



KONSEP NAFS DALAM BAHASA ARAB DAN RELEVANSINYA BAGI PSIKOTERAPI ISLAM MODERN

Lenni Suriyanti¹⁾, Muhammad Amri²⁾, Darussalam Syamsuddin³⁾, Amiruddin⁴⁾

¹⁾Dirasah Islamiyah, STAI Al Gazali, Bulukumba, Indonesia

lennisuriyanti90043@gmail.com

²⁾Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Alauddin Makassar, Makassar, Indonesia

muhammadamri73@gmail.com

³⁾Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Alauddin Makassar, Makassar, Indonesia

darussalam.syamsuddin10@gmail.com

⁴⁾MIN 7 Bulukumba, Bulukumba, Indonesia

amiruddinamiruddin804@gmail.com

Abstract

The study of Arabic language and literature during the medieval period offers a deep understanding of the intellectual and cultural dynamics of Arabic that formed the foundation of the development of modern Arabic language and literature. This study aims to analyze aspects of medieval language and literature by covering political conditions and their influence on literary production, the development of historiographic works, the emergence of the encyclopedia genre, the biographical tradition (*tarājim*), the role of language scholars, and the phenomenon of the decline of classical literature. The method used is a library study with a historical-descriptive approach and comparative textual analysis. The results of the study show that the fragmented political conditions in the medieval period gave rise to a diverse intellectual environment, which triggered the growth of historiography, encyclopedism, and biographical writing as an effort to document and legitimize intellectually. The role of language scholars in the process of codifying *nahwu*, lexicography, and *balaghah* helped strengthen the standard of Arabic language that has survived into the modern era. On the other hand, the tendency of decline in classical literature, especially in poetic creativity, actually opened up space for the birth of modern literary innovation in the 19th and 20th centuries. Overall, these findings confirm that the legacy of medieval Arabic language and literature has significant implications for the formation of the linguistic and aesthetic identity of modern Arabic literature, both as an inherited model and as a starting point for contemporary literary renewal.

Keywords: Arabic Language/Literature, Medieval Times, Implications, Modern Arabic Language/Literature.

Abstrak

Kajian terhadap bahasa dan sastra Arab pada masa pertengahan menawarkan Kajian mengenai *nafs* menempati posisi sentral dalam diskursus kebahasaan Arab dan psikoterapi Islam. Artikel ini bertujuan menganalisis konsep *nafs* dari perspektif linguistik Arab klasik—meliputi akar kata, medan makna, dan variasi penggunaannya dalam Al-Qur'an—serta mengeksplorasi relevansinya bagi pengembangan psikoterapi Islam modern. Melalui pendekatan deskriptif-analitis berbasis kajian teks, penelitian ini menelaah makna *nafs* dalam sumber-sumber otoritatif seperti *Lisān al-'Arab*, *Maqāyīs al-Lughah*, dan tafsir-tafsir klasik, serta peranannya dalam sistem hierarki jiwa: *nafs ammārah*, *lawwāmah*, dan *muṭma'innah*. Hasil analisis menunjukkan bahwa variasi makna *nafs*—mulai dari diri (self), jiwa (soul), kesadaran, hingga kecenderungan perilaku—mencerminkan kompleksitas psikologis manusia dalam perspektif Islam. Pemahaman linguistik ini memberikan fondasi penting bagi psikoterapi Islam, terutama dalam penerapan model penyucian jiwa (*tazkiyah al-nafs*), penguatan regulasi emosi, konseling berbasis Qur'ani, dan intervensi spiritual-terapeutik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa integrasi linguistik Arab dan konsep *nafs* dalam psikoterapi Islam modern memperkaya pendekatan holistik terhadap kesehatan mental, serta menghadirkan alternatif yang relevan dan kontekstual bagi kebutuhan masyarakat Muslim kontemporer.

Kata kunci: Bahasa/Sastra Arab, Abad Pertengahan, Implikasi, Bahasa/Sastra Arab Modern.



PENDAHULUAN

Kajian tentang jiwa manusia telah menjadi tema sentral dalam khazanah intelektual Islam, terutama melalui konsep *nafs* yang banyak dibicarakan dalam Al-Qur'an, hadis, dan literatur keilmuan Arab klasik. Dalam tradisi Arab, istilah *nafs* bukan sekadar menunjuk pada "jiwa," tetapi juga mencakup dimensi diri (*self*), kesadaran, emosi, kecenderungan perilaku, dan dinamika spiritual manusia (Ibn Manẓūr, 1994). Kompleksitas makna ini menunjukkan bahwa *nafs* merupakan konstruksi multidimensional yang memiliki akar linguistik kuat dan berfungsi sebagai pilar utama dalam pemahaman antropologi Islam.

Secara etimologis, akar kata *nafs* (نفس) dalam bahasa Arab mengandung makna dasar terkait "diri," "esensi," atau "substansi hidup," serta digunakan dalam konteks psikologis untuk menggambarkan kondisi batin manusia (Ibn Fāris, 1979). Al-Qur'an menggunakan istilah ini lebih dari 295 kali dalam berbagai bentuk, menandakan keluasan spektrum maknanya (Raghib al-Isfahānī, 2005). Tiga bentuk utama *nafs* yang sering menjadi rujukan dalam studi psikologi Qur'ani yaitu *nafs ammārah* (jiwa yang cenderung pada keburukan; QS. Yusuf [12]: 53), *nafs lawwāmah* (jiwa pencela yang melakukan evaluasi diri; QS. Al-Qiyāmah [75]: 2), dan *nafs muṭma'innah* (jiwa tenang yang mencapai kedamaian spiritual; QS. Al-Fajr [89]: 27–30). Klasifikasi ini secara linguistik sekaligus teologis menggambarkan dinamika perkembangan dan perjuangan jiwa manusia menuju keseimbangan moral dan spiritual.

Dalam perkembangan modern, diskursus kejiwaan di dunia Islam semakin memperlihatkan kebutuhan integrasi antara tradisi psikologi Barat dan kerangka psikologi Qur'ani. Psikologi konvensional cenderung mengedepankan aspek kognitif, perilaku, dan psikoanalitik, namun relatif kurang menekankan aspek spiritual sebagai bagian integral dari kesehatan mental (Haque, 2018). Sementara itu, psikoterapi Islam menawarkan pendekatan holistik yang memadukan unsur kognitif, emosional, moral, dan spiritual, dengan salah satu fondasi utamanya adalah pemahaman mendalam terhadap konsep *nafs* (Rothman & Coyle, 2018). Melalui perspektif ini, *nafs* dipandang sebagai entitas dinamis yang dapat dibina, dimurnikan, dan diseimbangkan melalui praktik keagamaan seperti *tazkiyat al-nafs*, *muhāsabah*, *dzikr*, dan pembinaan akhlak.

Kajian linguistik terhadap istilah *nafs* memiliki urgensi tinggi dalam pengembangan psikoterapi Islam modern. Hal ini disebabkan karena pemaknaan istilah psikologis yang akurat dalam bahasa Arab tidak hanya memengaruhi validitas konseptualnya, tetapi juga penerapannya dalam intervensi klinis dan non-klinis. Misalnya, pemahaman terhadap *nafs lawwāmah* dapat memperkuat model terapi berbasis refleksi diri, sedangkan konsep *nafs muṭma'innah* dapat menjadi fondasi bagi terapi ketenangan spiritual dan manajemen stres berbasis Qur'ani (Afsaruddin, 2020). Dengan demikian, kajian etimologis dan semantik bahasa Arab tidak sekadar akademis, tetapi berdampak langsung terhadap efektivitas psikoterapi Islam yang berkembang pesat di dunia Muslim.

Penelitian ini hadir untuk menganalisis konsep *nafs* dari perspektif linguistik bahasa Arab dan menelusuri

relevansinya bagi psikoterapi Islam modern. Dengan mengintegrasikan kajian kebahasaan, tafsir klasik, dan model psikoterapi kontemporer, artikel ini berupaya memberikan pemahaman komprehensif mengenai pentingnya konsep *nafs* sebagai landasan teoritis dan praktis dalam pengembangan pendekatan kesehatan mental berbasis Islam. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wacana psikologi Islam serta memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan metode psikoterapi yang lebih kontekstual, holistik, dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat Muslim modern studi hadis dan bahasa Arab, sekaligus menegaskan urgensi penguatan kompetensi kebahasaan dalam menjaga autentisitas pemahaman dan relevansi ajaran Islam di tengah dinamika zaman.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif-deskriptif dengan pendekatan studi kepustakaan (*library research*). Fokus penelitian diarahkan pada analisis konsep *nafs* dalam Bahasa Arab serta relevansinya bagi pengembangan psikoterapi Islam modern.

Sumber data primer meliputi teks Al-Qur'an yang memuat istilah *nafs* beserta derivasinya, serta kamus dan literatur kebahasaan Arab klasik dan kontemporer. Sumber data sekunder berupa kitab tafsir, karya ulama tasawuf, serta literatur psikologi dan psikoterapi Islam modern.

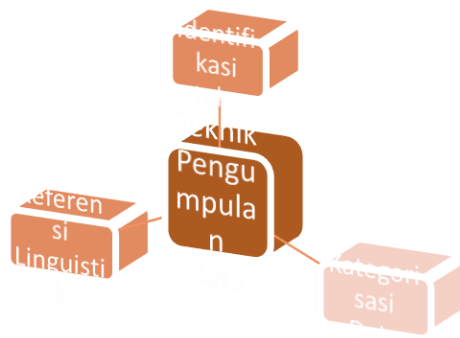
Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan *nafs*, kemudian diklasifikasikan berdasarkan bentuk linguistik, konteks penggunaan, dan makna semantiknya. Analisis data menggunakan pendekatan semantik dan kontekstual Bahasa Arab, dengan menelaah makna leksikal, relasional, dan perkembangan makna istilah *nafs* dalam berbagai konteks teks.

Selanjutnya, hasil analisis linguistik tersebut diinterpretasikan secara interdisipliner dengan teori psikoterapi Islam modern untuk mengungkap relevansi konsep *nafs* dalam pemahaman kejiwaan, pengendalian diri, dan proses penyembuhan psikologis berbasis nilai-nilai Islam. Kesimpulan ditarik secara induktif berdasarkan keterpaduan data kebahasaan dan kerangka psikoterapi Islam.

Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami fenomena kompleks dalam kajian hadis dan sunnah secara holistik berdasarkan fondasi teori yang kuat.¹

Metode studi kepustakaan dipilih karena sesuai dengan karakteristik masalah penelitian yang bersifat konseptual dan teoritis, serta karena banyaknya literatur akademik yang telah tersedia mengenai bahasa Arab, hadis, dan ilmu-ilmu keislaman yang relevan untuk dianalisis secara mendalam. Dengan demikian, penelitian ini tidak memerlukan pengumpulan data primer melalui observasi atau wawancara lapangan, melainkan berfokus pada pengolahan data sekunder dari karya-karya ilmiah yang ada.

¹ Kartini Kartono, (1996). *Pengantar Metodologi Riset Sosial*. Bandung: Mandar Maju.



Gambar 1. Kerangka Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Nafs Dalam Bahasa Arab

Konsep *nafs* (نفس) dalam bahasa Arab sangat kompleks dan menjadi inti dalam diskusi teologi, filsafat, psikologi Islam, dan sufisme. *Nafs* secara umum merujuk pada “diri”, “jiwa”, atau “self” yang mencakup potensi baik dan buruk dalam manusia.

1. Makna dan Dimensi Nafs

Konsep *nafs* dalam Al-Qur’an menunjukkan karakter multidimensional yang mencakup identitas diri, aspek psikologis, dan dimensi spiritual manusia. Keragaman makna ini menegaskan bahwa *nafs* bukan hanya sekadar “jiwa” dalam pengertian sempit, tetapi merupakan konstruksi komprehensif yang menjelaskan keseluruhan dinamika manusia, baik secara internal maupun eksternal. Dalam perspektif linguistik dan tafsir, *nafs* berfungsi sebagai penanda entitas diri yang mencakup kesadaran, dorongan, kecenderungan, serta kemampuan reflektif yang melekat pada manusia (Zakaria & Nugroho, 2025).

Lebih jauh, *nafs* juga dipahami sebagai pusat aktivitas psikologis yang mengatur pola pikir, emosi, dan perilaku. Makna ini memperlihatkan adanya kesesuaian antara konsep *nafs* dalam tradisi keislaman dengan kajian psikologi modern yang menempatkan aspek kognitif dan afektif sebagai bagian integral dari struktur kepribadian. Kajian kontemporer mengidentifikasi bahwa Al-Qur’an memberikan landasan bagi pemahaman tentang kondisi psikologis manusia, termasuk kecenderungan untuk mengikuti hawa nafsu, konflik moral, serta dinamika kesadaran diri (Günal, 2023).

Selain itu, dimensi spiritual menjadi unsur penting dalam pembahasan mengenai *nafs*. Dalam kerangka spiritualitas Islam, *nafs* tidak hanya dipahami sebagai entitas psikologis tetapi juga sebagai potensi yang dapat ditingkatkan kualitasnya melalui proses tazkiyah atau penyucian jiwa. Mustafa (2018) menekankan bahwa dimensi spiritual *nafs* merupakan aspek yang menghubungkan manusia dengan Tuhan, sehingga proses peningkatan kualitas *nafs* harus melibatkan penguatan dimensi ketuhanan, ibadah, dan kesadaran moral. Perspektif ini diperkuat oleh temuan Fridayanti dan Lu’lu (2023) yang menyoroti bahwa *nafs* menjadi pusat transformasi spiritual, sehingga perubahan perilaku dan keseimbangan psikologis seseorang sangat dipengaruhi oleh kualitas *nafs*-nya.

Dengan demikian, keragaman makna *nafs* dalam Al-Qur’an memperlihatkan bahwa konsep ini memiliki kedalaman ontologis, psikologis, dan spiritual yang saling

terkait. Integrasi tiga dimensi tersebut menjadikan *nafs* sebagai konsep fundamental untuk memahami manusia secara holistik, sekaligus menyediakan kerangka teoritis yang dapat digunakan dalam pengembangan psikoterapi Islam modern.

Dalam wacana psikologi Islam, *nafs* dipandang sebagai elemen fundamental yang menggerakkan perilaku manusia, baik menuju kebaikan maupun keburukan. Konsep ini menunjukkan bahwa *nafs* memiliki sifat ambivalen yang secara inheren menyimpan potensi positif dan negatif. Sejumlah penelitian menegaskan bahwa dinamika moral manusia tidak dapat dilepaskan dari kondisi *nafs*, karena ia berperan sebagai pusat dorongan, kehendak, dan kecenderungan yang memengaruhi tindakan sehari-hari (Rosalina, 2023).

Mustafa (2018) menjelaskan bahwa *nafs* bertindak sebagai motor penggerak perilaku dalam arti bahwa seluruh respon manusia terhadap rangsangan internal maupun eksternal sangat dipengaruhi oleh kualitas dan tingkat perkembangan *nafs*. Ketika *nafs* berada dalam kondisi yang tidak terkendali, ia dapat mendorong individu pada perilaku destruktif atau penyimpangan moral. Sebaliknya, apabila *nafs* diarahkan melalui proses tazkiyah atau penyucian jiwa, ia berpotensi menjadi sumber perilaku etis, spiritual, dan produktif.

Dengan demikian, relasi antara *nafs* dan perilaku manusia menegaskan posisi sentral *nafs* sebagai struktur psikospiritual yang mengandung potensi dualistik. Pemahaman terhadap ambivalensi ini menjadi penting dalam konteks kajian kepribadian dan pengembangan intervensi psikoterapi Islam modern, karena kualitas perilaku seseorang pada dasarnya bergantung pada pengelolaan dan pengendalian *nafs* tersebut.

Secara linguistik, istilah *nafs* memiliki spektrum makna yang luas, mencakup jiwa, roh, serta identitas diri manusia. Dalam beberapa konteks, *nafs* juga dipahami sebagai keinginan atau dorongan internal yang sering kali dikaitkan dengan hawa nafsu. Keragaman makna ini menunjukkan bahwa *nafs* merupakan konsep yang kaya secara semantik dan memainkan peran penting dalam memahami struktur psikologis dan spiritual manusia. Fridayanti dan Lu’lu (2023) menegaskan bahwa fleksibilitas makna *nafs* memungkinkan istilah ini digunakan untuk menggambarkan berbagai kondisi internal manusia, mulai dari aspek kesadaran diri hingga dorongan emosional yang mengarah pada tindakan tertentu.

Mustafa (2018) menambahkan bahwa ragam makna tersebut memberikan landasan bagi pemahaman multidimensi tentang manusia dalam perspektif Islam. Ketika *nafs* dipahami sebagai jiwa atau roh, ia merujuk pada esensi eksistensial manusia yang menjadi pusat kesadaran dan spiritualitas. Namun ketika dimaknai sebagai keinginan atau hawa nafsu, *nafs* mencerminkan dorongan-dorongan dasar yang dapat mengarahkan individu pada tindakan positif maupun negatif.

Dengan demikian, analisis linguistik terhadap istilah *nafs* mengungkapkan bahwa konsep ini tidak hanya berfungsi sebagai terminologi teologis, tetapi juga sebagai kerangka penting untuk menjelaskan dinamika psikologis dan moral manusia. Fleksibilitas makna tersebut menjadi fondasi bagi pengembangan teori dan praktik dalam psikoterapi Islam, khususnya dalam upaya memahami



konflik internal dan proses penyucian diri (*tazkiyah al-nafs*) sebagai bagian dari pembentukan kepribadian yang sehat.

Selain itu, Ibn Khaldūn (1332–1406 M) menulis *al-Muqaddimah* yang bukan hanya mencatat sejarah, tetapi juga menganalisis faktor sosial dan politik yang menyebabkan kebangkitan dan keruntuhan peradaban. (Ibn Khaldūn, 2018: 52). Karya-karya ini menunjukkan bahwa historiografi Arab tidak sekadar kronik, melainkan juga refleksi intelektual yang bersifat analitis.

2. Klasifikasi Nafs dalam Tradisi Islam

Al-Qur'an dan para ulama klasik maupun kontemporer memberikan struktur konseptual yang sistematis terkait tingkatan *nafs* sebagai representasi dinamika psikologis dan spiritual manusia. Secara umum, *nafs* dibagi menjadi tiga tingkatan utama, yang masing-masing menggambarkan kualitas moral dan kondisi batin seseorang. Pembagian ini tidak hanya memiliki landasan teologis, tetapi juga mencerminkan pemahaman mendalam tentang perilaku dan perkembangan kepribadian manusia dalam perspektif Islam.

Tingkatan pertama adalah *nafs al-ammārah*, yaitu jiwa yang cenderung kepada kejahatan. Pada level ini, *nafs* didominasi oleh dorongan instinktif dan kecenderungan negatif sehingga individu mudah terpengaruh oleh hawa nafsu, perilaku destruktif, dan ketidakstabilan moral. Rehman (2025) menegaskan bahwa kondisi ini merupakan fase terendah dalam perkembangan *nafs* dan membutuhkan proses pengendalian diri yang kuat.

Tingkatan kedua, *nafs al-lawwāmah*, menggambarkan jiwa yang mulai menyesali kesalahan dan melakukan koreksi diri. Fase ini menunjukkan adanya kesadaran moral dan kemampuan reflektif untuk mengevaluasi tindakan, meskipun individu masih mengalami tarik-menarik antara kecenderungan baik dan buruk. Fiddarain et al. (2023) menunjukkan bahwa tingkatan ini menjadi titik transisi penting menuju perubahan psikologis dan spiritual yang lebih stabil.

Tingkatan tertinggi adalah *nafs al-muṭma'innah*, yakni jiwa yang mencapai ketenangan, ketenteraman, dan kestabilan spiritual. Pada fase ini, individu mampu mengendalikan dorongan negatif dan mempertahankan perilaku yang selaras dengan nilai-nilai Ilahi. Andopa et al. (2018) serta Fahmi (2016) menekankan bahwa kondisi *nafs* pada tahap ini mencerminkan tercapainya harmoni antara aspek kognitif, emosional, dan spiritual.

Dengan demikian, pembagian tingkatan *nafs* dalam sumber-sumber Qur'ani dan literatur ulama memberikan kerangka penting bagi pemahaman perkembangan psikologis manusia. Struktur bertingkat ini memungkinkan para peneliti dan praktisi psikoterapi Islam untuk mengidentifikasi kondisi batin individu serta merancang intervensi yang sesuai untuk mendorong transformasi menuju *nafs al-muṭma'innah* sebagai puncak kesehatan psikospiritual.

Dalam tradisi filsafat Islam, konsep *nafs* menempati posisi sentral dalam pemahaman tentang hakikat manusia. Para filsuf Muslim memandang *nafs* sebagai substansi spiritual yang memiliki eksistensi tersendiri dan berbeda dari tubuh fisik. Meskipun demikian, *nafs* dan tubuh dipahami sebagai dua entitas yang bersatu secara fungsional selama kehidupan manusia di dunia. Ramli et al. (2024) menjelaskan bahwa hubungan ini bersifat komplementer:

tubuh menyediakan medium material bagi aktivitas manusia, sementara *nafs* berfungsi sebagai sumber kesadaran, kehendak, dan aktivitas intelektual.

Salam dan Huzain (2020) menegaskan bahwa pandangan filosofis tersebut menunjukkan dualitas antropologis dalam pemikiran Islam, yakni bahwa manusia tersusun dari unsur material dan immaterial yang saling berkaitan tetapi tidak dapat direduksi satu sama lain. *Nafs* sebagai substansi spiritual memiliki kemampuan untuk memahami, merasakan, dan mengarahkan tindakan, sedangkan tubuh berperan sebagai sarana bagi realisasi fungsi-fungsi tersebut dalam kehidupan empiris.

Shahpesandy (2020) menambahkan bahwa kesatuan fungsional antara *nafs* dan tubuh selama hidup tidak berarti keduanya identik. Justru, filsafat Islam menekankan bahwa *nafs* memiliki keberlanjutan eksistensi setelah kematian, sementara tubuh mengalami kefanaan. Perspektif ini memberikan dasar ontologis bagi konsep tanggung jawab moral, kebebasan kehendak, dan kesadaran spiritual yang melekat pada manusia.

Secara keseluruhan, pandangan filsafat Islam mengenai *nafs* sebagai substansi spiritual yang terpisah dari tubuh namun menyatu secara fungsional menggambarkan kedalaman pemikiran antropologis Islam. Pemahaman ini sekaligus membuka ruang bagi integrasi antara dimensi spiritual dan psikologis dalam kajian kepribadian manusia serta mendukung pengembangan kerangka psikoterapi yang menempatkan manusia sebagai makhluk yang memiliki keluhuran spiritual di samping aspek biologis dan perilakunya.

3. Perkembangan dan Relevansi Modern

Studi-studi modern menunjukkan bahwa konsep *nafs* tetap memiliki relevansi signifikan dalam berbagai bidang kontemporer, khususnya psikologi, pendidikan, dan pengembangan moral. Pemahaman tentang *nafs* tidak lagi dipandang semata-mata sebagai konstruksi teologis, tetapi telah berkembang menjadi kerangka analitis yang mampu menjelaskan dinamika kepribadian, perilaku, serta proses pembentukan karakter manusia. Rehman (2025) menegaskan bahwa dimensi psikologis *nafs* memberikan kontribusi penting dalam memahami konflik internal, regulasi diri, dan motivasi yang memengaruhi tindakan manusia dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam ranah pendidikan, konsep *nafs* dianggap memiliki peran strategis dalam pembentukan karakter peserta didik. Fiddarain et al. (2023) menunjukkan bahwa integrasi konsep *nafs* dalam proses pendidikan dapat membantu mengarahkan perkembangan moral dan spiritual, sehingga peserta didik tidak hanya berkembang secara kognitif, tetapi juga memiliki kesadaran etis dan kemampuan untuk melakukan evaluasi diri. Hal ini sejalan dengan paradigma pendidikan Islam yang menekankan keseimbangan antara aspek intelektual, emosional, dan spiritual.

Selain itu, *tazkiyah al-nafs* atau penyucian jiwa menempati posisi sentral dalam kajian modern tentang pengembangan moral. Husain (2022) menekankan bahwa *tazkiyah* merupakan proses yang melibatkan pengendalian dorongan negatif, peningkatan kualitas spiritual, serta pemurnian niat dan perilaku. Dalam konteks psikoterapi Islam, *tazkiyah* dipandang sebagai metode efektif untuk mencapai kesehatan mental dan keseimbangan batin, karena



memadukan aspek refleksi diri, regulasi emosi, dan penguatan nilai-nilai keagamaan.

Dengan demikian, relevansi *nafs* dalam kajian modern memperlihatkan bahwa konsep ini memiliki kedalaman epistemologis yang mampu menjembatani antara ilmu-ilmu keislaman klasik dan kebutuhan perkembangan manusia di era kontemporer. Integrasinya dalam psikologi, pendidikan, dan pengembangan moral mengukuhkan posisi *nafs* sebagai kerangka komprehensif yang mendukung pembentukan manusia yang berkarakter, berkesadaran tinggi, dan berorientasi pada nilai-nilai kebaikan.

Dalam perkembangan linguistik kontemporer, penggunaan istilah *nafs* dalam bahasa Arab modern mengalami perluasan makna yang tidak terbatas pada dimensi psikologis atau spiritual sebagaimana ditemukan dalam literatur klasik. Mejri (2022) menunjukkan bahwa *nafs* memiliki fungsi yang lebih variatif dalam struktur sintaksis, terutama sebagai penanda refleksif dan sebagai *intensifier*. Sebagai penanda refleksif, *nafs* digunakan untuk merujuk pada “diri sendiri,” menunjukkan bahwa subjek melakukan tindakan terhadap dirinya. Penggunaan ini menegaskan peran *nafs* dalam mengekspresikan identitas dan keterlibatan langsung individu dalam suatu tindakan.

Selain itu, *nafs* juga berfungsi sebagai *intensifier* yang memberikan penekanan makna dalam suatu ungkapan, sehingga menghasilkan nuansa kesungguhan atau penegasan dalam tuturan. Dalam konteks ini, *nafs* tidak lagi sekadar menjadi istilah konseptual yang berkaitan dengan jiwa atau karakter moral, tetapi juga merupakan elemen gramatikal yang memperkaya ekspresi linguistik dalam bahasa Arab modern.

Fenomena ini menunjukkan bahwa evolusi makna *nafs* berlangsung secara dinamis dan dipengaruhi oleh kebutuhan komunikatif masyarakat penutur bahasa Arab. Dengan demikian, keberadaan *nafs* dalam konteks modern tidak hanya merefleksikan warisan semantik dari tradisi keislaman dan filsafat Arab, tetapi juga menggambarkan fleksibilitasnya dalam memenuhi fungsi sintaktis dan pragmatis dalam penggunaan sehari-hari. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa *nafs* merupakan konsep yang hidup dan adaptif, yang relevansinya terus berkembang seiring perubahan zaman.

Tabel 1. Dimensi dan makna Nafs dalam Bahasa Arab

Dimensi	Makna Utama	Konteks Penggunaan	Sumber
Identitas Diri	Diri, self, person	Teologi, linguistik	(Zakaria & Nugroho, 2025; Günel, 2023; Fridayanti & Lu'lu, 2023)
Psikologis	Jiwa, keinginan, hawa nafsu	Psikologi, etika	(Rehman, 2025; Rosalina, 2023; Mustafa, 2018)
Spiritual	Ruh, substansi spiritual	Filsafat, sufis	(Ramli et al., 2024; Salam & Huzain,

		dan Makna Nafs dalam Bahasa Arab me	2020; Shahpesand , 2020)
Sintaksis Arab	Diri sendiri, penegasaan	Bahasa Arab modern	(Mejri, 2022)

Psikoterapi Islam Modern

Psikoterapi Islam modern berusaha menjembatani kebutuhan terapi ilmiah dengan komitmen spiritual Muslim. Pendekatan ini lahir dari kritik terhadap psikologi Barat yang dianggap sekuler sekaligus kebutuhan layanan mental yang sensitif budaya dan agama.

1. Landasan Konseptual

Fenomena keengganan sebagian umat Muslim untuk mengakses layanan psikologi modern masih menjadi tantangan signifikan dalam praktik kesehatan mental di masyarakat Muslim. Psikologi dan psikoterapi kerap dipersepsikan sebagai produk “ilmu Barat” yang dianggap berpotensi mengancam kemurnian akidah dan nilai-nilai keislaman. Persepsi ini tidak hanya berdampak pada rendahnya pemanfaatan layanan kesehatan mental, tetapi juga memperkuat stigma terhadap individu yang mengalami gangguan psikologis.

Sebagai respons terhadap kondisi tersebut, pendekatan psikoterapi Islam hadir untuk menegaskan bahwa Islam sejatinya memiliki khazanah keilmuan tentang jiwa (*nafs*), akal (*'aql*), dan ruh yang telah berkembang sejak masa klasik. Konsep-konsep ini menunjukkan bahwa perhatian terhadap kesehatan mental bukanlah hal asing dalam tradisi Islam, melainkan bagian integral dari ajaran dan praktik spiritual umat Muslim. Psikoterapi Islam berupaya merekonstruksi pemahaman bahwa penyembuhan psikologis dapat dilakukan melalui integrasi nilai-nilai religius, praktik ibadah, serta pendekatan ilmiah yang kontekstual.

Lebih lanjut, psikoterapi Islam tidak menempatkan diri sebagai antitesis terhadap psikoterapi modern, melainkan sebagai pendekatan komplementer yang menjembatani dimensi spiritual dan psikologis. Integrasi antara terapi modern dan nilai-nilai Islam memungkinkan terciptanya model intervensi yang lebih holistik, sensitif budaya, dan dapat diterima oleh masyarakat Muslim. Pendekatan ini dinilai efektif dalam mengurangi resistensi terhadap layanan psikologis sekaligus memperkuat makna religius dalam proses penyembuhan (Carle, 2018; Rassool, 2021; Cucchi, 2022).

Model jiwa dalam Islam yang meliputi *nafs*, *'aql*, *qalb*, dan *ruh* merupakan fondasi konseptual utama dalam pengembangan psikologi dan psikoterapi Islam. Keempat elemen tersebut tidak dipahami secara terpisah, melainkan saling berinteraksi dalam membentuk dinamika kepribadian, perilaku, dan kesehatan mental individu. Dalam kerangka ini, gangguan psikologis tidak hanya dilihat sebagai persoalan kognitif atau emosional semata, tetapi juga sebagai ketidakseimbangan pada dimensi spiritual dan moral.



Kerangka konseptual tersebut kemudian dikembangkan secara sistematis dalam kajian psikologi Islam kontemporer, salah satunya melalui *iceberg model* yang dikemukakan oleh Rothman dan Coyle. Model ini memvisualisasikan bahwa aspek-aspek psikologis yang tampak di permukaan, seperti perilaku dan emosi, sesungguhnya dipengaruhi oleh lapisan-lapisan terdalam yang bersifat spiritual dan transenden. Dengan demikian, *nafs*, *'aql*, *qalb*, dan *ruh* diposisikan sebagai struktur mendasar yang membentuk keseluruhan pengalaman psikologis manusia (Rothman & Coyle, 2018; Rothman & Coyle, 2020).

Lebih lanjut, *iceberg model* menegaskan urgensi pendekatan terapeutik yang tidak berhenti pada intervensi permukaan, tetapi juga menyentuh dimensi terdalam dari keberadaan manusia. Perspektif ini memperkuat argumen bahwa psikoterapi Islam memiliki kerangka epistemologis dan ontologis yang khas, sekaligus relevan untuk dikembangkan sebagai pendekatan alternatif dan komplementer dalam praktik psikoterapi modern (Rothman, 2021).

2. Bentuk Pendekatan Utama

Berbagai pendekatan psikoterapi Islam kontemporer menunjukkan upaya sistematis untuk mengintegrasikan nilai-nilai keislaman dengan standar profesional psikoterapi modern. Salah satu pendekatan yang menonjol adalah *Islamically Integrated Therapy* atau *Traditionally Islamically Integrated Psychotherapy* (TIIP), yang menggabungkan konsep jiwa dalam Islam, praktik *tazkiyatun nafs*, serta *dhikr* ke dalam kerangka kerja psikoterapi yang selaras dengan etika dan standar klinis modern. Pendekatan ini menegaskan bahwa intervensi psikologis tidak hanya berfokus pada aspek teknis terapi, tetapi juga memperhatikan dimensi spiritual sebagai bagian integral dari proses penyembuhan (Carle, 2018; Keshavarzi et al., 2020).

Selain itu, perkembangan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Islami mencerminkan adaptasi metodologis psikoterapi Barat yang dikontekstualisasikan dengan nilai-nilai tauhid. Pendekatan ini memadukan teknik restrukturisasi kognitif dengan konsep-konsep keislaman seperti *tawhid*, *tawakkal*, serta penggunaan ayat Al-Qur'an dan hadis untuk membantu klien mengidentifikasi dan mengubah pola pikir disfungsional. Integrasi tersebut dinilai efektif dalam memberikan makna religius terhadap proses kognitif, sehingga terapi menjadi lebih relevan dan dapat diterima oleh klien Muslim (Cucchi, 2022; Haramain & Afiah, 2025; Sanadi et al., 2025; Mujahidah et al., 2024).

Pendekatan lain yang berkembang adalah terapi Qur'ani dan *dzikir*, yang memanfaatkan resitasi Al-Qur'an, praktik *dzikir*, dan doa sebagai bentuk meditasi religius. Praktik ini digunakan secara luas dalam penanganan berbagai masalah psikologis, seperti kecemasan, adiksi, dan gangguan obsesif-kompulsif. Terapi Qur'ani menekankan pada efek menenangkan dan penguatan spiritual, yang berkontribusi terhadap regulasi emosi dan peningkatan ketenangan batin (Zahir et al., 2025; Sanadi et al., 2025; Abdillah et al., 2022).

Dalam konteks perkembangan psikososial remaja, konseling dan terapi berbasis nilai-nilai Islam juga mendapat perhatian khusus. Pendekatan ini menekankan internalisasi sikap *husnuzan*, *sabar*, dan *tawakkal*, serta

menyediakan ruang *self-disclosure* yang aman bagi remaja, termasuk mereka yang memiliki ide bunuh diri. Fokus pada kesejahteraan spiritual dipandang sebagai elemen penting dalam membangun ketahanan psikologis dan kesehatan mental remaja Muslim (Syafii, 2024; Akib et al., 2025).

Tabel 2 . Ragam Model Utama Psikoterapi modern

Pendekatan	Ciri Pokok	Sitasi
Islamically Integrated / TIIP	Menggabungkan konsep jiwa Islam, <i>tazkiyatun-nafs</i> , <i>dhikr</i> dengan standar profesional psikoterapi modern (Carle, 2018; Keshavarzi et al., 2020).	(Carle, 2018; Keshavarzi et al., 2020)
CBT Islami	Mengintegrasikan restrukturisasi kognitif dengan <i>tawhid</i> , <i>tawakkal</i> , ayat/hadis untuk mengubah pikiran disfungsional (Cucchi, 2022; Haramain & Afiah, 2025; Sanadi et al., 2025; Mujahidah et al., 2024).	(Cucchi, 2022; Haramain & Afiah, 2025; Sanadi et al., 2025; Mujahidah et al., 2024)
Terapi Qur'ani & dzikir	Resitasi Qur'an, <i>dzikir</i> , doa sebagai praktik meditatif untuk kecemasan, adiksi, OCD, dll. (Zahir et al., 2025; Sanadi et al., 2025; Abdillah et al., 2022).	(Zahir et al., 2025; Sanadi et al., 2025; Abdillah et al., 2022)
Konseling & terapi remaja	Fokus pada <i>husnuzan</i> , <i>sabar</i> , <i>tawakkal</i> , <i>self-disclosure</i> aman untuk ide bunuh diri dan kesejahteraan spiritual (Syafii, 2024; Akib et al., 2025).	(Syafii, 2024; Akib et al., 2025)

3. Efektivitas dan Aplikasi

Temuan penelitian terkini menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kajian dan praktik psikoterapi Islam selama periode 2010–2025. Review sistematis yang dilakukan oleh Haramain dan Afiah mengidentifikasi tiga tren utama dalam pengembangan bidang ini, yaitu implementasi psikoterapi Islam di lembaga-lembaga keagamaan, integrasi kerangka teoritis psikologi modern—khususnya *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)—dengan nilai-nilai spiritual Islam, serta meningkatnya perhatian terhadap evaluasi hasil intervensi. Meskipun demikian, review tersebut juga menegaskan bahwa sebagian besar studi yang ada masih menghadapi keterbatasan metodologis, seperti ukuran sampel yang kecil dan desain penelitian yang belum kuat, sehingga temuan yang dihasilkan masih bersifat awal namun menunjukkan potensi yang menjanjikan (Haramain & Afiah, 2025).



Secara lebih spesifik, terapi berbasis Al-Qur'an dan model integrasi CBT–spiritual dilaporkan efektif dalam menurunkan berbagai gejala gangguan psikologis, termasuk gangguan obsesif-kompulsif (OCD) dan kecemasan. Selain reduksi simptomatik, pendekatan ini juga berkontribusi pada penguatan iman dan peningkatan resiliensi psikologis klien. Temuan ini mengindikasikan bahwa integrasi dimensi kognitif, perilaku, dan spiritual mampu menghasilkan efek terapeutik yang lebih komprehensif dibandingkan pendekatan yang hanya berfokus pada aspek psikologis semata (Zahir et al., 2025; Sanadi et al., 2025).

Di sisi lain, pendekatan yang berakar pada psikologi tasawuf, seperti *Sufi psychology* dan terapi yang berpusat pada *qalb*, menunjukkan hasil positif dalam menurunkan distress psikologis dan spiritual pada berbagai kelompok pasien. Pendekatan ini menekankan penyelarasan dimensi batiniah dan spiritual sebagai inti dari proses penyembuhan. Namun demikian, meskipun hasil kualitatif dan temuan awal bersifat menjanjikan, bukti kuantitatif yang mendukung efektivitas pendekatan ini masih terbatas, sehingga diperlukan penelitian lanjutan dengan desain yang lebih ketat dan skala yang lebih besar (Bozorgzadeh & Grasser, 2021; Zahir et al., 2025).

4. Tantangan dan Arah Riset

Meskipun psikoterapi Islam menunjukkan perkembangan yang menjanjikan, berbagai tantangan struktural dan kultural masih membatasi optimalisasi implementasinya. Stigma terhadap gangguan kesehatan mental masih kuat di sebagian masyarakat Muslim, disertai ambivalensi terhadap layanan psikologis yang kerap dipersepsikan sebagai asing atau bertentangan dengan nilai keagamaan. Selain itu, keragaman mazhab dan perbedaan pandangan teologis turut memengaruhi penerimaan dan praktik psikoterapi Islam, sehingga menyulitkan penyusunan pendekatan yang bersifat universal. Tantangan lain yang tidak kalah signifikan adalah keterbatasan uji klinis berskala besar, yang menyebabkan bukti empiris efektivitas psikoterapi Islam masih belum sepenuhnya mapan dalam standar penelitian kesehatan mental modern (Carle, 2018; Cucchi, 2022; Rassool, 2021).

Ke depan, arah pengembangan psikoterapi Islam menuntut upaya sistematis dan kolaboratif. Standardisasi model intervensi menjadi kebutuhan mendasak untuk memastikan konsistensi praktik dan akuntabilitas ilmiah. Selain itu, penguatan kapasitas melalui pelatihan terapis yang memiliki kompetensi ganda—baik dalam psikologi klinis maupun ilmu keislaman—dipandang krusial. Pengembangan alat ukur psikologis berbasis nilai-nilai Islam juga diperlukan agar proses asesmen dan evaluasi lebih kontekstual dan sensitif budaya. Seiring dengan perkembangan teknologi, pemanfaatan psikoterapi Islam berbasis digital dan telemedicine membuka peluang perluasan akses layanan kesehatan mental yang lebih inklusif, terutama bagi komunitas Muslim di wilayah terpencil atau dengan keterbatasan layanan profesional (Haramain & Afiah, 2025; Akib et al., 2025; Kamarulbahri et al., 2024; Latif et al., 2024).

Psikoterapi Islam modern tidak menolak psikologi Barat, tetapi mengislamkannya: menempatkan tauhid, Qur'an, dan tazkiyatun-nafs sebagai inti, lalu mengadopsi teknik ilmiah yang selaras. Bukti awal mendukung efektivitasnya, namun masih dibutuhkan riset lebih ketat

dan luas agar dapat diarusutamakan dalam layanan kesehatan jiwa.

Peran kunci Nafs dalam Psikoterapi Islam modern

1. Kerangka teoritis jiwa dan formulasi kasus

Berbagai model psikoterapi Islam modern dibangun di atas kerangka struktur jiwa yang mencakup *nafs*, *aql*, *qalb*, dan *ruh*. Struktur ini diposisikan sebagai landasan ontologis dalam memahami dinamika psikologis manusia, di mana gangguan mental dan spiritual dipahami sebagai bentuk “blokade”, ketidakseimbangan, atau disfungsi pada satu atau beberapa level tersebut. Oleh karena itu, tujuan utama intervensi terapeutik tidak sekadar mereduksi gejala, melainkan melakukan proses pembersihan (*tazkiyah*) dan penataan ulang relasi antarunsur jiwa agar tercapai keseimbangan internal yang selaras dengan fitrah manusia (Rothman & Coyle, 2020; Zulkipli et al., 2022; Almajri et al., 2025).

Dalam kerangka tersebut, *nafs* dipahami sebagai dimensi “lower self” yang memiliki kecenderungan naluriah dan dorongan instingtif yang dapat bersifat konstruktif maupun destruktif. Psikoterapi Islam tidak memandang dorongan *nafs* sebagai sesuatu yang harus ditekan secara represif, melainkan diarahkan dan dididik agar berfungsi secara adaptif. Tugas terapeutik diarahkan pada pembinaan kesadaran diri dan penguatan kontrol moral-spiritual sehingga dorongan *nafs* dapat diselaraskan dengan fitrah manusia dan orientasi ketauhidan, serta mengantarkan individu pada kedekatan yang lebih mendalam dengan Allah (Rothman & Coyle, 2020; Keshavarzi & Nsour, 2020).

Lebih lanjut, model perkembangan *nafs*—yang meliputi *nafs ammārah*, *nafs lawwāmah*, dan *nafs muṭma'innah*—sering digunakan secara paralel dengan konstruksi psikologi Barat, seperti konsep *id-ego-superego* dalam psikoanalisis atau *modes* dalam *schema therapy*. Pendekatan paralel ini memungkinkan dialog konseptual lintas paradigma sekaligus memperkuat relevansi klinis psikoterapi Islam. Dalam praktik terapeutik, ketiga tahapan *nafs* tersebut dijadikan dasar penetapan sasaran terapi, yakni menguatkan *nafs al-muṭma'innah* sebagai kondisi ideal, sekaligus menata dan menyeimbangkan fungsi *nafs ammārah* dan *nafs lawwāmah* agar tidak mendominasi secara disfungsional (Iakhin, 2024; Erwahyudin et al., 2024).

2. Basis intervensi: *tazkiyat al-nafs* dan latihan perilaku

Psikoterapi Islam modern secara konseptual memposisikan dirinya sebagai proses *tazkiyat al-nafs*, yaitu upaya sistematis untuk melakukan pembersihan dan penyucian jiwa melalui penguatan dimensi akidah dan akhlak. Proses ini diwujudkan melalui internalisasi nilai-nilai spiritual dan etika Islam, seperti taubat, sabar, syukur, muhasabah, muraqabah, dan mujahadah, yang dipandang sebagai mekanisme utama dalam pemulihan kesehatan mental dan spiritual individu. Dengan demikian, psikoterapi Islam tidak hanya berorientasi pada reduksi gejala psikologis, tetapi juga pada transformasi moral dan spiritual yang berkelanjutan (Zulkipli et al., 2022; Saiful et al., 2022; Angraini & Asmita, 2022; Hudamahya, 2025).

Dalam tataran aplikatif, pendekatan perilaku terhadap *nafs* dikembangkan melalui prinsip *mukhālafah al-nafs*,



yaitu upaya sadar untuk melawan dorongan-dorongan maladaptif yang bersumber dari kecenderungan instingtif yang tidak terkelola. Prinsip ini dioperasionalkan melalui berbagai teknik terapeutik, seperti *goal setting*, *self-monitoring*, *muhasabah* yang terstruktur, pemberian konsekuensi, serta praktik *mujahadah* sebagai latihan pengendalian diri. Integrasi teknik-teknik tersebut kemudian dirumuskan dalam model perubahan perilaku yang dikenal sebagai “Six M’s”, yang telah diaplikasikan, antara lain, dalam penanganan gangguan obsesif-kompulsif (OCD) dan menunjukkan potensi efektivitas dalam membantu klien mengelola perilaku kompulsif secara lebih adaptif (Keshavarzi & Nsour, 2020).

Selain dalam konteks klinis, pendekatan *tazkiyatun nafs* juga banyak diimplementasikan dalam ranah konseling pendidikan. Praktik-praktik seperti *muhasabah*, *dzikir*, dan doa digunakan sebagai teknik intervensi untuk membantu peserta didik mengelola tekanan emosional, memperbaiki kualitas relasi sosial, serta meningkatkan kesejahteraan spiritual. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai spiritual Islam dalam layanan konseling pendidikan tidak hanya berkontribusi pada stabilitas emosional siswa, tetapi juga mendukung pembentukan karakter dan kesehatan mental secara holistik (Hudamahya, 2025; Ma'muroh et al., 2024).

3. Relevansi praktis: klinis, pendidikan, dan adiksi

Dalam konteks praktik klinis, terapi Islamik yang diterapkan di pusat rehabilitasi adiksi menempatkan *tazkiyah al-nafs* sebagai salah satu dari tiga komponen utama dalam kerangka terapi psiko-spiritual. Pendekatan ini diposisikan sebagai strategi preventif terhadap kekambuhan (*relapse prevention*), dengan menekankan pembersihan jiwa, penguatan kontrol diri, dan pembentukan makna hidup yang berorientasi pada nilai-nilai ketauhidan. Integrasi *tazkiyah al-nafs* dalam rehabilitasi adiksi menunjukkan bahwa pemulihan tidak hanya bergantung pada intervensi medis atau psikologis semata, tetapi juga memerlukan transformasi spiritual yang berkelanjutan (Saiful et al., 2022).

Dalam ranah pendidikan keislaman, khususnya di lingkungan pesantren, implementasi program *tazkiyatun nafs* juga dilaporkan memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis santri. Program ini berkontribusi pada peningkatan kemampuan regulasi emosi, stabilitas mental, serta kualitas hubungan sosial antarindividu. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa pembinaan jiwa berbasis nilai-nilai spiritual Islam memiliki relevansi yang kuat dalam mendukung perkembangan psikososial peserta didik, sekaligus memperkuat iklim sosial yang kondusif dalam komunitas pendidikan berbasis asrama (Ma'muroh et al., 2024).

Secara konseptual dan aplikatif, *nafs* memegang peran sentral dalam psikoterapi Islam modern. Dalam kerangka teori jiwa, *nafs* dipahami sebagai locus konflik batin sekaligus wahana perkembangan moral dan spiritual manusia. Perspektif ini menjadikan *nafs* sebagai titik temu antara dinamika psikologis dan tujuan spiritual, sehingga intervensi terapeutik diarahkan pada penataan relasi internal individu secara menyeluruh (Rothman & Coyle, 2020; Iakhin, 2024; Zulkipli et al., 2022; Erwahyudin et al., 2024).

Pada tataran teknis, *nafs* menjadi dasar pengembangan berbagai teknik terapi, terutama melalui konsep *tazkiyat al-*

nafs dan model perubahan perilaku seperti “Six M’s”. Teknik-teknik ini digunakan untuk membantu klien mengenali, mengelola, dan mengarahkan dorongan internal secara adaptif, baik dalam konteks klinis maupun pendidikan. Integrasi antara prinsip spiritual dan teknik psikologis modern menunjukkan fleksibilitas dan relevansi psikoterapi Islam dalam menjawab kebutuhan kesehatan mental kontemporer (Zulkipli et al., 2022; Keshavarzi & Nsour, 2020; Hudamahya, 2025; Angraini & Asmita, 2022).

Lebih lanjut, bidang aplikasi psikoterapi Islam modern yang berfokus pada *nafs* mencakup konseling pendidikan, rehabilitasi adiksi, serta layanan kesehatan jiwa secara umum. Keragaman konteks penerapan ini menegaskan bahwa konsep *nafs* tidak hanya bersifat teoretis, tetapi juga operasional dan transformatif dalam berbagai setting intervensi psikologis berbasis Islam (Hudamahya, 2025; Ma'muroh et al., 2024; Saiful et al., 2022).

Tabel 3. Fungsi sentral *nafs* dalam psikoterapi Islam.

Aspek	Peran <i>nafs</i>	Sumber
Teori jiwa	Model konflik batin & perkembangan moral-spiritual	(Rothman & Coyle, 2020; Iakhin, 2024; Zulkipli et al., 2022; Erwahyudin et al., 2024)
Teknik terapi	Dasar <i>tazkiyat al-nafs</i> & Six M’s	(Zulkipli et al., 2022; Keshavarzi & Nsour, 2020; Hudamahya, 2025; Angraini & Asmita, 2022)
Bidang aplikasi	Konseling pendidikan, adiksi, kesehatan jiwa umum	(Hudamahya, 2025; Ma'muroh et al., 2024; Saiful et al., 2022)

Konsep *nafs* tidak hanya simbolis, tetapi menjadi kerangka kerja operasional dalam psikoterapi Islam modern: menjelaskan sumber dorongan dan konflik, mendesain intervensi (*tazkiyat al-nafs*, latihan perilaku, *muhasabah*), dan menghubungkan proses penyembuhan psikologis dengan tujuan spiritual mendekat kepada Allah.

KESIMPULAN

Kajian ini menegaskan bahwa konsep *nafs* dalam tradisi keilmuan Islam—yang berakar pada khazanah bahasa Arab dan pemikiran teologis, filosofis, serta tasawuf—memiliki relevansi yang kuat dan signifikan bagi pengembangan psikoterapi Islam modern. *Nafs* tidak hanya dipahami sebagai entitas psikologis yang berkaitan dengan dorongan dan emosi, tetapi juga sebagai pusat dinamika moral dan spiritual manusia yang berinteraksi secara erat dengan *'aql*, *qalb*, dan *ruh*. Pemahaman holistik ini memungkinkan psikoterapi Islam memandang gangguan psikologis sebagai ketidakseimbangan multidimensional yang mencakup aspek kognitif, emosional, perilaku, dan spiritual.

Berbagai model psikoterapi Islam kontemporer menunjukkan bahwa *nafs* berfungsi sebagai kerangka konseptual utama dalam memahami konflik batin, proses perkembangan diri, serta sasaran intervensi terapeutik. Model perkembangan *nafs*—*ammārah*, *lawwāmah*, dan *muṭma'innah*—memberikan landasan normatif dan



operasional bagi penetapan tujuan terapi, yakni mengarahkan dan menata dorongan internal agar selaras dengan fitrah dan nilai ketauhidan. Pendekatan ini tidak menekankan penekanan dorongan secara represif, melainkan pengelolaan dan transformasi diri melalui proses *tazkiyat al-nafs* yang berkelanjutan.

Secara praktis, integrasi konsep *nafs* dalam psikoterapi Islam modern telah diaplikasikan dalam berbagai konteks, termasuk konseling pendidikan, rehabilitasi adiksi, dan layanan kesehatan mental umum. Pendekatan berbasis *tazkiyat al-nafs*, prinsip *mukhālafah al-nafs*, serta model-model perubahan perilaku yang terinspirasi dari nilai-nilai Islam menunjukkan potensi dalam meningkatkan regulasi emosi, stabilitas mental, resiliensi spiritual, dan kualitas hubungan sosial. Hal ini menegaskan bahwa psikoterapi Islam tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif dan transformatif.

Dengan demikian, konsep *nafs* dalam bahasa Arab dan tradisi Islam merupakan fondasi epistemologis dan praktis yang penting bagi pengembangan psikoterapi Islam modern. Penguatan kajian konseptual, standardisasi model intervensi, serta pengembangan penelitian empiris yang lebih kuat dan berskala besar menjadi agenda penting ke depan agar psikoterapi Islam dapat berkontribusi secara lebih luas dan diakui dalam diskursus kesehatan mental global.

DAFTAR FUSTAKA

- Abdillah, Y., Algristian, H., & Azizah, N. (2022). Islamic principles in mental medicine. *International Islamic Medical Journal*. <https://doi.org/10.33086/iimj.v3i2.2240>
- Akib, M., Ishak, H., Zabidi, A., Sa'ari, C., Muhsin, S., & Yahya, N. (2025). Systematic literature review of the impact of Islamic psychotherapy on adolescent spiritual well-being. *Journal of Religion and Health*, 64, 3365–3405. <https://doi.org/10.1007/s10943-025-02304-8>
- Almajri, S., Baroud, N., Alouzi, K., & Kasheem, A. (2025). Islamic psychology: An integrative approach to human behavior and mental well-being. *Bulletin of Islamic Research*. <https://doi.org/10.69526/bir.v3i4.353>
- Angraini, D., & Asmita, W. (2022). Konsep dan contoh aplikasi konseling religius dengan pendekatan takziyah al-nafs. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i2.1635>
- Bozorgzadeh, S., & Grasser, L. (2021). The integration of the heart-centered paradigm of Sufi psychology in contemporary psychotherapy practice. *Psychotherapy*. <https://doi.org/10.1037/pst0000414>
- Carle, R. (2018). Islamically integrated psychotherapy. *Journal of Religion and Health*, 58, 358–360. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0724-x>
- Cucchi, A. (2022). Integrating cognitive behavioural and Islamic principles in psychology and psychotherapy: A narrative review. *Journal of Religion and Health*, 61, 4849–4870. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01576-8>
- Erwahyudin, D., Muzakki, M., & Latief, A. (2024). The concept of *nafs* in Islamic psychology and its relevance to student development. *Al Misykat: Journal of Islamic Psychology*. <https://doi.org/10.24269/almissykat.v1i2.7758>
- Haramain, M., & Afiah, N. (2025). Bridging faith and therapy: A systematic review of Islamic psychotherapy in mental health and rehabilitation. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*. <https://doi.org/10.35905/ijic.v6i2.10727>
- Hudamahya, A. (2025). Teknik konseling Islami dalam menangani masalah peserta didik di era kontemporer. *An-Nuha*. <https://doi.org/10.24036/annuha.v5i1.576>
- Iakhin, F. (2024). Schema therapy and Islamic understanding of the inner world of man: Conceptual parallels and ways for integration. *Minbar: Islamic Studies*. <https://doi.org/10.31162/2618-9569-2024-17-2-449-479>
- Kamarulbahri, T., Noor, H., Mat, K., & Yusoff, S. (2024). Integrating Islamic principles to clinical mental health care: Insights from al-Balkhi's approach to psychiatric disorder. *Jurnal Sains Kesihatan Malaysia*. <https://doi.org/10.17576/jskm-2024-2202-03>
- Kartini Kartono, (1996). *Pengantar Metodologi Riset Sosial*. Bandung: Mandar Maju.
- Keshavarzi, H., & Nsour, R. (2020). Behavioral (*nafsānī*) psychotherapy. In (pp. 236–265). <https://doi.org/10.4324/9781003043331-14>
- Keshavarzi, H., Yusuf, A., Kaplick, P., Ahmadi, T., & Loucif, A. (2020). Spiritually (*rūḥānī*) focused psychotherapy. In (pp. 266–290). <https://doi.org/10.4324/9781003043331-15>
- kitab *al-Adab al-Mufrad* (no. 375).
- Latif, J., Dockrat, S., & Rassool, G. (2024). Integrating spiritual interventions in Islamic psychology. **. <https://doi.org/10.4324/9781003344827>
- Ma'muroh, M., Abqorina, A., & Amrin, A. (2024). The concept of *tazkiyatun nafs* by al-Ghazali and its implementation at Pesantren Darut Tasbih Tangerang. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v4i02.4989>
- Muhammad Arwani Rofi'i, (2022). "Aksiologi Hadith dan Sunnah: Resultansi antara Tradisi dan Ajaran," *Al-I'jaz: Jurnal Studi Ilmu-Ilmu al-Qur'an dan Hadis* 4, no. 1 45–60.
- Muhammad Furkan, Nurahdillah Morra Bilu, La Ode Ismail Ahmad, Subehan Khalik, (2025). *Hadis Dan Sunnah (Tinjauan Ontologis, Epistemologis dan Aksiologis)*, Vol. 3 (6), 2986-6340, hal. 353-359, <https://doi.org/10.5281/zenodo.15873714>
- Mujahidah, S., Zahra, S., & Hariyadi, R. (2024). Islamic counseling and cognitive psychotherapy for the treatment of obsessive-compulsive disorder (OCD) in adolescents. *Journal of Islamic Communication and Counseling*. <https://doi.org/10.18196/jicc.v4i1.96>
- Rassool, G. (2021). Re-examining the anatomy of Islamic psychotherapy and counselling: Envisioned and enacted practices. *Islamic Guidance and Counseling Journal*. <https://doi.org/10.25217/igcj.v4i2.1840>
- Rothman, A. (2021). *Developing a model of Islamic psychology and psychotherapy*. <https://doi.org/10.4324/9781003104377>
- Rothman, A., & Coyle, A. (2018). Toward a framework for Islamic psychology and psychotherapy: An Islamic model of the soul. *Journal of Religion and Health*, 57,



- 1731–1744. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0651-x>
- Rothman, A., & Coyle, A. (2020). Conceptualizing an Islamic psychotherapy: A grounded theory study. *Spirituality in Clinical Practice*, 7, 197–213. <https://doi.org/10.1037/scp0000219>
- Rustono Farady Marta, Dr., Kristina Ns., et al. (2024). *Metode Penelitian Memahami Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan Campuran: Buku Referensi*. Medan: PT Media Penerbit Indonesia. (2024).
- Sahih Muslim, *Kitab an-Nikah, Bab Istihbab an-Nikah li Man Taqqat Ba'ah* (No. 1400).
- Saiful, M., Zainal, A., Zohdi, M., Amin, M., Salaeh, A., Zahra', W., Yusoff, W., & Salmah Fa'atin. (2022). The practice of Islamic psychospiritual therapy in the treatment of drug addiction at rehabilitation centres in Malaysia. *Jurnal Akidah & Pemikiran Islam*. <https://doi.org/10.22452/afkar.vol24no2.4>
- Sanadi, M., Ibrahim, M., Zin, N., & Yahya, A. (2025). Quran-based spiritual psychotherapy: Insights from Islamic scholarship and modern psychology on obsessive-compulsive disorder (*was-was*). *e-Bangi Journal of Social Science and Humanities*. <https://doi.org/10.17576/ebangi.2025.2201.48>
- Sayyid Hafid Abdillah, Hendrawan, Muhammadiyah Amin, Muhammad Amin Shihab, (2025). Konsep Sunnah Hadis: Telaah Ontologi, Epistemologi dan Aksiologi, *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, Volume 3; Nomor 1, 2988-5760, 911-916, <https://doi.org/10.59435/gjmi.v3i1.1365>
- Shahih al-Bukhari, *Kitab al-At'imah (Kitab Makanan)*, hadis no. 5537.
- Shahih Muslim, *Kitab al-Sayd wa al-Dhaba'ih wa mā Yu'kal min al-Hayawan*, hadis no. 1946.
- Suryaningsih, Chatarina, Andre Pattipeilohy, Adriani, dan Bukhari Muslim. (2025). *Buku Referensi Metode Penelitian Ilmiah Modern Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Campuran*. Medan: PT Media Penerbit Indonesia.