

“Tazkiyatun Nafs : Jalan Menuju Hati yang Tenang dan Jiwa yang Bersih”

Gamma abee zahir S. Pd
Guru Pondok Pesantren Kun Karima

Dalam pusaran kehidupan modern yang penuh dengan kesibukan, manusia sering kali diliputi keresahan, kegelisahan, bahkan kekosongan batin. Tuntutan materi, persaingan hidup, dan derasnya arus informasi digital sering membuat hati menjadi lelah dan kehilangan arah.¹ Ketenangan yang dicari melalui kemewahan dunia sering kali hanya bersifat sementara, sementara jiwa tetap merasakan dahaga yang tak kunjung terpuaskan.²

Di tengah kondisi inilah, Islam menghadirkan konsep agung bernama *Tazkiyatun Nafs*, penyucian jiwa sebagai solusi untuk mengembalikan manusia pada ketenangan batin dan kebersihan hati.³ *Tazkiyatun Nafs* bukan hanya bermakna membersihkan diri dari dosa, tetapi juga memupuk sifat-sifat mulia yang mengantarkan jiwa pada kedekatan dengan Allah Subhanahu Wa Ta'ala.⁴

Dengan menapaki jalan Tazkiyatun Nafs, manusia diajak untuk menundukkan hawa nafsu yang menjerumuskan, membersihkan hati dari sifat iri, dengki, sombong, serta menggantinya dengan keikhlasan, kesabaran, dan syukur. Penyucian jiwa menuntun seorang hamba agar hidupnya tidak hanya terikat pada kepentingan duniawi, melainkan juga berorientasi pada kehidupan akhirat.⁵

Mengapa jiwa harus di sucikan

Jiwa manusia sering ternodai oleh hawa nafsu, keserakahan, iri, dengki, dan cinta dunia yang berlebihan. Jika dibiarkan, noda-noda ini akan menghalangi sinar iman dan mengikis ketenangan batin. Hati yang terjerat penyakit rohani bagaikan tanah yang tandus: sulit menumbuhkan kebaikan, dan jika dibiarkan, akan melahirkan kesombongan, kebencian, serta perilaku yang merugikan diri sendiri dan orang lain.⁶

Seperti kaca yang buram karena debu, hati yang kotor akan sulit memantulkan cahaya kebenaran. Allah Subhanahu wa Ta'ala menggambarkan bahwa keberuntungan hanya akan diraih oleh mereka yang berusaha membersihkan jiwanya. Penyucian jiwa (*Tazkiyatun Nafs*) ibarat membersihkan kaca itu agar cahaya iman kembali berkilau. Dengan hati yang bersih, manusia akan lebih mudah menerima petunjuk, merasakan ketenangan, dan menjalani kehidupan dengan penuh makna.⁷

Langkah-langkah tazkiyatun nafs

Perjalanan penyucian jiwa bukanlah hal yang instan, melainkan proses bertahap yang memerlukan kesungguhan, keikhlasan, dan ketekunan. Setiap langkah yang diambil bagaikan anak tangga yang membawa seorang hamba menuju kedekatan dengan Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Dalam tradisi Islam, terdapat beberapa cara utama yang menjadi fondasi Tazkiyatun Nafs.⁸

❖ Taubat yang tulus

Mengakui dosa, menyesali, dan bertekad tidak mengulanginya lagi. Taubat adalah pintu gerbang pertama menuju kebersihan jiwa.⁹ Dengan taubat, hati yang kotor mulai dibersihkan, sebagaimana Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman:

إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَٰئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ
وَلَا يُمْسِكُ اللَّهُ عُقُوبًا رَّجِيمًا

Artinya: “Kecuali orang-orang yang bertaubat, beriman, dan mengerjakan amal saleh; maka mereka itu kejahatan mereka diganti Allah dengan kebaikan. Dan adalah Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.” (QS. Al-Furqan [25]: 70).

Dzikir yang tilawah al-qur'an

Mengingat Allah dengan hati dan lisan, serta membaca Al-Qur'an membuat hati menjadi lembut dan tenang.¹⁰ Dzikir ibarat air yang menyirami tanah kering, sehingga menumbuhkan kehidupan dalam jiwa yang sebelumnya gersang. Tilawah Al-Qur'an juga merupakan cahaya yang menuntun langkah seorang hamba menuju jalan yang lurus, sebagaimana firman Allah Subhanahu Wa Ta'ala:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra'd [13]: 28).

❖ Mujahadah an-nafs (melawan hawa nafsu)

Dalam ajaran Islam, mujahadah an-nafs adalah perjuangan seorang hamba untuk menundukkan dan mengendalikan hawa nafsu dalam dirinya. Hawa nafsu merupakan dorongan batin yang jika tidak dikendalikan akan membawa manusia pada keburukan. Ia bisa muncul dalam bentuk amarah yang berlebihan, iri hati, kesombongan, kerakusan, kemalasan dalam beribadah, hingga cinta dunia yang melampaui batas. Orang yang mampu mengendalikan nafsunya adalah orang yang mulia di sisi Allah Subhanahu Wa Ta'ala.

❖ Menahan Amarah dan Menebar Kebaikan

Menyucikan hati tidak cukup hanya dengan meninggalkan keburukan, tetapi juga dengan menanamkan kebaikan. Nilai-nilai seperti ikhlas, sabar, syukur, dan tawakal akan melahirkan kepribadian yang luhur dan menebarkan kebaikan kepada sesama. Sebagaimana firman Allah Subhanahu Wa Ta'ala:

¹Al-Qaradawi, Yusuf. *Al-Iman wal-Hayah*. Kairo: Maktabah Wahbah, 1997.

²Ibn Qayyim al-Jauziyyah. *Ighatsat al-Lahfan min Mashayid al-Syaithan*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2001.

³Lihat, Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' Ulumuddin*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2005.

⁴Al-Raghib al-Asfahani. *Al-Dhari'ah ila Makarim al-Syari'ah*. Beirut: Dar al-Ma'rifah, 1997.

⁵Lihat, Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Madarij as-Salikin*, (Kairo: Maktabah Dar al-Turats, 1969), hlm. 446. Beliau menegaskan bahwa hati yang bersih dari penyakit akan menjadi wadah cahaya Allah, sehingga seluruh amal seorang hamba dipenuhi keberkahan.

⁶Lihat, Imam al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, Jilid 3, (Beirut: Dar al-Fikr, tt.), hlm. 60–62. Menekankan pentingnya tazkiyah untuk membersihkan hati dari sifat tercela.

⁷HAMKA, *Tasawuf Modern*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1984), hlm. 25–27. Menekankan bahwa jiwa yang bersih adalah sumber ketenangan dan kebahagiaan sejati.

⁸Lihat, Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Madarij as-Salikin*, (Kairo: Maktabah Dar al-Turats, 1969), hlm. 445.

⁹Ibn Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*, (Riyadh: Dar Thayyibah, 1999), h. 113.

¹⁰Imam Nawawi, *al-Adzkār* (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1992), h. 9.

¹¹Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, Juz 4, h. 88

وَالْكُظُمِينَ الْعَظِيمَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.” (QS. Ali ‘Imran [3]: 134).

Buah dari Jiwa yang Suci

Hati yang bersih akan memancarkan ketenangan dan melahirkan jiwa yang tenteram. Jiwa yang suci bukan hanya mampu menerima kebenaran dengan lapang, tetapi juga menuntun pemiliknya untuk hidup penuh kebijaksanaan dan kesabaran. Allah Subhanahu wa Ta’ala menggambarkan kondisi ini dengan sangat indah dalam firman-Nya:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِدي
وَأَدْخُلِي جَنَّتِي

“Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan ridha dan diridhai. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku.” (QS. Al-Fajr [89]: 27–30).

Dengan jiwa yang bersih, seorang hamba akan lebih mudah menundukkan hawa nafsu, lebih teguh dalam menghadapi ujian, serta lebih ringan dalam berbuat kebaikan. Hatinya tidak lagi dipenuhi kegelisahan duniawi, melainkan disinari oleh cahaya iman dan kedekatan kepada Allah Subhanahu Wa Ta’ala.¹² Dalam keadaan ini, seorang mukmin akan merasakan manisnya iman yang menjadikan hidupnya penuh makna, ketenangan, serta kebahagiaan hakiki.¹³

Kesimpulan

Tazkiyatun Nafs merupakan jalan penting dalam Islam untuk mencapai ketenangan hati dan kebersihan jiwa. Di tengah hiruk-pikuk kehidupan modern yang sering menjerumuskan manusia pada kegelisahan, penyucian jiwa hadir sebagai solusi agar hati kembali tenang dan hidup lebih bermakna. Proses ini tidak hanya berarti membersihkan diri dari dosa, tetapi juga menanamkan sifat-sifat mulia seperti ikhlas, sabar, syukur, dan tawakal.

Langkah-langkah tazkiyah meliputi taubat yang tulus, memperbanyak dzikir dan tilawah Al-Qur’an, mujahadah melawan hawa nafsu, serta menahan amarah dan menebar kebaikan. Hasil dari perjalanan ini adalah lahirnya jiwa yang tenteram (an-nafsul mutma’innah), yang mampu menerima kebenaran dengan lapang, menghadapi ujian dengan sabar, serta hidup dalam cahaya iman yang mendatangkan kebahagiaan hakiki di dunia dan akhirat.

Dengan demikian, Tazkiyatun Nafs bukan sekadar ibadah batin, melainkan sebuah proses pembentukan karakter yang menjadikan seorang hamba lebih dekat dengan Allah dan lebih bermanfaat bagi sesamanya.

¹²Ibid, *Ihya’ ‘Ulum al-Din*, Juz 3 (Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 2005), hlm. 45.

¹³Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Madarij al-Salikin*, Juz 2 (Kairo: Maktabah Dar al-Turats, 2004), hlm. 310.