. Ia tidak terjebak dalam ambisi pribadi yang sempit, karena dirinya telah memahami makna hidup yang lebih luas dari sekadar pencapaian materi.⁵⁰

Selain itu, *tazkiyatun nafs* juga memberikan ketenangan batin yang tidak tergantung pada kondisi eksternal. Jiwa yang terlatih tidak mudah terguncang oleh ujian, tidak terseret dalam arus ketamakan, dan tidak kehilangan arah dalam kesenangan duniawi. Ketenangan semacam ini hanya bisa diperoleh oleh orang yang mampu menundukkan keinginan rendahnya, yang secara konsisten menjaga niat, pikiran, dan tindakan agar tetap lurus. Dalam setiap keputusan hidup, orang seperti ini akan lebih

⁴⁸ Moh In'ami dan Zubaidi, *Pendidikan Islam 5.0: Integrasi Spiritualitas dan Teknologi di Era Disrupsi* (Zahir Publishing, 2020), 151.

⁴⁹ Ibn Qudamah Al-Maqdisi, *Purification Of The Soul: A Textbook On Self-Development* (Dar As-Sunnah Classic Collection, 2020), 26.

⁵⁰ Muhamad Bisri Ihwan, *Akhlaq Tasawwuf: Meniti Jalan Kesucian Hati* (Yayasan Pusaka Thamrin Dahlan, 2025), 93.

banyak mempertimbangkan nilai-nilai moral dan kesadaran akan tanggung jawab dirinya sebagai manusia.⁵¹

Di sisi lain, tazkiyah juga memperkuat kualitas hubungan seseorang dengan dirinya sendiri. Ia menjadi lebih mampu mengenal potensi, kelemahan, serta kecenderungan batinnya. Proses ini menumbuhkan sikap muhasabah atau introspeksi yang jujur dan mendalam. Orang yang senantiasa melakukan tazkiyah akan lebih terbuka terhadap koreksi, lebih siap untuk memperbaiki diri, dan lebih rendah hati dalam menerima kenyataan hidup. Semua ini adalah ciri dari pribadi yang matang secara spiritual dan emosional.⁵²

Meskipun proses *tazkiyatun nafs* bukanlah sesuatu yang instan, ia merupakan perjalanan hidup yang harus dijalani dengan penuh kesabaran dan kesungguhan. Ia menuntut konsistensi dalam mengendalikan hawa nafsu, ketekunan dalam memperbaiki niat, dan kejujuran dalam memperjuangkan kemurnian hati. Namun buah dari proses ini sangat besar: seseorang akan menemukan makna hidup yang lebih dalam, merasakan kedekatan dengan Tuhan yang tak tergantikan oleh apa pun, dan pada akhirnya menjadi pribadi yang mampu memberi keteduhan dan inspirasi bagi orang lain.⁵³

D. Hubungan *Tazkiyatun nafs* Dengan Kesehatan Mental

Hubungan antara *tazkiyatun nafs* dan kesehatan mental merupakan topik yang sangat relevan dalam konteks kehidupan modern yang penuh tekanan, ketidakpastian, dan dinamika emosional yang kompleks. *Tazkiyatun nafs*, yang berarti penyucian jiwa, tidak hanya berfungsi sebagai proses spiritual dalam ajaran Islam, tetapi juga berperan penting dalam menjaga stabilitas psikologis seseorang. Dalam praktiknya, penyucian jiwa melibatkan pengendalian hawa nafsu, pengelolaan emosi, serta pembinaan diri melalui introspeksi dan pembiasaan terhadap nilai-nilai positif seperti kesabaran, keikhlasan, tawadhu', dan syukur. Keseluruhan proses ini pada hakikatnya mengarah kepada ketenangan

⁵¹ Djayadi, *Tazkiyatun Nafs Mengasah Kelembutan Jiwa: "catatan Harian Djendral"*, 32.

⁵² Yahya Jaya dan Dina Haya Sufya, *Tazkiyah Al-Nafs Metode Spiritualisasi Agama Islam Menuju Jiwa Zakiah (Strategi Konseling, Kesehatan Mental dan Keperawatan Islam)* (Deepublish, 2024), 93.

⁵³ Ahmad Farid, *The Purification of the Soul* (Al-Firdous, 1993), 117.

batin dan kejernihan pikiran dua hal yang merupakan inti dari kesehatan mental yang sehat.⁵⁴

Seseorang yang menempuh jalan tazkiyah cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam memahami dan mengelola emosinya. Ia tidak mudah larut dalam kecemasan, kemarahan, atau kesedihan yang berlebihan karena jiwanya telah terlatih untuk menempatkan segala sesuatu dalam perspektif yang benar. Proses pengendalian diri ini membantu seseorang menghindari kondisi mental yang destruktif, seperti stres kronis, depresi, atau kecemasan yang berlarut-larut. Dengan membiasakan diri melakukan muhasabah atau refleksi diri, seseorang dapat mengenali akar dari gangguan emosionalnya, baik yang bersumber dari rasa bersalah, iri hati, kebencian, atau kekecewaan yang mendalam, lalu secara bertahap menyembuhkannya dengan pendekatan spiritual yang menenangkan.⁵⁵

Lebih jauh lagi, *tazkiyatun nafs* mendorong seseorang untuk memiliki tujuan hidup yang lebih tinggi dari sekadar kepuasan duniawi. Ketika seseorang mengarahkan hidupnya kepada nilai-nilai transendental dan berusaha mencari ridha Tuhan dalam setiap aspek kehidupannya, maka ia akan memiliki ketahanan mental yang lebih kuat dalam menghadapi tantangan hidup. Ia tidak mudah merasa hampa, tidak cepat putus asa, dan tidak mencari pelarian dalam hal-hal yang merusak seperti penyalahgunaan zat, hubungan tidak sehat, atau sikap menyalahkan diri sendiri secara berlebihan. Jiwa yang telah disucikan tidak lagi mencari validasi dari dunia luar, karena ia telah merasa cukup dengan pengetahuan bahwa segala sesuatu berada dalam kendali Ilahi.⁵⁶

Dalam aspek hubungan sosial, *tazkiyatun nafs* juga memberikan kontribusi penting terhadap kesehatan mental. Orang yang menjaga jiwanya dari sifat-sifat negatif akan lebih mudah hidup damai dengan orang lain, karena ia tidak dikuasai oleh kebencian, dendam, atau kesombongan. Ia mampu membangun komunikasi yang sehat, bersikap empatik, dan tidak merasa terancam oleh keberhasilan orang lain. Lingkungan sosial yang sehat ini pada gilirannya akan menjadi penopang besar dalam menjaga keseimbangan mental seseorang, karena manusia

⁵⁴ Ahmad Farid, *Heaven's Door - Part Two of Tazkiyat an-Nufus Wa Tarbiyyatuha Kama Yuqarriruhu 'Ulama as-Salaf* (Al-Firdous, 2003), 25.

⁵⁵ Abd Al-Razzaq Al-'Abbad, *Ten Principles Concerning Purification of The Soul* (Hikmah Publications, 2018), 17.

⁵⁶ Nur Setiawati dkk., *Membumikan Dakwah di Era Digital: Mengintegrasikan Kearifan Lokal dan Teknologi: Panduan Praktis Dakwah Majelis Taklim di Kota Makassar* (Nas Media Pustaka, 2024), 114.

adalah makhluk sosial yang sangat dipengaruhi oleh interaksi dan hubungan interpersonal.⁵⁷

Penting untuk dipahami bahwa *tazkiyatun nafs* bukanlah pengganti dari pendekatan medis atau psikologis modern dalam menangani masalah kesehatan mental, tetapi dapat menjadi pelengkap yang sangat kuat. Integrasi antara pendekatan spiritual dan pendekatan ilmiah dalam menangani kesehatan mental justru menghasilkan hasil yang lebih utuh dan mendalam. Dalam hal ini, tazkiyah berperan sebagai fondasi yang menyiapkan jiwa agar lebih terbuka terhadap penyembuhan, baik melalui terapi, dukungan sosial, maupun pendekatan-pendekatan ilmiah lainnya.⁵⁸

E. Term-Term *Tazkiyatun nafs*

Kata Tazkiyah berasal dari kata *Zaka-Yuzaki-Tazkiyatan* yang artinya menumbuhkan, mengembangkan, memperbaiki, membersihkan, mensucikan dan menjadi baik. Dalam Al-Qur'an kata tazkiyyah yang berasal dari kata *Zaka* memiliki 55 kali pengulangan dengan beragam derivasi.. Di dalam Al-Qur'an kata *Zaka* terulang sebanyak 1 kali dalam surah An-Nur: 21.⁵⁹ Kata *Zakkaha* terulang 1 kali dalam Al-Qur'an surah As-syam: 9. Kata *Tuzaku* terulang sebanyak 1 kali dalam Al-Qur'an surah An-Najm: 32. Kata *Tuzakkihim* terulang sebanyak 1 kali dalam surah At-Taubah: 103. Kata *Yuzakkuna* terulang sebanyak 1 kali dalam surah An-Nisa: 49. Kata *Yuzzaki* terulang sebanyak 2 kali dalam Al-Qur'an yaitu pada surah An-Nisa: 49 dan An-Nur: 21. Kata *Yuzakkikum* terulang sebanyak 1 kali dalam surah Al-Baqarah: 151. Kata *Yuzakkihim* terulang sebanyak 5 kali dalam surah Al-Baqarah: 129 dan 174, Ali 'Imran: 77 dan 164, dan surah Al-Jumu'ah: 6. Kata *Tazakka* terulang sebanyak 3 kali dalam surah Thaha: 76, Fatir: 18, dan Al-'Ala: 14. Kata *Tazakkan* terulang sebanyak 1 kali dalam surah An-Nazi'at: 18. Kata *Yatazakka* terulang sebanyak 2 kali dalam surah Fatir: 18 dan Al-Lail: 18. Kata *Yazakku* terulang sebanyak 2 kali dalam surah Abasa: 3 dan 7. Kata *Azka* terulang sebanyak 4 kali dalam surah Al-Baqarah: 232, Al-Kahfi: 19, An-Nur: 28 dan 30. Kata *Zakiyan*

⁵⁷ Muzakkir, *Hidup Sehat dan Bahagia Dalam Perspektif Tasawuf* (Prenada Media, 2019), 3.

⁵⁸ Jaya dan Sufya, *Tazkiyah Al-Nafs Metode Spiritualisasi Agama Islam Menuju Jiwa Zakiah (Strategi Konseling, Kesehatan Mental dan Keperawatan Islam)*, 7.

⁵⁹ Bunyamin Alamsyah, "Menggapai Makna Saumu Ramadhan Melalui Tazkiyatun Nafsi, Sebagai Penyejuk Kalbu Penenang Jiwa," *Majelis Agama Republik Indonesia Pengadilan Tinggi Agama Pekanbaru* (blog), 15 Juli 2015.

terulang sebanyak 1 kali pada surah Maryam: 19. Kata *Zakkiyah* terulang sebanyak 1 kali dalam surah Al-Kahfi: 74. Kata *Zakkat* terulang sebanyak 32 kali dalam surah Al-Baqarah: 43, 83, 110, 177, dan 277, surah An-Nisa: 77 dan 162, surah Al-Maidah: 12 dan 55, surah Al-A'raf: 156, surah At-Taubah: 5, 11, 18 dan 71, surah Al-Kahfi: 81, surah Maryam: 13, 31 dan 55, surah Al-Anbiya: 73, surah Al-Hajj: 41 dan 78, surah Al-Mu'minin: 4, surah An-Nur: 37 dan 56, surah An-Naml:3, surah Ar-Rum: 39, surah Luqman: 3, surah Al-Ahzab: 32, surah Fushilat: 7, surah Al-Mujadilah: 13, surah Al-Muzamil: 20 dan surah Al-Bayyinah: 5.⁶⁰

Ayat-ayat di atas dikelompokkan dalam surah makiyyah dan madaniyyah. Surah **Makiyyah**: surah An-Nur: 21, An-Najm: 32, At-Taubah: 103, An-Nisa: 49, Al-Baqarah: 151, 129 dan 174, Ali 'Imran: 77 dan 164, Jumu'ah: 6, Fatir: 18, Al-Lail: 18, Abasa: 3 dan 7, Al-Kahfi: 19, Maryam: 19, Al-Kahfi: 74, surah Al-A'raf: 156, surah Al-Kahfi: 81, surah Maryam: 13, 31 dan 55, surah Al-Anbiya: 73, surah Al-Mu'minin: 4, An-Naml:3, surah Ar-Rum: 39, surah Luqman: 3, Fushilat: 7. Surah **Madaniyyah** surah As-syam: 9, Thaha: 76, Fatir: 18, Al-'Ala: 14, An-Nazi'at: 18, Al-Baqarah: 232, An-Nur: 28 dan 30, Al-Baqarah: 43, 83, 110, 177, dan 277, surah An-Nisa: 77 dan 162, Al-Maidah: 12 dan 55, At-Taubah: 5, 11, 18 dan 71, Al-Hajj: 41 dan 78, surah An-Nur: 37 dan 56, Al-Ahzab: 32, Al-Mujadilah: 13, Al-Muzamil: 20 dan Al-Bayyinah: 5.⁶¹

Menurut al-Fairuzabadi dalam karyanya *Al-Qamus al-Muhit*, akar kata "زَكَّى" (*zakka*) memiliki beragam makna yang kaya dan multidimensional dalam bahasa Arab klasik, mencerminkan kekayaan semantik yang juga menjadi dasar bagi istilah *tazkiyatun nafs* dalam konteks spiritual Islam. Secara linguistik, *zakka* berarti "menjadi bersih", "bertumbuh", dan "berkembang menjadi baik", namun al-Fairuzabadi memberikan elaborasi lebih lanjut terhadap derivasi kata ini.

Ia menyebut bahwa kata زَكَّى بِرِّكَ زَكَاً وَزَكَاً وَزَكِيًّا memiliki makna dasar "menjadi suci" atau "bertambah secara baik", yang menjadi fondasi dari pengertian penyucian jiwa. Menariknya, dalam bentuk زَكَّرَكَ ia memberikan makna lain yang lebih fisikal, yakni "melangkah dengan lambat karena lemah", mengindikasikan bahwa penyucian tidak selalu cepat dan mudah, tetapi bisa menjadi proses perlahan dan penuh tantangan. Ia juga menyebut

⁶⁰ Muhammad Fuad Abdu al-Baqi, *Mu'jamul Fahros Li al-Fadzil Qur'an* (Daar el-Hadith, 2009), 344.

⁶¹ al-Baqi, *Mu'jamul Fahros Li al-Fadzil Qur'an*, 332.

frasa *مَشْيٌ زَكِيٌّ* yang berarti "langkah yang cepat dan rapat", menunjukkan keteguhan dan keteraturan dalam berjalan, yang dalam dimensi spiritual dapat diartikan sebagai keteguhan dalam menempuh jalan penyucian diri.⁶²

Lebih lanjut, istilah *زُكْرٌ* dijelaskan sebagai sinonim dari *عُلَا بِطٍ*, yang bermakna buruk rupa atau tidak menarik. Ini bisa dimaknai secara simbolik bahwa sesuatu yang tidak disucikan cenderung memiliki kualitas yang rendah atau memprihatinkan. Sedangkan *الرُّكُّ* dalam konteks tertentu bisa berarti “kurus” atau “lemah”, dan *بالضم* diartikan sebagai “anak burung tekukur”, menggambarkan kelembutan dan kerentanan, yang dapat menjadi perumpamaan jiwa manusia dalam proses penyucian yang membutuhkan perawatan dan perhatian.

Lebih jauh, kata *الرُّكَّةُ* juga memiliki dua makna berbeda tergantung harakatnya: dengan kasrah (*zikkah*) berarti “senjata”, dan dengan dhammah (*zukkah*) berarti “amarah” atau “kesedihan yang mendalam”. Kedua makna ini mengandung pesan mendalam bahwa jiwa bisa menjadi alat untuk membela kebenaran ketika disucikan, atau bisa terperangkap dalam kemarahan dan duka bila tidak dikendalikan.

Dengan demikian, melalui pemaknaan-pemaknaan linguistik yang ditawarkan al-Fairuzabadi, kita dapat memahami bahwa *tazkiyatun nafs* bukanlah konsep sempit yang hanya berarti penyucian diri dari dosa, melainkan suatu proses dinamis yang mencakup pertumbuhan, perjuangan, keteguhan, bahkan pertempuran batin. Makna-makna bahasa ini memperkaya pemahaman kita bahwa pembersihan jiwa adalah perjalanan yang kompleks dan mendalam, sebagaimana diisyaratkan dalam tradisi leksikografi Arab klasik.⁶³

Penjelasan mengenai *tazkiyatun nafs* menurut Ibn Mandhur dapat dirinci secara lebih mendalam dengan menelusuri bagaimana beliau memaknai istilah ini dari perspektif kebahasaan (*lughawi*), sekaligus implikasi maknanya terhadap konsep penyucian jiwa dalam Islam. Sebagai seorang leksikograf besar dalam dunia Islam, Ibn Mandhur tidak menulis kitab tafsir atau akidah, melainkan menyusun karya ensiklopedis kebahasaan berjudul *Lisan al-'Arab*. Di sana, beliau tidak hanya mencatat makna kata secara

⁶² Majid Al-Din Al-Fairuzabadi, *Al-Kamus Al-Muhyid* (Daar al-Hadis, 1979), 38.

⁶³ Al-Fairuzabadi, *Al-Kamus Al-Muhyid*, 40.

literal, tetapi juga menyuguhkan konotasi makna yang berkembang dari penggunaannya dalam teks-teks klasik Arab, Al-Qur'an, dan hadis.⁶⁴

Dalam memahami *tazkiyatun nafs*, Ibn Mandhur memulai dari akar kata “زكا” (z-k-w), yang menjadi dasar pembentukan berbagai kata seperti *zakat*, *tazkiyah*, *zaki*, dan *mazkah*. Kata “zaka” memiliki dua makna utama yang berkaitan langsung dengan *tazkiyatun nafs*, yaitu penyucian (*taharah*) dan pertumbuhan/pengembangan (*nama*). Kedua makna ini tidak dipisahkan, tetapi justru saling melengkapi, membentuk fondasi dari pengertian spiritual dan moral dari tazkiyah.

Dalam pengertian pertama, tazkiyah berarti penyucian, yaitu proses pembersihan jiwa dari kotoran, dosa, dan sifat-sifat tercela seperti kesombongan, iri, dengki, cinta dunia, dan kemunafikan. Ibn Mandhur mengutip penggunaan kata ini dalam Al-Qur'an, seperti dalam ayat “قد أفلح من زكاهها” (QS. Asy-Syams: 9), yang berarti “sungguh beruntung orang yang menyucikan jiwanya”. Di sini, *zakkaha* (زكاهها) dipahami sebagai tindakan aktif untuk membersihkan jiwa (*nafs*) dari hal-hal yang menjauhkan manusia dari Allah.

Makna penyucian ini diperkuat dalam penjelasan Ibn Mandhur bahwa kata “زكي” juga digunakan dalam konteks pembersihan moral dan pujian.

Misalnya, seseorang yang disebut “زكي” adalah orang yang suci, bersih, dan memiliki sifat-sifat terpuji. Penggunaan ini menunjukkan bahwa dalam konteks *tazkiyatun nafs*, jiwa yang disucikan adalah jiwa yang dipenuhi dengan kebajikan dan terhindar dari penyakit-penyakit spiritual. Bagi Ibn Mandhur, penyucian dalam tazkiyah bukan hanya bersifat simbolik atau spiritual abstrak, tetapi merupakan tindakan nyata melalui ibadah, muhasabah, dan akhlak yang baik.⁶⁵

Pengertian kedua yang ditekankan oleh Ibn Mandhur adalah makna tazkiyah sebagai pertumbuhan dan pengembangan. Ini didasarkan pada pemahaman bahwa akar kata “زكا” juga digunakan untuk menggambarkan sesuatu yang tumbuh dan berkembang, seperti tanaman yang subur. Sebagaimana tanaman tumbuh karena dipelihara dan dibersihkan dari hama,

⁶⁴ Allamah Ibnu Mandhur, *Lisanul Al-Arab* (Daar al-Kutub al-Islamiyyah, 1990), 14:156.

⁶⁵ Mandhur, *Lisanul Al-Arab*, 14:156.

demikian pula jiwa manusia akan bertumbuh dan menjadi kuat jika disucikan dari dosa dan dibina melalui amal saleh. Oleh karena itu, *tazkiyatun nafs* bukan sekadar proses negatif berupa “penghilangan” sifat buruk, tetapi juga proses positif berupa “penumbuhan” sifat-sifat mulia seperti keikhlasan, sabar, syukur, tawakal, dan cinta kepada Allah.⁶⁶

Ibn Mandhur mencontohkan penggunaan kata ini dalam konteks ilmu. Dalam salah satu hadis, disebutkan bahwa ketika ilmu disebar, maka ia justru akan bertambah: *يزكو العلم بالإففاق*. Dalam hal ini, ilmu disebut

“tumbuh” (*يزكو*), meskipun secara material justru berkurang. Analogi ini menunjukkan bahwa tazkiyah bersifat produktif penyucian membawa kepada peningkatan kualitas, bukan sekadar ketiadaan keburukan.

Lebih lanjut, Ibn Mandhur menyoroti makna zakat istilah yang berasal dari akar kata yang sama sebagai sesuatu yang dikeluarkan untuk menyucikan dan menumbuhkan. Ia mengatakan bahwa zakat adalah “*ما أخرجه من مالك لتطهره به*”, yakni sesuatu yang engkau keluarkan dari hartamu untuk menyucikannya. Dalam makna ini, zakat bukan hanya aktivitas ekonomi, melainkan manifestasi nyata dari *tazkiyatun nafs*. Melalui zakat, seseorang tidak hanya membersihkan hartanya, tetapi juga jiwanya dari keterikatan terhadap dunia. Ini menunjukkan bahwa konsep tazkiyah adalah universal dan mencakup seluruh aspek hidup seorang Muslim baik spiritual, sosial, maupun materiil.

Dalam *Lisan al-‘Arab*, Ibn Mandhur juga mengkritisi pemahaman yang terlalu sempit terhadap kata zakat, khususnya ketika orang hanya mengartikannya sebagai “pajak harta”. Ia menyatakan bahwa dalam ayat seperti “*والذين هم للزكاة فاعلون*”, yang dimaksud bukan hanya zakat harta, tetapi tazkiyah dalam pengertian luas yaitu penyucian diri melalui semua bentuk amal kebaikan. Maka, beliau mengingatkan bahwa kata zakat di dalam Al-Qur’an memiliki kedalaman makna yang lebih dari sekadar kewajiban ekonomi.

Dari keseluruhan uraian Ibn Mandhur, dapat disimpulkan bahwa *tazkiyatun nafs* adalah konsep komprehensif yang mencakup dua elemen utama: pertama, penyucian jiwa dari segala bentuk keburukan; dan kedua, pengembangan jiwa melalui amal kebajikan dan ibadah yang ikhlas. Kedua elemen ini tidak bisa dipisahkan dan harus berjalan beriringan. Beliau

⁶⁶ Mandhur, *Lisanul Al-arab*, 14:157.

memandang bahwa bahasa Arab, sebagai bahasa wahyu, telah mengandung dalam dirinya makna spiritual dan moral yang dalam, dan karena itu, studi kebahasaan terhadap istilah seperti tazkiyah membuka cakrawala pemahaman yang lebih luas terhadap ajaran Islam.⁶⁷

Imam al-Raghib al-Asfahani, seorang pakar bahasa dan makna Al-Qur'an yang terkenal, memandang konsep *tazkiyatun nafs* dari perspektif linguistik dan spiritual yang sangat mendalam. Dalam karya-karyanya, terutama dalam *al-Mufradat fi Gharib al-Qur'an*, beliau tidak hanya mengupas makna lahiriah dari suatu kata, tetapi juga menyingkap dimensi ruhaniah dan hikmah ilahiah yang terkandung di dalamnya. Istilah tazkiyah, menurut al-Raghib, berasal dari akar kata “زكا” yang pada dasarnya menunjukkan makna pertumbuhan (النمو) dan berkah (البركة) yang berasal dari Allah. Dengan demikian, makna tazkiyah melampaui sekadar penyucian dalam pengertian negatif (penghilangan dosa), tetapi lebih luas: mengandung makna peningkatan kualitas spiritual yang diberkahi oleh Allah.

Menurut beliau, ketika dikatakan bahwa sesuatu “zaka” seperti tanaman maka itu berarti tumbuh subur dan mendapat berkah. Contoh ini sangat penting, karena menegaskan bahwa tazkiyah adalah suatu proses perkembangan jiwa yang sehat dan diberi keberkahan oleh Allah. Maka *tazkiyatun nafs* bukanlah proses statis, melainkan gerak spiritual yang dinamis menuju kesempurnaan insani, di mana jiwa tumbuh layaknya benih yang berkembang menjadi pohon yang berbuah. Dalam hal ini, penyucian diri bukan hanya membersihkan jiwa dari noda maksiat, tetapi juga menjadikan jiwa subur dengan amal saleh, akhlak mulia, dan cinta kepada Allah.

Al-Raghib juga mengaitkan makna zakat yang berasal dari akar kata yang sama dengan unsur harapan akan berkah dan peningkatan. Zakat, sebagai kewajiban sosial dan spiritual, dinamakan demikian karena fungsinya yang menyucikan harta dan jiwa, serta menumbuhkan kebaikan bagi diri sendiri dan masyarakat. Ia menyatakan bahwa zakat disebut demikian karena dua alasan utama: pertama, karena di dalamnya ada harapan akan keberkahan; kedua, karena ia merupakan sarana *tazkiyatun nafs* yakni menyucikan dan menumbuhkan jiwa melalui pengorbanan dan pemberian. Bahkan, beliau menegaskan bahwa kedua alasan ini bisa berlaku

⁶⁷ Mandhur, *Lisanul Al-Arab*, 14:358.

bersamaan, karena memang zakat memuat keduanya: penyucian dan pertumbuhan sekaligus.

Penjelasan al-Rāghib semakin kaya ketika ia mengaitkan tazkiyah dengan *taharah* (kemurnian atau kebersihan). Baginya, penyucian jiwa menjadikan seseorang pantas menyandang sifat-sifat terpuji di dunia dan memperoleh pahala serta ganjaran di akhirat. Dengan kata lain, tazkiyah bukan hanya persiapan menuju kehidupan abadi, tetapi juga bekal untuk menjalani kehidupan dunia yang bermakna dan bernilai. Inilah yang membuat al-Rāghib menekankan pentingnya usaha sadar seorang hamba dalam mensucikan dirinya melalui amal.⁶⁸

Namun, al-Raghib juga menyadari bahwa proses tazkiyah bisa dinisbatkan kepada beberapa pelaku, tergantung konteksnya. Dalam beberapa ayat, Allah sendirilah yang menjadi pelaku tazkiyah, seperti dalam firman-Nya: “*Balillahu yuzakki man yasha*” (QS. An-Nisa’: 49) bahkan Allah-lah yang menyucikan siapa yang Dia kehendaki. Di sini terlihat bahwa hasil akhir tazkiyah tetap berada di tangan Allah sebagai anugerah, meskipun usaha datang dari hamba. Dalam ayat lain, Rasulullah berperan sebagai perantara proses penyucian itu, sebagaimana dalam QS. At-Taubah: 103: “*Tuthahhiruhum wa tuzakkihimi biha*” engkau membersihkan dan menyucikan mereka dengannya (dengan zakat). Ini menunjukkan bahwa tazkiyah bisa juga terjadi melalui perantara manusia suci, seperti nabi, yang membawa wahyu dan mengajarkan kebenaran.

Selain itu, al-Rāghib menjelaskan bahwa tazkiyah juga bisa terjadi melalui alat ibadah, seperti dalam QS. Maryam: 13: “*Wa ḥananan min ladunna wa zakah*” dan kasih sayang dari Kami dan penyucian. Di sini, ibadah atau amal kebaikan menjadi sarana tazkiyah, yang dengan izin Allah menghasilkan jiwa yang bersih dan terarah kepada-Nya. Bahkan, al-Raghib menyebut bahwa ada kalanya Allah menjadikan seseorang suci sejak awal, bukan karena upaya manusiawi seperti belajar atau praktik spiritual, tetapi sebagai anugerah ilahi, sebagaimana terjadi pada para nabi dan rasul. Hal ini disebutnya sebagai “*ijtaba*” pemilihan dan pemuliaan langsung dari sisi Allah.

Menariknya, al-Raghib juga membedakan antara dua bentuk tazkiyah. Pertama, tazkiyah *bil-fi’l* (dengan amal perbuatan), yang terpuji dan dianjurkan, sebagaimana dalam QS. Al-A’la: 14: “*Qad aflaha man tazakka*” sungguh beruntung orang yang menyucikan diri. Ini adalah bentuk tazkiyah yang sebenarnya, yakni penyucian jiwa yang dilakukan melalui

⁶⁸ Ar-Ra ghib Al-Ashfahani, *Al-Mufradat fi Gharibil Qur’an Kamus Al-Qur’an Jilid 2*, Terjemahan (Pustaka Khazanah Fawa’ id, 2017), 2:141.

amal nyata. Kedua, tazkiyah *bil-qawl* (dengan ucapan atau pengakuan), yaitu memuji diri sendiri. Bentuk yang kedua ini dipandang tercela, bahkan dilarang oleh Allah dalam QS. An-Najm: 32: “*Fa la tuzakku anfusakum*” maka janganlah kalian menganggap diri kalian suci. Menurut al-Raghib, larangan ini bukan hanya karena tidak pantas secara syariat, tetapi juga secara akal dan etika. Bahkan ketika seorang bijak ditanya tentang hal yang tidak pantas meskipun benar, ia menjawab: “Pujian seseorang atas dirinya sendiri.” Ini adalah pendidikan moral yang dalam, bahwa keikhlasan dan kerendahan hati adalah syarat dari tazkiyah yang sejati.⁶⁹

F. Penafsiran Ayat-Ayat *Tazkiyatun nafs*

Dari banyaknya pengulangan kata di atas yang benar-benar memiliki makna pembersihan jiwa terdapat 5 ayat, salah satunya terdapat ada surah As-Syams pada ayat 9-10.

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا

Artinya: “*Sungguh beruntung orang yang menyucikan jiwanya, dan sungguh merugi orang yang mengotorinya.*” Pada ayat ini banyak sekali para penafsir yang berspekulasi mengenai makna dari ayat ini.

Dalam tafsir *Al-Qurthubi* menjelaskan, menurut Az-Zamaksyari أَفْلَحَ memiliki arti menang dan beruntung. مَنْ زَكَّاهَا memiliki arti yaitu barangsiapa yang hatinya disucikan oleh Allah disebabkan ketaatannya kepada Allah. وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا memiliki makna yaitu telah merugi orang yang hatinya dikotori oleh Allah disebabkan kemaksiatan yang telah dilakukannya. Perkataan ini sependapat dengan Ibnu Abbas yang mengatakan bahwa telah merugi jiwa yang disesatkan dan dijerumuskan, maksudnya merugilah orang yang mengotori hatinya dengan kemaksiatan serta telah beruntung orang yang telah mensucikan jiwanya dengan ketaatan kepada Allah dan melakukan amal shalih.⁷⁰ Beliau menjelaskan bahwa ayat ini membahas tentang penyucian jiwa dengan ketaatan kepada Allah.

⁶⁹ Ar-Raghib Al-Ashfahani, *Al-Mufradat fi Gharibil Qur'an Kamus Al-Qur'an Jilid 2*, Terjemahan, vol. 2 (Depok: Pustaka Khazanah Fawa' id, 2017), 142.

⁷⁰ Abu 'Abdullah Muhammad bin Ahmad bin Abu Bakr Al-Anshari Al-Qurthubi, *Tafsir Qurthubi Juz Amma*, 20 ed. (Pustaka Azzam, 2007), 20:441.

Begitupun tafsir *Ath-Thabari*, beliau menjelaskan bahwa *قَدْ أَفْلَحَ مَنْ رَزَّاهَا* maksudnya sesungguhnya beruntunglah orang Allah sucikan jiwanya, sehingga banyak penciannya dari kekufuran dan maksiat, serta memperbaikinya dengan amal-amal shalih, pendapat ini juga sama seperti pendapat Az-Zamakshyari dan Ibnu Abbas. Pendapat ini juga disetujui banyak oleh beberapa ahli salah satunya pendapat Ibnu Abdil A'la yang menceritakan kepada kami, ia berkata: Ibnu Tsaur menceritakan kepada kami dari Ma'mar, dari Qatadah tentang firman-Nya *قَدْ أَفْلَحَ مَنْ رَزَّاهَا* ia berkata, sesungguhnya beruntunglah orang yang menyucikan dirinya dengan amal shalih. Pada ayat *وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا* Thabari menjelaskan bahwa sesungguhnya merugikan orang dalam pencariannya, sehingga tidak menemukan kebaikan yang dicarinya untuk dirinya sendiri. Beliau menjelaskan maksud lafadh *man dassaha* adalah orang yang Allah kotori jiwanya sehingga menistakannya dan merendhkannya, dengan berpaling dari petunjuk sehingga melakukan kemaksiatan dan meninggalkan ketaatan terhadap Allah.⁷¹

Dalam tafsir *Al-Azhar* Buya Hamka menjelaskan pada ayat ayat 9 surah As-Syams memiliki arti, maka berbahagialah orang-orang yang membersihkan jiwanya atau dirinya, gabungan di antara jasmani maupun rohani. Jika jasmani meliputi dari hadas besar maupun hadas kecil, baik ringan, sedang maupun berat. Jika jiwanya meliputi membersihkan dari penyakit-penyakit yang mengancam kemurnian jiwa. Penyakit yang mengancam kemurnian jiwa menurut Buya Hamka adalah mempersekutukan Allah dengan yang lain, mendustakan kebenaran yang dibawa oleh Rasulullah, sifat hasad, iri dan dengki kepada sesama manusia, benci, dendam, sombong angkuh, dan lain-lain yang merusak kemurnian jiwa.⁷²

Menambahkan dalam tafsir *Al-Misbah* dijelaskan, kata *أَفْلَحَ* berasal dari kata *Al-Falh* yang memiliki arti membelah. Dari sinilah petani dinamai *Al-Fallah* karena pekerjaannya yang membelah tanah lalu menanam benih. Dari benih inilah diharapkan tumbuhnya buah yang sudah di impikan oleh petani tersebut. Jadi dari sini pada kalimat memperoleh apa yang

⁷¹ Muhammad bin Jarir Al-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari* 26, 26 ed. (Pustaka Azzam, 2007), 26:673.

⁷² Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar 10* (Pustaka Nasional PTE LTD, 1990), 10:8020.

diharapkan dinamai *falah* dan hal ini melahirkan kebahagiaan yang jguga dimaknai dengan arti *falah*. Kata خَابَ digunakan dalam menggambarkan usaha yang tidak ada manfaatnya atau kesuksesannya. Dan kata دَسَّاهَا terambil dari kata *dassa* yang memiliki arti sesuatu secara tersembunyi kedalam sesuatu yang lain, contohnya memasukkan racun ke dalam makanan. Kata ini menurut Quraisy Shihab memberikan kesan bahwa sebenarnya manusia diciptakan oleh Allah memiliki potensi besar untuk meraih kebaikan, dengan cara pengilhaman pada dirinya sendiri. Potensi itu akan mengantarkan manusia pada kebahagiaan hidup, dengan begitu kedurhakaan terjadi semata-mata karena ulah manusia sendiri. Menurut Quraisy Shihab manusia diberi potensi sehingga dapat tau mana yang baik dan mana yang buruk, diberi kecenderungan untuk melakukan hal baik tetapi dia sendiri juga yang memendam potensi kebaikan itu sehingga terjerumus kedalam kedurhakaan. Jika para ulama memahami ayat di atas dalam arti beruntunglah manusia yang disucikan jiwanya oleh Allah dan merugilah dia yang dibiarkan Allah berlarut dalam kekotoran jiwa, menurut Quraisy Shihab yang beliau ungkapkan di atas tadi lebih baik karena mendorong manusia untuk berupaya melakukan penyucian jiwa dan peningkatan diri.⁷³

Pada tafsir *Lubabut Tafsir Min Ibni Katsir* menjelaskan bahwa, kata أَفْلَحَ (sesungguhnya beruntunglah orang yang menyucikan dirinya) memiliki arti yakni dengan menaati Allah. Pendapat ini sama seperti pendapat Quraisy Shihab dan Qatadah. Membersihkan jiwa dari akhlak tercela dan berbagai hal yang hina. Kata وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا (dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya) yaitu memiliki makna membawa dan meletakkan posisi menghinakan dan menjauhkan dari petunjuk sehingga ia berbuat maksiat dan meninggalkan ketaatan kepada Allah.⁷⁴

Terkait ayat ini adalah dalil paling eksplisit tentang pentingnya tazkiyah. Ayat ini menegaskan bahwa keberuntungan hakiki diperoleh dengan menyucikan jiwa dari sifat-sifat tercela, dan pendapat ini disetujui oleh beberapa para ahli dan ulama.

Selain surah di atas, penyucian jiwa juga dibahas dalam surah Al-A'la ayat 14-15.

⁷³ Moh Quraish Syihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, 15 ed. (Lentera Hati, 2005), 15:301.

⁷⁴ Abu Fida Ismail Ibn Umar Ibnu Katsir, *Lubabut Tafsir Min Ibni Katsir*, vol. 8 (Riyadh: Dar at-Thaybah, 2001), 482.

فَدَّ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى ۖ وَذَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ فَصَلَّى ۝

Artinya: "Sungguh beruntung orang yang menyucikan diri, dan dia mengingat nama Tuhannya lalu dia salat." Dalam penelitian ini, penulis tidak menemukan sebab turun dari ayat ini, namun ayat ini masih berkaitan erat dengan ayat setelahnya dan ayat yang dibahas sebelumnya terkait pembersihan jiwa pada surah As-Syams [91]: 9-10. Memang beberapa penapat mengatakan bahwa ayat ini merujuk pada pembersihan jiwa melalui harta yaitu zakat, namun beberapa ulama mengatakan ayat ini merujuk pada ketulusan dalam ibadah.

Pendapat tafsir *Lubabut Tafsir Min Ibni Katsir* menjelaskan, bahwa ayat ini masih berhubungan dengan surah As-Syams [91]: 9-10 yang dimana masih mengenai pembersihan jiwa, dan pada ayat فَدَّ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى memiliki makna membersihkan diri dari akhlak tercela dan mengikuti apa yang diturunkan Allah dan Rasul-Nya.⁷⁵

Menurut tafsir *Al-Misbah*, Quraish Shihab menjelaskan bahwa, ayat-ayat ini menjelaskan kesudahan ayat sebelumnya yang menyambut peringatan Allah dan Rasul-Nya. Ayat ini menjelaskan *sungguh telah beruntunglah orang yang bersungguh-sungguh menyucikan diri dan mengingat dengan hati serta menyebut nama Tuhannya dengan lidah, lalu ia shalat*. Kata أَفْلَحَ terambil dari kata *Al-Falḥ* yang artinya membelah, sama seperti pengertian beliau pada ayat sebelumnya terkait kata أَفْلَحَ jadi salah satu makna *falah* adalah kebahagiaan. Dalam tafsir ini dikatakan, Ar-Raghib Al-Ashfahani membagi kebahagiaan menjadi *duniawi* dan *ukhrawi*, *duniawi* mencakup umur yang panjang, kekayaan dan kemuliaan, sedangkan *ukhrawi* mencakup kekekalan tanpa kepunahan, kekayaan tanpa kebutuhan, kemuliaan tanpa kehinaan dan pengetahuan tanpa kebodohan. Upaya menghiasi diri dengan sifat-sifat baik dan mengamalkannya mengantar seseorang mendapatkan keberuntungan sekaligus jiwanya yang suci dan bersih, jadi dari uraian di atas dapat dipahami maksud dari *Tazakka* yaitu adalah bersungguh-sungguh menyucikan diri bukan dalam artian mengeluarkan zakat fitrah, namun dalam pengertian umum yakni menyucikan diri.⁷⁶

⁷⁵ Ibnu Katsir, *Lubabut Tafsir Min Ibni Katsir*, 8:453.

⁷⁶ Syihab, *Tafsir Al-Misbah*, 15:219.

Begitupun dalam tafsir *Al-Munir* karya Wahbah Zuhaili menjelaskan, kata **قَدْ أَفْلَحَ** memiliki arti sungguh telah berhasil, **تَزَكَّى** memiliki arti bersuci dari kekufuran dan kemaksiatan dengan iman dan takwa. **وَذَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ** memiliki arti dan menyabut nama Tuhannya di hati dan lisannya, atau bertakbiratul ihram, **فَصَلَّى** memiliki arti lantas dia shalat wajib. Beliau menjelaskan bahwa sungguh telah berhasil dan selamat dari azab orang yang menyucikan dirinya dari kesyirikan sehingga ia beriman kepada Allah dan mengesakan Allah serta mengamalkan syariat Allah. Menyucikan diri disini adalah menyucikan diri dari berbagai hal buruk, rusak, dan akhlak yang rendah.⁷⁷

Juga dalam tafsir *Al-Qurthubi* dijelaskan bahwa, **قَدْ أَفْلَحَ** memiliki makna yaitu sesungguhnya ia mendapatkan keabadian di dalam surga, yakni orang yang menyucikan diri dari kemusyrikan dengan keimanan, ini yang telah dikatakan oleh Ibnu Abbas, Atha' dan Ikrimah. Pendapat ini sama seperti pendapat penafsir sebelumnya, bahwa yang dimaksudkan bersuci disini adalah menyucikan diri dari musyrik dan perbuatan buruk serta akhlak tercela dan rendah. Beberapa ulama mengatakan ayat ini berkaitan dengan zakat dan zakat fitrah, namun dalam tafsir *Al-Qurthubi* menjelaskan bahwa surah ini adalah makkiyah, dan tidak ada hari raya juga zakat fitrah dalam penurunan ayat ini, Al-Qusyairi menjelaskan bahwa bisa jadi juga Allah memuji orang yang menjunjung tinggi perintah-Nya. Dalam kalimat **وَذَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ** dikatakan bahwa maksudnya adalah menyebut nama Tuhannya saat takbir di awal shalat, ini menjadi dasar kewajiban takbiratul ihram atau takbir pembuka shalat dan merupakan bantahan terhadap orang yang mengatakan shalat itu itu boleh mengucapkan salah satu nama Allah.⁷⁸

Sedangkan dalam tafsir *Al-Azhar* pada ayat 14 dijelaskan, yang akan menang dalam perjuangan hidup ini adalah orang yang selalu menyucikan atau membersihkan dirinya dari maksiat dan dosa, baik dosa kepada Allah dengan mempersekutukan-Nya atau dosa kepada sesama manusia dengan menganiaya atau merampok hak orang lain, atau kepada diri sendiri dengan memendam rasa dendam, dengki dan iri kepada orang lain. Jadi jika seseorang mampu mengendalikan dirinya, maka akan terlepas dari

⁷⁷ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syari'ah, Manhaj*, Terjemahan (Gema Insani, 2001), 15:494.

⁷⁸ Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, 20:322.

kekotoran, terutama kekotoran jiwa.⁷⁹ Dalam konteks di atas dapat dipahami bahwa tazkiyah disini adalah konteks dalam ibadah yang tulus.

Pada surah Al-Baqarah ayat 151 juga membahas seputar penyucian jiwa.

كَمَا أَرْسَلْنَا فِيكُمْ رَسُولًا مِّنكُمْ يَتْلُوا عَلَيْكُمْ آيَاتِنَا وَيُزَكِّيكُمْ وَيُعَلِّمُكُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ
وَيُعَلِّمُكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ

Artinya: "Sebagaimana (Kami telah) mengutus kepada kalian seorang rasul dari kalangan kalian yang membacakan ayat-ayat Kami kepada kalian, menyucikan kalian, dan mengajarkan kalian al-Kitab dan hikmah, serta mengajarkan hal-hal yang sebelumnya tidak kalian ketahui."

Dalam tafsir *Al-Munir* dijelaskan pada ayat ini bahwa kata وَيُزَكِّيكُمْ dalam mufradat lughawiyah memiliki makna menyucikan kalian dari kesyirikan. Pada ayat ini beliau tidak terlalu detail menjelaskan makna dari وَيُزَكِّيكُمْ disebabkan ayat ini masih berkaitan dengan ayat sebelumnya yang menjelaskan perselisihan tentang kiblat dan sebab pengalihan kiblat, namun Wahbah Zuhaili memberikan pendapat bahwa makna dari kata *yuzakkikum* adalah menyucikan kalian dari kesyirikan yang berarti membersihkan jiwa.⁸⁰

Sedangkan dalam tafsir *Fi Zilalil Qur'an* menjelaskan, bahwa hal yang menarik dari ayat ini adalah dalam pengulangan do'a Ibrahim saat beliau sedang membina tapak-tapak asas baitullah bersama ismail, Ibrahim berdo'a supaya Allah membangkitkan dalam keturunan Ibrahim seorang rasul yang akan mendiami Baitullah, yang akan membacakan kepada orang lain ayat-ayat Allah dan mengajarkan kitab suci dan hikmat kepada kaumnyaserta mengajarkan untuk membersihkan jiwa mereka. Dalam tafsir ini beliau menjelaskan ayat ini dengan kisah Nabi Ibrahim, dimana membersihkan jiwa disini merujuk pada permohonan Ibrahim kepada Allah terkait keinginannya untuk keturunannya kelak. Beliau menjelaskan dalam kitab ini bahwa jika bukan karena limpahan karunia Allah, tidak akan ada satupun orang yang bersih jiwanya, maka dari itu Allah menurunkan seorang Rasul untuk membersihkan jiwa manusia dari kekotoran syirik dan

⁷⁹ Amrullah, *Tafsir Al-Azhar 10*, 10:7971.

⁸⁰ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syari'ah, Manhaj 1*, Terjemahan (Gema Insani, 2001), 1:292.

dari kecemaran jahiliyyah, dari najis kefahaman dan pemikiran rusak yang membebankan jiwa manusia dan membinasakannya.⁸¹

Begitupun tafsir *Al-Qurthubi* pada ayat ini fokus pada kisah Nabi Ibrahim, sama seperti tafsir sebelumnya yang memfokuskannya pada kisah Nabi Ibrahim terkait do'anya untuk keturunan Ibrahim. Pada penafsiran ayat ini tidak dijelaskan detail terkait pemaknaan **وَيُزَكِّيْكُمْ** namun kata ini merujuk pada sifat mulia Rasul, dijelaskan bahwa seorang Rasul sudah pasti jiwanya bersih karna dimuliakan oleh Allah.⁸²

Ditambahkan dengan tafsir *An-Nuur* karya Muhammad Hasbi dijelaskan, kata **وَيُزَكِّيْكُمْ** memiliki makna Allah membersihkanmu dari kerendahan budi, dimana saat itu meluas di kalangan bangsa Arab seperti mengubur anak-anak perempuan dalam keadaan hidup, membunuh anak laki-laki untuk membebaskan diri dari tanggung jawab dalam memberi nafkah, dan juga pertumpahan darah yang hanya sebab dan masalah sepele, Allah menurunkan Rasul untuk menanam budi luhur dan adab yang tinggi pada manusia. Dengan pembersihan jiwa, para muslim mampu mengalahkan kerajaan-kerajaan dan menjadi pemimpin bagi umat-umat sebelumnya. yang dulunya merendahkan kaum muslim. Dalam tafsir beliau dijelaskan banyak hal terkait kemuliaan yang kita peroleh dengan membersihkan jiwa, salah satunya adalah kemajuan bangsa umat Islam pada masa lampau.⁸³ Maksud dari ayat-ayat ini adalah menunjukkan bahwa salah satu misi utama Rasul adalah melakukan tazkiyah terhadap umat, yaitu menyucikan jiwa mereka dari kesyirikan dan akhlak tercela.

Surah selanjutnya yang membahas mengenai penyucian jiwa adalah surah Al-Jumu'ah ayat 2.

هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمَمِ رُسُلًا مِّنْهُمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ

Artinya: "Dialah yang mengutus kepada kaum yang buta huruf seorang Rasul dari kalangan mereka, yang membacakan ayat-ayat-Nya kepada mereka, menyucikan mereka, dan mengajarkan mereka kitab dan hikmah..."

⁸¹ Sayyid Quthub, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an 2*, Terjemahan (Gema Insani, 2004), 154.

⁸² Muhammad bin Jarir Al-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari 2*, Terjemahan (Pustaka Azzam, 2007), 2:665.

⁸³ Teungku Muhammad Hasbi ash-Siddieqy, *Tafsir An-Nuur 1* (PT. Pustaka Rizki Putra, 2000), 1:241.

Menurut pendapat dalam tafsir *Al-Misbah* dijelaskan pada ayat ini makna mengenai **وَيُزَكِّيهِمْ** adalah penyempurnaan potensi teoritis dengan memperoleh pengetahuan ilahiah dan mengajarkan *Al-Kitab* merupakan isyarat tentang pengajaran mengenai lahiriah dari syariat. Rasul membacakan kepada umatnya terkait ayat-ayat-Nya, padahal Rasul sendiri adalah seorang *ummiy*. Bukan hanya itu Rasul yang *ummiy* itu juga menyucikan umatnya dari keburukan berpikir, hati dan tingkah laku serta mengajarkan dengan menjelaskan melalui ucapan dan perbuatan beliau.⁸⁴

Begitupun dengan tafsir *Ath-Thabari* dijelaskan Yunus menceritakan kepadaku, dia berkata mengabarkan kepada kami, dia berkata: Ibnu Zaid berkata tentang firman Allah **وَيُزَكِّيهِمْ** arti menyucikan mereka disini adalah membersihkan mereka dari noda-noda kekafiran. Ayat ini menjelaskan mengenai utusan Allah yang berasal dari kalangan *ummiy* (buta huruf) untuk mengajarkan kepada kalangannya sendiri terkait kitab dan hikmah (sunnah) Allah.⁸⁵

Ditambahkan dengan tafsir *An-Nuur* yang menjelaskan bahwa keutamaan Allah adalah mengutus Muhammad untuk menjadi panutan segenap manusia dan penutup seluruh Rasul. Allah yang mengutus seorang Rasul di kalangan bangsa Arab yang *ummiy*. Rasul bertugas membacakan ayat-ayat Allah kepada mereka, meskipun Muhammad tidak pandai menulis dan membaca. Disamping itu, Muhammad juga bertugas membawa manusia kepada kesucian jiwa, kebersihan budi pekerti, serta menumbuhkan perasaan yang hidup pada diri mereka sendiri. Dia lah teladan yang utama dan pemimpin yang agung yang menuntun umat-Nya kepada jalan yang benar dan membawanya kepada ilmu pengetahuan dalam segala bentuknya. Jadi dalam penafsiran beliau kalimat menyucikan diri adalah bentuk tugas Rasul untuk membantu umatnya dalam mensucikan jiwanya.⁸⁶

Lalu dalam tafsir *Al-Qurthubi* beliau sendiri menjelaskan pada ayat ini, **وَيُزَكِّيهِمْ** memiliki makna, menjadikan mereka orang-orang yang suci hatinya karena keimanan, dan ini seperti yang dikatakan oleh Ibnu Abbas sendiri

⁸⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbāh: pesan, kesan, dan keserasian al-Qur'an 14* (Lentera Hati, 2005), 14:219.

⁸⁵ Muhammad bin Jarir Al-Thabari, *Tafsir At-Thabari 25*, Terjemahan (Pustaka Azzam, 2007), 34.

⁸⁶ Teungku Muhammad Hasbi ash-Siddieqy, *Tafsir An-Nuur 5* (PT. Pustaka Rizki Putra, 2000), 5:4218.

terkait kalimat tazkiyah disini. Al-Qurthubi menjelaskan juga pendapat yang memaknakan bahwa maksudnya adalah menyucikan mereka dari kotoran kekafiran dan dosa-dosa, seperti yang dikatakan oleh Ibnu Juraij dan Muqatil.⁸⁷

Selain itu surah yang membahas mengenai penyucian jiwa lainnya ada dalam surah An-Nur ayat 21.

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

Artinya: "Sekiranya bukan karena karunia dan rahmat Allah kepada kalian, niscaya tidak seorang pun dari kalian akan bersih (suci), tetapi Allah menyucikan siapa yang Dia kehendaki. Dan Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui."

Menurut tafsir *An-Nuur* dijelaskan, makna pada kalimat *وَلَكِنَّ اللَّهَ يُزَكِّي مَنْ يَشَاءُ*

adalah Allah yang Maha Berkuasa menyucikan dosa siapa saja yang Dia kehendaki dari hamba-hamba-Nya dengan cara menerima taubatnya sebagai keutamaan dan rahmat dari Allah, seperti saat Allah menjaga seseorang agar hatinya tetap suci dan bersih serta terhindar dari penyakit munafik seperti menyebarkan fitnah, berbohong, hasad, dan lain-lain.⁸⁸

Selain itu dalam tafsir *Al-Azhar* menjelaskan pada ayat ini terkait bahwasanya Allah ingin agar hambanya menempuh jalan yang baik dan lurus, agar terhindar dari godaan *syaitan*. Dijelaskan bahwa Allah membersihkan hati hampa yang dikehendakinya, namun Allah menyuruh hamba lainnya untuk memperkuat budi dan memperindah ibadah kepada Allah, sehingga dikemudian hari Allah lah yang akan menjaga mereka dari perbuatan dosa dan bisikan *syaitan*.⁸⁹

Pendapat dalam tafsir *Fi Zhilalil Qur'an* menjelaskan makna ayat ini dengan makna ayat sebelumnya, dimana beliau menceritakan terkait kisah Aisyah istri Rasulullah yang di fitnah telah mendua, pada ayat ini dijelaskan bahwa kejarnya fitnah dan orang yang berdusta, lalu beliau menjelaskan

⁸⁷ Abu 'Abdullah Muhammad bin Ahmad bin Abu Bakr Al-Anshari Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi 18*, Terjemahan (Pustaka Azzam, 2007), 18:454.

⁸⁸ Teungku Muhammad Hasbi ash-Siddieqy, *Tafsir An-Nuur 4* (PT. Pustaka Rizki Putra, 2000), 4:2802.

⁸⁹ Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar 7* (Pustaka Nasional PTE LTD, 1990), 4911.

bahwa jika bukan karna limpahan karunia dan hidayah yang Allah berikan, manusia pasti akan terus tenggelam dalam kubangan dosan dan kekotoran jiwa, maka dari itu beliau menjelaskan bahwa orang yang Allah bersihkan hatinya adalah orang yang mau berusaha mendekatkan dirinya kepada Allah sehingga Allah jaga dirinya baik perbuatan dan perkataannya dan dia akan mendapatkan kebersihan jiwanya karena karunia Allah.⁹⁰

Penjelasan dalam kitab tafsir *At-Tabari* sama seperti kitab tafsir karya Buya Hamka, dimana dijelaskan bahwa manusia jika bukan karena karunia Allah kepadamu, tidak ada seorang pun dari manusia yang bersih dari kotoran dosa-dosanya dan kesyirikannya selama-lamanya, namun karena limpahan karunia Allah, Allah menyucikan manusia siapapun yang Dia kehendaki. Pendapat lain dalam tafsir ini menurut Yunus, maksud ayat ini adalah, tidak akan ada hamba-Nya yang mendapatkan petunjuk kebaikan yang bermanfaat bagi dirinya dan tidak ada yang mampu menjaga serta membela dirinya dari kejelekan jika bukan karena limpahan karunia dari Allah.⁹¹

G. Menelaah reflektif tokoh yang berhasil mengatasi krisis jiwa melalui pendekatan spiritual

Salah satu tokoh Muslim yang menonjol dalam kisah pemulihan jiwa melalui pendekatan spiritual adalah Syekh Abdul Qadir al-Jailani. Beliau dikenal bukan hanya sebagai ulama besar dan pendiri Tarekat Qadiriyyah, tetapi juga sebagai sosok yang pernah mengalami krisis batin yang mendalam sebelum mencapai kedudukan spiritualnya yang tinggi. Dalam berbagai catatan biografi klasik, dijelaskan bahwa masa mudanya dihabiskan dalam kesendirian, pengasingan, dan perjuangan keras melawan dorongan-dorongan nafsu dan bisikan batin yang menggoda. Ia mengasingkan diri dari keramaian, meninggalkan kenyamanan duniawi, dan menempuh jalan riyadhah latihan spiritual yang intens selama bertahun-tahun di padang pasir Irak.⁹²

Dalam pengasingan itu, Syekh Abdul Qadir tidak hanya menempuh ibadah lahiriah, tetapi juga menekuni penyucian batin. Ia menyadari bahwa kebingungan dan keresahan yang ia alami berasal dari dominasi hawa nafsu

⁹⁰ Sayyid Quthub, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an 24* (Gema Insani, 2004), 24:95.

⁹¹ Muhammad bin Jarir Al-Tabari, *Tafsir Ath-Tabari 19*, Terjemahan (Pustaka Azzam, 2007), 19:48.

⁹² Denny Tebe, "Kisah Inspiratif Abdul Qadir Jailani Teladan Spiritual," *Media Indonesia* (blog), diakses 19 Mei 2025.

dan ketidakseimbangan dalam jiwa. Oleh karena itu, ia secara disiplin menjalani proses *tazkiyatun nafs*, membersihkan hatinya dari penyakit-penyakit batin seperti ujub, riya, cinta dunia, dan ambisi pribadi. Ia menempuh proses ini dengan penuh kesabaran dan kerendahan hati, hingga akhirnya mencapai tahap ketenangan jiwa yang luar biasa.⁹³

Transformasi spiritual yang ia alami tidak hanya berdampak pada ketenangan batin pribadinya, tetapi juga menjadikannya pribadi yang mampu menenangkan orang lain. Setelah keluar dari pengasingan, Syekh Abdul Qadir menjadi rujukan bagi banyak orang yang sedang mengalami krisis jiwa, kegelisahan batin, atau kehilangan arah hidup. Kata-katanya menenangkan, sikapnya lembut, dan ajarannya sangat membumi. Ia tidak hanya berbicara tentang teologi dan hukum Islam, tetapi juga tentang pentingnya mengenal diri, melawan hawa nafsu, dan menghidupkan jiwa yang bersih dalam berinteraksi dengan Allah dan sesama manusia.⁹⁴

Kisah hidup dan proses spiritual Syekh Abdul Qadir al-Jilani banyak dikisahkan dalam kitab-kitab klasik seperti "*Bahjat al-Asrar*" karya Nur al-Din 'Ali ibn Yusuf al-Shattanufi. Dalam karya tersebut, digambarkan bagaimana perjuangan batin dan pengalaman ruhani Syekh Abd al-Qadir menjadi pondasi bagi kepribadian agung yang ia miliki. Ia menjadi contoh nyata bahwa krisis batin dapat menjadi jalan menuju kematangan spiritual, asalkan ditempuh dengan kesungguhan dalam membersihkan hati dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Pendekatan spiritualnya bukan hanya terapi jiwa, tetapi juga proses pembentukan manusia seutuhnya yang lapang, kuat, dan penuh kasih.⁹⁵

Dalam khazanah pemikiran dan kehidupan spiritual Indonesia, Buya Hamka merupakan figur yang menonjol sebagai cendekiawan muslim yang tidak hanya mumpuni dalam bidang keilmuan, tetapi juga menjalani sendiri proses penyembuhan jiwa melalui pendekatan spiritual. Salah satu fase paling menentukan dalam kehidupannya adalah ketika ia mengalami pemenjaraan oleh rezim Orde Lama pada tahun 1964 hingga 1966. Penahanan tersebut dilatarbelakangi oleh tuduhan politis yang tidak pernah dibuktikan secara hukum. Dalam kondisi keterasingan dan tekanan psikologis yang mendalam, Buya Hamka justru menunjukkan kemampuan

⁹³ Muhyidin dan Nashih Nasrullah, "Rahasia Kehidupan: Trilogi Tasawuf Ibarat Pohon Menjulang," *Republika Online* (blog), diakses 19 Mei 2025.

⁹⁴ Najib Ariyan Aji Basha, "Pengalaman Spiritual Syaikh Abdul Qadir Al-Jailani," *Zabaq* (blog), diakses 19 Mei 2025.

⁹⁵ Saifudin, "Konsep Tasawuf Syaikh Abdul Qadir al-Jailani," *Mau'izhah: Jurnal Kajian Keislaman* 13 (2023): 81.

luar biasa dalam mengelola jiwanya dengan ketenangan, ketabahan, dan keimanan yang teguh.⁹⁶

Selama masa tahanan, Hamka tidak tenggelam dalam keputusan atau kemarahan. Sebaliknya, ia memanfaatkan waktu tersebut untuk bermuhasabah, memperbanyak dzikir, membaca dan merenungi Al-Qur'an, serta menulis. Salah satu karya monumentalnya, Tafsir al-Azhar, justru sebagian besar diselesaikan di balik jeruji besi. Pengalaman spiritual selama di penjara menjadi bukti nyata bahwa penderitaan tidak selalu berujung pada kehancuran, tetapi dapat menjadi jalan pembersihan jiwa (*tazkiyatun nafs*) jika dihadapi dengan pendekatan yang benar. Dalam pengantar Tafsir al-Azhar, Hamka menulis, "Penjara yang sempit itu bagiku jadi lapang, karena di sana aku bisa lebih banyak mengingat Allah dan menulis tafsir dengan lebih khusus."⁹⁷

Dalam Tasawuf Modern, Hamka menguraikan bahwa kesedihan, kekecewaan, bahkan kehancuran lahiriah, bila dipahami dalam kerangka spiritual, justru dapat menjadi jalan naik kelas dalam keimanan. Ia menyatakan, "Saya yakin, penderitaan hidup tidak membuat manusia hancur, asalkan ia bersandar kepada Yang Mahakuat."⁹⁸ Gagasan ini menekankan pentingnya sabar, ikhlas, dan tawakkal sebagai mekanisme spiritual dalam menghadapi tekanan hidup dan gangguan psikologis.

Pemikiran Buya Hamka berangkat dari prinsip bahwa jiwa manusia tidak cukup disembuhkan hanya melalui pendekatan rasional atau medis semata. Jiwa yang terluka memerlukan asupan ruhani yang bersumber dari hubungan yang intim dengan Tuhan. Oleh karena itu, ia menempatkan kegiatan seperti tafakur, dzikir, dan muhasabah sebagai terapi spiritual yang memiliki daya penyembuh yang kuat. Dalam kerangka ini, penderitaan dipandang bukan sebagai akhir dari sebuah perjalanan, melainkan sebagai sarana pembentukan karakter spiritual yang lebih matang dan seimbang.⁹⁹

Salah satu tokoh barat yang dapat dijadikan contoh nyata dalam menelaah bagaimana pendekatan spiritual menjadi jalan pemulihan dari krisis jiwa lainnya adalah Malcolm X. Ia merupakan figur yang mengalami masa kelam dalam kehidupannya, mengalami disorientasi nilai,

⁹⁶ Insanul Hakim Irfa, "Kajian Tafsir Al Azhar: Belajar Hidup Di Penjara Ala Buya Hamka," *Kementian Imigrasi Dan Pemasarakatan Republik Indonesia Direktorat Jendral Pemasarakatan*, Agustus 2020.

⁹⁷ Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar 01* (Pustaka Nasional PTE LTD, 1990), 1:4.

⁹⁸ Amrullah, *Tasawuf Moderen*, 7.

⁹⁹ Hendrik Khoirul Muhid, "Buya Hamka Selesaikan Tafsir Al-Azhar 30 Jilid Selama 2 Tahun Dipenjara Orde Lama," *Tempo.co*, Juli 2022.

keterasingan diri, bahkan berada dalam jurang kehancuran mental dan moral. Masa mudanya penuh dengan kekacauan: ia tumbuh dalam lingkungan penuh diskriminasi, kehilangan ayah sejak dini, menyaksikan ibunya mengalami gangguan mental, lalu terjerumus dalam dunia kriminalitas dan kecanduan narkoba. Semua itu membuatnya kehilangan arah dan merosot dalam krisis identitas yang dalam.¹⁰⁰

Namun titik balik terjadi saat ia dipenjarakan. Di balik jeruji, Malcolm X menemukan ruang perenungan yang selama ini tidak pernah ia miliki. Ia mulai membaca secara intensif, membuka kembali lembaran hidupnya, dan memulai pencarian spiritual yang sangat personal. Dalam kesunyian penjara, ia menempuh jalan introspeksi dan kontemplasi mendalam, hingga akhirnya ia menemukan arah hidup dalam spiritualitas Islam. Proses ini merupakan bentuk awal dari *tazkiyatun nafs* penyucian jiwa yang secara perlahan membersihkan dirinya dari trauma, dendam, dan ketidakjelasan makna hidup.¹⁰¹

Perjalanan spiritual Malcolm X tidak berhenti di pemelukannya Islam sebagai sistem keyakinan formal. Ia terus menyucikan dirinya dari berbagai ambisi duniawi, dari kebencian yang pernah ia peluk karena luka masa lalu, hingga akhirnya mencapai tahap kedewasaan spiritual yang membuatnya mampu berdamai dengan sejarah hidupnya. Ia berubah menjadi pribadi yang lebih tenang, penuh kasih, bijaksana, dan berjiwa besar. Bagi banyak peneliti, transformasi ini bukan hanya revolusi ideologis, tetapi juga revolusi psikologis sebuah pemulihan batin dari keguncangan jiwa menuju ketenangan dan keseimbangan yang utuh.¹⁰²

Kisah Malcolm X menunjukkan bahwa ketika seseorang sungguh-sungguh menempuh jalan pembersihan diri secara spiritual, maka proses itu tidak hanya menyentuh aspek teologis atau ritual, tetapi juga menyentuh lapisan terdalam dari psikis manusia. Dalam konteks ini, pendekatan spiritual yang dijalani Malcolm X menjadi bukti kuat bahwa penyucian jiwa adalah sarana yang efektif dalam mengatasi krisis kejiwaan. Proses tersebut membuatnya kembali terhubung dengan identitas dirinya, dengan makna

¹⁰⁰ Rifa'i, "Malcolm X Pendakwah Islam Dari Jalanan Menuju Mimbar," *Tuan Guru* (blog), 13 November 2024.

¹⁰¹ Erin Belcourt, "Malcolm X: A Journey in Discovering Islam," *Clio: WCSU HistoryJournal*, 2020, 82.

¹⁰² Martin Pengelly, "The Afterlife of Malcolm X: How the Civil Rights Icon Influenced America," *The Guardian*, 15 Mei 2025.

hidup yang lebih tinggi, dan pada akhirnya membentuk kepribadian yang kokoh dan inspiratif.¹⁰³

Referensi mengenai perjalanan hidup dan transformasi spiritual Malcolm X dapat ditemukan dalam autobiografinya “*The Autobiography of Malcolm X*” yang ditulis bersama Alex Haley. Buku ini tidak hanya mendokumentasikan kisah hidupnya, tetapi juga mengungkap kedalaman refleksi batinnya yang sangat relevan dengan konteks *tazkiyatun nafs* dan kesehatan jiwa. Beberapa kajian akademik juga mengulas transformasi psikospiritualnya, seperti karya Manning Marable dalam “*Malcolm X: A Life of Reinvention*”, yang membedah aspek psikologis dan sosial dari perjalanan spiritual yang dilaluinya.¹⁰⁴

¹⁰³ Mehdi El-Merini, “Malcolm X’s Journey to Sunni Islam,” *ArAb America* (blog), diakses 19 Mei 2025.

¹⁰⁴ Trevin Jones, “The Ideological and Spiritual Transformation of Malcolm X,” *Journal of African American Studies* 24, no. 3 (September 2020): 421.

BAB III

SKIZOFRENIA PERSPEKTIF PSIKOLOGI

A. Pengertian Skizofrenia dalam Perspektif Psikologi dan Gejalanya

Skizofrenia, yang sering disebut sebagai “gila” oleh masyarakat, adalah sekelompok gangguan psikotik yang ditandai dengan penarikan diri dari pergaulan sosial, gangguan emosi dan afektif, serta terkadang disertai halusinasi, delusi, dan perilaku merusak. Secara global, skizofrenia memengaruhi sekitar 1% dari populasi dunia. Diperkirakan sekitar setengah dari seluruh tempat tidur di rumah sakit jiwa ditempati oleh penderita gangguan ini.¹⁰⁵

Skizofrenia menyebabkan pikiran, persepsi, emosi, gerakan, dan perilaku yang tidak biasa. Ini bukanlah satu penyakit tunggal, melainkan suatu sindrom dengan berbagai jenis dan gejala, mirip seperti kanker yang memiliki berbagai bentuk. Selama bertahun-tahun, skizofrenia sering disalahpahami, dan banyak orang menganggapnya sebagai kondisi berbahaya dan tidak terkendali yang dikaitkan dengan kekerasan. Kesalahpahaman ini membuat banyak orang percaya bahwa penderita skizofrenia harus diisolasi dari masyarakat. Namun, belakangan ini, komunitas kesehatan mental semakin gencar memberikan edukasi kepada masyarakat bahwa skizofrenia memiliki berbagai gejala yang berbeda dan dapat dikendalikan secara efektif dengan pengobatan.¹⁰⁶

Menurut Surya Yudha dalam bukunya “Sinopsis Skizofrenia” dijelaskan bahwa skizofrenia adalah gangguan jiwa yang ditandai dengan perjalanan penyakit jangka panjang. Studinya mengenai skizofrenia menunjukkan bahwa gangguan ini mulai berkembang sejak tahap awal perkembangan otak. Gejala biasanya menjadi terlihat ketika gejala psikosis muncul. Namun, sebelum hal ini terjadi, ada proses yang berlangsung dan berkontribusi pada munculnya psikosis. Beberapa individu bahkan dikategorikan sebagai individu dengan risiko ultra-tinggi.¹⁰⁷

¹⁰⁵ Julianto Simanjuntak, *Konseling Gangguan Jiwa & Okultisme* (Gramedia Pustaka Utama, 2013), 8.

¹⁰⁶ Videbeck, *Psychiatric-Mental Health Nursing*, 589.

¹⁰⁷ D. Surya Yudhantara dan Ratri Istiqomah, *Sinopsis Skizofrenia* (Universitas Brawijaya Press, 2018), 109.

Dalam buku “Aku Kenal Skizofrenia” menjelaskan bahwa skizofrenia sering berkembang secara bertahap, sehingga baik orang yang terpengaruh maupun keluarganya mungkin tidak menyadari penyakit ini hingga sudah berlangsung beberapa waktu. Namun, dalam beberapa kasus, gejalanya muncul tiba-tiba dan lebih mudah terdeteksi. Onsetnya biasanya terjadi pada masa remaja akhir, antara usia remaja akhir hingga awal tiga puluhan, dengan pria umumnya mengalaminya lebih awal (akhir remaja hingga awal dua puluhan) dibandingkan wanita (awal dua puluhan hingga awal tiga puluhan).¹⁰⁸

Jadi sebenarnya apa penyebab atau faktor yang menyebabkan seseorang mengalami gangguan skizofrenia? Penyebab skizofrenia secara umum dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu aspek biologis, psikologis, dan sosial.¹⁰⁹ Gejala skizofrenia merupakan tanda-tanda yang muncul sebagai dampak dari gangguan pada pola pikir, emosi, dan perilaku seseorang. Gejala ini dapat bervariasi pada setiap individu, baik dalam bentuk maupun tingkat keparahannya, sehingga penting untuk memahaminya secara menyeluruh guna membantu proses diagnosis dan penanganan yang tepat.¹¹⁰

Di masa lalu, skizofrenia diyakini berhubungan dengan gangguan endokrin. Teori ini didasarkan pada pengamatan bahwa skizofrenia sering muncul pada masa pubertas, kehamilan, pascamelahirkan, atau menopause. Namun, tidak ada bukti ilmiah yang mendukung anggapan tersebut. Beberapa orang beranggapan bahwa skizofrenia disebabkan oleh gangguan metabolisme karena penderita skizofrenia sering terlihat pucat dan tidak sehat. Mereka mungkin memiliki ujung ekstremitas yang agak kebiruan, nafsu makan yang berkurang, dan penurunan berat badan. Pada kasus stupor katatonik, konsumsi oksigen juga menurun. Namun, banyak sarjana yang menolak teori ini.¹¹¹

Belakangan ini, teori metabolisme kembali mendapatkan perhatian karena penelitian yang melibatkan obat halusinogen seperti meskalin dan asam lisergat dietilamida (LSD-25), yang dapat menimbulkan gejala-gejala mirip skizofrenia, meskipun efeknya bersifat reversibel. Meskipun

¹⁰⁸ Noor Cahaya, *Aku Kenal Skizofrenia* (CV. Bintang Semesta Media, 2022), 11.

¹⁰⁹ Dewi Eka Putri dan Jajang Suryana, *Peran Insight dalam Mengurangi Kekambuhan Orang dengan Skizofrenia* (Penerbit Adab, 2020), 3.

¹¹⁰ Abdul Muhith, *Pendidikan Keperawatan Jiwa: Teori dan Aplikasi* (Penerbit Andi, 2015), 221.

¹¹¹ Videbeck, *Psychiatric-Mental Health Nursing*, 592.

mungkin skizofrenia terkait dengan kesalahan metabolisme bawaan, hubungan pasti belum ditemukan hingga saat ini.¹¹²

Individu dengan skizofrenia tetap menjadi bagian dari masyarakat, kondisi mereka sering kali menyebabkan mereka dipandang sebagai beban dan sesuatu yang memalukan karena menurunnya kemampuan mereka untuk produktif. Akibatnya, mereka mungkin kesulitan dalam memenuhi harapan, peran, dan tanggung jawab yang ditetapkan oleh masyarakat. Stigma terhadap skizofrenia dapat berdampak negatif pada kualitas hidup pasien. Stereotip dan prasangka negatif sering kali menyebabkan diskriminasi dan pengucilan sosial.¹¹³

Dalam buku psikologi untuk keperawatan, Dadang Hawari menjelaskan bahwa, gejala skizofrenia terbagi menjadi dua jenis utama: gejala positif dan gejala negatif. Gejala positif mencakup keyakinan yang salah (delusi), persepsi tanpa rangsangan eksternal (halusinasi), pola pikir yang kacau sehingga sulit dipahami oleh orang lain, gelisah, agitasi, tidak bisa diam, sering mondar-mandir, kecurigaan berlebihan, dan perilaku bermusuhan. Gejala negatif, di sisi lain, ditandai dengan ekspresi wajah yang datar (afek tumpul), sering melamun, menarik diri dari lingkungan sosial, kesulitan menjalin hubungan emosional, pasif, apatis, kehilangan motivasi, malas, perilaku monoton, serta kurangnya spontanitas, inisiatif, atau usaha.¹¹⁴

Gejala-gejala skizofrenia menurut Keliat adalah sebagai berikut:¹¹⁵

1. Gejala Positif
 - a. Waham: Keyakinan salah yang tetap diyakini secara kuat meskipun bertentangan dengan kenyataan.¹¹⁶
 - b. Halusinasi: Halusinasi adalah persepsi sensorik yang terjadi tanpa adanya rangsangan eksternal, yang dialami dalam keadaan sadar. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor organik, fungsional, psikotik, atau histeris. Secara singkatnya halusinasi adalah persepsi atau pengamatan palsu.¹¹⁷

¹¹² Willy F. Maramis dan Albert A. Maramis, *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa Edisi 2* (Airlangga University Press, 2009), 260.

¹¹³ Windy Freska, *Dampak Stigma Masyarakat terhadap Penderita Skizofrenia* (CV. Mitra Edukasi Negeri, 2023), 23.

¹¹⁴ Rilla Sovitriana, *Dinamika Psikologis Kasus Penderita Skizofrenia* (Uwais Inspirasi Indonesia, 2019), 4.

¹¹⁵ Mashudi, *Asuhan Keperawatan Skizofrenia*, 8.

¹¹⁶ Liza Wahyuni dkk., *Buku Ajar Keperawatan Jiwa* (PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024), 36.

¹¹⁷ Maramis dan Maramis, *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa Edisi 2*, 95.

c. Perubahan Arus Pikir

- 1.) Arus Pikir Terputus: Gangguan dalam alur pikiran (keretakan atau ketidakteraturan dalam asosiasi), yang menyebabkan pikiran seseorang menjadi terputus-putus. Misalnya, mereka mungkin kesulitan menyelesaikan kalimat dengan jelas, sehingga menghasilkan campuran kata yang tidak bermakna (*word salad*). Contohnya, mereka bisa mengatakan, "Saya tiga becak alat tulis" atau mengucapkan pernyataan yang tidak berhubungan, seperti, "Saya pergi ke pasar, buku ini nulisnya berantakan."¹¹⁸
- 2.) Inkohoren: Berbicara yang disampaikan tidak logis, tidak saling terhubung, dan secara keseluruhan sulit dipahami.¹¹⁹
- 3.) Neologisme: Neologisme adalah kata yang sudah ada tetapi diberikan makna baru, yang mungkin berbeda atau bahkan bertentangan dengan makna aslinya.¹²⁰ Atau lebih mudahnya jika di artikan seperti, menggunakan kata-kata yang hanya dimengerti oleh diri sendiri dan orang lain tidak dapat memahaminya.
- 4.) Perubahan Perilaku: Perubahan perilaku adalah transformasi atau pergeseran dalam cara seseorang bertindak, merespons, atau berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.¹²¹

2. Gejala Negatif

- a. Hiperaktif: Hiperaktif merupakan bagian dari Gangguan Pemusatan Perhatian dengan *Hiperaktivitas* (GPPH) atau *Attention Deficit and Hyperactivity Disorder* (ADHD). Kondisi ini juga dikenal sebagai gangguan hiperkinetik. Di masa lalu, kondisi ini sering disebut sebagai sindrom disfungsi otak minimal.¹²²
- b. Agitasi: Agitasi adalah gejala umum yang muncul sebagai respons terhadap situasi yang mengancam jiwa. Ini juga merupakan gangguan perilaku yang ditandai dengan ketidakstabilan emosional, impulsivitas, kegelisahan motorik, dan perilaku agresif.¹²³

¹¹⁸ Simanjuntak, *Konseling Gangguan Jiwa & Okultisme*, 32.

¹¹⁹ Gustianingsih, *Psikolinguistik Menuju Terampil Berbahasa* (Guepedia, 2022), 259.

¹²⁰ Deddy Mulyana, *Membongkar Budaya Komunikasi* (Rosda, 2017), 317.

¹²¹ Noorkasiani dan Heryati, *Sosiologi Keperawatan* (Buku Kedokteran EGC, 2009), 28.

¹²² Aulia Fadhli, *Buku Pintar Kesehatan Anak* (Pustaka Angrek, 2010), 39.

¹²³ Heru Suwardianto dan Sandy Kurniajati, *Extremity fixation pada pasien kritis* (Lembaga Chakra Brahmata Lentera, 2022), 17.

- c. Iritabilitas: Gangguan kecemasan yang ditandai dengan kekhawatiran yang terus-menerus, berlebihan, tidak terkendali, dan tidak terfokus.¹²⁴

B. Teori Psikologi Mengenai Skizofrenia

Terdapat beberapa teori psikologi yang menjelaskan skizofrenia dari berbagai perspektif. Berikut adalah beberapa teori utama:

1. Teori Psikoanalitik

Freud menyatakan bahwa, skizofrenia berasal dari konflik psikodinamis yang muncul pada tahap perkembangan awal. Individu dengan skizofrenia diduga mengalami regresi ke tahap narsistik, yang menyebabkan kehilangan hubungan dengan realitas. Kondisi ini juga dikaitkan dengan mekanisme pertahanan seperti proyeksi dan penarikan diri dari lingkungan sosial.¹²⁵ Dalam filsafat Barat, dalam teori psikoanalisis Sigmund Freud, struktur kepribadian manusia terbagi menjadi id, ego, dan superego. Freud melihat bahwa konflik antara dorongan naluriah (id) dan nilai sosial (superego) yang dimediasi oleh ego menjadi sumber utama gangguan jiwa. Namun, konsep ini tidak menyentuh aspek spiritual secara substansial, melainkan berfokus pada dinamika bawah sadar yang bersifat biologis dan sosial. Oleh sebab itu, pengobatannya pun lebih diarahkan kepada terapi perilaku dan rekonstruksi pikiran bawah sadar melalui metode seperti hipnosis, asosiasi bebas, atau terapi kognitif.¹²⁶

2. Teori Perilaku

Dari perspektif Behaviorisme, gangguan mental skizofrenia terjadi akibat proses pembelajaran yang keliru. Namun, dengan munculnya Psikoanalisis, pandangan ini berubah, menyatakan bahwa gangguan mental berasal dari pengalaman traumatis di masa kecil. Pengalaman traumatis tersebut kemudian tertekan dalam alam bawah sadar, dan jiwa dianggap dipengaruhi oleh motif-motif yang tidak disadari.¹²⁷

3. Teori Kognitif

¹²⁴ Ahmad Saifuddin, *Psikologi Umum Dasar* (Prenada Media, 2022), 316.

¹²⁵ Kees Bertens, *Psikoanalisis Sigmund Freud* (Gramedia Pustaka Utama, 2006), 144.

¹²⁶ Sigm. Freud, *The Ego Adn The Id* (London: The Hogarth Press, 1926), 35.

¹²⁷ King Gunawan, *Melalui Aura: Kenali Potensi Sukses Anda dalam 10 Detik* (Elex Media Komputindo, 2009), 24.

Pendekatan kognitif berpendapat bahwa gejala skizofrenia, seperti delusi dan halusinasi, muncul akibat gangguan dalam pemrosesan informasi. Orang dengan skizofrenia mengalami kesulitan dalam membedakan antara persepsi internal dan eksternal, sehingga mereka mungkin menganggap pikiran mereka sendiri sebagai suara dari luar.¹²⁸

4. Teori Sosial dan Lingkungan

Teori ini menyoroti peran stres lingkungan, tekanan sosial, dan pola komunikasi dalam keluarga sebagai faktor yang berkontribusi terhadap skizofrenia. Sepanjang sejarah teori psikogenesis tentang skizofrenia, peran keluarga telah banyak dibahas. Pada awal perkembangannya, teori-teori ini sering menyalahkan keluarga sebagai penyebab gangguan tersebut. Salah satu contoh yang terkenal adalah teori *double bind* dari Bateson.¹²⁹

5. Teori Neuropsikologi

Perspektif neuropsikologi menyatakan bahwa skizofrenia disebabkan oleh disfungsi otak, terutama pada korteks prefrontal, hipokampus, dan ganglia basal. Gangguan ini berkontribusi pada kesulitan kognitif, seperti gangguan perhatian, memori, dan fungsi eksekutif.¹³⁰

Selain itu, ketidakseimbangan neurotransmitter, khususnya dopamin dan glutamat, dikaitkan dengan munculnya gejala skizofrenia. Memahami skizofrenia sebagai gangguan neurologis melalui pendekatan neuropsikologi menyoroti potensi terapi rehabilitasi kognitif dan stimulasi otak sebagai strategi intervensi yang efektif.¹³¹

C. Faktor-Faktor Penyebab Skizofrenia

Skizofrenia adalah gangguan mental yang kompleks dan berat, dengan penyebabnya terkait dengan berbagai faktor yang saling berinteraksi. Berikut ini adalah faktor-faktor utama yang diidentifikasi dalam studi ilmiah:

¹²⁸ Yunita Suryani, *Defisit Pragmatik Tuturan Penderita Skizofrenia (Sebuah Studi Kasus)* (Zahira Media Publisher, 2023), 11.

¹²⁹ Singgih Gunarsa, *Dari anak sampai usia lanjut: bunga rampai psikologi anak* (BPK Gunung Mulia, 2004), 331.

¹³⁰ Stefano Calicchio, *Neuropsikologi: Dasar-Dasar Masalahnya* (Stefano Calicchio, 2022), 19.

¹³¹ Tuter Kardiatur dan Sri Damayanti, *Insight Pasien Relapse Skizofrenia* (Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2023), 18.

1. Faktor Genetik

Penelitian telah menunjukkan bahwa banyak gangguan mental memiliki pengaruh genetik yang kuat. Gangguan seperti bipolar dan skizofrenia sering ditemukan dalam satu keluarga, yang mengindikasikan adanya keterkaitan genetik. Studi terhadap anak kembar juga mendukung hal ini, di mana kembar identik memiliki kemungkinan lebih besar untuk sama-sama mengalami gangguan mental dibandingkan dengan kembar fraternal.¹³²

2. Infeksi Selama Kehamilan (Prenatal)

Sejumlah penelitian telah menemukan bahwa beberapa faktor selama masa kehamilan dan proses persalinan, seperti infeksi, tingkat stres yang tinggi, dan kekurangan nutrisi, dapat berkontribusi terhadap meningkatnya kemungkinan seseorang mengalami skizofrenia.¹³³

3. Faktor Epigenetik dan Lingkungan

Penelitian pada anak kembar menunjukkan bahwa kemungkinan seseorang mengalami skizofrenia lebih tinggi jika saudara kembarnya yang monozigotik juga mengalaminya (50%) dibandingkan dengan saudara kembar dizigotik (10%). Angka kesesuaian 50% ini menunjukkan bahwa penyebab skizofrenia tidak sepenuhnya genetik, dan faktor lingkungan juga memiliki peran penting.¹³⁴

4. Gangguan Perkembangan Otak

Skizofrenia terkait dengan gangguan signifikan dalam fungsi otak. Pemahaman saat ini menegaskan bahwa gangguan ini memiliki berbagai penyebab yang mendasarinya. Penelitian menunjukkan bahwa perkembangan otak pada individu dengan skizofrenia sering mengalami gangguan dalam enam bulan pertama kehidupan. Gangguan ini disebabkan oleh pembentukan otak yang tidak sempurna, yang mengakibatkan hubungan yang tidak tepat antara bagian-bagian tertentu dari otak. Semakin awal gangguan perkembangan ini terjadi, maka kerusakan yang ditimbulkan cenderung semakin parah. Secara alami, otak berkembang dalam urutan tertentu, dan jika terjadi kesalahan pada bagian-bagian tertentu,

¹³² Anugriaty Indah Asyamarany dkk., *Psikologi Dan Kesehatan Mental* (Cendikia Mulia Mandiri, 2025), 55.

¹³³ Sekolah Rasa, *Memahami Skizofrenia: Panduan untuk Pasien dan Keluarga* (Sekolah Rasa, 2023), 5.

¹³⁴ Katie FM Marwick dan Steven Birrell, *Crash Course Psychiatry 1e Indonesian Edition: Crash Course Psychiatry 1e Indonesian Edition* (Elsevier Health Sciences, 2017), 261.

- baik saat pembentukannya maupun setelahnya, maka hal ini dapat memicu timbulnya gangguan tersebut.¹³⁵
5. Gangguan Sistem Neurotransmitter Terutama Dopamin
Penurunan volume otak, terutama pada materi abu-abu (gray matter) dan materi putih (white matter) (akson saraf), telah diamati. Hal ini terkait dengan kerusakan mielinisasi yang terjadi pada usia 6 dan 13 tahun, dan berhubungan dengan teori pemangkasan neuron yang abnormal selama masa remaja. Penelitian telah fokus pada area-area seperti, korteks frontal yang terlibat dalam gejala negatif skizofrenia, sistem limbik (dalam lobus temporal), yang berkaitan dengan gejala positif skizofrenia, juga pada sistem neurotransmitter yang menghubungkan daerah-daerah ini, terutama dopamin, serotonin, dan yang terbaru glutamate Perilaku psikotik mungkin terkait dengan lesi otak di daerah frontal, temporal, dan limbik, serta gangguan pada sistem neurotransmitter yang menghubungkan daerah-daerah ini.¹³⁶
 6. Faktor Sosial dan Psikososial
Faktor sosial dan psikososial dapat meningkatkan risiko penyakit dan mempengaruhi bagaimana seseorang memandang dan bereaksi terhadap kondisi kesehatannya. Elemen psikososial utama meliputi stabilitas perkawinan, gaya hidup, dan lingkungan kerja. Orang cenderung mencari dukungan dan persetujuan dari lingkaran sosial mereka, yang memengaruhi keyakinan dan perilaku kesehatan mereka. Secara umum, individu dengan status ekonomi lebih tinggi lebih peka terhadap gejala penyakit dan cenderung segera mencari bantuan medis. Sebaliknya, mereka yang memiliki status ekonomi lebih rendah cenderung kurang responsif terhadap gejala penyakit.¹³⁷

D. Jenis Gangguan Pada Skizofrenia

1. Skizofrenia Paranoid (*Paranoia Schizophrenia*)

Bentuk skizofrenia yang paling umum di seluruh dunia umumnya ditandai oleh delusi yang menetap, biasanya bersifat paranoid. Kondisi

¹³⁵ Wilem de Jong, *Pertolongan Pertama Pada Siswa Berkebutuhan Khusus: Buku Pedoman untuk Guru dan Orangtua di Sekolah Inklusi* (Prenada Media, 2018), 123.

¹³⁶ Gail Wiscarz Stuart, *Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart, Edisi Indonesia 11: Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart, Edisi Indonesia 11* (Elsevier Health Sciences, 2022), 290.

¹³⁷ Arif Irgan Tanjung dkk., *Penyebab Kekambuhan Pada Pasien Skizofrenia* (CV Adanu Abimata, 2023), 29.

ini sering disertai dengan halusinasi pendengaran dan gangguan dalam persepsi sensorik. Gejala yang berkaitan dengan suasana hati, motivasi, kemampuan berbicara, dan katatonia biasanya kurang menonjol.¹³⁸

Skizofrenia paranoid biasanya ditandai dengan adanya delusi persekusi atau halusinasi pendengaran yang berpusat pada satu topik tertentu. Penderita gangguan ini sering merasa curiga, cemas, tidak aman, dan bisa menunjukkan perilaku yang bermusuhan atau agresif. Kekambuhan signifikan pertama umumnya terjadi pada usia antara 20 hingga 30 tahun.¹³⁹

2. Skizofrenia Tidak Terinci (*Undifferentiated Schizophrenia*)

Individu dengan jenis skizofrenia ini biasanya menunjukkan gejala yang tidak sesuai dengan kriteria untuk sub tipe skizofrenia tertentu. Perilaku mereka jelas menunjukkan gangguan jiwa, seperti halusinasi, delusi, ucapan yang tidak terorganisir, dan perilaku yang tidak biasa.

Banyak Perawat yang mungkin merasa cemas atau terintimidasi saat berada di dekat pasien dengan skizofrenia tipe tidak terklasifikasi. Kehadiran gejala yang tidak biasa dan terorganisir dengan buruk dapat membuat perawat tersebut ragu atau enggan untuk memulai komunikasi dengan pasien.¹⁴⁰

3. Skizofrenia Tidak Ter-organisir (*Disorganize Schizophrenia*)

Menurut Maramis, skizofrenia disorganisasi disebut juga skizofrenia hebefrenik. Jenis ini ditandai dengan perilaku yang tidak terduga, bicara yang tidak koheren dan terputus-putus, ketidakstabilan emosional seperti afek yang tidak sesuai dan suasana hati yang dangkal, sering tertawa tanpa alasan, delusi yang terpecah-pecah, serta halusinasi yang muncul secara tidak konsisten. Gangguan ini umumnya mulai muncul pada usia 15 hingga 25 tahun, dan seringkali memiliki prognosis yang buruk karena dominasi gejala negatif.¹⁴¹

Di antara semua jenis skizofrenia, skizofrenia disorganisasi memiliki gejala yang paling parah. Penderita biasanya mengalami keruntuhan struktur kepribadian dan menarik diri dari lingkungan sosial. Ucapan bisa menjadi kacau atau tidak dapat dimengerti, dan perilaku cenderung tidak terkendali atau tidak pantas. Perawatan diri dan kebersihan

¹³⁸ Tanjung dkk., *Penyebab Kekambuhan Pada Pasien Skizofrenia*, 14.

¹³⁹ Arum Pratiwi, *Konsep Keperawatan Jiwa* (Muhammadiyah University Press, 2023), 174.

¹⁴⁰ Louise Rebraca Shives, *Basic Concepts of Psychiatric-Mental Health Nursing* (Lippincott Williams & Wilkins, 2007), 361.

¹⁴¹ Pratiwi, *Konsep Keperawatan Jiwa*, 174.

pribadi sering diabaikan. Kondisi ini umumnya memiliki prognosis yang buruk.¹⁴²

4. Skizofrenia Residual (*Residual Schizophrenia*)

Diagnosis ini digunakan ketika seseorang memiliki riwayat setidaknya satu episode skizofrenia. Skizofrenia residual terjadi ketika seseorang mengalami penyakit kronis yang diikuti dengan episode akut, yang dapat mencakup delusi, halusinasi, bicara yang tidak koheren, perilaku aneh, dan agresi. Gejala residual biasanya meliputi isolasi sosial, masalah dalam menjaga kebersihan pribadi, afek yang tidak sesuai, dan pemikiran yang tidak logis.¹⁴³

5. Skizofrenia Katatonik (*Catatonia Schizophrenia*)

Skizofrenia katatonik umumnya ditandai dengan penurunan drastis dalam aktivitas motorik (stupor) atau peningkatan aktivitas yang berlebihan (excitement). Stupor ditandai dengan pergerakan fisik yang lambat atau terhenti, dengan penderita menunjukkan penurunan aktivitas dan kurangnya gerakan spontan. Sebaliknya, excitement ditandai dengan aktivitas fisik yang tidak terkendali dan berlebihan, sering kali disertai dengan ucapan yang tidak teratur atau teriakan yang terus-menerus. Penderita dengan kondisi ini perlu mendapatkan pengobatan untuk mengatur aktivitas fisiknya, karena dapat membahayakan diri mereka sendiri atau orang lain.

Pada jenis skizofrenia katatonik, sebagian penderita dapat ditempatkan dalam posisi tubuh yang aneh oleh orang lain dan mampu mempertahankan posisi tersebut untuk waktu yang lama, bahkan berjam-jam.¹⁴⁴

E. Pengobatan Skizofrenia Melalui Kacamata Kedokteran

Skizofrenia adalah gangguan mental kronis yang perkembangan gejalanya umumnya berlangsung melalui beberapa fase yang saling berhubungan.¹⁴⁵ Setiap fase mencerminkan perubahan spesifik dalam pikiran, perilaku, dan fungsi sosial pasien. Memahami fase-fase ini sangat

¹⁴² Shives, *Basic Concepts of Psychiatric-Mental Health Nursing*, 360.

¹⁴³ Pratiwi, *Konsep Keperawatan Jiwa*, 175.

¹⁴⁴ Jeffrey, *Gangguan Psikologis: Konsep dan Aplikasi Psikologi* (Nusamedia, 2021), 61.

¹⁴⁵ Feri Agustriyani, *Terapi Non Farmakologi pada Pasien Skizofrenia* (Penerbit NEM, 2024), 7.

penting untuk diagnosis dini, pemberian terapi yang tepat, serta pencegahan komplikasi jangka panjang.

Fase pertama adalah fase prodromal, yaitu periode awal sebelum gejala psikotik yang nyata muncul. Pada tahap ini, perubahan perilaku dan emosi mulai tampak, namun sering kali sulit dikenali karena gejalanya bersifat samar. Pasien mungkin mulai menunjukkan ketidakstabilan emosional, menarik diri dari pergaulan sosial, mengalami penurunan kinerja akademik atau pekerjaan, gangguan tidur, kecemasan berlebihan, hingga mulai mengembangkan pikiran aneh atau curiga terhadap orang lain. Fase ini dapat berlangsung selama beberapa minggu hingga beberapa tahun. Intervensi dini pada fase prodromal sangat penting, karena dapat memperlambat progresi ke fase akut atau bahkan mencegah terjadinya episode psikotik penuh.¹⁴⁶

Setelah fase prodromal, skizofrenia biasanya memasuki fase akut. Pada tahap ini, gejala psikotik muncul secara jelas dan sering kali mengganggu kehidupan sehari-hari pasien secara signifikan. Gejala positif seperti halusinasi (khususnya suara-suara yang berbicara atau memberi perintah), delusi (keyakinan salah yang tidak logis), gangguan dalam berpikir, serta perilaku aneh atau tidak sesuai mulai mendominasi.¹⁴⁷ Di samping itu, gejala negatif juga bisa muncul, seperti kehilangan motivasi, penurunan ekspresi emosi, dan pengabaian terhadap kebersihan diri. Pada fase ini, pasien sering kali tidak mampu membedakan realitas dari halusinasi atau delusi yang mereka alami, sehingga berisiko melakukan tindakan yang membahayakan diri sendiri atau orang lain. Oleh karena itu, pada fase akut, pasien biasanya membutuhkan perawatan intensif, termasuk kemungkinan rawat inap di rumah sakit jiwa untuk menstabilkan kondisi mereka.

Dengan pemberian terapi yang tepat, termasuk penggunaan antipsikotik dan intervensi psikososial, pasien kemudian memasuki fase stabilisasi atau pemulihan awal. Selama fase ini, gejala psikotik berat mulai berkurang secara bertahap. Halusinasi dan delusi mungkin tidak sepenuhnya hilang, tetapi intensitas dan frekuensinya berkurang sehingga pasien mulai bisa kembali berfungsi dalam kehidupan sehari-hari. Pada tahap ini, fokus perawatan beralih dari manajemen krisis ke pemulihan fungsi sosial dan kognitif. Penyesuaian regimen obat, konseling, serta pendidikan kepada pasien dan keluarga menjadi bagian penting dalam proses stabilisasi untuk mencegah kekambuhan.¹⁴⁸

¹⁴⁶ Pratiwi, *Konsep Keperawatan Jiwa*, 86.

¹⁴⁷ Mashudi, *Asuhan Keperawatan Skizofrenia*, 8.

¹⁴⁸ Agustriyani, *Terapi Non Farmakologi pada Pasien Skizofrenia*, 8.

Fase terakhir adalah fase residual. Ini adalah fase jangka panjang setelah pasien melewati episode akut dan mencapai tingkat stabilitas tertentu. Pada fase residual, gejala psikotik berat biasanya telah mereda, namun beberapa gejala negatif seperti apati, kurangnya motivasi, kesulitan dalam berhubungan sosial, atau gangguan konsentrasi bisa tetap ada. Meskipun pasien tampak lebih stabil, mereka tetap memerlukan pengawasan dan dukungan berkelanjutan untuk mempertahankan pemulihan dan mencegah kekambuhan. Pada fase ini, terapi psikososial, rehabilitasi komunitas, serta konsistensi dalam minum obat sangat penting untuk membantu pasien mempertahankan kemandirian dan meningkatkan kualitas hidup mereka.¹⁴⁹

Skizofrenia adalah gangguan kesehatan mental yang kompleks dan berlangsung lama, yang memengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, dan bertindak.¹⁵⁰ Dalam dunia medis, penanganan skizofrenia tidak hanya berfokus pada pengendalian gejala, tetapi juga pada peningkatan kemampuan sosial pasien dan kualitas hidup secara keseluruhan. Pengobatan umumnya melibatkan kombinasi obat antipsikotik, dukungan psikososial, dan layanan rehabilitasi, yang semuanya ditujukan untuk menjaga kestabilan kondisi, mengurangi risiko kekambuhan, serta membantu pasien beradaptasi dalam kehidupan sehari-hari.¹⁵¹ Keberhasilan pengobatan sangat bergantung pada kerjasama aktif antara tenaga medis, pasien, dan keluarga.

Dalam dunia medis, pengobatan skizofrenia melibatkan pendekatan yang kolaboratif dan beragam, yang bertujuan untuk mengendalikan gejala serta mendukung peningkatan kesejahteraan pasien. Berbagai strategi medis digunakan untuk menangani kondisi ini secara efektif sebagai berikut:

1. Pemberian Obat Antipsikotik

Obat antipsikotik (neuroleptik) adalah kelompok obat psikotropika yang bertujuan untuk mempengaruhi fungsi mental. Obat ini terutama digunakan dalam pengobatan skizofrenia untuk mengurangi intensitas gejala psikotik dan mengurangi kemungkinan kambuh pada individu dengan gangguan tersebut. Gardner mendefinisikan antipsikotik sebagai kategori obat yang digunakan untuk mengobati gangguan kesehatan mental dengan mengendalikan dan mengurangi gejala psikotik pada individu dengan gangguan bipolar, skizofrenia, gangguan

¹⁴⁹ Pratiwi, *Konsep Keperawatan Jiwa*, 87.

¹⁵⁰ Windy Freska, *Advokasi Kesehatan Mental* (CV. Mitra Edukasi Negeri, 2023), 33.

¹⁵¹ Stuart, *Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart, Edisi Indonesia 11*, 300.

kecemasan, atau depresi. Dengan cara yang serupa, Holder menjelaskan antipsikotik sebagai obat yang digunakan untuk mengelola dan mengurangi gejala pada pasien yang mengalami gangguan bipolar, skizofrenia, gangguan kecemasan, atau depresi.¹⁵²

Obat antipsikotik merupakan kelas obat terbesar yang digunakan untuk mengobati gangguan mental. Obat-obat ini terutama bertujuan untuk meningkatkan fungsi kognitif dan perilaku individu yang menunjukkan gejala psikotik, khususnya mereka yang didiagnosis dengan skizofrenia.¹⁵³

Obat antipsikotik adalah pengobatan utama untuk meredakan gejala skizofrenia. Obat ini bekerja dengan memengaruhi neurotransmitter di otak,¹⁵⁴ terutama dopamin dan serotonin. Obat antipsikotik dibagi menjadi dua kategori:

- a. Antipsikotik Tipe Lama (Konvensional): meliputi fenotiazin seperti klorpromazin, tioxanten seperti flupentixol, dan butirofenon seperti haloperidol. Haloperidol umum dipandang sebagai obat prototipe dalam kelas antipsikotik tipikal, berfungsi untuk mengatasi gejala positif seperti halusinasi dan delusi¹⁵⁵
 - b. Antipsikotik Tipe Baru (Atipikal) : mencakup golongan dibenzazepin clozapine, olanzapine, dan quetiapine serta beberapa senyawa lain, termasuk amisulpride, aripiprazole, paliperidone (metabolit aktif risperidone), risperidone, sertindole, dan ziprasidone. Di antara obat-obat ini, clozapine sering dianggap sebagai acuan utama antipsikotik atipikal. Obat ini lebih efektif dalam mengatasi gejala negatif (seperti apati atau kesulitan berbicara) dan memiliki efek samping yang lebih sedikit dibandingkan dengan antipsikotik konvensional.¹⁵⁶
2. Terapi Psikososial

Selain pengobatan medis, terapi psikososial juga berpengaruh penting terhadap pengidap skizofrenia, berikut terapi-terapi psikososial:

- a. Terapi Kognitif Perilaku (CBT)

¹⁵² Ferinauli, *Analisis Pengaruh Antipsikotik dan Hipotensi Ortostatik Terhadap Risiko Jatuh Pada Pasien Skizofrenia* (Deepublish, 2024), 10.

¹⁵³ Kee dan Hayes, *Farmakologi: Pendekatan Proses Keperawatan terjemahan Pharmacology: A Nursing Process Approach* (Buku Kedokteran EGC, 1996), 238.

¹⁵⁴ Jeffrey, *Metode Terapi: Konsepsi dan Aplikasi Psikologi* (Nusamedia, 2021), 51.

¹⁵⁵ Tuhfatul Ulya dkk., *Buku Ajar Farmakologi* (Samudra Biru, 2023), 68.

¹⁵⁶ Stuart, *Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart, Edisi Indonesia 11*, 454.

Terapi Perilaku Kognitif (*Cognitive Behavioral Therapy/CBT*) adalah metode konseling yang bertujuan meningkatkan kesehatan pasien, memperkaya pengalaman hidup yang memuaskan, dan mendukung gaya hidup yang diinginkan dengan mengubah pola pikir serta perilaku tertentu.¹⁵⁷

Terapi Perilaku Kognitif (CBT) adalah pendekatan terapeutik yang telah terbukti efektif dalam mengatasi berbagai kondisi, termasuk depresi, gangguan kecemasan, penyalahgunaan zat, konflik keluarga, gangguan makan, dan penyakit mental yang parah. Penelitian menunjukkan bahwa CBT secara signifikan meningkatkan fungsi sehari-hari dan kualitas hidup secara keseluruhan, seringkali terbukti seefektif, atau bahkan lebih efektif, dibandingkan dengan jenis psikoterapi atau obat psikiatri lainnya. Salah satu fitur utama yang membedakan CBT adalah bahwa pendekatan ini didasarkan pada penelitian ilmiah dan praktik klinis, menjadikannya metode yang didukung oleh bukti yang substansial, berbeda dengan banyak pendekatan terapeutik lainnya.¹⁵⁸

Terapi perilaku kognitif bertujuan untuk membantu pasien memahami dan mengatasi pikiran serta perasaan yang mengarah pada perilaku dan gejala negatif. CBT dibangun berdasarkan prinsip mengubah pikiran dan perilaku negatif yang memiliki dampak kuat terhadap emosi. Melalui terapi ini, klien terlibat dalam aktivitas dan pelatihan diri, yang mencakup pengambilan keputusan, penguatan diri, dan penerapan strategi lain yang fokus pada peningkatan regulasi diri.¹⁵⁹

b. Pelatihan Keterampilan Sosial

Social Skill Training (SST) adalah terapi perilaku yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan sosial pada individu dengan gangguan mental atau cacat perkembangan.¹⁶⁰ Terapi ini dapat diberikan oleh guru, terapis, atau profesional lainnya. SST biasanya dilakukan secara individu atau kelompok, biasanya sekali atau dua kali seminggu, dan sering kali menjadi bagian dari rencana pengobatan komprehensif. Tujuan utama dari SST adalah untuk

¹⁵⁷ Alfeus Manuntung, *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi* (WINEKA MEDIA, 2019), 68.

¹⁵⁸ *Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas*, “Terapi perilaku kognitif,” 10 Desember 2024.

¹⁵⁹ Manuntung, *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*, 69.

¹⁶⁰ Kim T. Mueser dkk., *Social Skills Training for Schizophrenia* (Guilford Publications, 2024), 229.

melatih perilaku-perilaku tertentu yang memfasilitasi interaksi sosial. Empat prinsip utama pelatihan keterampilan sosial pada pasien skizofrenia adalah:

- a.) Pasien psikiatri, termasuk yang menderita skizofrenia, sering menunjukkan perilaku yang tidak biasa yang memerlukan intervensi terapi yang spesifik.
- b.) Perilaku-perilaku yang tidak biasa ini menyulitkan individu untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial yang lebih luas dan menghalangi mereka untuk mencapai tujuan mereka.
- c.) Setiap orang, termasuk mereka yang menderita skizofrenia, tetap merupakan makhluk sosial, dan lingkungan mereka memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku mereka.
- d.) Meskipun gejala seperti halusinasi, delusi, dan gangguan pikiran merupakan aspek utama dari penyakit ini, keterampilan sosial juga merupakan aspek penting yang dapat diajarkan pada individu dengan skizofrenia.¹⁶¹

Pelatihan keterampilan sosial membantu pasien berinteraksi lebih baik dalam kehidupan sehari-hari dan di lingkungan sosial mereka. Pelatihan keterampilan sosial berlangsung melalui beberapa tahapan utama:

- a.) Evaluasi: Terapis mulai dengan mengidentifikasi kekurangan spesifik pasien dalam interaksi sosial.
 - b.) Penetapan prioritas: Pasien diminta menyebutkan situasi sosial yang paling menantang atau ingin mereka perbaiki, sehingga terapis dapat menetapkan tujuan pelatihan yang paling relevan.
 - c.) Instruksi keterampilan: Terapis kemudian memperkenalkan metode untuk meningkatkan keterampilan tersebut, menjelaskan cara kerjanya, memeragakan perilaku, dan memberikan contoh yang jelas.
 - d.) Latihan langkah demi langkah: Perilaku kompleks, seperti mempertahankan percakapan, dipecah menjadi langkah-langkah yang lebih mudah memperkenalkan diri, berbasa-basi, dan menutup percakapan dengan membahas komunikasi verbal maupun nonverbal sepanjang prosesnya.¹⁶²
- c. Pendidikan Keluarga

¹⁶¹ Andini Dyah Sitawati dkk, *Mendampingi Orang Dengan Skizofrenia* (Surabaya: Airlangga University Press, 2022), 19.

¹⁶² Agustriyani, *Terapi Non Farmakologi pada Pasien Skizofrenia*, 62.

Dalam pendidikan keluarga bisa diterapkan melalui Terapi kelompok swadaya (*self help group*) yaitu terapi yang menyediakan wadah bagi keluarga untuk mengungkapkan berbagai tantangan yang mereka hadapi saat merawat anggota keluarga dengan gangguan jiwa. Melalui diskusi bersama anggota lain, mereka dapat memperoleh berbagai saran pemecahan masalah dan memilih solusi yang paling sesuai untuk diterapkan.¹⁶³

3. Perawatan Rumah Sakit dan Rawat Inap

Pada skizofrenia yang mencapai tingkat kritis, pasien mungkin perlu dirawat di rumah sakit untuk menstabilkan krisis akut, termasuk delusi dan halusinasi yang mengganggu.¹⁶⁴ Selama perawatan inap, pasien berada di bawah pengawasan medis ketat dan menerima pengobatan yang disesuaikan dengan kebutuhannya.

Banyak faktor dan hal-hal penting mengapa rawat inap disarankan untuk skizofrenia akut, alasan utama mengapa pasien dengan skizofrenia akut disarankan untuk melakukan rawat inap adalah keamanan pasien dan orang lain, Perawatan rawat inap diperlukan untuk individu dengan skizofrenia yang berisiko bunuh diri, menyakiti diri sendiri, atau berpotensi membahayakan orang lain.¹⁶⁵ Tujuan utama pada fase akut pengobatan adalah mengurangi gejala psikotik yang parah seperti agitasi, delusi, dan halusinasi yang mengganggu.

Pemberian antipsikotik dengan dosis rendah namun memiliki manfaat terapeutik yang tinggi dapat efektif dalam mengelola agitasi pada penderita skizofrenia. Delusi, halusinasi, atau agitasi yang parah dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya perilaku menyakiti diri sendiri, kekerasan, atau tindakan impulsif lainnya, maka dari itu alasan pentingnya rawat inap adalah demi keamanan pasien dan orang lain juga.¹⁶⁶ Pada bangsal psikiatri juga menyediakan lingkungan yang terkontrol selama 24

¹⁶³ Rizka Yunita dkk., *Buku Ajar Psikoterapi Self Help Group Pada Keluarga Pasien Skizofrenia* (Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia, 2020), 68.

¹⁶⁴ Putri dan Suryana, *Peran Insight dalam Mengurangi Kekambuhan Orang dengan Skizofrenia*, 8.

¹⁶⁵ Atikah Amalia dan Rina Rahmatika, "Peran Dukungan Sosial Bagi Kesejahteraan Psikologis Family Caregiver Orang Dengan Skizofrenia (ODS) Rawat Jalan," *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen* 13, no. 3 (2020): 230, <https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.3.228>.

¹⁶⁶ Putri dan Suryana, *Peran Insight dalam Mengurangi Kekambuhan Orang dengan Skizofrenia*, 25.

jam, serta prosedur keamanan yang baik (observasi intensif dan pencegahan akses benda berbahaya).¹⁶⁷

Stabilisasi gejala secara tepat juga menjadi salah satu alasan penting dalam hal ini. Pada fase akut, dosis awal antipsikotik biasanya perlu disesuaikan dengan cepat atau diberikan dalam bentuk injeksi yang bekerja cepat.¹⁶⁸ Dalam situasi krisis, manajemen *agitasi* dan *de-eskalasi* juga menjadi fokus penting. Tim medis terlatih menggunakan teknik komunikasi khusus, terapi farmakologi dengan pendekatan "*rapid tranquilization*",¹⁶⁹ dan tindakan restrain yang dilakukan secara etis hanya jika benar-benar diperlukan. Selain itu, lingkungan rumah sakit yang minim rangsangan sensorik dapat membantu mengurangi kebisingan yang sering memperparah psikosis.

Perawatan inap juga memberikan kesempatan untuk melakukan penilaian diagnostik yang komprehensif.¹⁷⁰ Melalui evaluasi psikiatri menyeluruh, skrining terhadap penyalahgunaan zat, serta pemeriksaan medis tambahan seperti laboratorium, EKG, dan imaging otak (CT/MRI), tim medis dapat mengidentifikasi faktor-faktor lain yang mungkin memperparah kondisi, seperti depresi berat atau gangguan metabolik, yang sering kali tidak terdeteksi pada perawatan rawat jalan.

Di rumah sakit, pasien mendapatkan manfaat dari koordinasi multidisipliner intensif. Psikiater, perawat jiwa, psikolog, farmasis, dan pekerja sosial bekerjasama untuk menyesuaikan regimen pengobatan,¹⁷¹ melakukan intervensi psikososial singkat, dan menyusun rencana perawatan setelah pasien pulang. Edukasi kepada keluarga pasien juga dimulai sejak dini untuk meningkatkan kepatuhan terhadap terapi.¹⁷²

¹⁶⁷ United States Congress House Committee on Appropriations Subcommittee on Departments of Labor Agencies and Health, Education, and Welfare, and Related, *Departments of Labor and Health, Education, and Welfare Appropriatons for ... Department of Health, Education, and Welare: Hearings Before the Subcommittee of the Committee on Appropriations, House of Representatives ... Congress ... Session* (U.S. Government Printing Office, 1963), 461.

¹⁶⁸ Sitawati dkk., *Mendampingi Orang Dengan Skizofrenia*, 15.

¹⁶⁹ Jorge Petit, *Handbook of Emergency Psychiatry* (Lippincott Williams & Wilkins, 2004), 31.

¹⁷⁰ Dewanto Andoko, "Intervensi Komprehensif dan Progresif pada Psikosis Episode Pertama," *Universitas Indonesia*, 2020, 24.

¹⁷¹ Indri Yunita Suryaputri dkk., "Gambaran Upaya Pelayanan Kesehatan Jiwa Berbasis Komunitas di Kota Bogor," *Buletin Penelitian Kesehatan* 47, no. 1 (2019): 20, <https://doi.org/10.22435/bpk.v47i1.456>.

¹⁷² Jong, *Pertolongan Pertama Pada Siswa Berkebutuhan Khusus*, 26.

Selain itu, pemulihan fungsi dasar dan keterampilan diri menjadi bagian penting dari rawat inap.¹⁷³ Pada fase akut, pasien sering mengabaikan kebersihan diri, kebutuhan nutrisi, serta pola tidur. Dengan dukungan perawat dan staf rumah sakit, pasien dibantu untuk membangun kembali rutinitas harian yang terstruktur dan memenuhi kebutuhan dasar mereka.

Akhirnya, sebelum pasien kembali ke rumah, dilakukan perencanaan transisi dan pencegahan kekambuhan.¹⁷⁴ Tim medis mengevaluasi kesiapan pasien untuk pulang, memastikan bahwa kepatuhan terhadap pengobatan telah tercapai, serta mengatur jadwal kontrol rawat jalan dan terapi lanjutan seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT), pelatihan keterampilan sosial, atau rehabilitasi berbasis komunitas. Keluarga juga dibekali dengan rencana krisis (crisis plan) agar dapat bertindak cepat jika muncul tanda-tanda kekambuhan.¹⁷⁵

F. Komplikasi dan Prognosis dalam Skizofrenia

Skizofrenia merupakan gangguan jiwa kronis yang ditandai oleh distorsi dalam berpikir, persepsi, emosi, dan perilaku. Gangguan ini tidak hanya berdampak pada kehidupan psikologis penderitanya, tetapi juga membawa berbagai komplikasi serius yang dapat memengaruhi kualitas hidup secara menyeluruh. Komplikasi dalam skizofrenia mencakup aspek medis, sosial, dan psikologis yang saling berkaitan.¹⁷⁶

Salah satu komplikasi utama adalah disfungsi sosial dan ekonomi. Penderita skizofrenia kerap mengalami kesulitan dalam mempertahankan hubungan sosial, melanjutkan pendidikan, atau bekerja secara produktif. Gangguan dalam fungsi kognitif dan gejala seperti delusi atau halusinasi dapat menghambat kemampuan seseorang untuk berinteraksi secara wajar dalam masyarakat. Akibatnya, tidak jarang penderita mengalami isolasi sosial, pengangguran, bahkan kemiskinan. Kondisi ini diperburuk oleh stigma yang masih melekat pada gangguan jiwa, membuat banyak

¹⁷³ Fida, *Konseling Individual: Sebuah Pengantar Keterampilan Dasar Konseling Bagi Konselor Pendidikan* (Guepedia, 2021), 91.

¹⁷⁴ Muhammad Khoiril Amin dan Sambodo Sriadi Pinilih, "Improving the ability of families and patients to prevent recurrence through health education," *Community Empowerment* 7, no. 2 (2022): 240, <https://doi.org/10.31603/ce.5325>.

¹⁷⁵ Agustriyani, *Terapi Non Farmakologi pada Pasien Skizofrenia*, 117.

¹⁷⁶ Samsara, *Mengenal Skizofrenia*, 15.

penderita enggan mencari pertolongan atau ditolak oleh lingkungan sekitar.¹⁷⁷

Di samping itu, komplikasi fisik juga menjadi masalah yang signifikan. Banyak penderita skizofrenia memiliki gaya hidup tidak sehat, seperti pola makan buruk, kurang aktivitas fisik, atau kebiasaan merokok, yang semuanya dapat menyebabkan berbagai penyakit kronis. Penggunaan obat antipsikotik juga sering dikaitkan dengan peningkatan risiko diabetes mellitus, hipertensi, dan gangguan metabolik.¹⁷⁸ Kurangnya kesadaran terhadap kondisi fisik serta akses yang terbatas terhadap layanan kesehatan membuat penderita rentan terhadap berbagai penyakit fisik yang memperparah kondisi mereka.

Komplikasi lain yang tidak kalah serius adalah penyalahgunaan zat. Sebagian penderita menggunakan alkohol atau narkoba sebagai bentuk pelarian dari gejala yang mereka alami atau untuk mengurangi kecemasan. Sayangnya, penyalahgunaan zat ini justru memperburuk kondisi psikotik dan meningkatkan risiko kekambuhan serta hospitalisasi berulang. Dalam kasus yang parah, kombinasi antara gangguan jiwa dan kecanduan dapat menimbulkan agresivitas atau perilaku impulsif yang membahayakan diri sendiri maupun orang lain.¹⁷⁹

Yang paling mengkhawatirkan adalah tingginya risiko bunuh diri di kalangan penderita skizofrenia. Diperkirakan sekitar 5 hingga 10 persen penderita melakukan bunuh diri, terutama pada tahap awal penyakit ketika kesadaran terhadap gangguan mulai muncul dan harapan terhadap masa depan menjadi suram. Keputusan, isolasi, dan suara-suara halusinatif yang menyuruh untuk menyakiti diri sendiri menjadi faktor pendorong yang sangat kuat. Oleh karena itu, pencegahan bunuh diri dan dukungan emosional harus menjadi prioritas dalam penanganan pasien skizofrenia.¹⁸⁰

Terkait dengan prognosis, skizofrenia merupakan penyakit dengan perjalanan yang sangat bervariasi. Ada individu yang menunjukkan respons sangat baik terhadap pengobatan dan dapat hidup relatif normal, namun ada pula yang mengalami gangguan kronis dengan gejala menetap sepanjang hidup. Sekitar 20–30% penderita menunjukkan perbaikan

¹⁷⁷ Windy Freska, *Dukungan Keluarga pada Pasien Skizofrenia* (CV. Mitra Edukasi Negeri, 2022), 101.

¹⁷⁸ Stuart, *Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart, Edisi Indonesia 11*, 454.

¹⁷⁹ Maryati Tombakan dkk., *Pencegahan dan Penanganan Pasien Gangguan Jiwa dengan Perilaku Kekerasan di Masyarakat* (Pekalongan: NEM, 2023), 34.

¹⁸⁰ Freska, *Dukungan Keluarga pada Pasien Skizofrenia*, 110.

signifikan, 40–50% mengalami perbaikan sebagian dengan gejala sisa, dan sisanya memiliki kondisi yang cenderung menetap atau memburuk.¹⁸¹

Faktor-faktor yang memengaruhi prognosis mencakup banyak aspek. Prognosis cenderung lebih baik apabila onset atau awal penyakit bersifat mendadak, penderita memiliki usia muda saat gejala muncul, dan mendapat dukungan sosial yang kuat dari keluarga atau komunitas.¹⁸² Kepatuhan terhadap pengobatan, baik medis maupun psikososial, juga merupakan kunci penting dalam mencapai stabilitas. Sebaliknya, prognosis cenderung buruk apabila gejala muncul secara bertahap dan berlangsung lama tanpa penanganan, adanya dominasi gejala negatif seperti apati atau menarik diri dari lingkungan, serta adanya penyalahgunaan zat.

¹⁸¹ Mashudi, *Asuhan Keperawatan Skizofrenia*, 112.

¹⁸² Mueser dkk., *Social Skills Training for Schizophrenia*, 105.

BAB IV

PERAN *TAZKIYATUN NAFS* DALAM MEMBANGUN KESEHATAN MENTAL DAN MENCEGAH SKIZOFRENIA MENURUT AL-QUR'AN

Lingkup *tazkiyatun nafs* mencakup berbagai dimensi spiritual dan moral yang berkaitan erat dengan kesehatan jiwa. Nilai-nilai seperti sabar, ikhlas, muhasabah, tawakkal, shalat lima waktu, dzikir, tafakkur, puasa, dan interaksi dengan komunitas spiritual merupakan bagian integral dari proses penyucian jiwa yang diajarkan dalam Islam. Seluruh aspek ini tidak hanya berfungsi sebagai bentuk ibadah, tetapi juga memiliki dampak psikologis yang positif, seperti menurunkan stres, memperkuat kontrol diri, meningkatkan makna hidup, dan membangun dukungan sosial. Dengan demikian, praktik-praktik dalam *tazkiyatun nafs* memiliki relevansi yang kuat sebagai upaya pencegahan terhadap gangguan mental seperti skizofrenia, yang umumnya dipicu oleh tekanan psikologis, isolasi sosial, dan ketidakseimbangan emosional.¹⁸³

Dalam bab ini, penulis akan menjabarkan secara sistematis berbagai aspek yang termasuk dalam ruang lingkup *tazkiyatun nafs*, yang memiliki relevansi langsung dalam pencegahan skizofrenia. Sub-sub bab yang disajikan mencakup nilai-nilai dan praktik spiritual seperti shalat lima waktu, dzikir, sabar, puasa, ikhlas, tawakkal, tafakkur, muhasabah, serta interaksi dengan komunitas spiritual. Masing-masing aspek akan dianalisis dari perspektif Al-Qur'an dan psikologi modern untuk menunjukkan bagaimana *tazkiyatun nafs* dapat menjadi solusi preventif yang holistik terhadap gangguan kejiwaan, khususnya skizofrenia.

A. Penanaman kesadaran spiritual sebagai fondasi kesehatan mental

Dalam konteks kehidupan modern yang penuh tekanan, krisis eksistensial, dan tuntutan sosial yang tinggi, manusia sangat rentan mengalami gangguan mental, termasuk salah satunya adalah skizofrenia. Skizofrenia merupakan gangguan jiwa berat yang ditandai dengan ketidakmampuan seseorang dalam membedakan realitas, terganggunya emosi, serta kesulitan dalam berpikir secara jernih. Menurut perspektif medis dan psikologi, skizofrenia dapat dipicu oleh kombinasi faktor biologis, genetik, dan lingkungan sosial. Namun, tidak dapat dipungkiri

¹⁸³ Harold G. Koenig, Tyler J. VanderWeele, dan John R. Peteet, "Understanding the Religion, Mental, and Social Health Relationship," *Oxford Scholarship Online*, 2023, 309.

bahwa kekosongan spiritual dan ketidakteraturan jiwa juga menjadi aspek penting dalam memicu kerentanan terhadap gangguan ini.¹⁸⁴

Di sinilah konsep *tazkiyatun nafs* dalam Islam menjadi sangat relevan. *Tazkiyatun nafs*, yang secara bahasa berarti penyucian jiwa, adalah proses spiritual untuk membersihkan jiwa dari penyakit hati seperti hasad, sombong, dendam, hingga putus asa, serta menumbuhkan akhlak mulia dan kesadaran akan hubungan dengan Allah. Nilai-nilai tersebut memiliki kekuatan preventif yang signifikan dalam menjaga kesehatan jiwa dan mental manusia.¹⁸⁵

Penanaman kesadaran spiritual adalah pendekatan holistik yang menempatkan manusia sebagai makhluk utuh yang tidak hanya terdiri dari tubuh dan pikiran, tetapi juga memiliki dimensi ruhani yang sangat penting dalam pembentukan keseimbangan mental. Dalam konteks ini, kesadaran spiritual merujuk pada keadaan batin yang menyadari kehadiran Tuhan, mengenal makna hidup, dan mampu melihat kehidupan dengan perspektif yang luas, tidak terbatas pada hal-hal duniawi yang fana. Kesadaran ini dibentuk melalui proses *tazkiyatun nafs* atau penyucian jiwa yang bertujuan untuk menata ulang struktur batin, membersihkan jiwa dari penyakit-penyakit hati seperti kecemasan, amarah, iri, putus asa, dan menggantikannya dengan ketenangan, ketawakalan, keikhlasan, serta kedekatan dengan Allah.¹⁸⁶

Kesadaran spiritual merupakan inti dari perjalanan *tazkiyatun nafs* proses penyucian jiwa yang bertujuan untuk mendekatkan manusia kepada Allah SWT dan melepaskan diri dari dominasi hawa nafsu serta godaan duniawi. Dalam Islam, kesadaran spiritual bukan sekadar pengalaman batin yang bersifat individual, tetapi merupakan proses aktif yang mencakup pengenalan diri, pengenalan Tuhan, serta penataan perilaku dan niat dalam kehidupan sehari-hari.¹⁸⁷ Salah satu ayat yang relevan adalah dalam Surah Al-Baqarah [2]: 257 dengan arti, "*Allah adalah pelindung orang-orang yang beriman. Dia mengeluarkan mereka dari kegelapan kepada cahaya...*" Ayat ini menurut *Tafsir Ibn Katsir*, menunjukkan bahwa iman dan

¹⁸⁴ Fatmala, "Takziyatun Al-Nafs dalam Perspektif Psikologi Islam: Fondasi untuk Membangun Kesehatan Mental yang Berbasis Nilai-Nilai Spiritual," *Media Mahasiswa Indonesia*, 4 Januari 2025, 5.

¹⁸⁵ Bariklia Berlian, "Penyucian Jiwa Dengan Tazkiyatun Nafs: Meraih Kedamaian Spiritual Bersama Imam Al-Ghazali," April 2025, 9.

¹⁸⁶ Elis Jazilah, "Metode Tazkiyah Al-Nafs Sebagai Terapi Bagi Psikomatik" (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2011), 41.

¹⁸⁷ Liliza Agustin, "Intervensi Psikologi Islam: Model Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management-Tazkiyatun Nafs," *Jurnal Psikologi Islam* 5, no. 2 (2018): 76, 2.

kesadaran terhadap Allah mengangkat manusia dari berbagai bentuk kegelapan: kebodohan, keraguan, dan kezaliman batin, menuju cahaya hidayah dan ketenangan. Dalam konteks kesehatan jiwa, kesadaran akan kehadiran Allah menjadi sumber makna dan harapan. Orang yang menyadari bahwa hidupnya dikendalikan oleh kekuatan Ilahi akan memiliki daya tahan psikologis yang lebih tinggi, serta lebih terlindungi dari kehampaan eksistensial yang bisa menjadi pemicu gangguan mental seperti skizofrenia.¹⁸⁸

Dalam Surah Al-Hasyar [59]:19, Allah juga berfirman "*Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang melupakan Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa akan diri mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang yang fasik.*" Ayat ini, menurut *Tafsir al-Baghawi*, memberi pelajaran bahwa kehilangan kesadaran terhadap Allah akan berujung pada kehilangan kesadaran diri. Artinya, jika manusia tidak menjadikan Allah sebagai pusat kesadarannya, ia akan tercerabut dari fitrah, mudah terseret ke dalam keputusan, kehilangan kontrol diri, bahkan bisa jatuh ke dalam kondisi disosiatif atau psikotik, sebagaimana yang sering terjadi dalam gangguan skizofrenia.¹⁸⁹

Ayat-ayat di atas menunjukkan bahwa kesadaran spiritual dalam *tazkiyatun nafs* bukan sekadar usaha etis, melainkan kebutuhan ruhani yang menjaga kestabilan jiwa dan pikiran manusia. Ketika seseorang terhubung secara sadar dengan Allah melalui dzikir, tafakkur, shalat, dan amal lainnya, ia akan menemukan makna hidup yang dalam, membangun pengharapan yang kuat, serta terlindungi dari kekacauan batin. Inilah mengapa para ulama sepakat bahwa *tazkiyatun nafs* adalah fondasi bagi kesehatan spiritual sekaligus mental, dan memiliki relevansi besar dalam pencegahan gangguan jiwa seperti skizofrenia.¹⁹⁰

Dalam praktik penanaman kesadaran spiritual melibatkan rangkaian aktivitas ruhani yang secara konsisten diarahkan untuk memperkuat hubungan seseorang dengan dirinya sendiri dan dengan Tuhan. Proses ini tidak bersifat instan, melainkan merupakan perjalanan batin yang berkesinambungan, di mana seseorang secara bertahap belajar memahami, menerima, dan mengelola seluruh aspek emosional dan psikologisnya

¹⁸⁸ Ibnu Katsir, *Lubabut Tafsir Min Ibni Katsir*, 2:446.

¹⁸⁹ Imam Husain bin Mas'ud al-Baghawi, *Tafsir al-Baghawi: Ma'alim al-Tanzil*, vol. 8 (Beirut, Lebanon: Dar at-Thaybah, 1992), 86.

¹⁹⁰ Salman Syafiq dan Shafa Khairunnisa Az Zahra, "Kajian Tasawuf: Peran Tazkiyatun Nafs Dalam Keterkaitannya Dengan Psikologis," *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling* 4, no. 3 (13 Juli 2024): 5.

melalui nilai-nilai spiritual. Dalam konteks Islam, praktik ini sangat erat kaitannya dengan *tazkiyatun nafs* yakni upaya menyucikan jiwa dari sifat-sifat destruktif yang menjadi bibit gangguan kejiwaan.¹⁹¹

Salah satu tokoh yang relevan dalam diskursus ini adalah Viktor Frankl, seorang psikiater sekaligus tokoh psikologi eksistensial. Frankl mengembangkan logoterapi, yaitu bentuk terapi yang menekankan pentingnya makna hidup sebagai fondasi kesehatan mental. Menurut Frankl, penderitaan jiwa kerap kali bermula dari kekosongan eksistensial, yaitu ketika seseorang kehilangan arah dan makna dalam hidup. Ia menegaskan bahwa:

"Man's main concern is not to gain pleasure or to avoid pain but rather to see a meaning in his life."

Bagi Frankl, menemukan makna menjadi syarat utama untuk menjaga ketahanan psikologis dalam menghadapi penderitaan. Dalam konteks ini, *tazkiyatun nafs* menawarkan nilai yang serupa, bahkan melampaui, dengan memberi arah hidup yang tidak hanya bermakna secara duniawi tetapi juga transenden, yaitu terhubung dengan tujuan ilahiah.¹⁹²

Selain itu, perubahan paradigma dalam psikologi Barat juga terlihat pada revisi pemikiran Abraham Maslow, seorang tokoh psikologi humanistik. Ia awalnya menempatkan *self-actualization* (aktualisasi diri) sebagai puncak piramida kebutuhan manusia. Namun dalam masa akhir hidupnya, Maslow mengakui pentingnya dimensi yang lebih tinggi, yaitu *self-transcendence* (melampaui diri). Ia menulis:

*"Transcendence refers to the very highest and most inclusive or holistic levels of human consciousness... to oneself, to significant others, to human beings in general, to other species, to nature, and to the cosmos."*¹⁹³

Konsep *tazkiyatun nafs* tidak hanya mencakup dimensi psikologis tetapi juga dimensi metafisis dan teologis yang utuh. Penyucian jiwa bukan hanya proses mental atau moral, tetapi juga perjalanan spiritual menuju Allah. Ini menciptakan kesadaran batin yang mendalam, kekuatan menerima takdir, dan motivasi yang kuat untuk bertahan dalam ujian hidup. Dalam konteks

¹⁹¹ Mashyuri, "Prinsip-Prinsip Tazkiyah Al-Nafs Dalam Islam dan Hubungannya Dengan Kesehatan Mental," *Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau* 37, no. 2 (2012): 98.

¹⁹² Viktor E Frankl, *Mans Search For Meaning* (Beacon Press, 1984), 32.

¹⁹³ Abraham H. (Abraham Harold) Maslow, *The Farther Reaches of Human Nature*, with Internet Archive (Viking Press, 1971), 41, <http://archive.org/details/fartherreacheso000masl>.

pengecahan skizofrenia, pendekatan spiritual ini memberikan fondasi yang kokoh karena ia menyentuh inti dari keberadaan manusia: ruh dan jiwa.¹⁹⁴

B. Peran shalat dalam meningkatkan kesadaran spiritual

Dalam pandangan Islam, manusia tidak semata entitas fisik dan psikis, melainkan makhluk yang memiliki ruh yang berasal dari Allah. Konsep nafs dalam Al-Qur'an memiliki banyak dimensi: ada *nafs ammarah* (jiwa yang memerintah kepada keburukan), *nafs lawwamah* (jiwa yang mencela dan sadar diri), dan *nafs mutma'innah* (jiwa yang tenang). Proses *tazkiyatun nafs* bertujuan mengangkat jiwa dari level rendah menuju ketenangan dan kedekatan dengan Tuhan. Ini adalah jalan pembinaan moral dan spiritual yang tidak hanya berdampak pada akhlak, tapi juga stabilitas mental.¹⁹⁵

Secara konkret, praktik ini bisa dimulai dengan membangun rutinitas spiritual harian. Salah satu bentuk paling mendasar adalah shalat lima waktu yang tidak hanya menjadi kewajiban ibadah, tetapi juga media untuk mengatur ritme batin.¹⁹⁶ Shalat membimbing seseorang untuk berhenti dari kesibukan dunia dan menata ulang pikirannya, menyadari keberadaan diri di hadapan Tuhan. Dalam jangka panjang, praktik ini memberikan efek stabilisasi emosi dan peningkatan kesadaran diri (*self-awareness*), yang sangat penting untuk mencegah disorganisasi pikiran sebagaimana yang terjadi pada penderita skizofrenia. Shalat bukan hanya kewajiban ibadah, tetapi latihan mental harian.¹⁹⁷ Saat seseorang mampu membangun kekhusyukan dalam shalat, ia sedang membentuk pusat kontrol kesadaran di dalam dirinya. Proses ini membantu mengatur pikiran yang berserakan, menenangkan gejolak emosi, dan menyalurkan energi batin yang positif. Seseorang yang terbiasa shalat dengan penuh kesadaran akan memiliki

¹⁹⁴ Siska Ariyani, "Pengaruh Pemenuhan Kebutuhan Spiritual Terhadap Kualitas Hidup Pasien Skizofrenia di Ruang Rawat Inap RSJ Grhsia Pemda DIY" (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyah Yogyakarta, 2013), 11.

¹⁹⁵ Khaidar Akbar, "Konsep Tazkiyatun Nafs Dalam Al-Qur'an dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental (Studi Tafsir Al-Misbah Karya M.Quraish Shihab)" (Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2022), 14.

¹⁹⁶ Dhany, "Shalat Jadi Terapi Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam," *retizen.id*, 12 Januari 2025, 5.

¹⁹⁷ Selly Mayang Sari dkk., *Psychotherapy Shalat Sebagai Mengatasi Stress Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental*, 3, no. 1 (2022): 12.

kontrol diri yang lebih kuat dan ketenangan dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.¹⁹⁸

Dalam QS. Al-Ankabut [29]: 45 dengan arti “*Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al-Kitab (Al-Qur’an) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari perbuatan keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (dalam shalat) adalah lebih besar (keutamaannya). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.*” Ayat ini menegaskan bahwa shalat memiliki fungsi preventif terhadap perilaku menyimpang dan destruktif, baik dalam bentuk tindakan maupun pemikiran. Menurut *Tafsir Al-Maraghi*, shalat yang dilaksanakan dengan khusyuk, penuh kesadaran, serta diiringi pemahaman terhadap makna bacaan, mampu membangun sistem pengendalian diri internal (*inner control*) yang kuat dalam diri seseorang. Shalat bukan sekadar gerakan fisik, tetapi merupakan bentuk perjumpaan ruhani dengan Allah yang menumbuhkan kesadaran ilahiyah (*God consciousness*) yang mendalam.¹⁹⁹

Dalam perspektif psikologi modern, salah satu gejala awal skizofrenia adalah ketidakteraturan dalam alur berpikir, kehilangan makna hidup, serta ketegangan emosi yang tidak terkelola. Di sinilah letak urgensi shalat. Praktik shalat mengajarkan disiplin waktu, konsentrasi (konsistensi mental), pengakuan diri kepada Yang Maha Kuasa (*submission*), serta ketundukan terhadap tatanan spiritual.²⁰⁰ Seluruh elemen ini selaras dengan prinsip terapi dalam psikologi eksistensial dan logoterapi, di mana makna dan keterikatan terhadap sesuatu yang lebih tinggi menjadi kunci utama stabilitas mental.

Menurut *tafsir Ibnu Katsir*, lafaz “*tanha ‘anil fahshā’i wal munkar*” (mencegah perbuatan keji dan mungkar) menunjukkan bahwa shalat berfungsi sebagai tameng moral dan psikis bagi pelakunya. Jika dilaksanakan dengan benar, ia mampu menanamkan nilai-nilai kesucian batin, menjauhkan dari dorongan nafsu destruktif, dan memelihara akal dari bisikan negatif. Semua ini berperan langsung dalam menstabilkan sistem saraf dan menjaga struktur kognitif individu agar tidak runtuh oleh tekanan

¹⁹⁸ Umy Fahrulida, “Shalat Sebagai Metode Bimbingan Mental Spiritual Dalam Penanganan Pasien Skizofrenia (Studi Kasus di Panti Rehabilitasi Jalma Sehat Kudus)” (Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2022), 52.

¹⁹⁹ Ahmad Musthofa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi* (Daar Al-Fikr, 1974), 21:4.

²⁰⁰ Muammar Khadafie, *Pendidikan Agama Islam: Tinjauan Teori Dan Praktik* (Penerbit Adab, 2025), 53.

hidup atau kecemasan berat, dua hal yang kerap menjadi pemicu awal munculnya skizofrenia.²⁰¹

Lebih lanjut, menurut al-Raghib al-Asfahani dalam *Al-Mufradāt fī Gharīb al-Qur’ān*, shalat adalah bentuk *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) yang paling komprehensif karena melibatkan dimensi fisik (gerakan), mental (konsentrasi), dan spiritual (keikhlasan dan tadabbur). Dengan demikian, shalat berfungsi seperti terapi total yang mencakup keseluruhan aspek diri manusia.²⁰²

Namun perlu digarisbawahi, shalat yang dimaksud di sini bukan sekadar ritual kosong, melainkan shalat yang dilandasi dengan kekhusyukan (*khusyu’*) dan kehadiran hati (*hudur al-qalb*). Inilah jenis shalat yang menurut para mufasir memiliki daya pencegah yang nyata terhadap keburukan dan penyimpangan perilaku serta gangguan batin. Sebaliknya, shalat yang dilakukan secara formalitas belaka tanpa kesadaran spiritual yang mendalam tidak akan memberikan pengaruh signifikan terhadap pembentukan stabilitas jiwa.²⁰³

Al-Qur’an surah Al-Mu’minun ayat 1–2 menegaskan, “*Sungguh beruntung orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yang khusyuk dalam shalatnya.*” Ayat ini menunjukkan bahwa kekhusyukan dalam shalat menjadi ciri utama orang-orang beriman yang memperoleh keberuntungan, baik di dunia maupun akhirat. Dalam *tafsir Ibnu Katsir* dan *Al-Marāghī*, kekhusyukan tidak hanya dimaknai sebagai fokus gerakan lahiriah, tetapi lebih kepada ketundukan hati, konsentrasi pikiran, dan kehadiran ruhani secara utuh dalam berhadapan dengan Allah. Keadaan inilah yang dalam psikologi modern dikenal sebagai *mindfulness* atau kesadaran penuh sebuah kondisi yang secara ilmiah terbukti mampu menurunkan tekanan psikologis, menenangkan sistem saraf pusat, serta meningkatkan kualitas fungsi kognitif. Kekhusyukan inilah yang membentengi jiwa dari ketegangan berlebihan yang dapat memicu gangguan seperti skizofrenia.²⁰⁴

Terkait pembahasan sebelumnya, mengenai pemikiran Frankl menemukan resonansi pembahasan ini dalam karya psikolog Muslim

²⁰¹ Abu Fida Ismail Ibn Umar Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir* (Pustaka Imam Syafi’i, 2003), 335.

²⁰² Al-Ashfahani, *Al-Mufradat fī Gharibil Qur’an Kamus Al-Qur’an Jilid 2*, 2:711.

²⁰³ Nasrullah, *Merangkai Luka Menjadi Cahaya: Teknik teruji dalam menyembuhkan luka batin, merangkul kesedihan, dan mengubahnya menjadi kebahagiaan* (Elex Media Komputindo, 2024), 186.

²⁰⁴ Nurul Hidayah, “Shalat Khusyu’ Sebagai Terapi Ketenangan Jiwa (Kajian Surat Al-Mu’minun Ayat 2)” (Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh, 2021), 51.

kontemporer, Prof. Malik Badri. Ia merupakan pelopor dalam bidang psikologi Islam yang secara tajam mengkritisi sekularisasi ilmu jiwa dalam tradisi Barat. Dalam karyanya *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*, Badri menegaskan bahwa:

“The Western secular approach to mental illness has stripped man from his spiritual dimensions. Without returning to tawheed and spiritual purification, the Muslim soul remains vulnerable to psychological breakdowns.”

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa *tazkiyatun nafs* bukan hanya berfungsi sebagai aspek ibadah personal, tetapi juga sebagai fondasi ketahanan mental yang mengakar pada ketauhidan dan hubungan vertikal manusia dengan Tuhan. Inilah yang menjadi pembeda utama antara pendekatan spiritual Islam dan pendekatan Barat yang masih terbatas pada dimensi psikologis atau etika sekuler.²⁰⁵

C. Manfaat dzikir dan wirid bagi kesehatan mental

Selain itu, praktik dzikir dan wirid juga menjadi bagian penting dalam menenangkan jiwa. Dzikir dan meditasi spiritual adalah aspek lain yang berperan sangat signifikan. Dalam dzikir, seseorang melafalkan nama-nama Allah dan menginternalisasikannya ke dalam hati. Proses ini adalah bentuk dari mindfulness Islami. Penelitian modern bahkan menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti dzikir atau meditasi mampu menurunkan hormon stres (kortisol), meningkatkan fungsi otak, dan menyeimbangkan sistem saraf otonom. Dzikir menghadirkan rasa tenteram dan membebaskan jiwa dari kegelisahan yang berlebihan.²⁰⁶ Dalam terapi spiritual, dzikir sering digunakan sebagai metode relaksasi dan detoksifikasi batin, karena mampu menstabilkan emosi, dan memperkuat kesadaran transendental. Dalam konteks pencegahan skizofrenia, latihan-latihan ini membantu seseorang mengatasi tekanan batin, menurunkan kecemasan, dan menghindari disorganisasi pikiran, dan bagi seseorang yang memiliki potensi mengalami krisis kejiwaan, dzikir adalah “jangkar batin” yang menahan pikirannya agar tidak larut dalam ilusi, halusinasi, atau gangguan persepsi.²⁰⁷

²⁰⁵ Malik Badri, *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study (New Edition)* (International Institute of Islamic Thought (IIIT), 2018), 37.

²⁰⁶ Misbakhuddin dan Arofah, “Zikir sebagai Terapi Penderita Skizofrenia,” 5.

²⁰⁷ Suminah, “Pelaksanaan Shalat dan Zikir Pasien Skizofrenia di RSJD Dr. Amino Gondohutomo Semarang” (Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2016), 70.

Dzikir yang efektif dalam membantu mencegah skizofrenia bukanlah sekadar aktivitas lisan yang diucapkan secara mekanis, melainkan dzikir yang dilakukan secara konsisten, khusyuk, dan disertai dengan penghayatan makna. Dalam Islam, dzikir bukan hanya ritual pengucapan kalimat *tasbih*, *tahmid*, dan *tahlil*, tetapi juga merupakan latihan spiritual yang mendalam untuk menanamkan kehadiran Ilahi ke dalam kesadaran jiwa.²⁰⁸ Dalam Q.S. Ar-Ra'd: 28 artinya, “Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” Ayat ini memberikan landasan bahwa dzikir yang mampu menenteramkan hati adalah dzikir yang dilaksanakan bukan hanya dengan lisan, tetapi dengan keterlibatan penuh hati dan pikiran. Dalam tafsirnya, Imam Al-Qurthubi menjelaskan bahwa dzikir yang dimaksud mencakup dzikir lisan, dzikir hati, dan dzikir perbuatan, yakni menjadikan kesadaran kepada Allah sebagai poros dari seluruh aktivitas kehidupan.²⁰⁹

Dzikir yang mencegah skizofrenia adalah dzikir yang rutin (*mudawamah*): dilakukan secara konsisten setiap hari, tidak hanya saat stres datang. Konsistensi dalam dzikir menciptakan *neural pattern* yang stabil dalam otak, serupa dengan meditasi dalam pendekatan psikologi modern. Ini membantu menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol dan meningkatkan ketenangan saraf. Khusyuk dan disertai *tadabbur* (perenungan): bukan sekadar ucapan, melainkan dengan kesadaran penuh. Misalnya, saat mengucapkan “*Hasbiyallahu laa ilaaha illa huwa*” (cukuplah Allah bagiku), hati benar-benar merasakan kebergantungan total kepada Allah.²¹⁰ Menurut *Tafsir Al-Maraghi*, ayat ini menunjukkan bahwa dzikir atau mengingat Allah dengan penuh kesadaran bukan hanya menenangkan hati dalam arti emosi, tetapi juga menumbuhkan rasa yakin, damai, dan keyakinan yang kokoh terhadap takdir dan rahmat-Nya. Dzikir bukanlah sekadar ucapan lisan, melainkan aktivitas batin yang melibatkan *tadabbur* dan *tafakkur*, yakni merenungkan kebesaran, kekuasaan, serta kasih sayang Allah yang tercermin dalam asma dan sifat-Nya.²¹¹ Ini penting dalam mencegah gangguan psikotik yang sering kali berawal dari pertentangan nilai dalam diri seseorang. Mengaktifkan koneksi spiritual yang personal: dzikir semestinya menumbuhkan rasa kedekatan, cinta, dan

²⁰⁸ Adrienne Fashihah dkk., “Pengaruh Terapi Dzikir Dengan Jari Untuk Mengontrol Halusinasi Pasien Skizofrenia,” *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 6, no. 1 (2024): 135, 1, <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i1.2029>.

²⁰⁹ Abu 'Abdullah Muhammad bin Ahmad bin Abu Bakr Al-Anshari Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, 9 ed. (Pustaka Azzam, 2007), 9:740.

²¹⁰ Nurfadila Ibrahim, “Schizorenia Zikir Therapy Based On The Interpretation Of Mafatih Al-Ghayb,” *Tanzil: Jurnal Studi Al-Qur'an* 7 (Februari 2025): 197.

²¹¹ Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, 21:201.

pengharapan kepada Allah. Ini yang dalam psikologi spiritual disebut sebagai *secure spiritual attachment*, yang berperan besar dalam memberikan ketenangan jiwa dan mengurangi gejala-gejala psikotik.²¹²

Dzikir dalam Islam bukanlah sekadar rangkaian kata yang diucapkan secara berulang tanpa makna, melainkan merupakan praktik spiritual yang sangat mendalam dan berpengaruh besar terhadap kondisi psikologis seseorang. Dalam konteks *tazkiyatun nafs*, dzikir menjadi salah satu pilar utama dalam menyucikan jiwa, menenteramkan hati, serta memperkuat struktur batin agar tidak mudah terguncang oleh beban dan tekanan kehidupan. Dzikir yang benar dan efektif bukan hanya dilakukan dengan lisan, melainkan melibatkan hati dan pikiran secara menyeluruh, sehingga menghadirkan kesadaran penuh akan kehadiran Allah dalam setiap dimensi hidup.²¹³ Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam Surah Al-A'raf ayat 205: "*Dan sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai.*"

Dalam tafsirnya, Imam Al-Alusi menjelaskan bahwa ayat ini menunjukkan pentingnya dzikir yang lahir dari hati yang khusyuk dan tunduk, bukan hanya yang diucapkan secara lahiriah. Hati yang diliputi oleh rasa takut dan harap kepada Allah akan senantiasa dipenuhi oleh ingatan kepada-Nya. Hal ini menjadi penangkal dari berbagai bentuk kegelisahan dan gangguan psikis yang disebabkan oleh hilangnya orientasi spiritual. Ketika seseorang terbiasa berdzikir dengan penuh kesadaran dan keikhlasan, ia secara perlahan membentuk kepribadian yang stabil, tenang, dan kuat dalam menghadapi tantangan hidup, kondisi yang secara psikologis sangat penting dalam mencegah timbulnya gangguan kejiwaan seperti skizofrenia.²¹⁴

Lebih jauh, dzikir dalam Islam bukan hanya bersifat individual, melainkan juga berdimensi kolektif. Dzikir berjamaah di masjid atau majelis ilmu menghadirkan suasana spiritual yang memperkuat ikatan sosial dalam kerangka keimanan. Ini sejalan dengan pemahaman modern bahwa

²¹² Dede Wahyudi dkk., "Penerapan Terapi Zikir untuk Mengurangi Frekuensi Halusinasi Pendengaran pada Pasien dengan Skizofrenia di Wilayah Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis," *Jurnal Keperawatan Galuh* 5, no. 2 (2023): 44, <https://doi.org/10.25157/jkg.v5i2.10295>.

²¹³ Muhammad Syuhrawardi, "Psikoterapi Islam Dengan Metode Dzikir Dalam Menangani Kesehatan Mental," *AT-TAKLIM: Jurnal Pendidikan Multidisiplin* 1, no. 2 (2024): 76.

²¹⁴ Mahmud bin 'Abdullah al-Alusi, *Ruh al-Ma'ani fi Tafsir al-Quran* (Beirut, Lebanon: Ar-Resalah Publisher, 1854), 562.

keterhubungan sosial yang positif dapat memperkuat kesehatan mental dan mengurangi risiko isolasi, yang merupakan salah satu faktor risiko dalam gangguan kejiwaan. Dalam Surah Al-Ahzab ayat 41, Allah memerintahkan: "Wahai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, dzikir yang sebanyak-banyaknya." Menurut penafsiran Ibn Katsir, ayat ini mendorong umat Islam untuk memperbanyak dzikir dalam segala keadaan karena dzikir adalah jalan untuk menghubungkan hati manusia kepada Sang Pencipta. Ia menjadi perisai dari bisikan setan dan penyakit hati yang dapat menumbuhkan rasa was-was, delusi, bahkan depresi berat. Dalam kondisi modern, di mana stres dan tekanan hidup meningkat, dzikir menjadi sarana spiritual yang mampu menyeimbangkan kembali ritme kehidupan dan memperkuat koneksi antara jiwa manusia dengan sumber ketenangan sejati, yaitu Allah SWT.²¹⁵

Konsep ini juga ditegaskan oleh para ulama sufi seperti Imam Ibn 'Atha'illah as-Sakandari yang menyatakan bahwa dzikir adalah kunci pembuka jalan menuju ma'rifatullah. Dalam *al-Hikam*, beliau menulis bahwa dzikir bukan semata-mata bacaan, tetapi pengalaman ruhani yang menghidupkan hati dan memutus ketergantungan pada dunia. Seseorang yang senantiasa berdzikir akan menyadari betapa kecilnya dirinya dan betapa besarnya Allah, sehingga ia tidak lagi menjadi tawanan dari konflik batin dan tekanan psikologis yang merusak.²¹⁶

Dari perspektif medis psikologis, dzikir yang dilakukan secara konsisten dan penuh penghayatan juga memiliki efek neurobiologis yang signifikan. Aktivitas dzikir yang teratur terbukti menurunkan aktivitas amygdala, pusat kecemasan dalam otak dan meningkatkan aktivitas korteks prefrontal yang berfungsi dalam pengambilan keputusan dan stabilitas emosi. Ini menunjukkan bahwa dzikir bukan hanya ibadah, tetapi juga terapi jiwa yang ilmiah. Keadaan batin yang damai dan tenang menjadi benteng alami dari kekacauan pikiran yang sering menjadi pemicu awal munculnya gangguan psikotik seperti skizofrenia. Dengan dzikir, seseorang dilatih untuk fokus, tenang, dan merasa dilindungi oleh kekuatan yang lebih besar dari dirinya, sehingga terhindar dari perasaan terancam, paranoid, atau kehilangan kontrol diri.²¹⁷

²¹⁵ Ibnu Katsir, *Lubabul Tafsir Min Ibni Katsir*, 2005, 7:358.

²¹⁶ Imam Ibn 'Atha'illah as-Sakandari, *Terjemah Al-Hikam Syeikh 'Atha'illah as-Sakandari* (H. Salim Bahreisy), Terjemahan (Balai Buku Surabaya, 1980), 22.

²¹⁷ Risky Maulidiyah dkk., "Mengetahui Tazkiyah An-Nafs Dalam Psikoterapi Islam," *BUDAI: Multidisciplinary Journal Of Islamic Studies* 3, no. 1 (1 Desember 2024): 3.

D. *Tafakur* dan *Muhasabah* sebagai sarana meningkatkan kesadaran diri

Selanjutnya, praktik *tafakur* dan *muhasabah* atau refleksi diri juga memiliki nilai signifikan. *Tafakur* mengajak seseorang merenungi hakikat dirinya, memaknai peristiwa hidup, dan mencari pelajaran dari setiap pengalaman yang terjadi. Melalui refleksi ini, seseorang dapat membangun self-concept yang sehat, memperkuat makna hidup, dan membentuk narasi diri yang positif yang sangat penting dalam memperkuat ketahanan mental. Dalam konteks psikologi, ini setara dengan teknik *cognitive restructuring*, namun dalam pendekatan spiritual, nilai-nilai ilahiyah menjadi pusat orientasinya.²¹⁸

Tafakur disebut sebagai aktivitas yang sangat dianjurkan dalam Q.S. Ali Imran: 190-191, “*Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan pergantian malam dan siang terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang berakal. (Yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring, dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): 'Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia. Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka.'*”

Dalam penafsiran *Tafsir Al-Jalalain*, ayat ini mengajarkan bahwa orang yang berakal senantiasa berpikir dan merenungkan kebesaran Allah. Perenungan ini bukan hanya tentang mencermati ciptaan-Nya, tetapi juga tentang mencari pemahaman yang lebih dalam tentang eksistensi diri dan tujuan hidup.²¹⁹ Dalam kaitannya dengan kesehatan mental, *tafakur* membantu seseorang untuk mengurangi kebingungan eksistensial, mengatasi kecemasan, serta memberi arah hidup yang lebih jelas. Proses ini menciptakan ketenangan batin yang sangat dibutuhkan oleh seseorang yang sedang berada dalam tekanan mental atau emosional.

Praktik *tafakur* yang efektif adalah yang dilakukan dengan kesadaran penuh terhadap makna kehidupan, penciptaan, dan perjalanan hidup. Dalam konteks pencegahan gangguan mental, *tafakur* menjadi salah satu cara untuk mengatasi kegelisahan dan kecemasan yang muncul akibat perasaan hidup tanpa arah atau tanpa tujuan. Ketika seseorang mengingat kebesaran Allah dan merenungkan ciptaan-Nya, maka ia akan merasa ada kekuatan

²¹⁸ Sumarni, “Proses Penyembuhan Gejala Kejiwaan Berbasis Islamic Intervention Of Psychology,” *NALAR: Jurnal Peradaban dan Pemikiran Islam* 3, no. 2 (3 Januari 2020): 140.

²¹⁹ Jalaluddin Al-Mahalli dan Jalaluddin As-Suyuthi, *Tafsir Jalalain* (Maktabah Lebanon Nashirun, 2003), 252.

yang lebih besar yang mengatur alam semesta, yang memberi ketenangan bagi jiwa yang gelisah.²²⁰

Muhasabah adalah latihan untuk mengenali perasaan, pikiran, dan motivasi diri secara jujur. Ini bukan sekadar evaluasi perilaku, tetapi juga momen perenungan eksistensial. Ketika seseorang terbiasa melakukan muhasabah, ia belajar berdialog dengan dirinya sendiri, menerima kekurangan dengan lapang, serta memperbaiki kesalahan tanpa membenci diri. Ini sangat penting dalam menjaga kesehatan mental karena banyak gangguan kejiwaan, termasuk skizofrenia, dipicu oleh konflik batin yang tidak terselesaikan dan penolakan terhadap diri sendiri.²²¹

Tujuan dari *muhasabah* adalah untuk memperbaiki diri, memperbaiki hubungan dengan Allah, dan mengurangi kesalahan serta kelemahan yang ada dalam diri. Dalam Q.S. Al-Hasyr: 18, "*Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap jiwa memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.*"

Menurut *Tafsir Al-Baghawi*, ayat ini menuntun manusia untuk memiliki kesadaran spiritual yang berkelanjutan, yaitu dengan menelaah apa yang telah dikerjakannya hari ini demi kepentingan hari akhir (*yaum al-akhir*). Ayat ini memerintahkan orang beriman agar melakukan evaluasi diri secara terus-menerus (*muraqabah* dan *muhasabah*) serta mengisi waktunya dengan amal yang bermanfaat dan bernilai ukhrawi. *Tafsir Al-Baghawi* menegaskan bahwa frasa "*li ghad*" (untuk hari esok) adalah isyarat kepada Hari Kiamat, yang hendaknya menjadi perhatian utama setiap mukmin.²²² Dengan demikian, ayat ini menanamkan nilai introspeksi mendalam yang mendorong kesadaran akan tanggung jawab personal dan kolektif atas amal. Dalam psikologi, sikap reflektif semacam ini mendukung mekanisme *self-regulation* dan moral consciousness yang sangat penting dalam membangun ketahanan mental dan mencegah gangguan kejiwaan seperti skizofrenia, yang sering kali dipicu oleh konflik nilai dan tekanan batin berkepanjangan. Dalam perspektif psikologis, muhasabah berfungsi untuk mengurangi

²²⁰ Kellyana Irawati dkk., "Religious Practices and Spiritual Well-Being of Schizophrenia: Muslim Perspective," *Psychology Research and Behavior Management* Volume 16 (Maret 2023): 745, <https://doi.org/10.2147/PRBM.S402582>.

²²¹ Tamimatu Uzlifah, "Bimbingan Konseling dalam Menangani Penderita Skizofrenia Melalui Pendekatan Nilai dan Spiritual," *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, no. 2 (27 November 2019): 97.

²²² Imam Husain bin Mas'ud al-Baghawi, *Tafsir al-Baghawi: Ma'alim al-Tanzil*, vol. 8 (Beirut, Lebanon: Dar at-Thaybah, 1992), 82.

perasaan bersalah yang tidak terkendali dan meningkatkan kesadaran diri. Ketika seseorang menyadari kesalahan atau kekurangan dalam hidupnya dan berusaha memperbaikinya, maka ia akan merasakan kedamaian batin karena sudah mengurangi beban emosional dan meningkatkan rasa tanggung jawab.²²³

Muhasabah yang efektif adalah yang dilakukan dengan ketulusan hati, yaitu mengakui kesalahan dan berusaha untuk berubah. Dalam hal ini, *muhasabah* menjadi alat yang kuat dalam mengatasi konflik batin, mengurangi rasa cemas yang berlebihan, serta memperbaiki keseimbangan emosional yang dapat mencegah gangguan psikotik. Evaluasi diri yang dilakukan dalam keadaan tenang dapat menenangkan hati dan pikiran, memberikan arah dan tujuan hidup yang lebih jelas. Untuk pencegahan skizofrenia, *tafakur* dan *muhasabah* yang efektif adalah yang dilakukan secara rutin dan penuh kesadaran. Dalam praktik *tafakur*, seorang individu harus meluangkan waktu untuk merenung tentang kebesaran Allah, penciptaan alam semesta, dan tujuan hidupnya. Ini dapat dilakukan dengan membaca ayat-ayat Al-Qur'an, mengamati ciptaan Allah, serta merenungkan arti kehidupan. Perenungan yang mendalam ini tidak hanya memberikan kedamaian, tetapi juga membantu membentuk cara berpikir yang lebih rasional dan positif.²²⁴

E. Puasa sebagai sarana pembersihan jiwa

Kemudian, ada juga praktik puasa yang tidak hanya menahan diri dari makan dan minum, tetapi juga menahan dorongan nafsu dan mengasah kepekaan spiritual.²²⁵ Puasa, terutama yang dilakukan secara sadar dan ikhlas, dapat menumbuhkan kesadaran penuh terhadap diri, meningkatkan disiplin, serta membentuk kontrol diri yang kuat, semua ini merupakan aspek penting dalam menjaga stabilitas mental. Puasa mengajarkan bahwa manusia bisa mengendalikan dorongan biologis dan emosionalnya, bahwa kebahagiaan tidak harus selalu bersumber dari pemenuhan fisik. Dalam konteks pencegahan gangguan jiwa, puasa membangun kemampuan

²²³ JJ Kennedy dan Mariana G. Figueiro, "Stress and Schizophrenia: Understanding the Connection," *NeuroLaunch*, 2024.

²²⁴ Ahmad A'toa' Mokhtar dan Mardiana Mohd Noor, "Zikir Dan Tafakur Asas Psikoterapi Islam: Zikir and Tafakur as a Basic of Islamic Psychotherapy," *Jurnal Pengajian Islam*, 1 Januari 2021, 208.

²²⁵ Irfan, "Puasa untuk Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental," *Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan*, 2025, 10.

menunda kepuasan (*delay of gratification*), salah satu ciri dari kematangan emosional dan psikologis.²²⁶

Allah SWT berfirman dalam Q.S. Al-Baqarah: 183, "*Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.*" Dalam *Tafsir Ibnu Katsir*, disebutkan bahwa ayat ini menegaskan bahwa tujuan utama puasa adalah agar manusia mencapai derajat *taqwa*, yakni kesadaran penuh akan kehadiran Allah (*muraqabah*), kontrol diri (*self-restraint*), serta ketundukan total kepada hukum dan nilai-nilai Allah.²²⁷ Takwa yang lahir dari puasa inilah yang menjadi fondasi stabilitas jiwa. Orang yang bertaqwa memiliki kontrol emosional yang lebih baik, mampu menahan amarah, mengelola stres, dan memaknai penderitaan sebagai bagian dari ujian hidup, bukan bencana yang harus dilawan secara destruktif. Dalam konteks psikologis, skizofrenia sering kali berakar pada disorganisasi pikiran, krisis identitas, serta tekanan emosional dan eksistensial yang tidak tersalurkan secara sehat. Maka, puasa yang dilaksanakan dengan penuh kesadaran spiritual dan kontrol diri (puasa yang khusyu') mampu memperkuat daya tahan mental dan spiritual seseorang, serta menjaga kestabilan emosi.²²⁸

Hal ini terjadi karena Puasa Melatih Pengendalian Diri dan Emosi, orang yang berpuasa tidak hanya menahan diri dari makan dan minum, tetapi juga dari kemarahan, perkataan sia-sia, dan tindakan negatif. Dalam sebuah hadits, Rasulullah SAW bersabda: "*Puasa adalah perisai. Maka janganlah ia berkata keji dan jangan berbuat bodoh. Jika seseorang memusuhinya atau mencacinya, hendaklah ia berkata: 'Aku sedang berpuasa.'*" (HR. Bukhari dan Muslim)²²⁹ Dalam psikologi, kemampuan mengendalikan emosi dan dorongan impulsif merupakan faktor penting dalam mencegah gangguan psikotik. Puasa yang benar dapat melatih kemampuan regulasi emosi, yang secara signifikan menurunkan risiko stres berkepanjangan yang dapat memicu gangguan mental.²³⁰

²²⁶ Muhammad Azhar Adi Mas'ud, "Angka 'Gangguan Mental' Cukup Tinggi, Apakah Puasa Bisa Jadi Terapi?," *Universitas Negeri Surabaya*, 7 April 2023, 3.

²²⁷ Ibnu Katsir, *Lubabut Tafsir Min Ibni Katsir*, 2:472.

²²⁸ Adiza Camilla dkk., "Puasa Dan Kesehatan Mental," *Al-Bayan* (blog), 29 Maret 2022.

²²⁹ Ilmu Islam Team, "Kumpulan Hadist," *Ilmu Islam: Portal Belajar Agama Islam* (blog), 2025, 6938.

²³⁰ Syifa Diah Puspita, "Kesehatan Mental dan Penanganan Gangguannya Secara Islami di Masa Kini," *Jurnal Forum Kesehatan : Media Publikasi Kesehatan Ilmiah* 12, no. 1 (28 Februari 2022): 6.

Puasa Menumbuhkan Ketenangan Jiwa (*Sakinah*) Praktik puasa yang disertai dengan dzikir, tilawah, dan ibadah malam akan menghadirkan rasa *sakinah* (ketenangan mendalam). Orang yang berpuasa dengan merenungi makna hidup dan mendekatkan diri kepada Allah akan merasakan kedamaian batin, karena ia menyandarkan segala urusannya kepada Tuhan yang Maha Mengatur. Ketenangan jiwa inilah yang menjadi benteng terhadap stres berat dan gangguan persepsi realita, seperti halusinasi dan delusi dalam skizofrenia. Puasa juga Menyeimbangkan Fungsi Biologis dan Psikologis, Secara medis, puasa yang sehat (*intermittent fasting*) telah terbukti menurunkan kadar hormon stres (kortisol), meningkatkan neuroplastisitas otak, serta mengaktifkan hormon serotonin dan endorfin yang memberi perasaan nyaman dan bahagia.²³¹ Ini merupakan penemuan modern yang mendukung hikmah puasa dalam Islam. Ketika tubuh mengalami stabilisasi biologis, maka kesehatan mental pun ikut membaik. Syekh Ahmad Musthafa Al-Maraghi dalam *Tafsir Al-Maraghi* menjelaskan bahwa: "*Puasa diwajibkan untuk membersihkan jiwa dan memperbaiki akhlak, agar jiwa terbiasa bersabar, menahan hawa nafsu, dan merasakan penderitaan orang lain. Dengan demikian, puasa menjadi sarana untuk mencapai derajat takwa.*" Penekanan pada pembinaan jiwa yang sabar dan bersih menunjukkan bahwa puasa bukan sekadar ibadah lahiriah, melainkan proses internalisasi nilai spiritual yang mendalam. Ketakwaan yang timbul dari proses ini menjadi pelindung terhadap kekosongan makna dan gejala psikis yang tidak stabil.²³²

F. Peran komunitas spiritual dalam meningkatkan dukungan sosial

Dalam lingkungan sosial, berinteraksi dengan komunitas spiritual, seperti menghadiri majelis ilmu, halaqah, atau kelompok zikir, juga memiliki dampak protektif terhadap kesehatan mental. Keterlibatan seseorang dalam komunitas yang sehat secara ruhani seperti majelis ilmu, halaqah, atau pengajian rutin memberikan dukungan sosial dan emosional yang sangat dibutuhkan. Skizofrenia sering kali diawali oleh rasa keterasingan dan isolasi sosial. Dalam komunitas spiritual yang sehat,

²³¹ Yayasan Cendekia Indonesia Taqwa, "Puasa Adalah Ibadah Yang Menenangkan Jiwa," Artikel Islami, *Yacinta: Bersama Berbagi Kebahagiaan*, 16 April 2025, <https://yacintaofficial.or.id/puasa/>.

²³² Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, 21:202.

seseorang merasa diterima, didengar, dan dihargai, sehingga kebutuhan dasar akan hubungan sosial yang sehat terpenuhi.²³³

Khususnya keterlibatan aktif dalam majelis ilmu memiliki dampak yang sangat positif dalam menjaga kesehatan mental seseorang, termasuk dalam konteks pencegahan gangguan jiwa berat seperti skizofrenia. Majelis ilmu bukan hanya tempat untuk menambah wawasan keagamaan, tetapi juga menjadi ruang penguatan spiritual, stabilitas emosional, dan penjernihan pikiran.²³⁴ Dalam perspektif Islam, majelis ilmu memiliki kedudukan yang sangat mulia, bahkan disebut sebagai taman-taman surga di dunia. Allah SWT berfirman dalam Q.S. Al-Mujadilah: 11, "*Wahai orang-orang yang beriman! Apabila dikatakan kepadamu: 'Berilah kelapangan di dalam majelis', maka lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan: 'Berdirilah kamu', maka berdirilah; niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.*" *Tafsir Mafatih al-Ghayb* (juga dikenal sebagai *Tafsir al-Kabir*) karya Fakhruddin Ar-Razi, penafsiran terhadap Surah ini menekankan pentingnya ilmu dan keimanan sebagai sarana peningkatan derajat manusia di sisi Allah. Ar-Razi menjelaskan bahwa pengangkatan derajat oleh Allah kepada orang-orang beriman dan berilmu mencakup dua aspek utama: kedudukan di dunia dan kemuliaan di akhirat. Di dunia, orang-orang yang berilmu dan beriman mendapatkan penghormatan, kepercayaan, dan pengaruh positif dalam masyarakat. Sementara di akhirat, mereka diberi ganjaran yang besar berupa kedekatan dengan Allah dan tempat yang mulia di sisi-Nya. Menurut Ar-Razi, ilmu yang dimaksud adalah ilmu yang menuntun kepada ketaatan, menguatkan keimanan, dan membuahkan amal shalih. Bukan sekadar pengetahuan teoretis yang tidak berdampak pada pembentukan akhlak dan spiritualitas. Ia juga menafsirkan perintah "*berilah kelapangan dalam majelis*" sebagai ajakan untuk menunjukkan akhlak mulia dalam interaksi sosial, sedangkan perintah "*berdirilah kalian*" ditafsirkan sebagai kesiapan untuk menerima perintah dan menjalankan adab majelis ilmu. Kedua perintah ini menurutnya menunjukkan bahwa adab dan kerendahan hati dalam majelis

²³³ Roni Subagyo dkk., "Schizophrenia, Spirituality, and Religion," *MAGNA MEDICA Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan* 11, no. 2 (30 Agustus 2024): 158.

²³⁴ Gusti Wuri Handayani, "Implementasi Ajaran Islam Bagi Penderita Gangguan Jiwa Skizofrenia Di Daerah Istimewah Yogyakarta" (Yogyakarta, UIN Sunan Kalijaga, 2017), 68.

ilmu adalah bagian dari proses *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa) yang sangat ditekankan dalam Islam.²³⁵

Dengan demikian, keterlibatan rutin dalam majelis ilmu yang sehat dapat menjadi bentuk pencegahan psikospiritual terhadap skizofrenia. Ia bukan hanya mencerdaskan akal, tetapi juga membersihkan hati, memperkuat ketahanan mental, dan membangun ketenangan eksistensial yang menjadi benteng utama terhadap disorganisasi jiwa. Seperti dikatakan oleh Imam Syafi'i, "*Ilmu adalah cahaya, dan cahaya Allah tidak diberikan kepada hati yang gelap.*" Maka, majelis ilmu adalah tempat menjemput cahaya itu penyembuh jiwa yang gelap, dan pelindung dari kegelapan pikiran.²³⁶

G. Sabar, tawakal dan ikhlas sebagai kunci meningkatkan kesejahteraan mental

Praktik tawakal, sabar dan ikhlas yaitu menyerahkan hasil kepada Tuhan setelah berikhtiar maksimal, membentuk sikap mental yang tenang dalam menghadapi hasil kehidupan yang tidak selalu sesuai harapan. Seseorang yang terbiasa dengan prinsip ini cenderung lebih fleksibel dalam berpikir, tidak mudah frustrasi, dan lebih mampu mengendalikan rasa cemas. Ini bukan sekadar teori atau jargon keagamaan, melainkan nilai-nilai psikologis yang membentuk mekanisme koping (*coping mechanism*) yang sangat adaptif.²³⁷ Orang yang memiliki tawakal tidak akan mudah stres ketika menghadapi situasi di luar kendalinya. Sabar membuat seseorang mampu menahan tekanan batin tanpa meledak secara destruktif. Ikhlas menjadikan individu tidak terbebani oleh ekspektasi sosial yang berlebihan.²³⁸

Peran tawakal, *muhasabah*, dan sabar memiliki peran penting dalam pengendalian stres menjadi sangat signifikan, karena ketiganya tidak hanya berfungsi sebagai ajaran moral spiritual, tetapi juga sebagai mekanisme psikologis yang mampu memperkuat daya tahan seseorang terhadap tekanan emosional dan mental. Ketiganya bekerja secara sinergis dan berlapis: *muhasabah* menjadi tahap refleksi awal, sabar menjadi bentuk ketahanan aktif, dan tawakal menjadi bentuk penyerahan penuh yang menenangkan jiwa. Dalam situasi stres yang berat, kombinasi dari ketiga

²³⁵ Fakhruddin Al-Razzi, *Tafsir Mafatih Al-Ghayb*, vol. 29 (Kairo: Daar el-Hadith, 2012), 278.

²³⁶ Asy-Syafi'i, *Adab Al-Dunya wa Al-Diin*, 137.

²³⁷ Frida Ayu dan I Gusti Nguray Gunadi, "Koping Religius Pada Skizofrenia Religious Coping in Schizophrenia," *Universitas Airlangga*, 2019, 16.

²³⁸ Emily Sweet, "The Religious Schizophrenic: Why Spirituality Is Crucial for Recovery," *Athens Journal of Health and Medical Sciences* 8, no. 3 (26 Juli 2022): 177.

nilai ini menjadikan seseorang tidak mudah terombang-ambing oleh gejolak emosi maupun tekanan luar yang terus menghimpit.²³⁹

Muhasabah seperti yang dijelaskan sebelumnya, ia merupakan langkah awal dalam pengendalian stres karena ia mengajarkan seseorang untuk merenungi dan memahami keadaan dirinya secara jujur dan objektif. Dalam kondisi stres, sering kali seseorang terjebak dalam respons emosional yang impulsif seperti marah, cemas berlebihan, atau merasa putus asa. *Muhasabah* membantu memutus rantai itu dengan memberikan ruang refleksi.²⁴⁰ *Muhasabah* adalah pintu awal yang membuka ruang kesadaran dalam diri. Ketika seseorang merasa tertekan oleh masalah hidup baik karena tekanan ekonomi, hubungan sosial, atau kegagalan personal kecenderungan umumnya adalah mengalami kekacauan emosi dan kehilangan arah. Dalam kondisi ini, *muhasabah* mengajak individu untuk menghentikan sejenak reaksi otomatis terhadap stres, dan mulai mengarahkan perhatian ke dalam dirinya sendiri. Ia diajak untuk bertanya: “Apa yang sebenarnya sedang saya rasakan?”, “Apa akar dari tekanan ini?”, “Apakah saya terlalu menggantungkan kebahagiaan saya pada hal-hal yang fana?” Dengan *muhasabah*, individu mulai menyadari bahwa banyak stres yang muncul bukan hanya berasal dari luar, tetapi juga dari cara pikir dan ekspektasi yang tidak realistis. Refleksi ini sangat penting karena menjadi fondasi awal untuk mengatur kembali persepsi dan membentuk sikap yang lebih bijaksana dalam menghadapi tantangan. Proses ini membuat stres menjadi lebih terstruktur dan bisa diurai secara perlahan, bukan lagi beban yang mengendap tanpa arah.²⁴¹

Setelah seseorang mampu merefleksikan dirinya, sabar menjadi daya tahan jiwa dalam menghadapi kenyataan hidup yang tidak sesuai harapan. Sabar hadir sebagai kemampuan menahan gejolak emosional dan menunda reaksi negatif. Sabar bukanlah diam atau pasif menerima keadaan, melainkan daya tahan aktif yang berakar dari kesadaran dan kontrol diri.²⁴² Sabar memungkinkan seseorang untuk tidak langsung bereaksi dengan

²³⁹ Andika Prasetiawan, “Mengatasi Stres dengan Pendekatan Spiritual dalam Islam,” *Tasawuf Psikoterapi - Balances Spirituality and Mental Health*, 2025, 8.

²⁴⁰ Muhammadiyah Jawa Tengah, “Islam dan Isu Mental Health: Antara Tawakal dan Terapi Psikologis,” *Muhammadiyah Jateng* (blog), 14 April 2025.

²⁴¹ Ema Fitriya, Nur Hani’ah, dan Hanifatul Khofifah, “Tasawuf dalam Perspektif Psikologi: Harmoni Spiritual dan Kesehatan Mental,” *AJMIE: Alhikam Journal of Multidisciplinary Islamic Education* 5, no. 2 (9 Januari 2025): 296.

²⁴² Dewi Tavana Walida, “Al-Qur’an Dan Psikologi: Pendekatan Spiritual Dalam Kesehatan Mental,” *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 4, no. 2 (9 Januari 2025): 836.

panik, marah, atau menyalahkan, tetapi menenangkan diri terlebih dahulu, menahan luapan emosi yang bisa memperburuk keadaan, dan menghadapinya secara bertahap. Dalam konteks pengendalian stres, sabar adalah kekuatan mental untuk bertahan dalam tekanan tanpa menyerah atau kehilangan kontrol. Ketika seseorang sabar, ia tidak terjebak dalam emosi sesaat, melainkan mampu menunda respons negatif dan memberi ruang bagi akal sehat untuk bekerja.²⁴³ Sabar juga menciptakan jeda antara stimulus dan reaksi, sehingga memungkinkan seseorang untuk mengambil keputusan yang lebih tepat dan proporsional. Orang yang sabar tidak mencari pelampiasan pada hal-hal yang merusak seperti menyakiti diri, melarikan diri dari masalah, atau menyalahkan orang lain. Sebaliknya, ia mengolah rasa sakitnya secara internal, menerimanya sebagai bagian dari proses kehidupan yang perlu dijalani dengan penuh kesadaran.²⁴⁴

Lalu tawakal menjadi puncak dari sikap batin yang matang dalam menghadapi stres. Tawakal tidak berarti pasrah tanpa usaha, melainkan berserah diri setelah melakukan segala upaya terbaik.²⁴⁵ Dalam perspektif pengendalian stres, tawakal berperan dalam melepaskan beban mental yang muncul dari rasa ingin mengendalikan segalanya. Banyak orang merasa stres berat karena mereka terlalu ingin hasil tertentu terjadi, atau karena mereka merasa segala tanggung jawab hidup ini berada sepenuhnya di pundaknya. Sikap ini sering kali melahirkan kecemasan yang kronis. Namun dengan tawakal, seseorang menyadari bahwa tidak semua hal berada dalam kontrolnya. Ia sudah melakukan yang terbaik, tetapi tidak menggantungkan harga dirinya pada hasil semata. Ada rasa percaya yang mendalam bahwa apa pun yang terjadi adalah bagian dari rencana Tuhan yang lebih besar. Tawakal menghadirkan rasa lapang, meredakan tekanan batin, dan mencegah timbulnya keputusan yang bisa mengarah pada kondisi depresi.²⁴⁶ Dalam praktiknya, dengan sikap tawakal ia menerima kenyataan dengan hati lapang karena yakin bahwa ada kebijaksanaan Tuhan dalam setiap takdir yang terjadi. Ini adalah bentuk kepasrahan aktif yang melindungi seseorang dari overthinking, kecemasan yang berlebihan, dan

²⁴³ M. Wahyu Alhabib, "Sabar dan Tawakal dalam Mengelola Kecemasan: Sebuah Pendekatan Psikologi Islam," *Nusantara Terkini.co*, 2025, 11.

²⁴⁴ Handono Fatkhur Rahman, "Spiritual Care Dalam Mengurangi Tingkat Kemarahan Pasien Skizofrenia," *Universitas Nurul Jadid Paiton Probolinggo*, 2020, 11.

²⁴⁵ Ahmad Anis dan Muhammad Afifudin, "Aplikasi Sabar dan Tawakal pada Masa Pandemi," *Izzatuna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 2, no. 1 (30 Juni 2021): 13.

²⁴⁶ Hilma Dani, Fika Wahyu Nurita, dan Wantini, "Konsep Tawakal Dalam Perspektif Psikologi Islam Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik," *Milenial: Journal for Teachers and Learning* 5, no. 2 (30 Januari 2025): 68.

tekanan batin yang terus-menerus. Ia tidak merasa gagal sepenuhnya, karena ia percaya bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari proses pertumbuhan spiritual yang lebih besar.²⁴⁷

Allah SWT berfirman dalam Q.S. At-Talaq: 3, "*Dan barang siapa yang bertawakkal kepada Allah, maka cukuplah Allah baginya. Sesungguhnya Allah akan menyampaikan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu.*" Menurut *Tafsir Ibn Katsir*, ayat ini menjelaskan bahwa tawakkal adalah bentuk keyakinan dan kepercayaan total bahwa Allah akan mencukupi segala kebutuhan dan menyelesaikan segala kesulitan. Orang yang memiliki tawakkal tidak mudah goyah oleh ketidakpastian hidup, karena hatinya telah teguh dengan keyakinan akan ketentuan Allah.²⁴⁸

Imam Al-Baghawi menjelaskan bahwa, "*Siapa yang bertawakkal kepada Allah, maka Dia akan mencukupi segala urusannya dalam dunia dan akhirat. Tawakkal adalah bentuk keyakinan penuh terhadap kecukupan dan pertolongan Allah setelah melakukan usaha.*" Penafsiran ini menekankan bahwa tawakkal bukan berarti pasif, melainkan optimisme spiritual setelah berikhtiar. Orang yang memiliki sikap ini tidak larut dalam kecemasan karena yakin hasil adalah urusan Allah. Ini menjadi pelindung psikologis dari tekanan jiwa yang dapat menyebabkan disorganisasi pikiran.²⁴⁹

Dalam *Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an*, Al-Qurthubi menjelaskan, "*Ayat ini merupakan dalil bahwa siapa pun yang menyerahkan urusannya kepada Allah setelah mengambil sebab (asbab), maka Allah akan menjamin kecukupan dan perlingungannya. Tawakkal adalah sebab terbesar tercapainya ketenangan batin.*" Tafsir ini menyoroti peran tawakkal dalam menciptakan ketenangan (*sukun an-nafs*). Hal ini sangat penting karena ketenangan batin adalah pelindung utama dari gejala awal skizofrenia seperti kecemasan ekstrem, paranoia, dan pikiran yang tidak terorganisir.²⁵⁰

Sabar merupakan salah satu konsep sentral dalam ajaran Islam yang tidak hanya memiliki dimensi teologis, tetapi juga dimensi psikologis yang sangat kuat. Dalam konteks kesehatan mental, khususnya dalam pencegahan gangguan jiwa berat seperti skizofrenia, sabar memainkan peran krusial dalam membentuk daya tahan psikologis (*psychological*

²⁴⁷ Rafiqah Rahmadhanty, "Psikoterapi Tawakkal: Implementasi Terapi berdasarkan konsep Tawakkal dalam Islam," *Psychology Journal of Mental Health*, 11 Januari 2023, 85.

²⁴⁸ Ibnu Katsir, *Lubabut Tafsir Min Ibni Katsir*, 8:214.

²⁴⁹ al-Baghawi, *Tafsir al-Baghawi: Ma'alim al-Tanzil*, 8:151.

²⁵⁰ Abu 'Abdullah Muhammad bin Ahmad bin Ahmad bin Abu Bakr Al-Anshari Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an*, vol. 21 (Beirut, Lebanon: Ar-Resalah Publisher, 2006), 45.

resilience), mengelola stres, serta menjaga stabilitas emosional yang menjadi benteng dari disorganisasi pikiran. Allah SWT berfirman dalam Q.S. Al-Baqarah: 153, "*Wahai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.*" Ayat ini menegaskan bahwa sabar adalah bentuk pertolongan diri dalam menghadapi ujian hidup, termasuk tekanan batin dan stres berat. Dalam dunia psikologi modern, stres kronis yang tidak diatasi dengan baik menjadi salah satu faktor risiko utama berkembangnya skizofrenia, khususnya pada individu dengan predisposisi biologis dan trauma psikososial. Al-Qurthubi menambahkan bahwa, "*Sabar adalah menahan diri dari kepanikan, keluh kesah, dan tindakan putus asa. Ia adalah benteng dari segala bencana psikologis.*" Artinya, sabar mencegah seseorang dari maladaptive coping seperti mengamuk, menarik diri secara ekstrem, atau mengalami delusi akibat ketidakmampuan mengendalikan batin. Ini sangat relevan dalam konteks pencegahan skizofrenia, yang sering dimulai dengan *prodromal phase* berupa kecemasan, stres berat, dan *withdrawal sosial*.²⁵¹

As-Sa'di menyebut bahwa, "*Sabar adalah dasar dari semua kebajikan jiwa. Dengannya, hati menjadi kuat, tidak mudah goncang oleh berbagai ujian dan tekanan.*" Penjelasan ini sejalan dengan konsep *psychological buffering* dalam psikologi, yakni bahwa sikap sabar mampu menghalangi efek destruktif dari tekanan psikososial terhadap kesehatan mental. Dalam pencegahan skizofrenia, ini membantu mencegah stressor berubah menjadi krisis yang mengganggu fungsi mental.²⁵²

Jika diibaratkan sebagai sistem pertahanan batin, maka muhasabah adalah radar yang mendeteksi stres secara dini dan memetakan sumbernya. Sabar adalah tameng yang melindungi dari reaksi destruktif, dan tawakal adalah fondasi yang menjaga agar jiwa tidak goyah meski hasil tidak sesuai dengan keinginan. Ketiganya bekerja bersama-sama membentuk individu yang kuat secara spiritual dan mental. Dengan membiasakan muhasabah, melatih kesabaran, dan menanamkan tawakal, seseorang tidak hanya mampu mengendalikan stres, tetapi juga mampu tumbuh menjadi pribadi yang lebih utuh, *resilien*, dan damai dalam menghadapi berbagai dinamika

²⁵¹ Abu 'Abdullah Muhammad bin Ahmad bin Abu Bakr Al-Anshari Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an*, vol. 2 (Beirut, Lebanon: Ar-Resalah Publisher, 2006), 459.

²⁵² Abdur Rahman Nashir As-Sa'di, *Tafseer As-Sadi Juz 1-3*, English Edition, vol. 1 (Riyadh: Daar Al-Ilmiyyah Lil Kitab Islamiyyah: International Islamic Publishing House, 2018), 181.

kehidupan. Pendekatan ini tidak sekadar bersifat religius, melainkan sangat relevan dalam konteks psikologi modern ketiganya sejalan dengan prinsip-prinsip terapi kognitif dan manajemen stres modern, seperti *self-awareness*, *emotional regulation*, dan *acceptance*. Oleh karena itu, peran tawakal, muhasabah, dan sabar tidak hanya relevan dalam dimensi keagamaan, tetapi juga dapat diintegrasikan dalam pendekatan psikoterapi spiritual modern sebagai cara membentuk ketahanan psikologis yang lebih holistik dan manusiawi.²⁵³

Ikhlas merupakan inti dari seluruh amal ibadah dalam Islam. Ia adalah ruh dari setiap perbuatan yang dilakukan oleh seorang hamba yang semata-mata karena Allah SWT. Dalam konteks *tazkiyatun nafs*, ikhlas memiliki posisi yang sangat sentral karena menjadi fondasi dalam proses penyucian hati dari segala bentuk riya', sum'ah, dan kecenderungan mencari pujian makhluk. Keikhlasan memurnikan hubungan antara manusia dengan Tuhannya, membebaskan jiwa dari ketergantungan terhadap penilaian eksternal, dan menenangkan hati dari kecemasan yang bersumber dari pengakuan sosial. Nilai spiritual inilah yang menjadikan ikhlas sebagai salah satu bentuk perlindungan jiwa dari tekanan psikis berat yang dalam banyak kasus dapat menjadi pemicu atau memperparah gangguan seperti skizofrenia.²⁵⁴

Dalam Surah Al-Bayyinah [98]: 5 dengan arti, "*Padahal mereka tidak diperintahkan kecuali supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama secara lurus...*" Menurut Imam Al-Qurthubi, ayat ini menunjukkan bahwa seluruh ajaran agama bermuara pada satu prinsip: keikhlasan dalam beribadah. Ibadah yang dilakukan tanpa keikhlasan tidak memiliki kekuatan ruhani untuk menyucikan jiwa, karena yang dibangun adalah citra lahir, bukan kesadaran batin. Lebih lanjut, Fakhrudin ar-Razi menafsirkan bahwa *mukhlisin lahud-din* adalah mereka yang membersihkan hati dari segala kepentingan duniawi, menjadikan Allah satu-satunya tujuan. Proses ini bukan hanya menumbuhkan ketakwaan, tetapi juga menyeimbangkan kondisi psikologis karena melepaskan individu dari beban sosial dan tekanan eksistensial.²⁵⁵

²⁵³ Lilin Rosyanti dkk., "Pendekatan Terapi Spiritual Al-quranic pada Pasien Skizoprenia Tinjauan Sistematis," *Jurnal Penelitian* 10, no. 1 (2018): 41.

²⁵⁴ Farra Anisa Rahmania, "Peran Ikhlas Sebagai Salah Satu Faktor Pendukung Kesehatan Mental," *Jurnal Psikologi Islam* 9, no. 1 (2022): 3.

²⁵⁵ Fakhrudin Al-Razzi, *Tafsir Mafatih Al-Ghaib* (Daar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1990), 552.

Secara psikologis, ikhlas menghadirkan ketenangan karena seseorang tidak lagi dikuasai oleh harapan-harapan eksternal yang tidak menentu. Dalam banyak kasus gangguan mental, termasuk skizofrenia, tekanan batin terjadi akibat ketidakmampuan individu menghadapi realitas yang tidak sesuai dengan ekspektasi, terutama yang bersifat sosial. Individu yang ikhlas akan lebih mampu menerima ketentuan Allah dengan lapang dada, tidak terguncang oleh celaan maupun pujian, serta memiliki pusat kendali batin (*internal locus of control*) yang kuat.²⁵⁶ Inilah salah satu kekuatan batin yang ditumbuhkan melalui *tazkiyatun nafs*, kemampuan untuk menyerahkan segala urusan kepada Allah setelah melakukan usaha yang maksimal, tanpa tergantung pada hasil yang di luar kendali manusia. Dalam Surah Az-Zumar [39]:3, Allah SWT kembali menegaskan "*Ketahuilah, hanya milik Allah agama yang murni (ikhlas).*" Ibn 'Ashur dalam *Tafsir al-Tahrir wa al-Tanwir* menjelaskan bahwa ayat ini menekankan pemurnian niat dan ibadah sebagai bentuk kejujuran batin kepada Allah. Ketika seseorang mampu menjalani hidup dengan keikhlasan, ia tidak mudah terganggu oleh pertentangan internal yang berasal dari dorongan duniawi. Keseimbangan inilah yang menjadi benteng jiwa dari kegelisahan mendalam, stres kronis, serta perasaan hampa yang sering melanda mereka yang tidak memiliki orientasi hidup yang jernih.²⁵⁷

Keikhlasan juga mengajarkan seseorang untuk menerima kenyataan hidup tanpa keluh kesah berlebihan, sekaligus tetap memiliki semangat untuk berbuat baik tanpa pamrih. Dalam hal ini, Imam Al-Ghazālī menyatakan dalam *Ihya 'Ulum al-Din* bahwa "ikhlas adalah ketika amal tidak lagi terasa berat karena dunia telah hilang dari hatimu." Pandangan ini menunjukkan bahwa ikhlas membentuk jiwa yang lapang, bebas dari beban emosi negatif, dan stabil dalam menghadapi cobaan. Individu yang telah menapaki jalan keikhlasan akan memiliki daya tahan mental yang tinggi dan tidak mudah terperangkap dalam disintegrasi pikiran sebagaimana yang dialami oleh penderita skizofrenia.²⁵⁸

Lebih jauh, ikhlas merupakan bentuk keutuhan spiritual yang membebaskan jiwa dari dominasi nafsu dan keinginan-keinginan yang melemahkan. Ia adalah banteng batin yang membimbing manusia untuk

²⁵⁶ Sarika Thakral dkk., "A Comparative Study of Health Locus of Control in Patients with Schizophrenia and Their First Degree Relatives," *Asian journal of psychiatry* 7, no. 1 (Februari 2014): 11.

²⁵⁷ Muhammad Thahir Ibnu 'Asyur, *At-Tahrir wa at-Tanwir* (Darut Tunisia Lil Nasyr, 1969), 24:8.

²⁵⁸ Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin wama'ahu Al-Mughni An Hamli Al-Asfar Fii Al-Asfar*, 933.

bersikap tenang, sabar, dan berserah diri kepada Allah tanpa kehilangan motivasi untuk terus berbuat. Dalam konteks pencegahan skizofrenia, ikhlas dapat dimaknai sebagai proses terapi ruhani yang mengurangi tekanan internal, memperkuat makna hidup, dan menghubungkan manusia secara vertikal kepada Tuhannya, yang sering kali menjadi sumber utama ketenteraman dan kestabilan psikologis.²⁵⁹

Keikhlasan dalam Islam bukan hanya prasyarat diterimanya amal, tetapi juga merupakan kekuatan batin yang membimbing seseorang untuk bertindak berdasarkan kesadaran tauhid yang murni. Salah satu ayat yang sering dijadikan dasar keikhlasan adalah firman Allah dalam Surah Al-Insan [76]: 9 dengan arti, "*Sesungguhnya kami memberi makanan kepadamu karena mengharap keridhaan Allah semata. Kami tidak menghendaki balasan dari kamu dan tidak pula (ucapan) terima kasih.*" Ayat ini menurut *Tafsir Al-Baidhawi* merupakan contoh konkret dari keikhlasan para hamba Allah dalam berbuat baik. Mereka tidak mengharap imbalan duniawi, bahkan tidak menantikan sekadar ucapan terima kasih. Ini menunjukkan ketulusan motivasi yang lahir dari kesadaran ruhani yang tinggi, di mana seseorang hanya fokus kepada ridha Allah sebagai tujuan amalnya. Sikap seperti ini menumbuhkan ketenangan batin, karena tidak terganggu oleh harapan sosial atau rasa kecewa terhadap makhluk.²⁶⁰

Dalam *Tafsir al-Tahrir wa al-Tanwir*, Ibn 'Ashur menambahkan bahwa ekspresi keikhlasan dalam ayat ini juga mengandung nilai pembersihan diri (*tazkiyah*) dari kecintaan terhadap pujian manusia.²⁶¹ Ketika seseorang tidak lagi tergantung pada pengakuan orang lain, ia akan terbebas dari fluktuasi emosi akibat kekecewaan sosial, faktor yang dalam ilmu psikologi modern termasuk dalam kategori stresor yang dapat memicu gangguan psikis berat.

Penafsiran lain datang dari Surah Al-Ikhlâs [112]: 1 dengan arti, "*Katakanlah (Muhammad): Dialah Allah, Yang Maha Esa,*" Meskipun ayat ini tidak menyebut kata ikhlas dalam konteks amal, para ulama menamai surah ini "Al-Ikhlâs" karena ia mencerminkan tauhid murni sebagai wujud keikhlasan tertinggi. Imam Al-Raghib al-Asfahana dalam *Mufradât Alfaz al-Qur'an* menjelaskan bahwa keikhlasan yang paling tinggi adalah ketika hati seseorang tidak disibukkan dengan sesuatu selain Allah, baik dalam

²⁵⁹ Kemala Fitri, Vivik Shofiah, dan Khairunnas Rajab, "Kajian Model Psikoterapi Ikhlas untuk Mencapai Kesehatan Mental," *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 4, no. 1 (4 Februari 2023): 39.

²⁶⁰ Nashirudin Abdullah bin Umar bin Muhamrnad bin 'Ali Al-Baidhawi al-Syafi'i, *Tafsir Al-Baidhowi* (Beirut, Lebanon: Dar Ehia Al-Thourat Al-Arabi, 2008), 270.

²⁶¹ Muhammad Thahir Ibnu 'Asyur, *Tafsir al-Tahrir wa al-Tanwir* (Tunisia: Darut Tunisia Lil Nasyr, 1969), 385.

niat, harapan, maupun rasa takut. Maka, seseorang yang mentauhidkan Allah dengan sungguh-sungguh akan memiliki hati yang bersih, tidak terbagi kepada keinginan dunia yang tak menentu, dan ini berpengaruh langsung terhadap kestabilan jiwanya.²⁶²

Dari aspek psikologis dan tasawuf, Ibn Qayyim al-Jawziyyah dalam *Madarij al-Salikin* menjelaskan bahwa keikhlasan itu bagaikan angin sejuk bagi jiwa, ia melepaskan seseorang dari beban mental berupa kecemasan akan penilaian manusia dan membuka ruang tenang untuk berdialog dengan Allah secara jujur. Ia menyatakan bahwa “*ikhlas itu ibarat jiwa bagi amal, jika tak ada ikhlas, maka amal menjadi jasad tanpa ruh.*”²⁶³ Dalam konteks skizofrenia, keikhlasan melindungi individu dari konflik batin yang disebabkan oleh tekanan sosial, krisis identitas, dan beban harapan yang tidak realistis.

Demikian pula, Sayyid Qutb dalam *Fii Zilal al-Qur'an* menekankan bahwa ikhlas adalah bentuk tertinggi dari kesadaran iman, karena ia menandai puncak kebebasan manusia dari segala bentuk perbudakan terhadap dunia. Ia mengibaratkan bahwa orang yang ikhlas itu hidup dalam kedamaian yang utuh karena hatinya tidak terombang-ambing oleh dunia. Ini menjadi sangat penting dalam konteks kesehatan jiwa, karena salah satu ciri skizofrenia adalah kekacauan pikiran dan konflik batin yang tak terurai sesuatu yang dapat dicegah dengan kekuatan ruhani seperti ikhlas.²⁶⁴

Jadwal Harian Sederhana (Tahap Awal Skizofrenia)

Waktu	Kegiatan Utama	Aktivitas Spiritual	Aktivitas Pendukung
04.30 – 05.30	Bangun & Subuh	Shalat Subuh, dzikir pagi singkat (<i>Subhanallah, Alhamdulillah, Allahu Akbar</i>)	Minum air hangat, mandi pagi
06.00 – 07.00	Olahraga ringan	Bisa sambil melafalkan <i>La ilaha illallah</i>	Jalan pagi / stretching
07.00 – 08.00	Sarapan	Baca doa sebelum makan	Sarapan bergizi (telur, buah, roti/gandum)
09.00 – 11.00	Aktivitas ringan	Tilawah Al-Qur'an 1–2 halaman	Membantu pekerjaan rumah / membaca buku

²⁶² Al-Ashfahani, *Al-Mufradat fi Gharibil Qur'an Kamus Al-Qur'an Jilid 2*, 2:113.

²⁶³ Al-Jauziyah, *Madarijus Salikin (Pendakian menuju Allah) Penjabaran Kongkret "Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in,"* 176.

²⁶⁴ Sayyid Quthub, *Tafsir Fii Zhilali Qur'an 30* (Jakarta: Gema Insani, 2004), 450.

12.00 – 13.00	Shalat Dzuhur	Doa setelah shalat	Makan siang sehat
13.00 – 14.00	Istirahat singkat	Dzikir dalam hati sebelum tidur siang	Tidur siang ±20 menit
15.00 – 16.00	Shalat Ashar	Dzikir sore	Minum teh hangat / buah sore
16.00 – 17.30	Aktivitas sore	Mendengarkan murottal	Jalan sore / berkebun / hobi
18.00 – 19.00	Shalat Maghrib	Dzikir & doa petang	Makan malam ringan
19.30 – 20.00	Shalat Isya	Doa sebelum tidur	Relaksasi rohani (Al- Qur'an / dzikir tenang)
20.00 – 21.00	Refleksi diri	Jurnal syukur: tulis 3 hal yang disyukuri hari ini	Ngobrol ringan dengan keluarga
21.00 – 21.30	Persiapan tidur	Doa sebelum tidur, baca Ayat Kursi/Al-Ikhlâs	Hindari gadget
21.30 – 04.30	Tidur malam	—	Tidur cukup 7–8 jam

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Skizofrenia merupakan salah satu gangguan mental kronis yang ditandai dengan distorsi dalam cara berpikir, persepsi, emosi, serta perilaku individu, yang berdampak serius terhadap kehidupan sosial maupun spiritual penderitanya. Dalam kajian psikologi modern, gangguan ini sering dihubungkan dengan stres yang berkepanjangan, pengalaman traumatis, serta lemahnya kemampuan individu dalam mengelola tekanan hidup. Kondisi ini menunjukkan bahwa penanganan skizofrenia tidak cukup hanya dengan pendekatan medis semata, melainkan memerlukan pendekatan yang menyentuh aspek spiritual dan kejiwaan secara lebih mendalam.

Dalam perspektif Islam, tazkiyatun nafs atau penyucian jiwa menjadi konsep spiritual yang memiliki relevansi penting dalam menjaga kesehatan mental. Penelitian ini berusaha mengkaji tazkiyatun nafs sebagai solusi preventif terhadap skizofrenia dengan menggunakan metode kualitatif melalui studi pustaka. Analisis dilakukan secara tematik terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berbicara mengenai penyucian jiwa, kemudian dikaitkan dengan prinsip-prinsip psikologi kontemporer dalam pencegahan gangguan mental.

Hasil kajian ini memperlihatkan bahwa nilai-nilai yang terkandung dalam tazkiyatun nafs, seperti tauhid, kesabaran, dzikir, muhasabah, dan tawakkal, mampu memperkuat ketahanan jiwa sekaligus membentuk keseimbangan psikologis yang lebih stabil. Nilai-nilai tersebut selaras dengan prinsip psikologi positif yang menekankan penguatan daya tahan mental, sehingga menjadi fondasi yang kokoh dalam menghadapi berbagai tekanan hidup. Dengan demikian, integrasi antara ajaran tazkiyatun nafs dalam Islam dan pendekatan psikologi modern memberikan gambaran bahwa pencegahan skizofrenia dapat dilakukan secara lebih komprehensif dan holistik, tidak hanya dari sisi medis, tetapi juga dengan menguatkan aspek spiritual sebagai penopang utama kesehatan mental manusia.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan, penulis mengajukan beberapa rekomendasi strategis yang diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan keilmuan dan praktik pencegahan gangguan jiwa, khususnya skizofrenia, melalui pendekatan

integratif yang menggabungkan nilai-nilai spiritual Islam dengan psikologi modern:

Pertama, bagi para praktisi kesehatan mental, seperti psikolog dan psikiater, disarankan untuk mempertimbangkan pendekatan psikospiritual dalam perancangan intervensi dini terhadap individu yang berada dalam kelompok risiko gangguan jiwa. Nilai-nilai dalam *tazkiyatun nafs* seperti kesabaran (*sabr*), ketawakalan (*tawakkul*), dan refleksi diri (*muhasabah*) dapat diintegrasikan secara konseptual dan praktis ke dalam terapi berbasis makna maupun terapi perilaku kognitif. Pendekatan ini berfungsi sebagai dukungan non-farmakologis yang bersifat komplementer dan potensial dalam memperkuat ketahanan mental individu.

Kedua, bagi para peneliti, disarankan untuk melanjutkan kajian ini dengan pendekatan empiris, baik secara kualitatif maupun kuantitatif, untuk mengeksplorasi efektivitas pendekatan *tazkiyatun nafs* dalam pencegahan dan penanganan gangguan kejiwaan tertentu, khususnya skizofrenia. Studi semacam ini akan memperkaya literatur ilmiah dalam bidang integrasi antara keilmuan Islam dan psikologi kontemporer serta membuka peluang lahirnya model intervensi baru berbasis nilai.

Dengan menguatkan sinergi antara dimensi spiritual dan pendekatan ilmiah, diharapkan bahwa strategi pencegahan skizofrenia dapat menjadi lebih holistik tidak hanya menyentuh aspek medis dan biologis semata, tetapi juga membangun fondasi ruhani yang kokoh dalam diri individu sebagai bagian dari sistem ketahanan jiwa yang utuh dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agencies, United States Congress House Committee on Appropriations Subcommittee on Departments of Labor, and Health, Education, and Welfare, and Related. *Departments of Labor and Health, Education, and Welfare Appropriatons for ... Department of Health, Education, and Welare: Hearings Before the Subcommittee of the Committee on Appropriations, House of Representatives ... Congress ... Session*. U.S. Government Printing Office, 1963.
- Agustin, Liliza. "Intervensi Psikologi Islam: Model Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management-Tazkiyatun Nafs." *Jurnal Psikologi Islam* 5, no. 2 (2018): 2.
- Agustriyani, Feri. *Terapi Non Farmakologi pada Pasien Skizofrenia*. Penerbit NEM, 2024.
- Akbar, Khaidar. "Konsep Tazkiyatun Nafs Dalam Al-Qur'an dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental (Studi Tafsir Al-Misbah Karya M.Quraish Shihab)." Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2022.
- Al-'Abbad, Abd Al-Razzaq. *Ten Principles Concerning Purification of The Soul*. Hikmah Publications, 2018.
- Alamsyah, Bunyamin. "Menggapai Makna Saumu Ramadhan Melalui Tazkiyatun Nafsi, Sebagai Penyejuk Kalbu Penenang Jiwa." *Majelis Agama Republik Indonesia Pengadilan Tinggi Agama Pekanbaru*, 15 Juli 2015. <https://www.pta-pekanbaru.go.id/1384/menggapai-makna-saumu-ramadhan-melalui-tazkiyatun-nafsi-sebagai-penyejuk-kalbu-penenang-jiwa.html>.
- Al-Ashfahani, Ar-Ra ghib. *Al-Mufradat fi Gharibil Qur'an Kamus Al-Qur'an Jilid 2*. Terjemahan. Vol. 2. Pustaka Khazanah Fawa' id, 2017.
- Al-Fairuzabadi, Majid Al-Din. *Al-Kamus Al-Muhyid*. Daar al-Hadis, 1979.
- Al-Ghazali, Imam Abi Hamid Muhammad bin Muhammad. *Ihya Ulumuddin wama'ahu Al-Mughni An Hamli Al-Asfar Fii Al-Asfar*. Daar al-Kutub, 2005.
- Alhabib, M. Wahyu. "Sabar dan Tawakal dalam Mengelola Kecemasan: Sebuah Pendekatan Psikologi Islam." *Nusantara Terkini.co*, 2025. https://nusantaraterkini.co/sabar-dan-tawakal-dalam-mengelola-kecemasan-sebuah-pendekatan-psikologi-islam?utm_source=chatgpt.com.
- Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim. *Madarijus Salikin (Pendakian menuju Allah) Penjabaran Kongkret "Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in"*. Pustaka Kautsar, 1998.

- Al-Mahalli, Jalaluddin, dan Jalaluddin As-Suyuthi. *Tafsir Jalalain*. Maktabah Lebanon Nashirun, 2003.
- Al-Maqdisi, Ibn Qudamah. *Purification Of The Soul: A Textbook On Self-Development*. Dar As-Sunnah Classic Collection, 2020.
- Al-Maraghi, Ahmad Musthofa. *Tafsir Al-Maraghi*. Vol. 21. Daar Al-Fikr, 1974.
- Al-Qurthubi, Abu 'Abdullah Muhammad bin Ahmad bin Abu Bakr Al-Anshari. *Tafsir Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an*. Vol. 2. Ar-Resalah Publisher, 2006.
https://perpustakaanislamdigital.com/pdf/tf_t_235.pdf.
- Al-Qurthubi, Abu 'Abdullah Muhammad bin Ahmad bin Abu Bakr Al-Anshari. *Tafsir Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an*. Vol. 21. Ar-Resalah Publisher, 2006.
https://perpustakaanislamdigital.com/pdf/tf_t_254.pdf.
- Al-Qurthubi, Abu 'Abdullah Muhammad bin Ahmad bin Abu Bakr Al-Anshari. *Tafsir Al-Qurthubi*. 9 ed. Vol. 9. Pustaka Azzam, 2007.
- Al-Qurthubi, Abu 'Abdullah Muhammad bin Ahmad bin Abu Bakr Al-Anshari. *Tafsir Al-Qurthubi 18*. Terjemahan. Vol. 18. Pustaka Azzam, 2007.
- Al-Qurthubi, Abu 'Abdullah Muhammad bin Ahmad bin Abu Bakr Al-Anshari. *Tafsir Qurthubi Juz Amma*. 20 ed. Vol. 20. Pustaka Azzam, 2007.
- Al-Razzi, Fakhrudin. *Tafsir Mafatih Al-Ghaib*. Daar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1990.
- Al-Razzi, Fakhrudin. *Tafsir Mafatih Al-Ghayb*. Vol. 29. Daar el-Hadith, 2012. https://perpustakaanislamdigital.com/pdf/tf_t_187.pdf.
- Al-Taftazani, Abu Al-Wafa. *Madkhul Ila Al-Tashawaf al-Islami*. Daar al-Ma'arif, 1985.
- Al-Thabari, Muhammad bin Jarir. *Tafsir Ath-Thabari 2*. Terjemahan. Vol. 2. Pustaka Azzam, 2007.
- Al-Thabari, Muhammad bin Jarir. *Tafsir Ath-Thabari 19*. Terjemahan. Vol. 19. Pustaka Azzam, 2007.
- Al-Thabari, Muhammad bin Jarir. *Tafsir Ath-Thabari 26*. 26 ed. Vol. 26. Pustaka Azzam, 2007.
- Al-Thabari, Muhammad bin Jarir. *Tafsir At-Thabari 25*. Terjemahan. Pustaka Azzam, 2007.
- Alusi, Mahmud bin 'Abdullah al-. *Ruh al-Mani fi Tafsir al-Quran*. Ar-Resalah Publisher, 1854. <http://archive.org/details/RuhAlmaniFiTafsirAl-quran>.
- Amin, Muhammad Khoirul, dan Sambodo Sriadi Pinilih. "Improving the ability of families and patients to prevent recurrence through health

- education.” *Community Empowerment* 7, no. 2 (2022): 238–45. <https://doi.org/10.31603/ce.5325>.
- Amrullah, Abdul Malik Karim. *Tafsir Al-Azhar 01*. Vol. 1. Pustaka Nasional PTE LTD, 1990.
- Amrullah, Abdul Malik Karim. *Tafsir Al-Azhar 7*. Pustaka Nasional PTE LTD, 1990.
- Amrullah, Abdul Malik Karim. *Tafsir Al-Azhar 10*. Vol. 10. Pustaka Nasional PTE LTD, 1990.
- Amrullah, Abdul Malik Karim. *Tasauf Moderen*. Djajamurni Djakarta, 1939.
- Andoko, Dewanto. “Intervensi Komprehensif dan Progresif pada Psikosis Episode Pertama.” *Universitas Indonesia*, 2020, 28.
- Anis, Ahmad, dan Muhammad Afifudin. “Aplikasi Sabar dan Tawakal pada Masa Pandemi.” *Izzatuna: Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir* 2, no. 1 (2021). <https://doi.org/10.62109/ijiat.v2i1.15>.
- Ariyani, Siska. “Pengaruh Pemenuhan Kebutuhan Spiritual Terhadap Kualitas Hidup Pasien Skizofrenia di Ruang Rawat Inap RSJ Grhsia Pemda DIY.” Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisiyah Yogyakarta, 2013.
- Ashir, Ali Ibnu. *al-Murshid al-Mu`in By Ibn `Ashir Translated A supplemental Text For Users of the Guiding Helper*. The Guiding Helper Foundation, 2005.
- As-Sa’di, Abdur Rahman Nashir. *Tafseer As-Sadi Juz 1-3*. English Edition. Vol. 1. Daar Al-Ilmiyyah Lil Kitab Islamiyyah: International Islamic Publishing House, 2018. <https://dn790002.ca.archive.org/0/items/Tafseer-As-Sadi-Juz-1-30/Tafseer-As-Sadi-Volume-1-Juz-1-3.pdf>.
- Asyamarany, Anugriaty Indah, Aski Marissa, Agung Prabowo Wisnubroto, dkk. *Psikologi Dan Kesehatan Mental*. Cendikia Mulia Mandiri, 2025.
- Asy-Sya’bani, Ahmad Azmi. “Kesehatan Mental Dalam Al-Qur’an.” Universitas PTIQ Jakarta, 2020.
- Asy-Syafi’i, Imam al-Mawardi. *Adab Al-Dunya wa Al-Diin*. Al-Haramain, 2000.
- Asyur, Muhammad At-Tahir Bin. *Lii Tahrir wa Tanwir*. 1 ed. Vol. 1. Dār al-Tūnisīyyah li al-Nashr, 1984.
- Atikah Amalia, dan Rina Rahmatika. “Peran Dukungan Sosial Bagi Kesejahteraan Psikologis Family Caregiver Orang Dengan Skizofrenia (ODS) Rawat Jalan.” *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen* 13, no. 3 (2020): 228–38. <https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.3.228>.
- Ayu, Frida, dan I Gusti Nguray Gunadi. “Koping Religius Pada Skizofrenia Religious Coping in Schizophrenia.” *Universitas Airlangga*, 2019.

- Azis, M. Thoiq Abdul. "Terapi Penyembuhan Gangguan Skizofrenia Melalui Metode Ruqyah dan Doa di Pesantren Rehabilitasi Mental Az-Zainy Tumpang-Kabupaten Malang." Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2019.
- Azizy, A. Qodri. *Menggagas Pendidikan Islam Humanis*. Pustaka Belajar, 2000.
- Az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syari'ah, Manhaj*. Terjemahan. Vol. 15. Gema Insani, 2001.
- Badri, Malik. *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study (New Edition)*. International Institute of Islamic Thought (IIIT), 2018.
- Baghawi, Imam Husain bin Mas'ud al-. *Tafsir al-Baghawi: Ma'alim al-Tanzil*. Vol. 8. Dar at-Thaybah, 1992. https://perpustakaanislamdigital.com/pdf/tf_t_75.pdf.
- Baqi, Muhammad Fuad Abdu al-. *Mu'jamul Fahros Li al-Fadzil Qur'an*. Daar el-Hadith, 2009.
- Basha, Najib Ariyan Aji. "Pengalaman Spiritual Syeikh Abdul Qadir Al-Jailani." *Zabaq*, t.t. Diakses 19 Mei 2025. https://zabaq.blogspot.com/2017/05/pengalaman-spiritual-syeikh-abdul-qadir.html?utm_source=chatgpt.com.
- Belcourt, Erin. "Malcolm X: A Journey in Discovering Islam." *Clio: WCSU HistoryJournal*, 2020.
- Berlian, Bariklia. *Penyucian Jiwa Dengan Tazkiyatun Nafs: Meraih Kedamaian Spiritual Bersama Imam Al-Ghazali*. April 2025. <https://alhikmah.unej.ac.id/?p=2583>.
- Bertens, Kees. *Psikoanalisis Sigmund Freud*. Gramedia Pustaka Utama, 2006.
- Cahaya, Noor. *Aku Kenal Skizofrenia*. CV. Bintang Semesta Media, 2022.
- Calicchio, Stefano. *Neuropsikologi: Dasar-Dasar Masalahnya*. Stefano Calicchio, 2022.
- Camilla, Adiza, Khansa Nadhifah, Nadiva Salsabila, dan Salsabila Mutiara. "Puasa Dan Kesehatan Mental." *Al-Bayan*, 29 Maret 2022. <https://al-bayan.uai.ac.id/?p=505>.
- Dani, Hilma, Fika Wahyu Nurita, dan Wantini. "Konsep Tawakal Dalam Perspektif Psikologi Islam Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik." *Milenial: Journal for Teachers and Learning* 5, no. 2 (2025): 2. <https://doi.org/10.55748/mjtl.v5i2.318>.
- Dhany. "Shalat Jadi Terapi Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam." *Agama*. *retizen.id*, 12 Januari 2025. https://retizen.republika.co.id/posts/504556/shalat-jadi-terapi-kesehatan-mental-dalam-perspektif-islam?utm_source=chatgpt.com.

- Dijkman, Bea L., Irma Mikkonen, dan Petrie F. Roodbol. *Older People: Improving Health and Social Care: Focus on the European Core Competences Framework*. Springer, 2018.
- Djayadi, Mahsun. *Tazkiyatun Nafs Mengasah Kelembutan Jiwa: "catatan Harian Djendral"*. UMSurabaya Publishing, 2001.
- El-Merini, Mehdi. "Malcolm X's Journey to Sunni Islam." *ArAb America*, t.t. Diakses 19 Mei 2025. https://www.arabamerica.com/malcolm-xs-journey-to-sunni-islam/?utm_source=chatgpt.com.
- Ema Fitriya, Nur Hani'ah, dan Hanifatul Khofifah. "Tasawuf dalam Perspektif Psikologi: Harmoni Spiritual dan Kesehatan Mental." *AJMIE: Alhikam Journal of Multidisciplinary Islamic Education* 5, no. 2 (2025). <https://doi.org/10.32478/8zv7ag68>.
- Fadhli, Aulia. *Buku Pintar Kesehatan Anak*. Pustaka Anggrek, 2010.
- Fahrulida, Umy. "Shalat Sebagai Metode Bimbingan Mental Spiritual Dalam Penanganan Pasien Skizofrenia (Studi Kasus di Panti Rehabilitasi Jalma Sehat Kudus)." Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2022.
- Farid, Ahmad. *Heaven's Door - Part Two of Tazkiyat an-Nufus Wa Tarbiyyatuha Kama Yuqarriruhu 'Ulama as-Salaf*. Al-Firdous, 2003.
- Farid, Ahmad. *The Purification of the Soul*. Al-Firdous, 1993.
- Fashihah, Adrienne, Nova Mardiana, dan Nurwijaya Fitri. "Pengaruh Terapi Dzikir Dengan Jari Untuk Mengontrol Halusinasi Pasien Skizofrenia." *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 6, no. 1 (2024): 1. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i1.2029>.
- Fatmala. "Takziyatun Al-Nafs dalam Perspektif Psikologi Islam: Fondasi untuk Membangun Kesehatan Mental yang Berbasis Nilai-Nilai Spiritual." *Media Mahasiswa Indonesia*, 4 Januari 2025. <https://mahasiswaindonesia.id/takziyatun-al-nafs-dalam-perspektif-psikologi-islam-fondasi-untuk-membangun-kesehatan-mental-yang-berbasis-nilai-nilai-spiritual/>.
- Ferinauli. *Analisis Pengaruh Antipsikotik dan Hipotensi Ortostatik Terhadap Risiko Jatuh Pada Pasien Skizofrenia*. Deepublish, 2024.
- Fida. *Konseling Individual: Sebuah Pengantar Keterampilan Dasar Konseling Bagi Konselor Pendidikan*. Guepedia, 2021.
- Fitri, Kemala, Vivik Shofiah, dan Khairunnas Rajab. "Kajian Model Psikoterapi Ikhlas untuk Mencapai Kesehatan Mental." *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 4, no. 1 (2023): 32. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.20111>.
- Frankl, Viktor E. *Mans Search For Meaning*. Beacon Press, 1984.
- Freska, Windy. *Advokasi Kesehatan Mental*. CV. Mitra Edukasi Negeri, 2023.

- Freska, Windy. *Dampak Stigma Masyarakat terhadap Penderita Skizofrenia*. CV. Mitra Edukasi Negeri, 2023.
- Freska, Windy. *Dukungan Keluarga pada Pasien Skizofrenia*. CV. Mitra Edukasi Negeri, 2022.
- Gunarsa, Singgih. *Dari anak sampai usia lanjut: bunga rampai psikologi anak*. BPK Gunung Mulia, 2004.
- Gunawan, King. *Melalui Aura: Kenali Potensi Sukses Anda dalam 10 Detik*. Elex Media Komputindo, 2009.
- Gustianingsih. *Psikolinguistik Menuju Terampil Berbahasa*. Guepedia, 2022.
- Hafifah, Auliani, Irma Melyani Puspitasari, dan Rano Kurnia Sinuraya. *Farmakoterapi dan Rehabilitasi Psikososial Pada Skizofrenia*. 16 (Agustus 2018).
- Halodoc, Redaksi. "Kenali Bahaya Skizofrenia yang Dapat Berakibat Fatal." halodoc. Diakses 17 Februari 2024. <https://www.halodoc.com/artikel/bahaya-skizofrenia-yang-dapat-berakibat-fatal>.
- Handayani, Gusti Wuri. "Implementasi Ajaran Islam Bagi Penderita Gangguan Jiwa Skizofrenia Di Daerah Istimewah Yogyakarta." UIN Sunan Kalijaga, 2017. https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/27880/1/13410114_BAB-I_IV-atau-V_DAFTAR-PUSTAKA.pdf?utm_source=chatgpt.com.
- Harahap, Muhammad Yunan, dan Rustam Ependi. *Tazkiyatun Nafs Dalam Membentuk Akhlakul Karimah*. PT. Green Pustaka Indonesia, 2023.
- Hawwa, Sa'id. *Mensucikan Jiwa: Konsep Tazkiyatun Nafs Terpadu Intisari Ihya Ulumuddin al-Ghazali*. Robbani Press, 2008.
- Hidayah, Nurul. "Shalat Khusyu' Sebagai Terapi Ketenangan Jiwa (Kajian Surat Al-Mu'minun Ayat 2)." Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh, 2021.
- i, Nashirudin Abdullah bin Umar bin Muhamrnad bin 'Ali Al-Baidhawi al-Syafi'. *Tafsir Al-Baidhowi*. Dar Ehia Al-Thourat Al-Arabi, 2008. https://perpustakaanislamdigital.com/pdf/qtf_kbaru_181.pdf.
- Ibnu 'Asyur, Muhammad Thahir. *At-Tahrir wa at-Tanwir*. Vol. 24. Darut Tunisia Lil Nasyr, 1969.
- Ibnu 'Asyur, Muhammad Thahir. *Tafsir al-Tahrir wa al-Tanwir*. Darut Tunisia Lil Nasyr, 1969. https://ia600202.us.archive.org/20/items/tahrer_tanwer/thtn24.pdf.
- Ibnu Katsir, Abu Fida Ismail Ibn Umar. *Lubabut Tafsir Min Ibni Katsir*. Vol. 2. Dar at-Thaybah, 2001.
- Ibnu Taimiyyah, Syekh Islam Ahmad. *Majmu Al-Fatawa*. Vol. 11. Maktabah Al-Arabiyyah As-Su'udiyah, 2004.

- Ibrahim, Nurfadila. "Schizorenia Zikir Therapy Based On The Interpretation Of Mafatih Al-Ghayb." *Tanzil: Jurnal Studi Al-Qur'an* 7 (Februari 2025).
- Ihwan, Muhamad Bisri. *Akhlah Tasawwuf: Meniti Jalan Kesucian Hati*. Yayasan Pusaka Thamrin Dahlan, 2025.
- In'ami, Moh, dan Zubaidi. *Pendidikan Islam 5.0: Integrasi Spiritualitas dan Teknologi di Era Disrupsi*. Zahir Publishing, 2020.
- Irawati, Kellyana, Ferika Indarwati, Fahni Haris, Jing-Yi Lu, dan Yin-Hwa Shih. "Religious Practices and Spiritual Well-Being of Schizophrenia: Muslim Perspective." *Psychology Research and Behavior Management* Volume 16 (Maret 2023): 739–48. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S402582>.
- Irfa, Insanul Hakim. "Kajian Tafsir Al Azhar: Belajar Hidup Di Penjara Ala Buya Hamka." *Kementian Imigrasi Dan Pemasarakatan Republik Indonesia Direktorat Jendral Pemasarakatan (Indonesia)*, Agustus 2020. <https://www.ditjenpas.go.id/kajian-tafsir-al-azhar-belajar-hidup-di-penjara-ala-buya-hamka>.
- Irfan. "Puasa untuk Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental." *Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan* (Kelaten), 2025. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/4032/puasa-untuk-menjaga-kesehatan-fisik-dan-mental?utm_source=chatgpt.com.
- Jaya, Yahya, dan Dina Haya Sufya. *Tazkiyah Al-Nafs Metode Spiritualisasi Agama Islam Menuju Jiwa Zakiah (Strategi Konseling, Kesehatan Mental dan Keperawatan Islam)*. Deepublish, 2024.
- Jayani, Dwi Hadya. "Persebaran Prevalensi Skizofrenia/Psikosis di Indonesia." Diakses 25 Februari 2024. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/10/08/persebaran-prevalensi-skizofreniapsikosis-di-indonesia>.
- Jazilah, Elis. "Metode Tazkiyah Al-Nafs Sebagai Terapi Bagi Psikomatik." UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2011.
- Jeffrey. *Gangguan Psikologis: Konsepsi dan Aplikasi Psikologi*. Nusamedia, 2021.
- Jeffrey. *Metode Terapi: Konsepsi dan Aplikasi Psikologi*. Nusamedia, 2021.
- Jones, Trevin. "The Ideological and Spiritual Transformation of Malcolm X." *Journal of African American Studies* 24, no. 3 (2020): 417–33. <https://doi.org/10.1007/s12111-020-09487-2>.
- Jong, Wilem de. *Pertolongan Pertama Pada Siswa Berkebutuhan Khusus: Buku Pedoman untuk Guru dan Orangtua di Sekolah Inklusi*. Prenada Media, 2018.
- Kardiatur, Tutur, dan Sri Damayanti. *Insight Pasien Relapse Skizofrenia*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2023. https://www.google.co.id/books/edition/INSIGHT_PASIEN_RELAP

- SE_SKIZOFRENIA/T1LbEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=neuropsikologi+pada+skizofrenia&pg=PA4&printsec=frontcover.
- Kee, dan Hayes. *Farmakologi: Pendekatan Proses Keperawatan terjemahan Pharmacology: A Nursing Process Approach*. Buku Kedokteran EGC, 1996.
- Kennedy, JJ, dan Mariana G. Figueiro. “Stress and Schizophrenia: Understanding the Connection.” *NeuroLaunch* (Amerika), 2024. https://neurolaunch.com/can-stress-cause-schizophrenia/?utm_source=chatgpt.com.
- Khadafie, Muammar. *Pendidikan Agama Islam : Tinjauan Teori Dan Praktik*. Penerbit Adab, 2025.
- Khalimah, Siti. “Reencana Aksi Kegiatan 2020-2024: Direktorat P2 Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza.” *KEMENKES*, 31 Agustus 2020, 40.
- Koenig, Harold G., Tyler J. VanderWeele, dan John R. Peteet. “Understanding the Religion, Mental, and Social Health Relationship.” *Oxford Scholarship Online*, 2023. <https://academic.oup.com/book/55201/chapter/425558857>.
- Konsep Tazkiyatun Nafs Dalam Al-Qur’an (Kajian Surat Asy-Syams Ayat 9-10) Dalam Pendidikan Islam, 105.
- Kusumastuti, Adhi, dan Ahmad Mustamil Khoiron. *Metode penelitian kualitatif*. Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo (LPSP), 2019.
- Mandhur, Allamah Ibnu. *Lisanul Al-Arab*. Vol. 14. Daar al-Kutub al-Islamiyyah, 1990.
- Manuntung, Alfeus. *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*. WINEKA MEDIA, 2019.
- Maramis, Willy F., dan Albert A. Maramis. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa Edisi 2*. Airlangga University Press, 2009.
- Marwick, Katie FM, dan Steven Birrell. *Crash Course Psychiatry 1e Indonesian Edition: Crash Course Psychiatry 1e Indonesian Edition*. Elsevier Health Sciences, 2017.
- Mashudi, Sugeng. *Asuhan Keperawatan Skizofrenia*. CV. Global Aksara Pres, 2021.
- Mashyuri. “Prinsip-Prinsip Tazkiyah Al-Nafs Dalam Islam dan Hubungannya Dengan Kesehatan Mental.” *Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau* 37, no. 2 (2012).
- Maslow, Abraham H. (Abraham Harold). *The Farther Reaches of Human Nature*. With Internet Archive. Viking Press, 1971. <http://archive.org/details/fartherreacheso000masl>.
- Mas’ud, Muhammad Azhar Adi. “Angka ‘Gangguan Mental’ Cukup Tinggi, Apakah Puasa Bisa Jadi Terapi?” *Universitas Negeri Surabaya*, 7 April 2023. <http://www.unesa.ac.id/angka-gangguan-mental-cukup-tinggi-apakah-puasa-bisa-jadi-terapi-ini-penjelasan>.

- Maulidiyah, Risky, Avita Rasya Fitri, Hulwatul Hilma, dan Maryatul Kibtiyah. “Mengenal Tazkiyatuh An-Nafs Dalam Psikoterapi Islam.” *BUDAI: Multidisciplinary Journal Of Islamic Studies* 3, no. 1 (2024): 1. <https://doi.org/10.30659/budai.3.1.1-7>.
- Misbakhuddin, Alfian Dhany, dan Siti Arofah. “Zikir sebagai Terapi Penderita Skizofrenia.” *Spiritualita* 2, no. 1 (2018): 106–25. <https://doi.org/10.30762/spr.v2i1.886>.
- Mokhtar, Ahmad A'toa', dan Mardiana Mohd Noor. “Zikir Dan Tafakkur Asas Psikoterapi Islam: Zikir and Tafakkur as a Basic of Islamic Psychotherapy.” *Jurnal Pengajian Islam*, 1 Januari 2021, 204–17.
- Mueser, Kim T., Alan S. Bellack, Susan Gingerich, Julie Agresta, dan Daniel Fulford. *Social Skills Training for Schizophrenia*. Guilford Publications, 2024.
- Muhammad. “Ada 2,6 Ribu ODGJ di Jember hingga Oktober 2023, Pasien Usia Produktif Mendominasi.” Diakses 25 Februari 2024. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/10/24/ada-26-ribu-odgj-di-jember-hingga-oktober-2023-pasien-usia-produktif-mendominasi>.
- Muhid, Hendrik Khoirul. “Buya Hamka Selesaikan Tafsir Al-Azhar 30 Jilid Selama 2 Tahun Dipenjara Orde Lama.” *Tempo.co* (Indonesia), Juli 2022. <https://www.tempo.co/politik/buya-hamka-selesaikan-tafsir-al-azhar-30-jilid-selama-2-tahun-dipenjara-orde-lama-333548>.
- Muhith, Abdul. *Pendidikan Keperawatan Jiwa: Teori dan Aplikasi*. Penerbit Andi, 2015.
- Muhyidin, dan Nashih Nasrullah. “Rahasia Kehidupan: Trilogi Tasawuf Ibarat Pohon Menjulung.” *Republika Online*, t.t. Diakses 19 Mei 2025. https://khazanah.republika.co.id/berita/pxwnm4320/rahasia-kehidupan-trilogi-tasawuf-ibarat-pohon-menjulung?utm_source=chatgpt.com.
- Muktasin, Baytun. “Penggunaan Ayat-Ayat al-Qur'an Untuk Pengobatan Penyakit Jiwa (Studi Lving Qur'an di Desa Kalisabuk Kesugihan Cilacap Jawa Tengah).” UIN Sunan Kalijaga, 2015.
- Mulyana, Dedy. *Membongkar Budaya Komunikasi*. Rosda, 2017.
- Muzakkir. *Hidup Sehat dan Bahagia Dalam Perspektif Tasawuf*. Prenada Media, 2019.
- Nasrullah. *Merangkai Luka Menjadi Cahaya: Teknik teruji dalam menyembuhkan luka batin, merangkul kesedihan, dan mengubahnya menjadi kebahagiaan*. Elex Media Komputindo, 2024.
- Noorkasiani, dan Heryati. *Sosiologi Keperawatan*. Buku Kedokteran EGC, 2009.
- Pengelly, Martin. “The Afterlife of Malcolm X: How the Civil Rights Icon Influenced America.” Books. *The Guardian*, 15 Mei 2025.

- <https://www.theguardian.com/books/2025/may/15/the-afterlife-of-malcolm-x-how-the-civil-rights-icon-influenced-america>.
- Petit, Jorge. *Handbook of Emergency Psychiatry*. Lippincott Williams & Wilkins, 2004.
- Prasetiawan, Andika. “Mengatasi Stres dengan Pendekatan Spiritual dalam Islam.” *Tasawuf Psikoterapi - Balances Spirituality and Mental Health*, 2025. <https://www.tasawufpsikoterapi.com/id/blog/mengatasi-stres-dengan-pendekatan-spiritual-dalam-islam>.
- Pratiwi, Arum. *Konsep Keperawatan Jiwa*. Muhammadiyah University Press, 2023.
- Puspita, Syifa Diah. “Kesehatan Mental dan Penanganan Gangguannya Secara Islami di Masa Kini.” *Jurnal Forum Kesehatan : Media Publikasi Kesehatan Ilmiah* 12, no. 1 (2022): 1–8. <https://doi.org/10.52263/jfk.v12i1.240>.
- Putri, Dewi Eka, dan Jajang Suryana. *Peran Insight dalam Mengurangi Kekambuhan Orang dengan Skizofrenia*. Penerbit Adab, 2020.
- Putri, Mega Aulia. “Tazkiyatun Nafs (Penyucian Jiwa) Melalui Ibadah Shalat Fardhu dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Akhlak (Telaah Pemikiran Imam Al-Ghazali).” Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2020.
- Quthub, Sayyid. *Tafsir Fi Zhilalil Qur’an 2*. Terjemahan. Gema Insani, 2004.
- Rahmadhanty, Rafiqah. “Psikoterapi Tawakkal: Implementasi Terapi berdasarkan konsep Tawakkal dalam Islam.” *Psychology Journal of Mental Health*, advance online publication, 11 Januari 2023. <https://doi.org/10.32539/PJMH.V4I2.75>.
- Rahman, Andi. *Menjadi Peneliti Pemula Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir*. Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ Jakarta, 2022.
- Rahman, Handono Fatkhur. “Spiritual Care Dalam Mengurangi Tingkat Kemarahan Pasien Skizofrenia.” *Universitas Nurul Jadid Paiton Probolinggo*, 2020.
- Rahman, Mohammad Taufiq, dan Paelani Setia. *Jurnal Iman dan Spiritualitas, Vol 1, No 3, 2021*. Prodi S2 Studi Agama-Agama UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021.
- Rahmania, Farra Anisa. “Peran Ikhlas Sebagai Salah Satu Faktor Pendukung Kesehatan Mental.” *Jurnal Psikologi Islam* 9, no. 1 (2022): 1. <https://doi.org/10.47399/jpi.v9i1.127>.
- Rasa, Sekolah. *Memahami Skizofrenia: Panduan untuk Pasien dan Keluarga*. Sekolah Rasa, 2023.

- Rifa'i. "Malcolm X Pendakwah Islam Dari Jalanan Menuju Mimbar." Biografi. *Tuan Guru*, 13 November 2024. <https://tuanguru.com/biografi-malcom-x-pendakwah-islam-dari/>.
- Rokom. "Lighting the Hope for Schizophrenia Warnai Peringatan Hari Kesehatan Jiwa tahun 2014." Rilis Sehat. *Sehat Negeriku*, 11 Oktober 2014. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20141011/1511286/lighting-the-hope-for-schizophrenia-warnai-peringatan-hari-kesehatan-jiwa-tahun-2014/>.
- Rosyanti, Lilin, Veny Hadju, dan Indriono Hadi. "Pendekatan Terapi Spiritual Al-quranic pada Pasien Skizoprenia Tinjauan Sistematis." *Jurnal Penelitian* 10, no. 1 (2018).
- Saifuddin, Ahmad. *Psikologi Umum Dasar*. Prenada Media, 2022.
- Saifudin. "Konsep Tasawuf Syaikh Abdul Qadir al-Jailani." *Mau'izhah: Jurnal Kajian Keislaman* 13 (2023).
- Sakandari, Imam Ibn 'Atha'illah as-. *Terjemah Al-Hikam Syeikh 'Atha'illah as-Sakandari (H. Salim Bahreisy)*. Terjemahan. Balai Buku Surabaya, 1980.
- Samsara, Anta. *Mengenal Skizofrenia*. Nasional Institute of Mental Health, t.t.
- Sari, Selly Mayang, Idi Warsah, dan Dewi Purnama Sari. *Psychotherapy Shalat Sebagai Mengatasi Stress Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental*. 3, no. 1 (2022).
- Setiawati, Nur, Chusnul Chotimah, dan Nur Fadhilah Mappaselleng. *Membumikan Dakwah di Era Digital: Mengintegrasikan Kearifan Lokal dan Teknologi: Panduan Praktis Dakwah Majelis Taklim di Kota Makassar*. Nas Media Pustaka, 2024.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir al-Mishbāh: pesan, kesan, dan keserasian al-Qur'an 14*. Vol. 14. Lentera Hati, 2005.
- Shives, Louise Rebraca. *Basic Concepts of Psychiatric-Mental Health Nursing*. Lippincott Williams & Wilkins, 2007.
- Siddieqy, Teungku Muhammad Hasbi ash-. *Tafsir An-Nuur 1*. Vol. 1. PT. Pustaka Rizki Putra, 2000.
- Siddieqy, Teungku Muhammad Hasbi ash-. *Tafsir An-Nuur 4*. Vol. 4. PT. Pustaka Rizki Putra, 2000.
- Siddieqy, Teungku Muhammad Hasbi ash-. *Tafsir An-Nuur 5*. Vol. 5. PT. Pustaka Rizki Putra, 2000.
- Sigm. Freud. *The Ego Adn The Id*. The Hogarth Press, 1926. <http://archive.org/details/in.ernet.dli.2015.218607>.
- Simanjuntak, Julianto. *Konseling Gangguan Jiwa & Okultisme*. Gramedia Pustaka Utama, 2013.

- Sitawati, Andini Dyah, Izzatul Fithriyah, Azimatul Karimah, dan Zulfian Kurniadi M. *Mendampingi Orang Dengan Skizofrenia*. Airlangga University Press, 2022.
- Sodiq, Akhmad. *Prophetic Character Building: Tema Pokok Pendidikan Akhlak Menurut al-Ghazali*. Prenada Media, 2018.
- Sovitriana, Rilla. *Dinamika Psikologis Kasus Penderita Skizofrenia*. Uwais Inspirasi Indonesia, 2019.
- Stephenson, Abdul Wahid. *Tazkiyyah Al-Nafs: Action Of The Heart*. Madinah Collage, 2019.
- Stuart, Gail Wiscarz. *Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart, Edisi Indonesia 11: Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart, Edisi Indonesia 11*. Elsevier Health Sciences, 2022.
- Subagyo, Roni, Dewi Pratiwi, Devi Eka Ramadhani, Hasan Hasan, Sista Diahlaksmi, dan Salsabillah Kemangi Urrachman. "Schizophrenia, Spirituality, and Religion." *MAGNA MEDICA Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan* 11, no. 2 (2024): 240. <https://doi.org/10.26714/magnamed.11.2.2024.240-250>.
- Subaidi, Muzakkir Ali, dan Muhammad Nofan Zulfahmi. *Penguatan pendidikan karakter siswa melalui bimbingan tazkiyatun nafs di sekolah PAUD*. UNISNU PRESS, 2023.
- Sumarni. "Proses Penyembuhan Gejala Kejiwaan Berbasis Islamic Intervention Of Psychology." *NALAR: Jurnal Peradaban dan Pemikiran Islam* 3, no. 2 (2020): 134–47. <https://doi.org/10.23971/njppi.v3i2.1677>.
- Suminah. "Pelaksanaan Shalat dan Zikir Pasien Skizofrenia di RSJD Dr. Amino Gondohutomo Semarang." Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2016.
- Suryani, Yunita. *Defisit Pragmatik Tuturan Penderita Skizofrenia (Sebuah Studi Kasus)*. Zahira Media Publisher, 2023.
- Suryaputri, Indri Yunita, Nur Handayani Utami, dan Rofingatul Mubasyiroh. "Gambaran Upaya Pelayanan Kesehatan Jiwa Berbasis Komunitas di Kota Bogor." *Buletin Penelitian Kesehatan* 47, no. 1 (2019): 13–22. <https://doi.org/10.22435/bpk.v47i1.456>.
- Suwardianto, Heru, dan Sandy Kurniajati. *Extremity fixation pada pasien kritis*. Lembaga Chakra Brahmana Lentera, 2022.
- Suyitno. *Metode Penelitian Kualitatif*. Akademia Pustaka, 2018.
- Sweet, Emily. "The Religious Schizophrenic: Why Spirituality Is Crucial for Recovery." *Athens Journal of Health and Medical Sciences* 8, no. 3 (2022): 171–88. <https://doi.org/10.30958/ajhms.8-3-2>.
- Syafiq, Salman, dan Shafa Khairunnisa Az Zahra. "Kajian Tasawuf: Peran Tazkiyatun Nafs Dalam Keterkaitannya Dengan Psikologis."

- Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling* 4, no. 3 (2024): 3. <https://doi.org/10.3287/liberosis.v4i3.4575>.
- Syihab, Moh Quraish. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. 15 ed. Vol. 15. Lentera Hati, 2005.
- Syuhrawardi, Muhammad. "Psikoterapi Islam Dengan Metode Dzikir Dalam Menangani Kesehatan Mental." *AT-TAKLIM: Jurnal Pendidikan Multidisiplin* 1, no. 2 (2024): 2. <https://doi.org/10.71282/at-taklim.v1i2.17>.
- Tanjung, Arif Irpan, Meri Neherta, dan Rika Sarfika. *Penyebab Kekambuhan Pada Pasien Skizofrenia*. CV Adanu Abimata, 2023.
- Taqwa, Yayasan Cendekia Indonesia. "Puasa Adalah Ibadah Yang Menenangkan Jiwa." Artikel Islami. *Yacinta: Bersama Berbagi Kebahagiaan*, 16 April 2025. <https://yacintaofficial.or.id/puasa/>.
- Team, Ilmu Islam. "Kumpulan Hadist." *Ilmu Islam: Portal Belajar Agama Islam*, 2025. http://ilmuislam.id/hadits/15300/hadits-bukhari-nomor-6938?utm_source=chatgpt.com.
- Tebe, Denny. "Kisah Inspiratif Abdul Qadir Jailani Teladan Spiritual." *Media Indonesia*, t.t. Diakses 19 Mei 2025. https://mediaindonesia.com/humaniora/761060/kisah-inspiratif-abdul-qadir-jailani-teladan-spiritual?utm_source=chatgpt.com.
- Tengah, Muhammadiyah Jawa. "Islam dan Isu Mental Health: Antara Tawakal dan Terapi Psikologis." *Khazanah Islam. Muhammadiyah Jateng*, 14 April 2025. <https://pwmjateng.com/islam-dan-isu-mental-health-antara-tawakal-dan-terapi-psikologis/>.
- Thakral, Sarika, Triptish Bhatia, Elizabeth A Gettig, V.L. Nimgaonkar, dan Smita N. Deshpande. "A Comparative Study of Health Locus of Control in Patients with Schizophrenia and Their First Degree Relatives." *Asian journal of psychiatry* 7, no. 1 (2014): 34–37. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2013.10.004>.
- Thalib, Abdullah Thalib, Mustamin Giling, Febriyanto, Sri Marlina, dan Aisyah Khaliq. "Tasawuf Falsafi dan Pengamalan Tarekat Almuhammadiyah As-Sunisiah Al-Idrisiyah di Makassar." *Tahdis: Jurnal Kajian Ilmu Al-Hadis* 15, no. 2 (2024): 2. <https://doi.org/10.24252/tahdis.v15i2.52122>.
- Tombokan, Maryati, Naharia Laubo, Rahman, dan Rasmawati. *Pencegahan dan Penanganan Pasien Gangguan Jiwa dengan Perilaku Kekerasan di Masyarakat*. NEM, 2023. https://www.google.co.id/books/edition/Pencegahan_dan_Penanganan_Pasien_Gangguan/EezFEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=gangguan+jiwa+dapat+menimbulkan+agresivitas&pg=PA34&printsec=frontcover.

- Ulya, Tuhfatul, Putri Ramdaniah, Fitri Apriliany, dkk. *Buku Ajar Farmakologi*. Samudra Biru, 2023.
- Uzlifah, Tamimatu. “Bimbingan Konseling dalam Menangani Penderita Skizofrenia Melalui Pendekatan Nilai dan Spiritual.” *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, no. 2 (2019): 91. <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1169>.
- Videbeck, Shelia. *Psychiatric-Mental Health Nursing*. 8 ed. Wolter Kluwer, 2020.
- Wahyudi, Dede, Peni Cahyati, Iwan Somantri, dan Asep Riyana. “Penerapan Terapi Zikir untuk Mengurangi Frekuensi Halusinasi Pendengaran pada Pasien dengan Skizofrenia di Wilayah Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis.” *Jurnal Keperawatan Galuh* 5, no. 2 (2023): 37. <https://doi.org/10.25157/jkg.v5i2.10295>.
- Wahyuni, Liza, Ahmad Rizal, Marisca Agustina, dkk. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024.
- Walida, Dewi Taviana. “Al-Qur’an Dan Psikologi: Pendekatan Spiritual Dalam Kesehatan Mental.” *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 4, no. 2 (2025): 2. <https://doi.org/10.56799/jim.v4i2.7301>.
- Ya’cub, Mihmidaty. *Model Pendidikan Tasawuf Pada Tariqah Shadhiliyah*. Pustaka Media, 2018.
- Yudhantara, D. Surya, dan Ratri Istiqomah. *Sinopsis Skizofrenia*. Universitas Brawijaya Press, 2018.
- Yunita, Rizka, Iin Aini Isnawati, dan Widya Addiarto. *Buku Ajar Psikoterapi Self Help Group Pada Keluarga Pasien Skizofrenia*. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia, 2020.
- Yusuf, A. Muri. *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Kencana, 2014.
- Zaini, Nor Azlinah, dan Che Zarrina Sa’ari. “Terapi Spiritual Melalui Kaedah Tazkiyah al-Nafs oleh Syeikh Abdul Qadir al-Mandili dalam Kitab Penawar Bagi Hati.” *Jurnal Akidah & Pemikiran Islam*, 1 Januari 2016, 35–72. <https://doi.org/10.22452/afkar.sp2016no1.2>.