

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Psikologi Agama dan Konsep Dinamika Ruang Batin

1. Definisi dan Fungsi Psikologi Agama

Psikologi agama merupakan gabungan dari dua istilah, yaitu psikologi dan agama. Kata psikologi berasal dari Bahasa Yunani, di mana *psyche* berarti jiwa dan *logos* berarti ilmu. Agama berasal dari Bahasa sansekerta a artinya tidak dan gama artinya kacau. Agama artinya tidak kacau atau adanya keteraturan dan peraturan untuk mencapai arah dan tujuan tertentu. Dengan demikian, secara etimologi psikologi agama dapat diartikan sebagai ilmu yang mempelajari jiwa dalam konteks keagamaan (Khusnawaroh et al., 2025).

Ilmu jiwa agama adalah cabang ilmu yang meneliti pengaruh agama terhadap sikap dan perilaku seseorang. Berdasarkan persepektif Zakiyah Dradjat, agama memainkan peran psikologis yang mendasar dalam pencapaian kesehatan mental. Fungsi utama agama meliputi tiga aspek yaitu ketenangan psikologis, penstabil kondidi emosional dalam menghadapi kecemasan, dan sebagai pedoman moral dalam kehidupan sehari-hari.

Zakiah Dradjat mendefinisikan kesehatan mental tidak sekedar gangguan psikologis, melainkan sebagai terwujudnya keseimbangan dan keselarasan berbagai fungsi kejiwaan yang dilandasi oleh keimanna dan ketakwaan (Zakiah Daradjat, 2015).

Fungsi utama psikologi agama dalam kehidupan individu adalah sebagai pelindung dan penyeimbang kesehatan mental, serta memberikan dasar bagi individu untuk menghadapi berbagai tekanan hidup. Psikologi agama berperan dengan menyediakan kerangka berpikir dan perasaan secara kognitif, agama berfungsi sebagai sumber nilai dan tujuan hidup yang jelas, mengisi kekosongan spiritual yang sering kali menjadi pemicu perilaku tidak adaktif seperti kecanduan. Secara afektif, keyakinan agama bertindak sebagai penenang batin, menumbuhkan rasa aman dan harapan akan pertolongan dari Tuhan, sehingga berkontribusi penting dalam integrasi kepribadian dan pembentukan kesejahteraan psikologis (Sejati et al., 2025).

Pandangan ini memiliki relevansi khusus dalam konteks adiksi, dengan memandang masalah kecanduan dan trauma psikologis sebagai gejala dari ketidakharmonisan jiwa yang kehilangan dasar spiritualnya.

2. Konsep Dinamika Ruang Batin

Dinamika merujuk kepada interaksi dan pergerakan. Dinamika ruang batin adalah proses interaksi psikologis yang terus berlangsung di dalam pikiran seseorang. Pikiran dipandang sebagai suatu sistem yang hidup dan aktif, tempat berlangsungnya pertukaran dan pergulatan antara pemikiran atau keinginan yang didasari dengan dorongan-dorongan yang berasal dari alam bawah sadar.

Menurut Sigmud Freud dinamika ruang batin terjadi karena konflik antara dorongan insting (*Id*), tuntutan moralitas (*superego*), dan kenyataan (*ego*). Freud berpendapat bahwa sebagian besar dinamika ruang batin dikendalikan oleh kekuatan di bawah ambang kesadaran (Hamidah et al., 2025).

Dinamika ruang batin dengan pendidikan islam sangat erat. Konteks pendidikan islam, ruang batin merujuk pada dimensi psikologis, spiritual individu, dan sosiokultural yang menjadi fokus utama dalam pengembangan karakter, moral, dan spiritual. Pendidikan islam mendorong refleksi diri, kesadaran akan emosi, dan hubungannya dengan Allah. Hal ini merupakan elemen penting dalam memahami dan mengelola ruang batin (Ridho, 2018).

Ruang batin dalam konteks psikologi sufistik merujuk pada *Nafs* (jiwa), yang merupakan pusat kesadaran, kehendak, dan emosi manusia menjadi kunci menentukan perilaku dan kualitas spiritual individu.

Al-Ghazali memandang bahwa akar permasalahan psikologis seseorang termasuk eks pengguna narkoba terletak pada kerusakan akhlak yang dapat mengotori cermin jiwa. Cermin ini ibarat ruang batin yang menangkap sinyal ilahi, namun bisa menjadi kotor dan buram akibat dominasi kemarahan, hawa Nafsu, dan kelalaian spiritual.

Pendekatan yang diajarkan Al-Ghazali menekankan tiga fase penting yaitu penjelasan masalah, penggalian latar belakang, dan penyelesaian masalah. Dalam fase penyelesaian, fokus ditempatkan pada terapi Riyāḍah latihan spiritual yang mencakup isolasi diri, puasa, Dzikir, dan mujahadah (perjuangan melawan hawa Nafsu). Latihan spiritual bertujuan membersihkan ruang batin dari Nafsu syahwat dan kemarahan, dua sumber utama gangguan psikologis (Hasan et al., 2023).

Menurut Aziz ruang batin berkaitan dengan penyucian hati dan pemurnian jiwa melalui ajaran tasawuf. Ajaran tasawuf mengajarkan untuk membersihkan hati dari dosa dan membangun hubungan dekat dengan Allah, sehingga seseorang dapat mencapai kedamaian batin,

keseimbangan mental dan kebahagiaan sejati. Ruang batin di sini adalah dimensi spiritual yang membantu membebaskan diri dari pengaruh materialisme dan keinginan duniawi yang berlebihan (Pellyani et al., 2024).

Psiklogi sufi menawarkan metode holistik seperti intropeksi diri, dzikir (mengingat Allah), dan *Tazkiyatun-Nafs* (penyucian jiwa) dalam konteks pengembangan diri dan penyembuhan. Metode ini tidak hanya berusaha untuk mengatasi gangguan psikologis, tetapi juga membantu orang menjadi lebih sadar diri dan menemukan makna hidup yang lebih dalam (Al-Asyhar et al., 2024).

Dalam kaitannya dengan pemulihan ruang batin, menekankan pentingnya pendekatan Psiko Sufisme yang mengintegrasikan psikologi modern dengan nilai spiritualitas Islam. Konsep *Hikmah* dan *Ma'rifah* yang ditawarkan menjadi instrumen penting dalam *Tazkiyatun-Nafs*, di mana eks pengguna narkoba tidak hanya diajak untuk berhenti secara fisik, tetapi juga membangun kesadaran spiritual yang mendalam untuk mencapai ketenangan jiwa atau *Nafs Muṭmainnah* (Umam et al., 2025).

Oleh karena itu, diperlukan proses konseling bimbingan yang dikenal sebagai *Tazkiyatun-Nafs* atau penyucian diri, dalam ilmu tasawuf. Tiga tahap utama

proses ini membentuk jiwa manusia yaitu *Takhallī* (pembersihan hal negatif), *Taḥallī* (pengisian dengan nilai-nilai positif) dan *Tajallī* (penyinaran untuk mencapai keseimbangan mental). Tujuan dari ketiga langkah ini adalah untuk mengembalikan fitrah manusia sesuai dengan nilai-nilai ihsan sehingga terwujud kesadaran spiritual yang mendalam (penghayatan ilahiyyah). Kesadaran ini mendorong pembentukan akhlak mulia dan membantu orang menghindari godaan dan penyakit duniawi. Sebab tindakan dan penampilan luar seseorang sering mencerminkan keadaan batin atau jiwanya (Calvin Fikril, 2022).

Untuk menganalisis perubahan batin secara holistik, aspek ruang batin dibagi menjadi tiga yaitu :

a. Aspek Psikologi

Psikologi atau ilmu jiwa adalah istilah yang secara umum digunakan untuk mempelajari ilmu tingkah laku manusia. Secara umum, psikologi didefinisikan sebagai ilmu yang mempelajari gejala jiwa manusia yang normal, dewasa dan beradab. Robert H. Thoules mendefinisikan psikologi sebagai ilmu yang mempelajari tingkah laku pengalaman manusia. Plato dan Aristoteles mendefinisikan psikologi sebagai ilmu yang mempelajari hakikat manusia. Secara umum,

psikologi adalah ilmu yang meneliti dan mempelajari sikap dan tingkah laku manusia sebagai akibat dari kejiwaan (Rozalina, 2021).

Aspek psikologis ruang batin menurut teori penentuan diri (*self determination theory*) dijelaskan, terdapat kebutuhan psikologis dasar yang harus terpenuhi agar individu dapat mengalami pertumbuhan dan kesejahteraan. Kebutuhan ini meliputi otonomi (kemampuan untuk membuat pilihan bebas dan mengendalikan tindakan sendiri), kompetensi (kemampuan untuk merasa efektif dan mahir dalam tugas-tugasnya), Otonomi (kebebasan untuk membuat pilihan dan mengendalikan tindakan sendiri), serta keterkaitan (rasa terhubung dan dekat dengan orang lain).

Manusia memiliki berbagai keinginan, tujuan dan preferensi. Ketiga kebutuhan ini dianggap sebagai unsur penting mendukung pencapaian hasil positif. Lingkungan sosial yang mendukung pemenuhan kebutuhan ini akan mendorong kemampuan seseorang untuk mengatur diri sendiri, membangun hubungan sosial yang sehat, dan meningkatkan kesejahteraan umum. Sebaliknya, lingkungan yang menghalangi pemenuhan kebutuhan dapat mengakibatkan berbagai

masalah pada tingkat individu dan interpersonal yang kurang optimal (Ryan et al., 2022).

Dalam konteks rehabilitasi eks pengguna narkoba, aspek psikologi ruang batin menyoroti pentingnya pengelolaan emosi, penanganan trauma dan rekonstruksi pola pikir negatif yang bisa menimbulkan rasa bersalah atau malu. Rehabilitasi harus fokus pada pemulihan fungsi psikologis agar ruang batin yang sempat rusak dapat pulih dan terkelola dengan baik untuk fondasi bagi individu mengembangkan sikap, pola pikir, dan tindakan yang positif dalam kehidupannya di masa mendatang.

b. Aspek Spiritual

Spiritual dalam Bahasa latin diartikan sebagai *spiritus* yang berarti Nafs. Kemudian dikenal lebih mendalam sebagai suatu roh atau spirit yang melibatkan energi batin seperti jiwa dan emosi seseorang. Kamus psikologi juga menjelaskan mengenai spirit, yaitu suatu zat atau makhluk immaterial, biasanya bersifat ketuhanan yang diberi sifat dari banyak ciri seperti karakteristik manusia, kekuatan, tenaga, semangat, moral atau motivasi.

Wigglesworth mengemukakan ada dua komponen yang mampu menjelaskan bagaimana proses

spiritual dalam diri seseorang ini menggerakkan seseorang dalam berperilaku, yaitu adanya komponen vertikal dan horizontal. Komponen vertikal ini berhubungan dengan relasi yang transenden (melampaui yang fisik, bersifat metafisik atau spiritual). Sedangkan komponen horizontal yaitu berhubungan dengan relasi pertemanan, sesama dan semesta. Kedua relasi tersebut dilakukan oleh setiap orang sebagai bentuk konsekuensi manusia yang merupakan makhluk sosial, dimana seseorang tidak bisa hidup sendiri sehingga saling menjalin relasi dan selalu membutuhkan orang lain bahkan dengan seseorang yang lebih dari dirinya (Anggun Dwi et al., 2021).

Dalam buku sunan kalijaga mistik dan makrifat karya Achmad chodjim sunan kalijaga menjelaskan ada empat warna sifat Nafsu manusia yaitu:

1) Warna Putih

Warna putih melambangkan kesucian batin manusia.

2) Warna Hitam

Daya yang memancarkan warna hitam memabangkitkan rasa marah dan sakit hati. Jika daya hitam menguasai manusia maka ia akan berbuat secara membabibuta dan tanpa arah. Daya

yang berwarna hitam juga berfungsi positif bila dikuasai.

3) Warna Merah

Daya yang memancarkan warna merah mendorong tumbuhnya emosi dalam diri manusia. Daya merah ini mendorong timbulnya berbagai macam keinginan pada manusia. Lemahnya daya ini menyebabkan hilangnya rasa cinta dan selara dalam hidup.

4) Warna Kuning

Daya yang memncarkan warna kuning menghalangi timbulnya pikiran yang baik, mendorong Nafsu dan mencegah ketulusan hati. Daya kuning inilah yang mendorong lahirnya sikap curiga, saling memata-matai, dan saling mencari kesalahan orang lain. Kekutannya menimbulkan berbagai macam kerusakan. Jadi potensi manusia untuk merusak ada di dalam daya warna kuning (Chodjim, 2013).

Dalam persefiktif sufistik spiritual (Nafş) ada beberapa tingkatan antara lain:

a) *Nafş Ammārah* (Nafsu yang memerintah)

Nafs Ammārah merupakan tingkatan terendah dari Nafs dan sering diartikan sebagai jiwa yang rentan terhadap keinginan dan dorongan negatif. Di tahap ini, individu lebih dipengaruhi oleh keinginan dan emosi seperti amarah, kebencian dan keinginan untuk kepuasan yang instan. *Nafs amarah* sering melakukan dorongan yang merugikan diri sendiri dan orang lain.

b) *Nafs Lawwamah* (Nafsu yang menyalahkan)

Nafs lawwamah merupakan tingkatan yang lebih tinggi daripada Nafs Ammārah. Di tahap ini, individu mulai menyadari kesalahan dan kelemahan mereka sendiri. Nafsu ini sering ditandai dengan perasaan penyesalan, kritik diri dan individu cenderung merasa bersalah atas tindakan yang menyimpang moral dan spiritual. Meskipun Nafs ini menimbulkan perasaan tidak nyaman ini juga berfungsi sebagai perbaikan diri dan tobat.

c) *Nafs Muṭmainnah* (Nafsu yang tenang)

Nafsu yang murni (*Nafs Muṭmainnah*) merupakan tingkatan yang lebih tinggi dari jiwa, di mana seseorang mencapai keadaan

ketenangan batin dan kepuasan. Pada tahap ini, jiwa telah berhasil mengatasi dorongan negatif dan mencapai keseimbangan antara pikiran, hati, dan roh. Individu pada tingkatan ini merasa damai dan percaya diri dalam hubungannya dengan Tuhan. Nafsu yang murni mencerminkan keadaan spiritual yang ideal, di mana seseorang mampu menerima takdir dan hidup dengan rasa syukur. Dalam konteks Sufi, Nafsu ini dianggap sebagai langkah menuju kesucian dan kedekatan dengan Tuhan.

d) *Nafs Sufiyah*

Merupakan tahap terakhir yang membawa seseorang pada pengalaman *transedensi* diri secara penuh bagi mereka yang berhasil mencapainya. Pada tingkat ini, konsep *Nafs* atau ego menghilang sehingga yang tersisa kestun dengan Allah. Individu yang mencapai tahap ini memahami hakikat kehidupan secara mendalam. Ia menyadari bahwa “Allah adalah satu-satunya Tuhan” (Komarudin et al., 2021).

c. Aspek Sosiokultural

Menurut Hasanudin dalam Andika memaparkan bahwa gambaran sosiokultural merupakan sebuah

keadaan individu atau seseorang yang perilakunya dipengaruhi faktor-faktor sosial dan budaya yang didapati dari lingkungan sekitarnya (Andika et al., 2022).

Menurut Callista Roy sosiokultural yaitu adalah salah satu dari empat metode adaptasi manusia, di mana interaksi sosial dan budaya memainkan peran penting dalam kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Model ini menekankan seseorang untuk beradaptasi dengan norma, nilai dan harapan sosial, serta bagaimana interaksi dengan kelompok sosial dan budaya.

Teori adaptasi model Roy melihat manusia sebagai sistem adaptif dimana manusia dianggap sebagai sebuah sistem yang dapat menyesuaikan diri. Sistem ini dapat dipahami dengan melihat aspek biologis, psikologis, dan sosial sebagai satu kesatuan yang berkaitan. Sistem ini memiliki elemen-elemen seperti masukan (*input*), pengendali (*control*), proses umpan balik (*feedback*), dan hasil keluaran (*output*) yang bekerjasama menjaga keseimbangan dan fungsi sistem secara efektif. (Laily et al., 2024).

Berdasarkan persepektif Hasanudin dan Callista Roy, aspek spiritual pada intinya mencakup tiga dimensi utama yaitu persepsi individu terhadap stigma

masyarakat, harapan untuk dapat terintegrasi Kembali secara sosial, serta dinamika dengan keluarga setelah menjalani proses rehabilitasi.

B. Tazkiyatun-Nafş Sebagai Metodologi Terapi

1. Definisi dan Tujuan *Tazkiyatun-Nafş*

Secara etimologi, istilah *Tazkiyatun-Nafş* bermakna penyucian jiwa atau upaya pembersihan diri. Sementara secara terminologi, *Tazkiyatun-Nafş* dapat dipahami sebagai pendekatan sistematis dalam ilmu tasawuf yang bertujuan untuk membersihkan jiwa manusia (Nafş) dari berbagai karakteristik negatif (*sifat madzmumah*) sekaligus mengisinya dengan berbagai karakteristik positif (*sifat mahmudah*). Tujuan akhir dari proses ini yaitu pencapaian kondisi jiwa tenang dan tentram (*Nafşu Mutmainah*).

Dalam penerapannya sebagai bentuk terapi kecanduan (adiksi), *Tazkiyatun-Nafş* berperan sebagai metode pembentukan ulang kepribadian. Proses ini bekerja dengan mengalihkan sumber pencarian kepuasan individu dari hal-hal bersifat material dan instan seperti penggunaan narkoba menuju pada pencapaian kepuasan yang bersifat spiritual, yaitu dengan mendekatkan diri kepada Allah (*ma'rifatullah*) (Mutholingah, 2021).

Al-Ghazali mendefinisikan *Tazkiyatun-Nafṣ* sebagai suatu proses untuk menyucikan jiwa dari berbagai kotoran lahir dan batin. Dalam kitab *Bidayat Al-Hidayah* menjelaskan bahwa inti dari penyucian jiwa adalah membebaskan diri dari sifat membanggakan diri sendiri. Konsep ini berakar pada pandangan sufi yang meyakini bahwa jiwa manusia pada hakikatnya suci. Akan tetapi, jiwa menjadi ternoda dan tidak sehat akibat konfliknya dengan hawa Nafṣu yang berasal dari tubuh (Aprilia et al., 2024).

Dalam konteks Nafṣ, Imam Al Ghazali menjelaskan hakikat manusia yang memiliki Nafṣu digolongkan menjadi tiga yaitu:

a. Nafṣu Ammarah

Nafṣu Amarrah merupakan tingkat terendah. Nafṣu ini selalu mendorong manusia kepada perbuatan buruk dan tunduk pada dorongan syahwat atau hawa Nafṣu, seperti yang dijelaskan dalam QS. Yusuf ayat 53 yang berbunyi:

وَمَا أَبْرَأُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۚ
إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٥٣﴾

“Aku tidak menyatakan diriku bebas dari kesalahan karena sesungguhnya Nafsu itu selalu mendorong kepada kejahatan, kecuali Nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun Lagi Maha Penyayang.”

b. Nafsu Lawwamah

Nafsu Lawwamah yaitu jiwa yang selalu menyesali diri atas kesalahan yang dilakukan. Orang dengan Nafsu lawwamah sering merasa belum puas dan tidak stabil dalam perilaku maupun sikapnya. Mereka saling berganti-ganti antara ingat dan lupa, suka dan benci, taat dan lalai, serta antara berdoa kepada Allah dan berpaling dari-Nya, seperti yang dijelaskan dalam QS. Al-qiyamah ayat 2 yang berbunyi:

وَلَا أَقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ ﴿٢﴾

“Aku bersumpah demi jiwa yang sangat menyesali (dirinya sendiri).”

Nafsu ini menggambarkan perjuangan internal manusia yang terus berusaha memperbaiki diri meski masih mengalami keraguan dan perubahan emosi.

c. Nafsu Mutmainah

Nafsu Muthmainah merupakan tingkatan tertinggi dari Nafsu manusia. Nafsu ini adalah kondisi di mana jiwa menjadi bersih dan selalu terhubung

dengan Dzikir kepada Allah, sehingga terbebas dari noda-noda syahwat dan sifat-sifat tercela. Sesuai dengan penjelasan dalam QS. Al-Fajr 27-28 yang berbunyi:

﴿٢٨﴾ يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً

“Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan ridha dan diridhai.”

Nafsu Muthmainah berperan sebagai pemimpin bagi seluruh anggota tubuh dan mencerminkan jati diri sejati manusia. Hal ini ditandai dengan ketennagan jiwa yang stabil dan tidak terguncang oleh berbagai tantangan atau bisikan setan.

Ketika *Nafsu* berada dalam keadaan *Muthmainah*, maka merasa damai saat mengingat Allah, selalu merindukan-Nya dan senang berada dalam keberadaan-Nya. Dengan demikian, *Nafsu Muthmainah* mencerminkan kedamaian batin dan kesempurnaan spiritual yang membedakan manusia dari makhluk lain (Khasanah et al., 2021).

Ibnu Qoyyim Al-Jauziyah mendefinisikan tawakal sebagai sikap senantiasa memohon pertolongan kepada Allah dan berserah diri sepenuhnya kepada-Nya. Sementara itu, Al-Ghazali berpendapat bahwa

kekuatan qolbu yang mendominasi kepribadian *muthmainah* memungkinkan seseorang mencapai pengetahuan spiritual (*ma'rifat*) melalui kemampuan rasa batin serta kasyf, yaitu terbukanya tabir yang menghalangi penglihatan batin manusia. Melalui kekuatan dan kesucian qolbu, manusia dapat memperoleh pengetahuan melalui wahyu dan ilham dari Tuhan. Wahyu diberikan khusus pada para nabi, sedangkan ilham dapat diberikan kepada orang-orang suci dari kalangan biasa. Kebenaran pengetahuan yang bersifat supra rasional, sehingga terkadang tidak dapat sepenuhnya dipahami oleh akal manusia.

Oleh karena itu individu yang melakukan perbaikan diri melalui proses penyucian hati seperti bertaubat, mengembangkan sikap sabar, dan bertawakal akan memiliki kualitas pemikiran yang lebih baik. Hal ini disebabkan karena pengendalian emosi negatif seperti amarah, secara signifikan mempengaruhi pusat emosi dan naluri pada manusia. Berdasarkan hal tersebut, jiwa (*Nafs*) akan mencapai tingkat tertinggi ketika memiliki tiga karakteristik utama yaitu jiwa yang beriman kepada Allah, jiwa yang sabar, dan jiwa yang berserah diri kepada Allah atau tawakal (Us'an et al., 2023).

1. Metodologi Terapi Takhallī, Tahallī, dan Tajallī

Konsep *Tazkiyatun-Nafs* dalam tasawuf merupakan sebuah pendekatan sistematis untuk membersihkan hati dari sifat negatif dan mengisinya dengan sifat-sifat mulia. Dalam program rehabilitasi berbasis pesantren, konsep *Tazkiyatun-Nafs* ini diimplementasikan sebagai kerangka terapeutik yang terstruktur.

Fungsinya adalah untuk mengubah titik balik spiritual seseorang menjadi sebuah perubahan perilaku. Proses pemulihan ini berfokus pada ruang batin eks pengguna narkoba, dimana aspek psikologis emosional (seperti perasaan bersalah dan malu), aspek spiritual keimanan (seperti kekosongan batin), dan aspek sosiokultural yaitu membangun kembali kemampuan individu untuk berfungsi secara sehat dalam system keluarga dan masyarakat. Dipulihkan melalui tiga tahap yang wajib dilalui (Pradana et al., 2025).

Tiga tahap metode pemulihan yang wajib dilalui yaitu:

a. Takhallī

Takhallī merupakan fase pertama dalam proses penyucian jiwa yang berfokus pada pembersihan diri dari sifat-sifat tercela dan perilaku negative yang lahir

dari hawa Nafsu. Tahap ini mencakup pensucian dari segala maksiat, baik yang tampak secara lahiriah (seperti yang dilakukan anggota badan) maupun yang tersembunyi di dalam batin (seperti iri, dengki, sombong, dan riya). Dalam pelaksanaannya, *Takhallī* diwujudkan melalui upaya membersihkan hati dari segala dosa dengan bertaubat dan memohon ampunan kepada Allah. Menurut Al-Ghazali, taubat inilah langkah kunci yang menjadi fondasi awal seluruh proses pemurnian jiwa.

b. Tahallī

Tahallī adalah tahap mengisi jiwa dengan kebaikan setelah sebelumnya dibersihkan dari sifat-sifat buruk. Jika pada tahap sebelumnya fokus pada pembersihan, maka ditahap ini fokus pada penghiasan jiwa.

Caranya adalah dengan konsisten melatih diri untuk melakukan kebiasaan positif, sehingga sifat-sifat buruk yang sudah ditinggalkan diganti dengan sifat yang baik. Latihan inilah yang kemudian membentuk kepribadian yang luhur dalam sehari-hari.

Beberapa cara untuk melatih diri di tahap ini adalah:

- 1) Memperbanyak dzikir (mengingat Allah), menurut Al-Ghazali diibaratkan sebagai pembersih qolbu. Tujuannya adalah untuk membersihkan hati.
- 2) Menanamkan sifat-sifat positif seperti sabar, zuhud (tidak tergila-gila pada dunia), wara' (hidup hati-hati dan bersih), selalu haus ilmu dan meningkatkan iman.
- 3) Memperbanyak ibadah seperti doa, membaca Al-Qur'ān, dan merenungkan maknanya.
- 4) Membiasakan akhlak mulia dalam keseharian seperti jujur, dapat dipercaya, rendah hati dan suka menolong.

Inti dari *Taḥallī* adalah proses pembiasaan diri untuk hidup dengan nilai-nilai kebaikan sampai nilai-nilai itu melekat menjadi kepribadiannya.

c. Tajallī

Tajallī merupakan puncak pencapaian dalam perjalanan spiritual. Setelah melalui proses pembersihan jiwa (*Takhallī*) dan pengisian dengan akhlak mulia (*Taḥallī*) secara konsisten. Jiwa seseorang mencapai kondisi yang terbebas dari pengaruh hawa Nafsu yang mengajak pada keburukan. Pada tahap ini,

jiwa telah mencapai tingkat kedamaian tertinggi dan memperoleh keridhaan Allah (*Nafsu mardiyah*).

Ketika jiwa telah sepenuhnya dihiasi karakter mulia dan tubuh terbiasa melakukan kebiakan, individu akan mengalami penghayatan spiritual yang mendalam. Pengalaman ini menumbuhkan rasa cinta dan kerinduan yang mendalam kepada Allah.

Dalam keadaan *Tajallī*, sekat antara hamba dan pencipta seolah terbuka, sehingga setiap perbuatan dan ibadah dilandasi oleh cinta kepada-Nya. Bukan karena pamrih atau kewajiban semata. Dengan demikian, pada tahap ini mempresentasikan hubungan yang sangat dekat dengan Tuhan, dimana setiap Tindakan lahir keikhlasan dan cinta spiritual alami (Aprilia et al., 2024).

2. Implikasi Tazkiyatun-Nafṣ Terhadap Pendidikan Agama Islam

Peran *Tazkiyatun-Nafṣ* sangat penting dalam Pendidikan Agama Islam, yang bertujuan tidak hanya mencerdaskan intelektual saja tapi juga membentuk kepribadian dan akhlak yang mulia. Dalam kitab Ta'lim Muta'alim menjelaskan betapa pentingnya hati yang bersih dalam menerima ilmu. Menurut Hakima Zakaria, seseorang

tidak akan mendapatkan keberkahan dari ilmu yang dipelajarinya jika hatinya tidak bersih.

Imam Zanurji menekankan pentingnya akhlak yang baik dalam menuntut ilmu. Dengan demikian integritas batin melalui proses *Tazkiyatun-Nafs* yaitu membersihkan diri dari sifat-sifat buruk dan mengisinya dengan sifat terpuji menjadi fondasi bagi kelancaran dalam menuntut ilmu (Aprilia et al., 2024).

Berikut implementasi *Tazkiyatun-Nafs* antara lain:

a) Sholat

Sholat memiliki berbagai manfaat yang signifikan bagi kesehatan dan ketenangan jiwa. Sholat dapat memperkuat dan menyucikan hati seseorang serta memberikan ketenangan. Hal ini disebabkan oleh adanya hubungan yang terjalin antara hati seseorang dengan Allah saat melaksanakan sholat. Dalam konteks ini, Sholat dapat dipahami sebagai penghubung *Shilah* antara hamba dan sang pencipta. Oleh karena itu sholat dianggap sebagai amal yang paling utama.

Tujuan dari sholat adalah memperkuat motivasi santri dalam melakukan tindakan yang benar, mengembangkan potensi yang dimiliki santri dan mengurangi tekanan emosional.

b) Dzikir

Dzikir sebagai sebuah praktik yang dianjurkan dalam islam sarana untuk mengingat Allah baik yang diucapkan secara lisan (*jahr*) maupun dalam hati (*sir*). Dzikir berfungsi untuk mengasah kesadaran diri, memperkuat keimanan, serta memupuk kedekatan hubungan spiritual antara hamba dan Tuhannya.

Dengan demikian, Dzikir tidak hanya memberikan ketenangan batin tetapi juga mendekatkan diri kepada Allah disertai dengan kesadaran penuh. Pelaksanaan Dzikir dengan penuh kekhusyukan dapat menciptakan ketentraman jiwa, meningkatkan keteguhan iman, dan mempererat ikatan spiritual hamba dan sang pencipta.

c) Membaca Al-Qur'ān

Membaca Al-Qur'ān dengan penuh keyakinan dan pengharapan kepada Allah dapat mengantarkan seseorang pada keadaan khusyuk. Kondisi spiritual ini kemudian memunculkan suatu ketennagan dalam diri yang memiliki karakteristik serupa dengan meditasi transendental. Berbeda dengan relaksasi fisik yang melepaskan ketegangan otot, proses ini bekerja pada dimensi psikologis spiritual (*an-Nafs*) dimana jiwa merasakan kedamaian dan pikiran mencapai keadaan yang lebih relaks.

Al-Qur'ān adalah sumber penyembuhan yang sempurna, baik untuk penyakit hati maupun fisik, serta sebagai obat untuk segala penyakit. Setiap ayat dalam Al-Qur'ān memiliki potensi penyembuhan yang luar biasa dengan izin Allah untuk berbagai penyakit tertentu. Rasulullah secara rutin membaca ayat-ayat, doa, dan Dzikir lainnya setiap hari. Di samping mengkonsumsi makanan dan minuman alami yang sehat dengan tata cara makan yang baik, sebagai upaya perlindungan dari berbagai penyakit, baik yang bersifat fisik maupun psikis. Orang yang beriman meyakini bahwa Al-Qur'ān berperan sebagai *hudan* (petunjuk), *syifa* (obat), dan rahmat. Apabila Al-Qur'ān diterapkan dengan benar, maka hasil yang diperoleh akan membawa kebahagiaan di dunia maupun akhirat (Tahir et al., 2023).

C. Adiksi Narkoba dan Kualitas Hidup

1. Adiksi Narkoba

Berdasarkan ketentuan dalam Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika, Narkotika didefinisikan sebagai zat atau obat yang dapat berasal baik dari sumber tanaman maupun non-tanaman yang meliputi bentuk sintetis maupun semi sintetis. Zat ini memiliki sifat yang dapat menimbulkan perubahan pada tingkat

kesadaran, menghilangkan rasa nyeri, serta berpotensi menyebabkan ketergantungan pada individu yang mengonsumsinya (Utomo et al., 2023).

Narkotika dapat diklasifikasikan menjadi tiga jenis berdasarkan pembuatannya. Pertama, narkotika sintetis adalah jenis yang dihasilkan sepenuhnya melalui proses kimiawi. Jenis ini pada umumnya dimanfaatkan dalam dunia medis dan penelitian, khususnya untuk tujuan analgesik atau penghilang rasa sakit. Contohnya *amfetamin*, *metadon*, *deksamfetamin* dan *dekstropropakisifen*. Kedua, narkotika semisintetis merupakan zat atau obat yang diproduksi dengan memodifikasi bahan alam melalui berbagai metode seperti *isolasi dan ekstraksi*. *Heroin*, *morfin*, dan *kodein* adalah contoh dari kategori ini. Ketiga, narkotika alami adalah zat yang dapat digunakan sebagai narkotika dengan sedikit proses pengolahan sederhana, tanpa memerlukan fermentasi, isolasi, atau proses kompleks lainnya. Ganja dan daun koka merupakan contoh narkotika alami.

Berdasarkan Pasal 6 ayat 1 Undang-Undang Narkotika, narkotika diklasifikasikan menjadi tiga golongan berdasarkan potensi ketergantungan dan peruntukannya. Golongan I dilarang untuk terapi dan hanya dapat digunakan untuk penelitian ilmu pengetahuan karena

potensi sangat tinggi menimbulkan ketergantungan. Golongan II berkhasiat pengobatan, tetapi hanya digunakan sebagai pilihan terakhir dalam terapi atau penelitian dengan potensi ketergantungan tinggi. Sementara itu, Golongan III banyak digunakan dalam pengobatan dan penelitian dengan potensi ketergantungan ringan (Irianto, 2022).

Adiksi merupakan suatu kondisi gangguan yang mengakibatkan individu mengalami ketidakmampuan dalam mengendalikan diri sendiri. Menurut *American Psychological Association* (APA), adiksi didefinisikan sebagai suatu kondisi ketergantungan, baik bersifat psikologis, fisik, maupun kombinasi keduanya terhadap konsumsi alkohol atau zat-zat psikoaktif lainnya (Hatimah et al., 2025).

Faktor-faktor yang mempengaruhi adiksi Menurut Libertus Jehani dan Antoro ada dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu kepribadian yang labil, keluarga yang tidak harmonis, ekonomi yang rendah. Faktor eksternal yaitu pergaulan dan lingkungan masyarakat (Supriyanto et al., 2021).

Adiksi memberikan dampak multidimensional yang signifikan terhadap individu yang mengalaminya. Dampak adiksi diklasifikasikan menjadi tiga kategori utama antara lain:

- a. Konsekuensi biomedis dan psikologis, mencakup peningkatan resiko penyakit serius seperti penyakit stroke, kanker, dan gangguan kesehatan jiwa.
 - b. Konsekuensi hukum, yaitu terlibatnya pecandu dalam tindak pidana, khususnya yang berkaitan dengan penyalahgunaan zat terlarang.
 - c. Konsekuensi sosioekonomi, yang ditandai dengan disfungsi interpersonal seperti keretakan hubungan keluarga dan penurunan stabilitas ekonomi seperti kehilangan pekerjaan (Hatimah et al., 2025).
2. Adiksi Narkoba dalam Persepektif Ruang Batin

Adiksi narkoba dapat dipahami dari sudut pandang ruang batin dalam psikologi sufistik sebagai manifestasi ekstrem dari gangguan spiritual yang bersumber pada dominasi Nafsu ammarah (jiwa yang mendorong pada kejahatan). Kondisi ini ditandai oleh ketidakmampuan individu dalam mengendalikan dorongan hawa Nafsu dan syahwat. Secara klinis zat adiktif seperti metamfetamin (sabu) dan heroin atau apoid merupakan agen fisik yang langsung mempengaruhi system saraf, merusak kendali rasional. Serta secara spiritual memperburuk ketidakseimbangan batin.

Penggunaan narkoba merupakan upaya maladatif yang keliru untuk meredam atau mengisi kekosongan

spiritual dan luka batin yang muncul akibat hubungan transenden dengan Tuhan yang terganggu. Hal ini kemudian memperkuat ikatan jiwa (*Nafs*) dengan ketergantungan terhadap zat (Purbanto et al., 2023).

Oleh karena itu, terapi *Tazkiyatun-Nafs* dipandang sebagai pendekatan yang tepat karena bertujuan mengubah kondisi jiwa (*Nafs*) yang sebelumnya dikuasi oleh *ammarah* menjadi jiwa yang tenang dan damai yaitu *Nafs Muṭmainnah*. Proses pembersihan jiwa (*fase Takhallī*) berperan dalam memutuskan keterikatan jiwa dengan zat adiktif. Temuan menunjukkan bahwa intervensi sufistik efektif memperkuat iman bagi para pecandu, yang menjadi fondasi utama dalam proses pemulihan batin. Dengan demikian, adiksi dipahami sebagai masalah yang berakar pada ruang batin dan memerlukan penyembuhan batiniah secara terstruktur.