

WELL BEING BERBASIS TAZKIYATUN NAFS DI PONDOK PESANTREN DARUT TASBIH AR-RAFI KABUPATEN TANGERANG

Oleh :

Abqorina¹⁾, Sururin²⁾, Erba Rozalina Yulianti³⁾, Karoma⁴⁾, Yuslaini⁵⁾

^{1,2,3} UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

⁴ UIN Raden Fatah Palembang

⁵ Universitas Muhammadiyah Palembang

¹email: abqorinarina05@gmail.com

²email: sururin@uinjkt.ac.id

³email: erba.rozalina@uinjkt.ac.id

⁴email: karoma_uin@radenfatah.ac.id

⁵email: yuslainikaroma@gmail.com

Informasi Artikel

Riwayat Artikel :

Submit, 18 Mei 2024

Revisi, 28 Juli 2024

Diterima, 13 September 2024

Publish, 15 September 2024

Kata Kunci :

Well Being,

Tazkiyatun Nafs.

ABSTRAK

Menurut penelitian Pollard dan Lee, kesehatan mental pada masa dewasa awal baik negatif maupun positif distimulasi oleh tindakan harga diri, gejala depresi, dan kelelahan. Rasa khawatir, *anxiety*, stress salah satu faktor yang dapat menyebabkan kesehatan mental diri seseorang menurun. Dalam kehidupan beragama, kesejahteraan mental ditandai dengan kepatuhan seseorang terhadap ajaran agama. Unsur agama sangat penting diupayakan penerapannya dalam kehidupan. Oleh karena itu, agama khususnya Islam merupakan keyakinan yang memiliki hubungan erat dengan kesejahteraan mental yang diawali dengan sebuah proses penyucian jiwa (*Tazkiyatun Nafs*). Berdasarkan hasil wawancara, bahwa terdapat fakta yang terjadi dilapangan. Lebih dari 35 remaja yang mengalami gangguan mental di Pondok Pesantren Darut Tasbih Kabupaten Tangerang disebabkan karena faktor adanya kecemasan sehingga menggunakan obat-obatan terlarang dan bahkan sampai minuman keras, memiliki pengalaman trauma seperti permasalahan yang ada di keluarga, sekolah bahkan masyarakat dan juga ada yang mempelajari ilmu-ilmu hitam. Hal tersebut kegiatan pondok pesantren Darut Tasbih Kabupaten Tangerang dalam menyembuhkan mental peserta didik berbasis *tazkiyatun nafs*. Kegiatan tersebut dilaksanakan oleh peserta didik 24 jam penuh. Maka, peneliti akan mengkaji tentang *well being* berbasis *tazkiyatun nafs* (studi kasus Pondok Pesantren Darut Tasbih Kabupaten Tangerang).

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license



Corresponding Author:

Nama: Abqorina

Afiliasi: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Email: abqorinarina05@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk yang diberi potensi untuk mengaktualisasikan segala apa yang dimilikinya. Ia dibekali dengan berbagai macam fasilitas-fasilitas yang menunjang keberlangsungan hidupnya. Manusia dalam perkembangan psikologi pada umur 18-29 tahun disebut dengan masa dewasa awal (Amet, 2004). Menurut Santrock perkembangan dewasa awal salah satu transisi dari masa remaja

menuju masa dewasa dengan ditandai perubahan-perubahan seperti perubahan kognitif, fisik, psikososial dan emosional. Tahap ini dapat disebut tahap eksplorasi diri dengan segala tantangan yang lebih besar seperti menghadapi *quarter life crisis* yang menjadi faktor perubahan pada remaja dengan ditandai frustrasi, kebingungan, *anxiety*, panik, karir, *realationship*, dan juga pendidikan (Halfon, 2017). Senada dengan pendapat di atas, Menurut penelitian

Pollard dan Lee, kesehatan mental pada masa dewasa awal baik negatif maupun positif distimulasi oleh tindakan harga diri, gejala depresi, dan kelelahan. Kelelahan disebabkan karena perubahan lingkungan sehingga terjadinya transformasi di tubuh mereka, emosi, pikiran dan relasi terhadap orang lain (Buchanan, 2008).

Menurut WHO (*Global Health Estimates*), kasus kematian di Indonesia tahun 2020 mencapai 2,4 per 100.000 jiwa dengan perkiraan 1.800 kasus pertahun. Angka kematian, salah satunya disebabkan oleh perilaku bunuh diri. Penyumbang terbanyak kasus kematian bunuh diri kebanyakan dari kalangan anak muda usia produktif sebanyak 46% usia 25-49 tahun dan 75% usia 15-64 tahun dengan beragam motif bunuh diri. Dampak terburuk terganggunya kesehatan mental pada individu merupakan tindakan bunuh diri. Tindakan tersebut merupakan salah satu dampak masalah kesehatan mental yang penting untuk diperhatikan saat ini. Sebab, jumlah kematian akibat bunuh diri, setiap tahun-nya semakin mengalami peningkatan dengan jumlah 800.000 jiwa atau sama hal 1 kematian setiap 40 detik.

Berdasarkan uraian di atas, mental yang sehat bermuara pada kesejahteraan mental (*Well Being*). Konseptualisasi *well being* secara teoritis berasal dari psikologi perkembangan klinis dan dewasa. Teori *well being* berfokus pada potensi individu untuk kehidupan yang bermakna dan realisasi diri dalam menghadapi tantangan (Keyes dan Ryff, 2002). Ryff mengungkapkan bahwa *well being* merupakan situasi yang ada pada diri individu bukan hanya fokus bebas dari masalah terkait mental saja, namun lebih menonjol pada individu yang mampu menerima diri sendiri atas masa lalunya atau disebut dengan *self acceptance*, pertumbuhan diri atau pengembangan disebut dengan *personal growth*, memiliki tujuan hidup disebut dengan *purpose in life*, terjalinnnya relasi positif dengan orang lain disebut dengan *positive relationship with others*, kapasitas untuk mengelola kehidupan dan lingkungan sekitar atau disebut dengan *environmental mastery*, dan kemampuan dalam menentukan tindakan sendiri disebut *autonomy*.

Dalam kehidupan beragama, kesejahteraan mental ditandai dengan kepatuhan seseorang terhadap ajaran agama. Unsur agama sangat penting diupayakan penerapannya dalam kehidupan. Oleh karena itu, agama khususnya Islam merupakan keyakinan yang memiliki hubungan erat dengan kesejahteraan mental yang diawali dengan sebuah proses penyucian jiwa (*Tazkiyatun Nafs*). *Tazkiyatun nafs* memiliki dua makna, *tazkiyatun* yaitu penyucian dan pembersihan, sedangkan *nafs* artinya jiwa atau nafsu. Penyucian jiwa untuk menghindari jiwa yang dinodai oleh syirik, dendam, dengki, iri dan penyakit lainnya. Mental manusia dibentuk berdasarkan fitrah melalui tauhid, iman, islam dan ihsan agar jiwa manusia suci sehingga terbentuknya potensi diri,

memiliki kualitas spiritual dan pengamalan ajaran Islam (Masyhuri, 2012).

Pondok Pesantren Darut Tasbih Kabupaten Tangerang salah satu pondok yang menampung bagi remaja maupun dewasa yang memiliki kesejahteraan mentalnya sangat rendah atau disebut dengan pondok rehabilitas. Adapun lingkungan di Pondok Pesantren khususnya Pondok Pesantren Darut Tasbih Kabupaten Tangerang bernuansa religious dengan menerapkan nilai-nilai Islam di kehidupan sehari-hari sehingga santriwan dan santriwati Darut Tasbih Kabupaten Tangerang dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan. Perilaku santri terhadap perubahan secara mental dibentuk melalui kegiatan *tazkiyatun nafs*. Para santri di didik dengan mandiri, dapat mengelola emosi ketika menghadapi persoalan, mampu berinteraksi antar santri lain, memahami diri sendiri, dan lingkungannya, dan mengaplikasikan keterampilan-keterampilan yang ada pada diri seseorang. Adapun kegiatan yang berhubungan dengan keagamaan dilakukan sejak pagi hingga malam hari.

Berdasarkan hasil wawancara, bahwa terdapat fakta yang terjadi dilapangan. Lebih dari 35 remaja yang mengalami gangguan mental di Pondok Pesantren Darut Tasbih Kabupaten Tangerang disebabkan karena faktor adanya kecemasan sehingga menggunakan obat-obatan terlarang dan bahkan sampai minuman keras, memiliki pengalaman trauma seperti permasalahan yang ada di keluarga, sekolah bahkan masyarakat dan juga ada yang mempelajari ilmu-ilmu hitam.

Hal tersebut kegiatan pondok pesantren Darut Tasbih Kabupaten Tangerang dalam menyembuhkan mental peserta didik berbasis *tazkiyatun nafs*. Kegiatan tersebut dilaksanakan oleh peserta didik 24 jam penuh. Maka, peneliti akan mengkaji tentang *well being* berbasis *tazkiyatun nafs* (studi kasus Pondok Pesantren Darut Tasbih Kabupaten Tangerang).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *field research* dan pendekatan kualitatif. Menurut Dedy Mulyana, *field research* merupakan jenis penelitian yang mempelajari fenomena lingkungan secara alamiah. Karena jenis penelitiannya adalah lapangan, maka peneliti akan menggunakan metode pengumpulan berupa wawancara, observasi dan dokumentasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Well Being

Well being menurut kamus *American Psychological Association* (APA) adalah suatu kondisi seseorang dengan merasakan kebahagiaan, kepuasan, tingkat stress rendah, sehat secara mental dan fisik dan merasakan kualitas hidup yang baik (Krekel, 2019). *Well being* merupakan gambaran suatu kondisi individu baik secara pribadi maupun

kelompok dari segala bidang social, ekonomi, psikologi, spiritual ditinjau dari kesejahteraan yang ada pada diri individu. *Well being* merupakan konstruk multidimensi dengan beberapa cakupan yaitu: Subyektif, psikologis dan social (Negovan, 2010). *Psychological well being* dan *subjective well being* dapat ditinjau dari aspek-aspek kesejahteraan (*well being*) pada tingkat kehidupan secara pribadi yang mempengaruhi terhadap dirinya untuk mendapatkan kesejahteraan, tujuan manusia yaitu untuk mendapatkan kesenangan pribadi, menghindari rasa sakit agar mendapatkan kesempurnaan dan realisasi potensi pada diri individu. *Social well being* menganggap individu bukan hanya dari emotional atau psikologisnya saja akan tetapi dilihat dari fungsi, makna, dan kontribusi individu terhadap lingkungan sosialnya.

Menurut Diener, *well being* dari segi hedonic merupakan konsep yang hanya mementingkan atau mencari kebahagiaan dan menjauhi sesuatu yang tidak menyenangkan dan perasaan yang sakit (Richard, 2010). Perspektif tersebut dapat dikenal dengan *subjective well being*. Sedangkan, *well being* berdasarkan perspektif eudaimonic adalah keadaan individu yang dapat mengontrol dan memaksimalkan potensi pada dirinya serta mampu mengaktualisasikan seutuhnya berdasarkan nilai-nilainya. Perspektif tersebut dapat dikenal dengan *psychological well being*. Teori eudomonic terdapat tiga konsep yaitu aktualisasi diri, *fully functioning person*, dan *formulation maturity* diintegrasikan menjadi konsep *psychological well being* (Ryff, 2006). Menurut Ryff, *psychological well being* merujuk pada perjalanan hidupnya yang dimana kehidupan dapat diartikan baik apabila terdapat kesamaan pada bentuk kebahagiaan, hal positif dan tidak adanya penyakit psikologis (Dierendonck, 2008).

Well being merupakan gambaran suatu kondisi individu baik secara pribadi maupun kelompok dari segala bidang social, ekonomi, psikologi, spiritual ditinjau dari kesejahteraan yang ada pada diri individu. *Well being* merupakan konstruk multidimensi dengan beberapa cakupan yaitu: Subyektif, psikologis dan social (Negovan, 2010). Adapun dimensi *well being*, sebagai berikut:

3.2 Tazkiyatun Nafs

Asal kata *tazkiyah* dari bahasa Arab dengan mashdarnya *zakka* yaitu penyucian, pembinaan, pembersihan serta peningkatan jiwa menuju kehidupan spiritual yang tinggi. Menurut Said Hawwa, secara etimologi *tazkiyah* memiliki dua pengertian yaitu pertumbuhan dan penyucian. Pertumbuhan yang dimaksud yaitu menumbuhkan dan memperbaiki jiwa melalui sifat-sifat dan perbuatan yang terpuji, sedangkan penyucian yang dimaksud adalah mensucikan diri dari segala perbuatan dan sifat-sifat yang tercela (Said Hawwa, 1999). *Tazkiyah* yaitu mensucikan, menurut para sufi yaitu mensucikan batin agar tujuannya dapat

mendekati Allah melalui beragam proses yang harus dijalani (Moh. Toriquuddin, 2008).

Menurut Imam Al-Ghazali, *tazkiyatun nafs* terdapat istilah berupa *thaharatun nafs* dan *imaratus nafs*. *Thaharatun nafs* merupakan pembersihan jiwa dari sifat tercela, sedangkan *imaratus nafs* merupakan pengembangan jiwa melalui sifat terpuji. Menurut Abduh, *tazkiyatun nafs* dengan *tarbiyatun nafs* sama-sama dapat digapai kesempurnaannya melalui *tazkiyatul aqli* (penyucian dan pengembangan akal) dari aqidah sesat dan akhlak yang tercela. *Tazkiyatul aqli* mendapati kesempurnannya apabila dapat mencapai tauhid yang murni (Muhammad Rasyid Ridha). Dapat disimpulkan bahwa, *tazkiyatun nafs* merupakan proses penyucian jiwa, pembersihan dan penyehatan pada jiwa manusia dari segala sifat-sifat dan perbuatan-perbuatan yang tercela sehingga sifat-sifat dan perbuatan-perbuatan terpuji dapat tertanam pada jiwa manusia. Sifat-sifat dan perbuatan-perbuatan terpuji tersebut dapat dilakukan dengan beribadah secara khusyu' dan dengan penuh keridhaan dan keikhlasan.

3.3 Metode Tazkiyatun Nafs

Metode secara bahasa Yunani yaitu *metha* artinya melalui, dan *hados* artinya jalan, cara atau gaya. Sedangkan dalam KBBI metode adalah cara yang teratur dilakukan untuk mencapai tujuan. Pendapat lainnya metode merupakan cara atau jalan yang ditempuh dalam mencapai tujuan tertentu (Muzayin, 1987).

Allah telah menegaskan dalam Al-Qur'an bahwa apabila manusia ingin memiliki keberuntungan di kehidupan, maka manusia harus mensucikan jiwa dan berikhtiar untuk menjauhi larangan-larangan Allah yang akan dapat mengotori jiwa tersebut. Adapun metode yang digunakan *tazkiyatun nafs* atau mensucikan jiwa menurut Imam Al-Ghazali di kitab *Ihya Ulumuddin* berlandaskan pada Al-Qur'an dan hadis, berupa salat, zikir, puasa dan do'a. (Aam Amiruddin, 2005):

Hasil Penelitian

Tahapan-Tahapan Tazkiyatun Nafs di Pondok Pesantren Darut Tasbih Kabupaten Tangerang

Dalam memberikan pengobatan terhadap penyintas gangguan mental di Pondok Pesantren Darut Tasbih, terdapat beberapa tahapan yang ditempuh untuk mengetahui tingkat perkembangan mentalnya. Tahapan tersebut berupa pengendalian diri, pengembangan diri dan penguatan diri. Sementara dalam setiap tahapan tersebut diterapkan bentuk pengobatan islami, seperti ibadah ritual, zikir dan ruqyah. Untuk lebih jelasnya, akan dipaparkan sebagai berikut:

A. Pengendalian diri

1) Mandi taubat

Para pasien diminta untuk melaksanakan mandi tengah malam dini hari yaitu pada pukul 01:00 WIB. Mandi tengah malam bertujuan untuk

meluruskan dan melembutkan syaraf-syaraf di kepala pasien.

2) Menanamkan nilai-nilai tauhid

Tauhid merupakan salah satu cara dalam menanggulangi keluhan yang dirasakan oleh pasien tersebut. Tauhid memberikan efek kepada pasien dan keluarga pasien bahwasanya Allah sebagai satu-satunya penguasa di muka bumi dan di langit, segala sesuatu berjalan dan berkehendak atas perintah-Nya. Memberikan kesadaran dan selalu untuk mengingatkan kepada pasien tersebut agar selalu mentaati perintah-Nya dan menjauhi larangan-larangan-Nya.

Para pengurus, memberikan nilai-nilai tauhid kepada pasien agar tauhid tersebut tertanam ke jiwa dan raganya. Pasien yang datang bersama keluarga maupun pasien yang sudah tinggal di Pondok dan keluarga pasien yang sedang dijenguk juga diajarkan nilai-nilai tauhid. KH. Rafiuddin merupakan pengasuh dari Pondok Pesantren Darut Tasbih Kabupaten Tangerang mengingatkan dan menanamkan bahwa hati harus selalu patuh kepada Allah beserta meyakini hanya Allah lah yang dapat memberikan kesembuhan bukan beliau. Beliau hanya menjadi perantara Allah untuk menyembuhkannya.

Pasien yang mengalami gangguan jiwa ketika baru datang ke Pondok Pesantren bersama keluarga akan diberikan nasihat dan memberikan keyakinan bahwa Allahlah yang menghendaki. Apabila keyakinan kesembuhan datang dari saya, maka sembuhnya akan lama dan begitu sebaliknya apabila yakin bahwa Allahlah yang dapat menyembuhkan, maka Insya Allah akan sembuh dengan cepat.

Implementasi tauhid yang dilakukan oleh KH Rafiuddin dengan memandikan dan membersihkan pasien kemudian mengumpulkan pasien di tempat aula khusus dengan memberikan wejangan, nasihat dan masukan untuk mengembalikan kesadaran pasien agar kembali ke fitrah dengan mengingat dan menyembah Allah SWT. Secara perlahan, pasien akan menyadari bahwa hanya Allah lah Yang Maha Kuasa lagi Maha Penyayang. Kyai sebagai perantara yang diberikan oleh Allah, terlepas mereka paham atau tidaknya yang jelas Allah memberikan pemahaman dan petunjuk untuk memahami tauhid kepada mereka tersebut.

Tujuan metode ini yaitu untuk menghilangkan rasa ketergantungan pada makhluk. Karena, ketika manusia mendapati masalah banyak yang meminta pertolongan dengan sesuatu selain Allah SWT. Tauhid inilah yang dapat menegaskan bahwa Allah yang memiliki kehendak atas segala sesuatu yang terjadi di kehidupan dan tidak ada yang dapat campur tangan dari makhluk manapun.

3) Ruqyah

Penerapan ruqyah ini berbeda-beda disetiap ulama. Di Pondok Pesantren Darut Tasbih Kabupaten Tangerang digunakan dengan terapi *syariyyah* yaitu menggunakan asma-asma Allah untuk memperoleh rahmat dari Allah. Ruqyah ini dilakukan setiap

malam jum'at dan minggu pagi dilakukan langsung oleh KH. Rafiuddin.

Pasien yang sakit diruqyah dilakukan setiap hari senin malam dan selasa ba'da maghrib ditangani langsung oleh KH. Rafiudin. Pasien yang sakit sama dengan orang yang sehat dilakukan secara massal tetapi satu persatu dengan waktu yang berbeda. Pasien yang sudah dimandikan kemudian dikumpulkan di aula pasien dan pengurus duduk di belakangnya. Kyai dikomondoi untuk menanamkan tauhid dengan mengucapkan syahadat, membaca shalawat, beristigfar kemudian membaca *Ya Allah Ya Latif, Subhanallah Wabihamdih Subhanallah Wabihamdih Subhanallah Wabihamdih Subhanallahiladzim*, satu persatu disentuh kepada pasien dengan tangan KH. Rafiuddin sampai selesai kemudian ditutup dengan Al-Fatihah dan wejangan.

Bacaan ruqyah yaitu syahadat untuk memurnikan akidah. Diajak bertauhid bertujuan memurnikan bahwa ruqyah itu hanya kekuatan Allah yang bias memberikan perubahan-perubahan. Kyai sebagai perantara saja. Kemudian, shalawat nabi, istighfar dan zikir saat proses ruqyah. Untuk ruqyah hari kamis malam jumat dan hari minggu pagi menggunakan air tasbih yang sudah dido'akan oleh Kyai dan untuk yang sakit menggunakan makanan yang sudah dido'akan seperti kurma atau roti.

B. Pengembangan diri

1) Zikir

Zikir merupakan cara untuk mengembalikan kesadaran pasien yang telah mereka lakukan baik kesalahan kecil maupun kesalahan besar. Zikir ini memohon ampunan dari Allah atas segala perbuatan dan perkataan yang dilakukan baik secara sadar maupun tidak sadar. Zikir dilakukan setiap waktu dan kapanpun serta dimanapun baik pasien yang sakit maupun tidak semuanya sama dengan membaca zikir. KH. Rafiuddin yang memimpin zikir. Pasien sakit parah, mereka hanya mendengarkan dan duduk dengan tertib di aula pasien. Sedangkan pasien yang baru sembuh dari penyakit mengikuti zikir tersebut.

Pembiasaan zikir ini karena mereka sudah terbiasa mendengarkan sehingga reflek untuk selalu berzikir. Sejak tahun 1986 tidak pernah ada perubahan pada Pondok Pesantren ini yaitu tetap konsisten untuk melakukan zikir artinya 38 tahun selalu dilafazkan. Seringnya dilafazkan zikir, maka lisan ini Allah lah yang menggerakkan. Semua karena kehendak Allah yang mengizinkan lisan mereka untuk melafazkan dan spontanitas tanpa disuruh untuk berzikir meskipun mereka tidak memahami arti dan kandungan dari zikir tersebut.

Zikir ini bertujuan untuk menghidupkan hati manusia agar dekat dengan Allah SWT. Manusia yang terbiasa berzikir maka Allah melembutkan hatinya sehingga patuh kepada Allah. Seseorang yang patuh kepada Allah, maka dunia akan patuh kepadanya. Allah patuhkan, Allah lembutkan dan Allah mudahkan segala perkara yang ada di dunia. Zikir ini juga membantu pasien untuk mengakui

kesalahan yang dilakukannya di hadapan Allah SWT dengan memohon ampunan serta taubat dan tidak mengulangi perbuatan-perbuatan yang dilarang dan yang pernah dilakukan. Pada dasarnya, penyakit diderita manusia tidak lain yaitu untuk menghapuskan dosa atas perbuatannya sendiri.

2) Ibadah ritual (salat Fardhu, salat taubat dan salat tasbih)

Shalat merupakan salah satu cara metode yang dilakukan di Pondok Pesantren Darut Tasbih Kabupaten Tangerang dalam menanggulangi problematika yang ada pada pasien. Shalat ini diberikan pemahaman agar selalu mengingat Allah yang memiliki seluruh alam jagat raya termasuk diri pasien tersebut. Shalat disini pasien akan diarahkan serta dibimbing oleh para pengurus. Sebelum melaksanakan shalat, pasien tersebut diajarkan dimulai dari tata cara berwudhu sehingga benar-benar hafal diluar kepala pada praktek berwudhu.

Para pengurus pasien mengajarkan dan mempraktekkan bagaimana untuk berwudhu dengan baik dan benar kemudian mereka memperhatikan. Setelah tiga hari mencontohkan apa yang diajarkan oleh para pengurus tersebut kepada pasien, pasien dapat melaksanakan dan mempraktekan secara langsung sehingga hafal diluar kepala. Ketika pasien melaksanakan cara berwudhu, para pengurus memperhatikan dan memantau apakah telah benar cara berwudhu, jika terjadi kesalahan maka para pengurus memberitahukan cara yang benar secara langsung. Setelah melaksanakan wudhu, pasien berkumpul di aula serta merapihkan barisan untuk melaksanakan shalat.

Setelah melaksanakan merapikan shaf-shaf tersebut, mereka memperhatikan dan mengikuti gerakan-gerakan shalat terlebih dahulu. Selama seminggu telah diajarkan oleh pengurus para pasien tersebut dapat melaksanakan shalat secara baik dan benar. Dalam mengajarkan shalat tersebut, setiap pengurus melakukan praktek shalat dengan berbedabeda waktunya di setiap pasien. Ada yang mengajarkan ketika setelah shalat subuh dan isya, ada juga mengajarkan shalat setelah shalat ashar dan isya. Karena setiap pengurus memegang beberapa pasien dengan latar belakang masalah yang berbeda.

Tujuan para pengurus mengajarkan gerakan shalat bukan untuk para pasien hafal, melainkan agar para pasien tersebut melakukan penghambaan kepada Allah SWT. Masalah para pasien tersebut apakah dapat melaksanakan shalat atau tidak, itu urusan Allah. Allah lah yang memberikan rahmat pertolongan kepada pasien. Intinya, pengurus hanya membantu pasien agar jiwa mereka kembali sesuai dengan fitrah.

Meskipun pasien mengalami gangguan jiwa, tetapi mereka tidak bodoh. Mereka mengikuti imam yang ada di shaf depan. Ada beberapa pasien membaca bacaan sholat hanya komat kamit, ada juga yang membaca hanya menggerakkan mulut dan juga ada yang tidak membaca sama sekali. Setidaknya,

mereka mensucikan diri dan Allah Yang Maha Penyayang yang memberikan rahmat kepada mereka. Karena mereka yang sudah tidak waras atau gila sudah Allah bebaskan dari kewajiban itu. Tetapi KH. Rafiuddin sebagai pimpinan Pondok Pesantren Darut Tasbih Kabupaten Tangerang yang meminta pada para pengurus untuk mengajarkan pasien tersebut terkait gerakan sholat seperti sujud, ruku kepada Allah. Seluruh pasien hanya memahami lafadh *Allahu akbar* ketika mengangkat kedua tangan, akan tetapi untuk bacaan al-fatihah sampai akhir shalat mereka tidak memahami tersebut.

Shalat memberikan rangsangan syaraf-syaraf para pasien menjadi lurus kembali. Disamping itu, mengundang rahmat meminta pertolongan Allah kepada mereka. Shalat melatih ketenangan dan kesabaran jiwa para pasien. Setelah beberapa bulan, para pasien yang sudah dapat mengikuti dan hafal lafaz bacaan shalat maka diminta untuk mengikuti shalat taubah dan shalat tasbih karena kedua shalat tersebut merupakan program kegiatan dari Pondok Pesantren Darut Tasbih Kabupaten Tangerang.

a) Shalat Taubah

Sebelum melaksanakan shalat taubah, para pasien diminta untuk melaksanakan mandi tengah malam dini hari yaitu pada pukul 01:00 WIB. Mandi tengah malam bertujuan untuk meluruskan dan melembutkan syaraf-syaraf di kepala para pasien, setelah mandi para pasien diminta untuk melaksanakan shalat taubah sebanyak-banyaknya dengan bilangan setiap dua rakaat satu kali salam. Setelah melaksanakan shalat taubah diminta untuk membaca istighfar sebanyak mungkin. Meskipun kegiatan tersebut dilaksanakan secara bersama-sama akan tetapi tiap tiga orang pasien dibimbing langsung oleh satu orang ustad atau pengurus, maka setiap pasien yang akan melaksanakan tersebut dikontrol satu persatu.

b) Shalat Tasbih

Shalat tasbih dilakukan setiap hari kamis pada jam 19.00 WIB sampai selesai dan juga setiap hari minggu pada jam 07.00 WIB sampai selesai. Kegiatan shalat tasbih ini dimulai sejak berdirinya Pondok Pesantren Darut Tasbih Kabupaten Tangerang sejak tahun 2000 sampai sekarang. Sebelum melaksanakan shalat tasbih biasanya KH. Rafiuddin memberikan tausiah dan berdo'a terlebih dahulu. Shalat tasbih bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah, mendukung dan memotivasi untuk melakukan kegiatan sehingga para pasien dapat beraktivitas kembali.

Hasil wawancara yang dilakukan kepada beberapa narasumber para pengurus menyatakan bahwa shalat tasbih dapat membuat kondisi para pasien menjadi lebih tenang dan damai sehingga mereka lebih memiliki rasa ridho terhadap kejadian masa lalu dan masa datang yang telah Allah SWT berikan.

3) Doa

Do'a salah satu untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada diri pasien, bertujuan untuk memberikan kesadaran bahwa ia tidak akan sanggup melakukan sesuatu apabila tanpa kehendak-Nya. Do'a merupakan bentuk permohonan ampunan disetiap kesalahan yang dilakukan. Do'a dilaksanakan ketika istighosah dan selesai shalat. Dengan cara berdo'a ini dapat mengajarkan pasien untuk bergantung pada Allah. Isi do'a yaitu tujuan dari keinginan dan harapan para pasien tersebut.

Do'a merupakan senjata umat Islam. Setelah melaksanakan shalat, maka akan selalu berdo'a. Do'a merupakan bentuk tawakal kepada Allah dari segala sesuatu mulai dari penyembuhan, harapan dan lain sebagainya yang dapat membenahi kehidupan para manusia. Do'a mengajarkan untuk bergantung hanya kepada Allah dan tidak mengharapkan makhluk apapun itu. Semua keluarga pasien diajak untuk berdo'a bersama-sama. Dalam firman Allah, *ud'uni astajib lakum* artinya berdo'alah, maka saya akan mengabulkannya. Firman Allah tidak mendahulukan kalimat *yaa ayyuhalladzinna aamanu*, siapapun kamu, bagaimanapun kamu, mau sehat atau sakit, mau gila atau tidak, mau kaya atau miskin selagi meminta kepada Allah, maka akan diberikan-Nya.

Ketika KH. Rafiuddin membacakan do'a dan pasien mengucapkan aamin, diijabah oleh Allah SWT dan mendapat bagian dari mereka meskipun mereka tidak memahami apa maksud dari do'a tersebut. Do'a ini juga mengajarkan pada pasien agar untuk selalu bersyukur dan berterimakasih kepada Allah atas nikmat dan karunia yang diberikan.

C. Penguatan diri

1. Puasa

Para pasien ini diajarkan untuk melaksanakan puasa. Puasa bertujuan agar dapat mengontrol emosional dan hawa nafsu yang ada pada diri pasien tersebut. Meskipun mereka tidak melaksanakan puasa sepenuhnya tetapi mereka dapat mengerti bahwa dalam menjalankan puasa tersebut dapat membantu pengobatan jiwa pada dirinya. Ketika memasuki bulan ramadhan, para pengurus memberitahu pentingnya untuk menjalankan puasa karena puasa ketika ramadhan merupakan kewajiban.

2. Membaca Al-Qur'an

Membaca al-qur'an salah satu menanggulangi permasalahan yang ada pada diri pasien. Membaca al-qur'an dapat memberikan saraf-saraf sehingga focus dan menjernihkan fikiran serta menentramkan hati. Membaca al-qur'an dapat menghidupkan suasana pondok pesantren dengan damai. Meskipun para pasien tidak dapat membaca al-qur'an dengan fasih tetapi para santri yang sehat tetap membaca Al-qur'an setiap hari sehingga pondok pesantren mendapati keberkahan dan rahmat bagi mereka yang sakit.

Para pasien diajarkan iqro' oleh para pengurus pondok pesantren tersebut, sedangkan santri yang normal juga membaca al-qur'an agar pondok dalam naungan keberkahan dan mendapati rahmat. Para

pengurus mengajarkan membaca iqro' yang menjadi salah satu bentuk ikhtiar dalam penyembuhan para pasien. Iqro' inilah yang merangsang syaraf-syaraf para pasien kembali lagi. Tujuannya agar lisan para pasien tidak kaku dan tahu huruf-huruf hijaiyah meskipun terbata-bata dalam pengucapannya. Sehingga ketika mereka andaikata wafat, lisannya pernah melafazkan huruf-huruf hijaiyah. Pembiasaan membaca al-qur'an ini dapat mendatangkan rahmat dan berkah sehingga mereka mampu untuk membacanya.

Salah satu contoh pasien yang sudah sembuh dan pulang dengan inisial D asal kota Padang. Ketika membaca al-qur'an syarafnya normal kembali dan ia menjadi pasien yang paling rajin. Atas izin Allah, ia dapat membaca al-qur'an seperti orang lain. Al-qur'an dapat menentramkan hati menjadi sehat dan bersih, sebagai *syifa'* atau pengobatan dari segala penyakit.

3. Pengamalan zikir dan salawat

Setelah memberikan pemahaman kepada pasien untuk melakukan zikir, para pasien tersebut sudah reflex untuk mengucapkan kalimat zikir. Para pasien yang melakukan zikir sehari sebanyak 50 zikir setiap selesai shalat dan ditambah dengan salawat.

4. Komunikasi intensif

Para pengurus dan pasien melakukan dialog untuk merangsang penalaran dan daya tanggap. Adanya komunikasi intensif ini untuk para pasien yaitu agar mereka tidak merasakan sebuah kesedihan dan tidak terjebak dipermasalahan yang dialaminya.

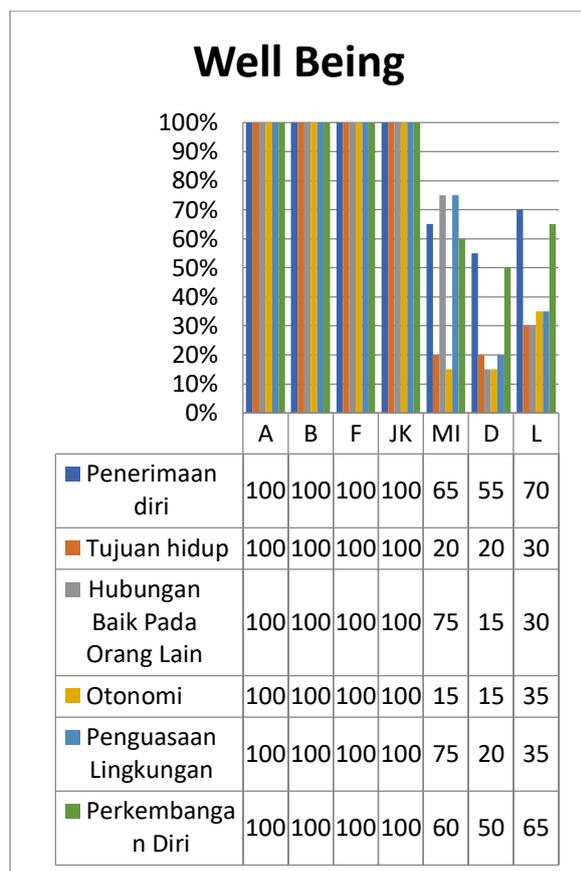
5. Mengikuti kajian

Setelah pelaksanaan shalat berjama'ah, para pasien diajarkan untuk tidak langsung bergegas dari tempat duduk shalat, melainkan untuk mendengarkan tausiah dan nasihat langsung dari KH. Rafiuddin selaku pimpinan Pondok Pesantren Darut Tasbih Kabupaten Tangerang.

Kondisi Psikologis Well Being Pasien di Pondok Pesantren Darut Tasbih Kabupaten Tangerang

Berdasarkan hasil wawancara serta penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti kondisi psikologis *well being* setelah mengikuti pengobatan dengan *tazkiyatun nafs* di Pondok Pesantren Darut Tasbih Kabupaten Tangerang terbagi menjadi dua kategori kondisi. Dua kategori kondisi yaitu dikategorikan sembuh dan belum sembuh. Dalam hal ini peneliti memperoleh hasil data tentang perubahan kondisi psikologis *well being* setelah mengikuti pengobatan *tazkiyatun nafs*. Berikut ini adalah hasil wawancara yang dilaksanakan pada 27 April 2024 dan 01 Mei 2024:

3.1 Table Kondisi Psikologis Well Being Pasien di Pondok Pesantren Darut Tasbih Kabupaten Tangerang



Berdasarkan grafik diatas setelah peneliti mengamati terdapat perubahan kondisi *well being* dengan setelah menjalani pengobatan berbasis *tazkiyatun nafs* hampir seluruh pasien jiwanya dapat kembali sesuai fitrahnya masing-masing. Pada kondisi aspek *well being* setiap responden memiliki perubahan dan respon yang berbeda-beda. Hal ini dikarenakan latar belakang pasien yang mendasari kemudahan untuk penyembuhan tersebut. Setelah ditinjau dari pengamatan peneliti, terdapat tiga pasien yang mengalami kesulitan dalam proses penyembuhan, karenanya pasien membutuhkan jangka waktu yang lebih lama daripada pasien lainnya.

Pada aspek *well being* berupa penerimaan diri peneliti menanyakan terkait masa lalu dan masa depan pada setiap pasien. Berdasarkan hasil wawancara yang didapati sebelum menjalani penyembuhan, pasien mengakui bahwa dirinya tidak ingin masuk kedalam Pondok Pesantren tersebut sehingga mereka memberontak. Selain memberontak, pasien juga mengalami ketidakpuasan pada kehidupan yang dijalani, merasakan tidak berharga, tidak dapat mengontrol diri, perasaan bahkan tindakan dan merasakan dirinya hina sehingga menjadikan mereka untuk melakukan hal-hal yang bertentangan nilai-nilai Islam.

Ustaz Rian mengungkapkan bahwa setiap yang keluarga yang memasukkan seseorang tersebut ke dalam Pondok Pesantren Darut Tasbih Kabupaten Tangerang memiliki respon yang berbeda-beda. Ada yang harus memberontak baik kepada keluarga

maupun pengurus pasien, ada yang tidak dapat berkata-kata atau mengalami kebingungan yang terjadi pada dirinya, dan ada juga yang mereka menganggap dirinya normal.

Setelah beberapa tahun dalam menjalani proses penyembuhan, terdapat perubahan yang terjadi pada pasien ditandai dengan merelakan dan mengikhlaskan atas permasalahan yang dialaminya, merasakan lebih bermakna dalam menjalani kehidupan, menerima dirinya sendiri dengan positif dan negatif termasuk pengalaman-pengalaman yang telah terjadi, dapat mengontrol diri, perasaan dan tindakan, dan dapat memahami pengalamannya yang terjadi merupakan perantara untuk mengenali faktor-faktor yang mempengaruhi dirinya saat ini.

“Terkait masa lalu dan masa depan, saya hanya ingin hidup lebih tenang dan damai tanpa adanya tekanan batin. Saya menerima takdir yang telah ditetapkan oleh Allah sehingga saya dapat menjalani kehidupan dengan ikhlas, sabar dan rasa syukur.”

Selanjutnya, pada aspek *well being* yaitu tujuan hidup. Sebelum menjalani proses penyembuhan, pasien mengalami hilangnya fokus dalam menentukan tahapan tujuan hidup, merasakan putus asa, dan kekacauan emosional, merasakan ketidakjelasan dan ketidak stabilan dalam menentukan tahapan tujuan hidup sehingga mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsistensi dan tujuan hidup.

“Saya merasakan ketidakberdayaan dalam melangkah dan menata masa depan. Bagi saya, hidup hanyalah untuk hidup tanpa memiliki tujuan hidup dan arah yang jelas.”

Setelah menjalani proses penyembuhan melalui *tazkiyatun nafs*, pasien memiliki perubahan pada dirinya terutama dalam memandang tahapan tujuan hidup. Pasien merasakan adanya peningkatan stabilitas emosional sehingga dapat berfikir dengan jernih dalam menentukan arah dan tujuan hidup secara benar, dan memiliki rasa optimis dan semangat dengan memandang secara positif dalam menentukan tujuan hidup jangka panjang kedepan.

Ustaz Rian mengungkapkan bahwa setiap pasien mengalami perbedaan yang berbeda terhadap respon setelah menjalani penyembuhan. Ada 3 pasien yang sampai saat ini masih menjalani penyembuhan. Ketika diwawancara bagaimana anda memandang tujuan hidup dan apakah sudah memiliki tahapan dalam menentukan tujuan hidup tersebut. 3 pasien tersebut mengungkapkan bahwa mereka belum mengerti seutuhnya terkait tujuan hidupnya. Meskipun mereka sudah dapat melakukan aktivitas kegiatan sehari-hari seperti orang normal lainnya, akan tetapi mereka belum sembuh seutuhnya dan perlu penyembuhan dan bimbingan.

Selanjutnya pada tahap *well being* yaitu hubungan baik pada orang lain. Peneliti menanyakan terkait bagaimana interaksi atau menjalin hubungan komunikasi secara intens pada orang lain ketika

sebelum dan sesudah menjalani proses penyembuhan melalui *tazkiyatun nafs*. Hasil pengamatan dan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti, sebelum menjalani penyembuhan pasien merasakan penarikan diri pada interaksi, ketidakmampuan untuk menyampaikan perasaan, terjadinya ketegangan pada hubungan sehingga sulitnya untuk memulai komunikasi pada orang lain.

Bapak Wendy mengungkapkan bahwa terkait hubungan baik pada orang lain sebelum pasien menjalani pengobatan bahwa terdapat pasien yang memberontak, takut bertemu orang lain, ketika orang lain berkomunikasi pada diri pasien tersebut pasien membentak bahkan emosi yang ada pada dirinya tidak terkontrol. Pasien antar pasien tersebut sering terjadinya perkelahian karena kurangnya rasa harmonis dalam menjalani komunikasi tersebut.

Setelah menjalani proses pengobatan, pasien merasakan adanya keterbukaan pada orang lain sehingga dapat menjalin komunikasi secara harmonis tanpa kekerasan, dapat mengatur stabilitas dan emosional yang ada pada dirinya serta dapat memulihkan hubungan yang rusak dan meningkatkan keterlibatan sosial.

“Saya lebih senang diajak ngobrol setelah menjalani proses pengobatan tersebut. Dulunya saya hanya bisa marah-marah kepada orang lain tanpa jelas. Saat itu saya menyadari bahwa saya harus dapat menjadi pribadi yang lebih tenang dan senang untuk bersosialisasi antar sesama manusia.”

Pada tahap *well being* selanjutnya yaitu otonomi. Peneliti menanyakan terkait bagaimana sikap pasien dalam menentukan dan mengatasi permasalahan yang didapat sebelum dan sudah menjalani proses pengobatan *tazkiyatun nafs*. Setelah mendapatkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, pasien mengungkapkan bahwa mereka merasakan hilangnya control pada diri sendiri, sulitnya menentukan dan mengambil keputusan secara mandiri hal tersebut menjadikan mereka untuk bergantung pada orang lain, dan kurangnya memiliki kesadaran terhadap dampak yang telah mereka perbuat. Setelah menjalani pengobatan, pasien mampu mengelola emosi lebih baik, dapat mengembangkan strategi dan keterampilan dalam menjalankan kehidupan secara lebih mandiri dan sadar akan dampak perilaku.

Berbeda dengan aspek otonomi, selanjutnya yaitu aspek penguasaan lingkungan. Peneliti menanyakan terkait bagaimana yang dilakukan pasien dalam mengelola lingkungan sehingga dapat memanfaatkan dan menciptakan sesuatu berdasarkan kebutuhan tersebut apa yang dirasakan sebelum dan sesudah saat menjalani pengobatan *tazkiyatun nafs*. Berdasarkan hasil wawancara pasien merasakan ketidakstabilan dalam mengontrol interaksi sosial, mengalami kesulitan dalam mengatur lingkungan dan rentan terhadap perubahan lingkungan.

Berbeda dengan 3 pasien yang saat ini mengalami penyembuhan, mereka merasakan

kesulitan dalam mengelola stimulus dan merespon lingkungan secara benar sehingga setiap perubahan yang ada pada lingkungan mereka tidak dapat beradaptasi dalam mengatasi perubahan tersebut.

Setelah melaksanakan proses penyembuhan *tazkiyatun nafs*, mereka merasakan dan meresapi lingkungan ada karena keagungan Allah SWT, lingkungan diciptakan untuk mengenal lebih dalam atas kehebatan Allah, pasien mampu mengelola perubahan secara signifikan sehingga dapat menjadi kontribusi dan terlibat atas perubahan yang ada di lingkungan, dan dapat menjaga kestabilan dalam mengelola interaksi sosial.

Tahap terakhir pada aspek *well being* adalah aspek perkembangan diri. Peneliti menanyakan terkait bagaimana pasien untuk selalu terbuka sehingga mengalami tumbuh dan kembang dalam pengalaman-pengalaman yang baru sebelum dan sesudah menjalani proses pengobatan *tazkiyatun nafs*. Berdasarkan hasil wawancara pasien merasakan ketidakstabilan emosional, sulit menerima diri sendiri dan ketidakmampuan mengembangkan keterampilan pribadi dan profesional. Setelah menjalani pengobatan pasien merasakan stabilitas emosional secara signifikan, peningkatan diri dan mampu mengembangkan keterampilan pribadi dan profesional.

4. KESIMPULAN

Menurut uraian dan penjelasan *well being* berbasis *tazkiyatun nafs* (studi kasus di Pondok Pesantren Darut Tasbih Kabupaten Tangerang), dapat disimpulkan dalam memberikan pengobatan terhadap penyintas gangguan mental di Pondok Pesantren Darut Tasbih, terdapat beberapa tahapan yang ditempuh untuk mengetahui tingkat perkembangan mentalnya. Tahapan tersebut berupa pengendalian diri, pengembangan diri dan penguatan diri. Sementara dalam setiap tahapan tersebut diterapkan bentuk pengobatan islami, seperti ibadah ritual, zikir dan ruqyah.

Dari tahapan *tazkiyatun nafs* yaitu tahap pengendalian diri, pengembangan diri dan penguatan diri memiliki aspek-aspek penting disetiap tahapannya. Tahapan pengendalian diri dilakukan bertujuan untuk mengendalikan, memfokuskan, dan meluruskan tiga hal seperti pola pikir, perasaan dan tingkah laku. Tahap pengembangan berfokus pada perubahan yang terjadi setiap individu dengan harapan agar setiap pasien dapat mengontrol emosi, menjaga kestabilan mental dan mampu mengatasi tekanan hidup sehingga dapat membangun kemampuan pada dirinya sendiri untuk lebih percaya diri, bertanggungjawab, produktif, mandiri dan terjalinnnya ikatan spiritual pada Sang Kuasa. Dan terakhir yaitu tahap penguatan diri bertujuan agar pasien memiliki *boundary setting*, ketangguhan atau *resilience*, dapat merespon segala permasalahan sehingga mengalami pertumbuhan pada pola pikir dan memandang kehidupan lebih positif.

5. REFERENSI

- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta, 2018.
- Moh. Nasir. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia, 2017.
- Moh. Toriquddin, *Sekularitas Tasawuf: Membumikan Tasawuf dalam Dunia Modern*. Malang: UIN Press, 2008.
- Bachman, dkk, *In The Context of Adullt Support: The Influence of Peer Support on The Psychological Well-Being Of Middle School Students*. Child Adolesc Soc Work J, 2008, <https://web.ebsco-host.com>. (diunduh 25 Desember 2023).
- Said Hawwa, *Almustakhlash Fii Tazkiyatul Anfus*, alih bahasa: Ainur Rafiq Shaleh Tahmid, *Mensucikan Jiwa: Konsep Tazkiyatun Nafs Terpadu*. Jakarta: Rabbani Press, 1999.
- Nur Heni, *Kesehatan Mental Perspektif Zakiah Daradjat*. 2017, hal.29-30. <http://rsjlawang.com/news/detail/467/bersama-cegah-bunuh-diri-hari-bunuhdiri-sedunia-tahun-2020>, diakses pada Jum'at, 30 Desember 2023 jam 18:18 WIB.
- Infodatin (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI), ISSN 2442- 7659, 2019, hal.1. Diakses pada 30 Desember 2023 Pukul 19:20 WIB.
- Keyes dan Ryff. *Optimizing Well Being: The Empirical Encounter of Two Traditions*. Journal of Personality and Social Psychology, vol.82, no.6, 2002.
- Taylor, *Health Psychology*, University of California, Los Angeles. 2009.
- Anas Ahmad Karzon, *Tazkiyatun Nafs*. Jakarta: Media Akbar, 2016, hal.11.
- Ibnu Qayyim Al – Jauziyah, *Tazkiyatun Nafs*. Solo: Arafah Press, 2001, hal.26.
- Noordin dan Rahman, *Perbandingan Proses Tazkiyah Al – Nafs Menurut Imam Al – Ghazali dan Ibnu Qayyim*. Al – Turath Journal Of Al – Qur'an and Sunnah, Vol. 2 (1), 2017, hal.37 - 46.
- Krekel, dkk. *Employee Well Being, Productivity and Firm Performance: Evidence and Case Studies*. New York: Sustainable Development Solutions Network, 2019.
- Negovan, *Dimensions of Students Psychosocial Well Being and Their Measurement: Validation of a Students Psychosocial Well Being Inventory*. Europes Journal of Psychology, Vol. 6, 2010.
- Richard M. Ryan & Edward L. Deci, *On Happiness and Human Potentials: A Review of Research On Hedonic and Eudaimonic Well Being*. Annual Rev. Psychology, 2018.
- Ryff & Singer, *Know The Self and Become What You Are: A Edaimonic Approach to Psychological Well Being*. Journal of Happiness Studies, Vol. 9, 2006.
- Dierendonck, dkk. *Ryff's Six Factor Model of Psychological Well Being A Span Is Exploration*. Soc Indic Res, Springer Science and Business, Vol. 1, No. 87, 2008.
- Ariati, *Subjective Well Being (Kesejahteraan Subjektif) dan Kepuasan Kerja Pada Staff Pengajar (Dosen) di Lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*, Jurnal Psikologi Undip, Vol. 8, No.2, 2010.
- Diener, dkk. *Subjective Well Being Is Desirable, But Not The Summum Bonum*. Handout for University of Minnesota Interdisciplinary Workshop, 2003.
- Veenhoven, *Healthy Happiness: Effects of Happiness on Physical Health and The Consequences For Preventive Health Care*. Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well Being, Vol. 9, No. 3, 2008.
- Dewi Kartika Sari, *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang: UPT UNDIP Press, 2012.
- Amin, dkk. *Kenapa Harus Stress; Terapi Stres Ala Islam*. Jakarta: Penerbit Amzah, 2007.
- Muhammad Rasyid Ridha, *Tafsir Al-Manar*. Mesir: Maktabat Al-Qahirat, Juz 4, hal.222-223.
- Mustafa Zahri. *Kunci Memahami Ilmu Tasawuf*. Surabaya: Bina Ilmu, 1995, hal. 26-74.
- Hamdani Bakran Al-Dzaky. *Konseling dan Psikoterapi Islam Penerapan Metode Sufistik*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002, hal.259.
- Imam Al-Ghazali. *Ihya' Ulumuddin*. Beirut: Daar Al-Kitab Al-Mu'allimah, hal.23.
- Amin Syukur. *Pengantar...* h.228-234.
- Mustafa Zahri, *Kunci Memahami...* hal.82-89.
- Istighfarotur Rahmaniyyah. *Pendidikan Etika (Konsep Jiwa dan Etika Perspektif Miskawaih Dalam Kontribusinya di Bidang Pendidikan*. Malang: UIN Maliki Press, 2010, hal.14.
- Mulyadhi Kartanegara. *Menyelami Lubuk Tasawuf*. Jakarta: Erlangga, 2006, hal.77.
- Al-Ghazali. *Risalah Al-Ladunniyah*. Mesir: Maktabah Al-Jundi, 1970, hal.122.
- Ahmad Suyuti. *Percik-Percik Kesufian*. Jakarta: Pustaka Amani, 1996, hal.125-126.
- Moh. Saifullah Al-Aziz. *Risalah Memahami Ilmu Tasawuf*. Surabaya: Terbit Terang, 1998, hal.104.
- Amatullah Armstrong. *Sufi Terminologi (Al-Qamus Al-Sufi) The Mystical Language of Islam*, terj. MS.Asrullah dan Ahmad Baiquni dengan judul *Khazanah Istilah Sufi Kunci Memasuki Dunia Tasawuf*, Cet. I. Bandung: Mizan, 1996, hal.278
- Ahmad Zainal Abidin. *Ajaibnya Tafakkur dan Tasyakur Untuk Percepatan Rezeki*. Jogjakarta: Sarifah, 2014, hal.8.
- Isma'il. *Ensiklopedi Tasawuf*. Bandung: Angkasa, 2008,, hal.1321.

- Dahlan Tamrin. *Tasawuf Irfani Tutup Nasur Buka Lahut*. Malang: UIN Maliki Press, 2010. Hal.89.
- Ibn Manzur. *Lisan Al-'Arab*. Al-Qahirah: Dar Al-Ma'arif, 1119, hal.1507.
- Al-Raghib Al-Ashfahanny, *Al-Mufradat fi Gharib Al-Qur'an*. Beirut: Maktabah Nadzar Al-Mustafa Al-Baz, hal.237.
- Hasan Ibnu Ali Ibn Hasan Al-Hajjjaji, *Al-Fikr*. Hal.272.
- Majhudin, *Akhlaq Tasawuf*. Jakarta: Kalam Mulia, 2010, hal.58.
- Ibn A'thaillah. *Al-Hikam: Kitab Tasawuf Sepanjang Masa*. Jakarta Selatan: Khazanah Pustaka Islam, 2013, hal.20.
- Imam Al-Ghazali. *Intisari Ihya Ulumuuddin*. Jakarta: Bintang Terang, 2007, hal.165.
- Bachrun Rif'I. *Filsafat Tasawuf*. Bandung: CV Pustaka Setia, 2010. Hal.150
- Dewan Redaksi. *Ensiklopedi Islam*, Cet.I, Jilid IV. Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoeve, 1993, hal.292.
- A. Rivay Siregar. *Tasawuf: Dari Sufisme Klasik Ke Neo-Sufisme*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002, hal.281.
- Abu Bakar Atjeh. *Pengantar Ilmu Tarekat*. Solo: Ramadhani, 1992, hal.122.
- Cigril Glasse, *Ensiklopedi Islam*, Terj. Gufron A. Mas'adi, cet.3. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002, hal.376.
- H. Muzayyin Arifin, *Filsafat Pendidikan Islam*. Jakarta: Buana Aksara, 1987, hal.97.
- Aam Amiruddin, *Tafsir Al-Qur'an Kontemporer Juz, Amma Jilid II*, Bandung: Khazanah Intelektual, 2005, hal.35.
- Said Hawa. *Mensucikan Jiwa: Konsep Tazkiyatun Nafs Terpadu Intisari Ihya 'Ulumuuddin Al-Ghazali*. Jakarta: Robbani Press, 1998, hal.33-101. <https://www.almaany.com/id/dict/ar-id/sabar/>. Diakses 06 Maret 2024
- Muhammad Fuad Abd. Baqi. *Al-Mu'jam Al-Mufahras li Alfaz Al-Qur'an*. Kairo: Dar Al-Hadis, 1363 H, hal.399-401.
- John M. Echols dan Hassan Shadily. *Kamus Indonesia-Inggris*. Jakarta: PT. Gramedia, 1992, hal.471.
- Al-Raghib Al-Asfahani. *Al-Mufradat fi Gharib Al-Qur'an*, terj. Ahmad Zaini Dahlan, hal. 273.
- Muhammad Yunus. *Kamus Arab Indonesia*, Jakarta: PT. Mahmud Yunus wa Dhurriyyah, 2010, hal.358.
- Mahudah dan Noorhayati. *Konsep Qona'ah Dalam Mewujudkan Keluarga Sakinah Mawaddah dan Rahmah*. Jurnal Bimbingan Konseling Islam, Vol.7, No.2, 2016, hal.62.
- Abu bakar Jabir Al-Juzairi. *Pola Hidup Muslim*, terj. Rachmat Djatnika dan Achmad Sumpemo. Bandung: remaja Rosdakarya, 1991, hal.237.
- Very Julianto, dkk. *Hubungan Puasa dan Tingkat Regulasi Kemarahan*. Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol.2, No.1, 2015, hal.38.