

Healing Inside Out: konsep tazkiyah, muhasabah, regulasi emosi, dan teknik konseling Islami

Dr. Dudy Imanuddin Effendi, M. Ag¹

Pendahuluan

Masyarakat modern menghadapi tekanan psikologis yang semakin meningkat, termasuk stres kronis, burnout, serta kecemasan eksistensial yang muncul seiring perubahan budaya dan digitalisasi kehidupan (Smith, 2020; Miller & Seligman, 2021). Dalam konteks ini, penelitian menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental sering kali berkaitan dengan hilangnya koneksi spiritual dan lemahnya orientasi hidup (Abdul-Rauf, 2019).

Meskipun terapi kognitif-perilaku memberikan dampak signifikan pada modifikasi pikiran dan perilaku, pendekatan ini tetap kurang menyentuh dimensi ruhani yang menjadi inti keseimbangan manusia (Beck, 2016). Hal ini mengindikasikan perlunya model penyembuhan yang tidak hanya bekerja pada permukaan kognitif, tetapi juga menyentuh lapisan terdalam manusia, sebagaimana ditekankan dalam konsep *healing inside out* dalam psikologi spiritual kontemporer (Rahman, 2022).

Tradisi intelektual Islam telah lama membahas struktur jiwa dan relasi antara qalb, nafs, dan ruh, seperti yang dikemukakan Al-Ghazali (2000), Ibn Sina (Avicenna, 2014), Ibn Miskawayh (1968), Ibn Qayyim (2005), Al-Muhasibi (2017), dan Al-Farabi (1992). Mereka menekankan penyucian diri (tazkiyah), refleksi diri (muhasabah), dan pengendalian emosi sebagai fondasi penyempurnaan manusia. Konsep-konsep tersebut menjadi kerangka penting untuk merumuskan model konseling Islami yang menyatukan aspek psikologis dan spiritual (Haque, 2018).

Oleh karena itu, artikel ini mengintegrasikan pemikiran klasik para filosof Muslim dengan psikologi modern serta menyajikan teknik praktis konseling Islami sebagai upaya menghasilkan pendekatan penyembuhan komprehensif bagi individu Muslim masa kini.

Pembahasan

A. Telaah Konsep Healing dalam Filsafat

1. Ontologi Healing dalam Islam

Ontologi healing dalam perspektif Islam berangkat dari pemahaman bahwa manusia bukan sekadar makhluk biologis atau psikologis, tetapi entitas holistik yang tersusun atas jasad, nafs, qalb, dan ruh. Keempat dimensi ini membentuk struktur keberadaan manusia dan menentukan bagaimana proses penyembuhan harus dilakukan. Dalam paradigma Islam, gangguan psikologis tidak semata-mata dipahami sebagai disfungsi kognitif atau perilaku, melainkan sebagai ketidakharmonisan antara dimensi batin dan lahir, terutama ketika qalb mengalami disorientasi spiritual atau kegelapan moral.

Pemikiran Al-Ghazali sangat signifikan dalam menjelaskan struktur ontologis ini. Ia menempatkan qalb sebagai pusat kesadaran moral dan psikologis, sekaligus sebagai kompas spiritual yang menentukan arah kesehatan batin (Al-Ghazali, 2011). Ketika qalb tercemari oleh sifat destruktif seperti *riya'*, hasad, atau takabbur, maka lahirlah perilaku maladaptif dan ketidakseimbangan emosional. Oleh karena itu, healing dalam pandangan Al-Ghazali tidak

¹ Wadec I bidang Akademik FDKn UIN SGD Bandung dan Presidum PABKI. Bahan Presentasi pada acara Seminar Nasional “*Healing Da'wah: Integrating Public Speaking and Islamic Counseling to Reconnect Heart and Soul*”. Sabtu, 22 November 2025 di Auditorium Arifin Panigoro Lantai 3 Kampus UAI Jakarta.

hanya melibatkan perubahan perilaku, tetapi menuntut transformasi hakiki dalam batin melalui tazkiyah al-nafs.

Sementara itu, Ibn Sina memandang al-nafs sebagai substansi yang memiliki kekuatan rasional, emosional, dan vegetatif. Ia menekankan bahwa ketidakteraturan emosi berasal dari lemahnya fakultas jiwa dalam menundukkan dorongan-dorongan impulsif (Ibn Sina, 1959). Dalam konteks healing, keseimbangan ini dapat dicapai melalui latihan jiwa, disiplin moral, dan pembiasaan perilaku yang selaras dengan fitrah spiritual.

Lebih jauh, Al-Farabi menekankan bahwa tujuan akhir keberadaan manusia adalah sa'adah (kebahagiaan tertinggi), yang hanya dapat terwujud apabila jiwa berada dalam kondisi harmoni dengan akal dan nilai-nilai etis (Al-Farabi, 1992). Dengan demikian, healing bukan sekadar pulih dari gangguan mental, tetapi bergerak menuju keadaan optimal sebagai manusia bermoral.

Ibn Qayyim memperkuat paradigma ini dengan konsep maradh al-qulub (penyakit hati), yang ia sebut sebagai akar dari berbagai krisis psikologis dan spiritual. Menurutnya, penyembuhan harus diarahkan pada pemurnian hati dari syahwat dan syubhat melalui pendekatan spiritual yang terukur dan konsisten (Ibn Qayyim, 2003).

Secara holistik, ontologi healing dalam Islam menempatkan qalb–nafs–ruh sebagai pusat penyembuhan, sehingga praktik konseling Islami harus berorientasi pada penyucian batin (*tazkiyah*), introspeksi (*muhasabah*), dan harmonisasi emosi, bukan sekadar intervensi kognitif.

2. Epistemologi Tazkiyah dan Muhasabah

Epistemologi tazkiyah dan muhasabah dalam Islam berangkat dari sumber kebenaran yang bersifat wahyi dan tajribah ruhani. Dalam tradisi ilmiah Islam, proses mengetahui tidak hanya melalui rasio (*'aql*) sebagaimana dianut filsafat Yunani maupun psikologi modern, tetapi juga melalui qalb yang mampu menangkap kebenaran intuitif dan spiritual. Sumber utama epistemologi ini mencakup al-Qur'an, Sunnah, ijma' ulama, dan pengalaman transformasi batiniah yang dialami para sufi.

Tokoh awal yang merumuskan fondasi epistemologis muhasabah adalah Al-Muhasibi, yang menekankan evaluasi diri sebagai sarana memperoleh pengetahuan tentang kondisi batin dan dorongan nafsu (Al-Muhasibi, 2003). Baginya, muhasabah bukan sekadar proses kognitif, tetapi cara mengetahui hakikat diri melalui pengamatan mendalam terhadap gerak hati. Proses ini memberi ruang bagi individu untuk memahami motif moral, kecenderungan nafsani, dan tingkat keikhlasan.

Sementara itu, Ibn Miskawayh memperkaya epistemologi tazkiyah melalui konsep etika karakter. Ia menjelaskan bahwa kebajikan terbentuk melalui pengetahuan yang benar, disertai latihan jiwa yang berulang sehingga melahirkan akhlak mulia (Ibn Miskawayh, 1968). Dengan demikian, pengetahuan etis dan perubahan perilaku bersifat saling berinteraksi.

Dalam tradisi falsafi-sufistik, Ibn Arabi menambahkan bahwa tazkiyah merupakan jalan menuju kesadaran akhlaki yang lebih tinggi. Menurutnya, pengetahuan sejati muncul ketika hati disucikan dari sifat-sifat rendah, sehingga cahaya ilahi dapat terpantul di dalamnya (Ibn Arabi, 1980). Proses ini bersifat experiential, bukan semata intelektual.

Adapun Al-Jurjani memberikan kontribusi konseptual melalui definisi istilah tazkiyah dalam ilmu kalam, yakni proses penyucian diri dari sifat tercela menuju kesempurnaan moral (Al-Jurjani, 1985). Definisi ini memperjelas kerangka epistemologi yang digunakan dalam studi-studi etika Islam.

Dalam konteks kontemporer, epistemologi tazkiyah dapat diperkaya dengan pendekatan psikologi modern melalui integrasi metode klasik Islam seperti istinbath

(inferensi nash), istiqra (induksi), dan iqtibas (adopsi teori luar) untuk membangun model konseling yang komprehensif dan ilmiah.

3. Aksiologi Healing dalam Islam

Aksiologi healing dalam Islam berkaitan dengan nilai, tujuan, dan orientasi etis dari proses penyembuhan. Dalam perspektif Islam, tujuan akhir dari healing bukan sekadar menghilangkan gejala psikologis, tetapi mencapai tazkiyah al-nafs, keseimbangan emosional, dan aktualisasi akhlak mulia. Nilai tertinggi dalam proses penyembuhan adalah mendekatkan diri kepada Allah sebagai sumber ketenangan hakiki, sebagaimana ditegaskan dalam al-Qur'an bahwa ketenteraman hanya hadir melalui dzikrullah (Q.S. al-Ra 'd: 28). Dengan demikian, healing diarahkan untuk menghadirkan ketenangan batin yang berdampak pada perilaku, relasi sosial, dan integritas moral.

Menurut Al-Ghazali, nilai etis dalam penyembuhan terletak pada kemampuan individu mengenali penyakit hati seperti riya', ujub, dan amarah, kemudian berupaya membersihkannya secara bertahap melalui mujahadah dan riyadhah (Al-Ghazali, 2011). Proses ini memiliki nilai moral karena mengantarkan seseorang menuju maqam ikhlas dan tawadhu' yang berdampak langsung pada kesehatan psikis. Dalam konteks ini, healing bersifat etiko-spiritual.

Sementara itu, Ibn Qayyim menekankan bahwa terapi hati harus melibatkan nilai-nilai Qur'ani yang mampu menembus lapisan emosional dan kognitif manusia (Ibn Qayyim, 2003). Bagi Ibn Qayyim, nilai penyembuhan tidak dapat dipisahkan dari orientasi tauhid; semakin kuat hubungan seseorang dengan Allah, semakin stabil kondisi emosinya.

Dalam pandangan Ibn Miskawayh, nilai aksiologis healing berkaitan dengan pembentukan karakter dan kebajikan (Ibn Miskawayh, 1968). Dengan kata lain, penyembuhan bukan sekadar memulihkan, tetapi memperindah akhlak sehingga manusia menjadi lebih lembut, adil, dan bijaksana.

Di samping itu, healing dalam Islam juga memiliki nilai sosial. Proses tazkiyah menghasilkan pribadi yang lebih moderat, empatik, dan damai, sehingga menciptakan kontribusi positif bagi keluarga dan masyarakat. Dengan demikian, aksiologi healing dalam Islam bersifat holistik: spiritual, etis, emosional, dan sosial—menjadikannya sangat relevan untuk konseling Islami kontemporer.

4. Komparasi: Regulasi Emosi: Islam dan Barat

Regulasi emosi dalam perspektif psikologi Barat banyak dirumuskan melalui teori-teori kognitif dan afektif. Richard Lazarus menekankan pentingnya *cognitive appraisal*, yaitu penilaian kognitif seseorang terhadap suatu peristiwa yang menentukan kualitas emosinya (Lazarus, 1991). Sementara itu, James Gross mengembangkan kerangka *emotion regulation* yang mencakup *situation selection*, *attention deployment*, dan *cognitive reappraisal* sebagai strategi utama pengelolaan emosi (Gross, 1998). Ross Thompson menambahkan bahwa regulasi emosi memiliki akar pada kompetensi hubungan dan perkembangan moral sejak dini (Thompson, 1994). Ketiga teori ini melihat emosi sebagai fenomena yang dapat dimodifikasi melalui proses psikologis yang terstruktur.

Dalam Islam, regulasi emosi tidak hanya menyentuh aspek kognitif, tetapi juga dimensi spiritual. Konsep sabar, ridha, dan tawakkal berfungsi sebagai mekanisme pengendalian emosi yang menghubungkan keterampilan psikologis dengan orientasi ketuhanan. Sabar berperan sebagai pengendalian impuls; ridha sebagai penerimaan aktif terhadap ketentuan Ilahi; dan tawakkal sebagai penyerahan diri yang tetap diiringi usaha. Ketiganya tidak bertujuan menekan emosi, melainkan mengelola emosi sebagai amanah yang harus dijaga agar tidak merusak jiwa dan relasi sosial.

Filsafat etika Muslim, terutama dalam pemikiran Ibn Miskawayh dan Al-Ghazali, menempatkan regulasi emosi sebagai keseimbangan antara kekuatan *al-nafs al-ghadabiyah* (amarah) dan *al-nafs al-shahwiyah* (keinginan). Keseimbangan ini melahirkan akhlak mulia dan stabilitas psikologis. Dengan demikian, integrasi teori Barat dan konsep Islam menghasilkan pemahaman yang lebih holistik tentang regulasi emosi.

B. Tazkiyah: Fondasi Healing Inside Out

1. Makna & Tujuan Tazkiyah

Tazkiyah *al-nafs* merupakan konsep fundamental dalam tradisi etika dan spiritualitas Islam. Secara etimologis, tazkiyah berarti *menyucikan*, *mengembangkan*, dan *menumbuhkan* potensi kebaikan dalam diri manusia. Al-Ghazali menegaskan bahwa tazkiyah adalah upaya membersihkan jiwa dari sifat-sifat destruktif seperti *riya'*, hasad, ghadhab, dan takabbur sebelum seseorang dapat mencapai kedekatan spiritual kepada Allah (Al-Ghazali, 2011). Baginya, penyakit hati adalah akar dari perilaku maladaptif; oleh karena itu, penyembuhan batin harus dimulai dari transformasi moral internal.

Sementara itu, Al-Harith al-Muhasibi, tokoh awal tasawuf yang terkenal dengan fokusnya pada *muhasabah*, melihat tazkiyah sebagai proses membersihkan hati melalui pengawasan diri (*muraqabah*) dan introspeksi mendalam terhadap motivasi batin. Menurut al-Muhasibi, jiwa manusia mudah terperdaya oleh ilusi dan dorongan nafsu jika tidak diawasi secara konsisten. Karena itu, tazkiyah menuntut kesadaran reflektif yang terus-menerus agar seseorang dapat memahami kondisi batinnya dan memperbaiki kekurangan moral secara progresif (al-Muhasibi, 1999).

Ibn Qayyim memperluas perspektif ini dengan menekankan bahwa tujuan tazkiyah adalah mencapai *hayat al-qalb* (hidupnya hati), yakni kondisi hati yang peka terhadap kehadiran Allah, mampu mengatur emosi, dan menghasilkan akhlak yang mulia (Ibn Qayyim, 2003). Seseorang tidak mungkin mencapai kesehatan psikis yang utuh tanpa pembersihan mendalam terhadap hati dari penyakit-penyakit batin.

Dengan demikian, makna dan tujuan tazkiyah mencakup dua dimensi besar: (1) pembersihan diri dari sifat destruktif yang melemahkan moralitas dan ketenangan batin, serta (2) pengembangan akhlak mulia yang tercermin dalam perilaku, ucapan, dan relasi sosial. Proses ini menjadi fondasi utama dalam healing spiritual menurut tradisi klasik Islam.

2. Pilar Tazkiyah.

Pertama, Taubat dan Istighfar. Taubat merupakan pilar pertama tazkiyah karena menjadi gerbang pembersihan moral dari dosa dan kelalaian. Al-Ghazali menjelaskan bahwa taubat sejati mencakup penyesalan, penghentian maksiat, dan tekad kuat untuk tidak mengulangnya (Al-Ghazali, 2011). Taubat mengangkat beban moral dan memperbarui hubungan seseorang dengan Allah.

Ibn Qayyim menegaskan bahwa taubat adalah “obat segala penyakit hati” karena ia memutuskan akar kebiasaan buruk dan membuka jalan bagi kemajuan spiritual (Ibn Qayyim, 2003). Tanpa taubat, seseorang tidak dapat melangkah lebih jauh dalam proses tazkiyah.

Contoh Praktik Teknis Taubat & Istighfar

- 1) Renungkan satu kesalahan hari ini. Duduk tenang 2–3 menit dan identifikasi satu perilaku yang menimbulkan kegelisahan batin.
- 2) Sadari dampaknya. Refleksikan bagaimana kesalahan itu memengaruhi diri sendiri, hubungan dengan Allah, dan relasi sosial.
- 3) Ucapkan istighfar 33 kali. Bacalah “*Astaghfirullah al-‘Azim*” dengan penyesalan tulus. Teknik ini efektif mengurangi kecemasan moral dan menenangkan hati.

C. Hakikat Healing dalam Muhasabah

Muhasabah merupakan praktik refleksi diri yang sangat fundamental dalam tradisi spiritual Islam. Kata *muhasabah* berasal dari akar kata *ḥasaba* yang berarti menghitung, mengevaluasi, dan menimbang. Al-Harith al-Muhasibi, tokoh sufi klasik yang menjadi rujukan utama dalam disiplin ini, menjelaskan bahwa muhasabah adalah proses *mengukur diri sebelum dihisab* oleh Allah pada hari akhir (Al-Muhasibi, 1975). Bagi al-Muhasibi, manusia harus memiliki keberanian moral untuk melihat kekurangan dirinya sebagaimana adanya, tanpa justifikasi, agar dapat memperbaiki kondisi batin secara bertahap.

Al-Ghazali kemudian mengembangkan konsep ini dalam *Ihya' Ulum al-Din*, menjelaskan bahwa muhasabah harus dilakukan dalam dua bentuk: muhasabah terhadap kewajiban yang telah dilaksanakan dan muhasabah terhadap dosa, kelalaian, atau penyakit hati (Al-Ghazali, 2011). Ia menegaskan bahwa refleksi ini merupakan bagian dari proses penyucian diri (*tazkiyah*) sekaligus upaya menata *qalb* agar tetap responsif terhadap bimbingan Ilahi.

Dalam konteks psikologi modern, muhasabah memiliki kemiripan dengan *self-monitoring*, *self-reflection*, dan *metacognition* dalam terapi kognitif. Namun, muhasabah tidak sekadar evaluasi kognitif; ia mencakup dimensi moral–spiritual yang lebih mendalam. Dengan demikian, muhasabah dapat dipahami sebagai evaluasi moral–psikologis yang menyentuh struktur pikiran, emosi, dan spiritualitas, menjadikannya fondasi penting dalam proses healing Islami.

Model Muhasabah untuk Konseling (±350 kata)

Dalam praktik konseling Islami, muhasabah dapat diformulasikan sebagai model sistematis untuk membantu klien mengevaluasi kondisi batin, perilaku, dan pola respon emosional. Berikut model muhasabah lima langkah teknis yang dapat diterapkan dalam sesi konseling:

1. Niat (Tawajjuh Ruhani). Klien diajak duduk tenang selama tiga menit sambil membaca doa sederhana: “*Ya Allah, tampakkanlah kekuranganku dan beri aku kekuatan untuk memperbaikinya.*” Langkah ini menurunkan aktivitas simpatis, menstabilkan napas, dan membuka kesiapan batin untuk refleksi mendalam.

2. Identifikasi Diri (Self-Monitoring). Klien diminta mencatat perilaku atau pengalaman emosional harian yang menimbulkan rasa gelisah atau berat di hati. Al-Muhasibi menyebut tahap ini sebagai *muraqabat al-nafs*, yakni mengawasi gerak-gerik hati dan tindakan secara jujur (Al-Muhasibi, 1975).

3. Analisis Sebab (Cognitive–Emotional Tracing). Konselor memandu klien menganalisis akar permasalahan melalui dua pertanyaan kunci: 1) Apa pemicu emosinya; 2) Apa pikiran otomatis yang muncul; 3) Pendekatan ini sejalan dengan teknik CBT mengenai identifikasi *automatic thoughts*, tetapi dalam muhasabah ia dikaitkan dengan nilai akhlak dan kesehatan spiritual.

4. Evaluasi & Tafakkur. Klien diajak menimbang masalah menggunakan dua kerangka evaluasi: 1) Kesesuaian syariat: Apakah respons tersebut selaras dengan akhlak Islam; 2) Dampak psikologis & relasional: Bagaimana pengaruhnya terhadap kesehatan mental, hubungan sosial, dan koneksi spiritual kepada Allah? Al-Ghazali menyatakan bahwa evaluasi diri harus mencakup pertimbangan moral dan manfaat jangka panjang (Al-Ghazali, 2011).

5. Rencana Perbaikan (Action Plan). Klien menyusun perubahan harian dalam bentuk *habit* sederhana serta target akhlak untuk tujuh hari ke depan. Contohnya: 1) Mengelola marah dengan teknik jeda 10 detik; 2) Melatih empati dengan memberi sedekah harian; 3) Mengganti pikiran negatif dengan kalimat dzikir pendek.

Aplikasi dan Manfaat Muhasabah dalam Sesi Konseling

Konselor dapat menggunakan lembar muhasabah (worksheet) yang berisi kolom pemicu emosi, pikiran otomatis, respons tubuh, evaluasi syariat, serta rencana perbaikan. Teknik ini membantu klien menyadari pola perilaku mereka secara lebih terstruktur. Selain itu, konselor berfungsi sebagai *murabbi an-nafs* yang memfasilitasi pertumbuhan spiritual melalui dialog reflektif, bukan sekadar analisis kognitif.

Model muhasabah ini efektif untuk meningkatkan kesadaran diri, mengubah pola pikir disfungsional, dan membangun karakter (akhlak) secara bertahap—suatu gabungan antara terapi psikologis dan disiplin spiritual Islam.

Muhasabah memberikan sejumlah manfaat psikologis dan spiritual yang signifikan. Dari sisi mental, muhasabah membantu mengurangi stres dan kecemasan karena individu belajar mengenali sumber tekanan batin dan memprosesnya secara lebih adaptif. Dengan menuliskan emosi dan peristiwa harian, klien memperoleh ruang kognitif baru untuk memahami diri sehingga mengurangi impulsivitas dan reaksi emosional berlebihan. Dalam perspektif Al-Ghazali, muhasabah memurnikan hati dari kekacauan batin yang menjadi akar penyakit psikologis (Al-Ghazali, 2011).

Selain itu, muhasabah meningkatkan kontrol diri, *self-regulation*, karena proses refleksi membantu menunda impuls dan memilih respons yang lebih sehat. Individu juga mendapatkan kejernihan kognitif melalui identifikasi pikiran otomatis yang sering kali tidak disadari. Dari sisi spiritual, muhasabah memperkuat hubungan seseorang dengan Allah, meningkatkan kepekaan moral, dan menumbuhkan rasa tenang. Kesadaran bahwa setiap tindakan akan dipertanggungjawabkan melahirkan disiplin diri dan motivasi untuk bertumbuh menjadi pribadi yang lebih baik. Dengan demikian, muhasabah menjadi alat healing yang komprehensif: menguatkan mental, membersihkan hati, dan memperbaiki akhlak secara berkelanjutan.

D. Mujahadah (Latihan Disiplin Diri)

Menurut al-Muhasibi, mujahadah adalah perjuangan menundukkan nafs melalui pengawasan diri (*muraqabah*) dan evaluasi berkelanjutan terhadap bisikan jiwa. Ia menegaskan bahwa tanpa disiplin batin, seseorang akan mudah terjebak pada ilusi kesalehan semu. Mujahadah menuntut kesadaran penuh terhadap dorongan internal, mengidentifikasi yang benar dan salah, lalu memilih jalan yang mendekatkan diri kepada Allah (al-Muhasibi, 1999). Contoh praktik:

- 1) Menunda respons ketika marah selama 10 detik dan menarik napas panjang sebagai kontrol diri, sambil ucapkan *istighfar* dan *Allahu Akbar*.
- 2) Membuat jurnal *muhasabah* dan *self-regulation* harian untuk memonitor kondisi batin.
- 3) Contoh lain: latihan mental untuk melawan dorongan hawa nafsu. Praktiknya dapat berupa puasa dan shalat sunnah.

E. Riyadhah Ruhaniyah (Pembiasaan Amalan Spiritual)

Riyadhah merupakan latihan batin untuk memperhalus qalb. Al-Ghazali menyebut riyadhah sebagai proses memaksa diri melakukan kebaikan hingga menjadi karakter (Al-Ghazali, 2011). Praktiknya meliputi dzikir, tilawah Qur'an, shalat malam, dan sedekah. Bagi al-Muhasibi, riyadhah harus disertai kejujuran batin agar amalan tidak menjadi sekadar ritual mekanis. Contoh praktik teknis:

- 1) Dzikir *Ya Latif* 100x setiap pagi untuk melembutkan hati.
- 2) Membaca satu halaman Qur'an sebelum tidur.
- 3) Sedekah harian seribu rupiah sebagai terapi empati.

F. Muraqabah (Mindfulness Islami).

Muraqabah adalah kesadaran mendalam bahwa Allah senantiasa mengawasi, membimbing, dan hadir dalam setiap gerak batin manusia. Praktik ini menjadi bentuk *mindfulness* Islami yang tidak hanya menenangkan pikiran, tetapi juga menautkan kesadaran spiritual. Latihan teknisnya sederhana:

- 1) Ambil waktu lima menit, tarik napas perlahan, lalu lantunkan dalam hati “menghadirkan Allah.”
- 2) Dzikir dan tilawah menstimulasi relaksasi melalui aktivasi saraf vagus. Teknik sederhana: lakukan dzikir napas, tarik napas sambil mengucapkan “Allah,” hembuskan dengan “Hu.”
- 3) Fokuskan perhatian pada sensasi tubuh, denyut jantung, aliran napas, dan ketegangan otot sebagai pintu masuk untuk menghadirkan kehadiran Ilahi secara lebih utuh

Dalam perspektif psikologi modern, tazkiyah, muhasabah, mujahadah, riyadhah, dan muraqabah memiliki padanan konseptual dengan beberapa pendekatan terapeutik kontemporer. Dalam Cognitive Behavioral Therapy (CBT) proses *cognitive restructuring* bertujuan mengoreksi distorsi pikiran agar selaras dengan realitas; hal ini sejalan dengan tazkiyah yang membersihkan jiwa dari pikiran dan dorongan batin yang destruktif. Sementara itu, dalam Acceptance and Commitment Therapy (ACT), aspek *acceptance* dan *values-based living* mencerminkan proses menerima kelemahan diri sambil bergerak menuju nilai-nilai luhur—mirip dengan mujahadah dan pembentukan akhlak. Praktik mindfulness dalam psikologi juga memiliki kemiripan dengan *muraqabah*, yakni menghadirkan kesadaran penuh terhadap kondisi batin dengan orientasi spiritual.

Dengan demikian, tazkiyah dapat dipahami sebagai bentuk spiritual reframing, mengarahkan pikiran dan hati kepada perspektif tauhid, seklaigus moral cleansing, yaitu pembersihan karakter melalui taubat, muhasabah, dan riyadhah nafs. Integrasi ini menjadikan tazkiyah relevan sebagai pendekatan komprehensif untuk healing psikologis dan spiritual.

G. Implementasi dalam Tahapan Konseling

Model konseling Islami tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah psikologis, tetapi juga pada pemulihan dimensi ruhani dan penguatan karakter. Karena itu, tahapan konseling mengintegrasikan prinsip tazkiyah, muhasabah, dan regulasi emosi Islami. Berikut tiga tahapan utama beserta contoh teknisnya.

1. Asesmen Islami

Asesmen Islami dilakukan dengan memadukan pendekatan psikologis dan spiritual. Tahap ini bertujuan memahami kondisi batin, kualitas hubungan klien dengan Allah, serta faktor pemicu emosional dan moral. Instrumen asesmen dapat berupa kuesioner kondisi ibadah, kualitas shalat, frekuensi dzikir, serta kebiasaan harian yang memengaruhi kesehatan mental dan ruhani. Selain itu, klien juga mengisi kuesioner emosi untuk mengetahui tingkat kecemasan, kemarahan, kesedihan berkepanjangan, serta indikator impulsivitas.

Asesmen spiritual menyoroti penyakit hati seperti riya, hasad, su'uzan, atau cinta dunia berlebihan. Konselor juga melakukan observasi langsung terhadap tanda-tanda batin seperti ekspresi wajah, pola komunikasi, ketegangan tubuh, serta kecenderungan bicara berlebihan atau defensif. Observasi ini membantu mengidentifikasi apakah terdapat dinamika riya, amarah terpendam, rasa bersalah, atau luka batin lain yang memerlukan intervensi.

2. Diagnosis Islami

Diagnosis dalam konseling Islami berfokus pada identifikasi kondisi **nafs** sebagai pusat kesehatan psikospiritual. Tiga tingkat nafs menjadi indikator penting:

- 1) Nafs Ammarah: dominasi dorongan negatif, mudah marah, impulsif, sulit mengontrol syahwat, pikiran negatif kuat.
- 2) Nafs Lawwamah: jiwa yang sadar kesalahan, berjuang melawan dorongan batin, mengalami konflik moral internal.
- 3) Nafs Mutmainnah: jiwa tenang yang stabil secara emosional dan spiritual.

Konselor menganalisis apakah problem klien bersifat psikologis (trauma, kecemasan, disfungsi kognitif) atau spiritual (penyakit hati, lemahnya relasi dengan Allah), atau kombinasi keduanya. Diagnosis ini tidak bertujuan memberi label, tetapi untuk menentukan arah intervensi yang tepat. Misalnya, klien pada tingkat ammarah memerlukan latihan kontrol diri dan mujahadah, sedangkan klien pada tingkat lawwamah membutuhkan muhasabah terstruktur untuk menyelesaikan konflik batin.

3. Intervensi Islami

Intervensi Islami menerapkan teknik-teknik yang menggabungkan aspek psikologis, spiritual, dan neurofisiologis. Berikut beberapa metode praktis yang dapat digunakan dalam sesi konseling.

a. Tazkiyah Therapy

Tazkiyah Therapy bertujuan menenangkan sistem saraf sekaligus membersihkan hati. Sesi diawali dengan dzikir napas selama tiga menit: klien menarik napas sambil mengucapkan “Allah”, dan menghembuskan dengan “Hu.” Teknik ini menurunkan ketegangan, meningkatkan fokus, dan membuka kesadaran spiritual.

Setelah itu, konselor meminta klien menuliskan tiga sifat negatif (misal: mudah marah, iri, perfeksionisme berlebihan, narsistik dan lainnya) untuk dibersihkan dalam tujuh hari ke depan. Setiap sifat kemudian diberikan latihan perilaku korektif, seperti *jeda 10 detik* saat marah atau latihan syukur untuk melawan iri hati.

b. Muhasabah-Guided Counseling

Model ini menggunakan lembar muhasabah 5 langkah yang telah dijelaskan sebelumnya. Konselor memandu klien mengeksplorasi pengalaman emosional, menuliskan pemicu, pikiran otomatis, serta evaluasi moral-syariat. Di akhir sesi, konselor memberikan penguatan Qur’ani, misalnya ayat tentang kesabaran atau janji Allah bagi orang yang bertawakkal. Cara ini menggabungkan restrukturisasi kognitif dengan nilai-nilai spiritual.

c. Tadabbur Qur’ani Cognitive Reframing

Teknik ini menekankan tafsir reflektif untuk mengubah makna pikiran negatif. Konselor memilih satu ayat tentang ujian kehidupan—misalnya QS. Al-Baqarah: 155—lalu mengajak klien menafsirkan ulang masalahnya melalui perspektif tauhid. Pikiran negatif seperti “*hidup saya selalu berat*” direframe menjadi “*Allah sedang menguatkan saya.*” Reframing spiritual ini mendorong penerimaan dan mengurangi kecemasan.

d. Relaksasi Islami

Metode ini efektif untuk kecemasan akut. Tekniknya menggabungkan pernapasan diafragma dengan doa Nabi Yunus: “*La ilaha illa Anta, subhanaka inni kuntu minaz-zhhalimin.*” Kombinasi ini menurunkan aktivitas saraf simpatis dan memberi rasa pasrah yang menenangkan batin.

Kesimpulan: Model Konseptual “*Healing Inside Out*”

Model “*Healing Inside Out*” menggambarkan bahwa perubahan psikologis yang sehat berawal dari pemurnian batin (inner purification) sebelum diwujudkan dalam perilaku lahiriah. Proses ini dimulai dari tazkiyah, yaitu pembersihan hati dari emosi negatif, syahwat berlebihan, dan pola pikir destruktif. Dalam perspektif psikologi modern, tahap ini sejalan dengan *cognitive restructuring* dan *acceptance* dalam ACT, yang membantu individu mengalihkan cara pandang mereka terhadap pengalaman emosional (Hayes et al., 2012). Tazkiyah menjadi fondasi karena hati yang bersih lebih siap menerima penilaian diri yang jujur.

Tahap berikutnya adalah muhasabah, yaitu evaluasi diri yang sistematis sebagaimana diajarkan oleh al-Muhasibi dan al-Ghazali. Muhasabah berfungsi sebagai *self-reflection* yang terarah, membantu individu mengenali pola perilaku, emosi, dan keyakinan yang tidak adaptif (al-Muhasibi, 2003; al-Ghazali, 2011). Pada titik ini terjadi identifikasi akar masalah internal melalui dialog batin yang jernih.

Setelah itu, individu memasuki fase regulasi emosi, yaitu kemampuan mengelola emosi secara proporsional melalui sabar, ridha, dan tawakkal. Dalam psikologi Barat, konsep ini bersinggungan dengan teori Gross (2015) tentang *emotion regulation*, khususnya strategi *reappraisal* dan *response modulation*. Regulasi emosi menstabilkan respons fisiologis dan kognitif, sehingga memungkinkan seseorang berperilaku lebih bijaksana.

Tahap terakhir adalah perubahan perilaku. Pada fase ini, penyembuhan batin yang telah dicapai diterjemahkan ke dalam tindakan nyata seperti membangun kebiasaan baru, memperbaiki relasi, dan mengembangkan akhlak sehari-hari. Pola ini sesuai dengan prinsip *inside-out approach* dalam psikoterapi modern, bahwa perubahan internal mendahului transformasi eksternal (Corey, 2017).

Model Healing Inside Out memiliki relevansi luas untuk kesehatan mental, pembinaan keluarga, pendidikan karakter, dan dakwah, karena ia menggabungkan kedalaman tradisi Islam dan pendekatan psikologi kontemporer. Model Healing Inside Out merupakan pendekatan psikospiritual integratif yang memadukan tazkiyah, muhasabah, regulasi emosi, dan perubahan perilaku sebagai satu rangkaian proses penyembuhan yang utuh. Pendekatan ini berakar kuat dalam warisan pemikiran para ulama seperti al-Muhasibi dan al-Ghazali, namun juga selaras dengan temuan psikologi modern seperti *cognitive restructuring*, *mindfulness*, dan *emotion regulation*. Dengan menekankan bahwa perubahan batin merupakan dasar bagi stabilitas perilaku lahiriah, model ini efektif digunakan dalam berbagai konteks terapi dan konseling bagi masyarakat Muslim.

Meskipun kaya secara teoritis, pendekatan ini masih memerlukan pengembangan model empiris melalui penelitian bimbingan dan konseling Islam kontemporer. Kajian lebih lanjut diperlukan untuk mengukur efektivitasnya dalam setting bimbingan sosial, pendidikan, maupun bimbingan keluarga agar model ini dapat diadaptasi secara luas dan terstandar.

Daftar Pustaka

- Abdul-Rauf, M. (2019). *Spiritual emptiness in modern psychology*. Kuala Lumpur, Malaysia: IIUM Press.
- Al-Farabi. (1992). *Al-Madinah al-Fadilah*. Beirut, Lebanon: Dar al-Masyriq.
- Al-Farabi. (1992). *The attainment of happiness* (M. Mahdi, Trans.). Columbia, SC: University of South Carolina Press.
- Al-Ghazali. (2011). *Ihya' 'Ulum al-Din*. Jeddah, Saudi Arabia: Dar al-Minhaj.
- Al-Harith al-Muhasibi. (1999). *Risalah al-Mustashidin*. Beirut, Lebanon: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Muhasibi, A. H. (1975). *Al-Ri'ayah li Huquq Allah*. Beirut, Lebanon: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Ibn Miskawayh. (1968). *Tabdhib al-Akhlak wa Tatbir al-'A'raq*. Cairo, Egypt: Maktabah al-Khaniji.
- Ibn Qayyim al-Jawziyyah. (2003). *Ighasah al-Lahafan min Masayid al-Syaithan*. Beirut, Lebanon: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Ibn Qayyim al-Jawziyyah. (2005). *Madarij al-Salikin*. Dammam, Saudi Arabia: Dar Ibn al-Jawzi.
- Ibn Sina (Avicenna). (1959). *Al-Shifa: Al-Nafs*. Cairo, Egypt: Al-Maktabah al-'Arabiyyah.
- Avicenna (Ibn Sina). (2014). *The Psychology of the Shifa'* (F. Rahman, Trans.). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Beck, J. S. (2016). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3rd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, process, and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006> (Cambridge University Press & Assessment)

- Haque, A. (2018). Integrating Islamic traditions in modern psychology. *Journal of Religion and Health*, 57(5), 1731–1745. <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0400-3>
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York, NY: Oxford University Press.
- Miller, A., & Seligman, M. E. P. (2021). *Well-being and flourishing in the digital age*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Rahman, F. (2022). *Healing inside out: Islamic perspectives on spiritual psychology*. Jakarta, Indonesia: IAIN Press.
- Smith, J. (2020). *Stress and anxiety in 21st-century society*. London, UK: Routledge.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52.