

## Aplikasi Tazkiyah Al-Nafs Menerusi Mujahadah Al-Nafs dalam Kaunseling

Siti Nazratul Ain Mohd Arifin, Salasiah Hanin Hamjah

Jabatan Dakwah dan Kepimpinan  
Fakulti Pengajian Islam  
Universiti Kebangsaan Malaysia.  
43600, UKM Bangi Campus, Selangor Darul Ehsan, Malaysia  
E-mail :que\_yus@yahoo.com; abrm@ukm.edu.my

---

**Abstrak**– Setiap manusia tidak dapat mengelakkan diri daripada masalah dalam kehidupan. Ini menyebabkan manusia perkhidmatan kaunseling untuk membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh mereka. Masalah yang dihadapi oleh manusia sebenarnya berpunca penyakit hati yang boleh dirawat oleh kaunselor. Oleh itu, kajian ini bertujuan mengkaji penyakit-penyakit hati yang dikenalpasti oleh kaunselor dan aplikasi tazkiyah al-nafs menerusi mujahadah al-nafs. Reka bentuk kajian ini ialah kajian tinjauan. Seramai 20 orang responden telah dipilih secara kesenangan (*convenience sampling*) dalam kalangan pelajar jurusan kaunseling UKM, USIM, kaunselor UiTM, kaunselor praktikal dan kaunselor sebenar di Pusat Kaunseling UKM dan kaunselor di sektor persendirian. Selain itu, kajian ini menggunakan soal selidik sebagai instrumen utama kajian dan dianalisis menggunakan perisian *Statistical Package for the Social Science (SPSS)* versi 23. Hasil kajian mendapati empat penyakit hati yang mempunyai nilai min tertinggi iaitu menghadapi tekanan (*stress*) ( $min=3.7$ ), mempunyai perasaan bimbang ( $min=3.5$ ), emosi sedih dan kecewa ( $min=3.4$ ) serta mempunyai perasaan benci dan dendam ( $min=3.1$ ).

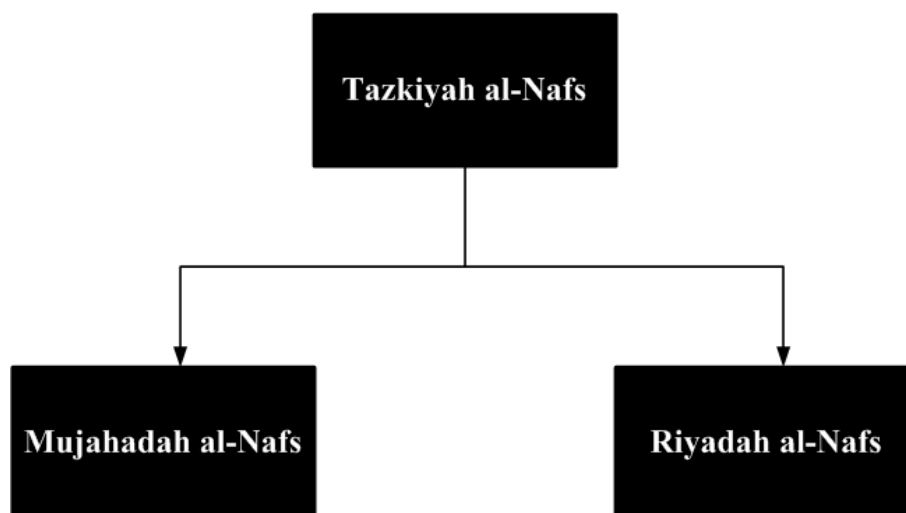
*Kata kunci:* Tazkiyah al-Nafs; Mujahadah al-Nafs; Penyakit Hati; Kaunseling.

---

### I. Pendahuluan

Perkataan *tazkiyah* dalam Kamus al-Mawrid (1997: 313) bermaksud mensucikan atau membersihkan. Manakala perkataan *nafs* menurut al-Ghazali (2005 J.3: 5) mempunyai dua maksud iaitu nafsu atau diri manusia itu sendiri. Oleh itu, *tazkiyah al-nafs* bermaksud penyucian jiwa manusia daripada segala sifat tercela (*al-takhalli*). Menurut al-Ghazali (2000 J.1: 38, Salasiah 2016:43) lagi *tazkiyah al-nafs* merupakan satu proses pembersihan jiwa daripada segala sifat buruk atau akhlak *mazmumah* yang ada dalam diri seseorang.

*Tazkiyah al-nafs* juga akan melalui dua proses utama iaitu *mujahadah al-nafs (al-takhalli)* dan *riyadah al-nafs (al-tahalli)* (al-Ghazali 1983: 17 dan 47; al-Ghazali 2000 J.2: 624; Salasiah 2010: 45). Ini bermaksud setelah membuang segala sifat *mazmumah* tadi, kita mestilah menghiaskan jiwa kita pula dengan amalan latihan jiwa seperti solat, berzikir, membaca al-Quran, *qiyam al-lail* dan sebagainya. Selain itu, kita juga mestilah menerapkan sifat-sifat *mahmudah* seperti taubat, syukur, redha dan lain-lain dalam melatih jiwa kita untuk mengingati Allah SWT setelah mengosongkan jiwa kita daripada selain Allah SWT (Salasiah 2008; 2016:106).



Rajah 1. Proses Tazkiyah al-Nafs menurut Al-Ghazali

*Mujahadah al-nafs* adalah proses pertama dalam *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa). Ia juga disebut *al-takhalli* yang bermaksud pengosongan jiwa iaitu mengosongkan jiwa daripada selain Allah SWT dan segala sifat buruk atau sifat *mazmumah* serta daripada penyakit-penyakit hati seperti mengumpat, hasad dengki, dendam, bimbang, berprasangka buruk dan sebagainya (Ibn Manzur 1966 J.18:25; Saliba 1971: 537; al-‘Ajam 1999: 169; Amatullah 195:231; Mustafa 1984:4; Salasiah 2010:46). Hati yang berpenyakit menyebabkan lahir masyarakat yang tidak baik dari sudut akhlak dan emosi serta mengakibatkan timbulnya pelbagai masalah dalam kehidupan seharian. Oleh yang demikian, kaunselor berperanan untuk membantu klien dalam mengatasi masalah hati yang berpenyakit ini melalui aplikasi *mujahadah al-nafs* dengan mengenal pasti jenis penyakit hati klien (Salasiah 2016: 99).

Justeru, *mujahadah al-nafs* ini mestilah dilakukan dengan bersungguh-sungguh untuk melahirkan masyarakat yang berjiwa tenang. Proses ini adalah amat penting untuk mengatasi masalah-masalah hati yang berpenyakit jiwa. Kaunselor juga perlu sedar dan mempunyai kesungguhan dalam membimbing masyarakat ke arah melahirkan masyarakat yang harmoni.

## II. Metodologi Kajian

Reka bentuk kajian ini ialah kajian tinjauan. Seramai 20 orang responden telah dipilih secara kesenangan (*convenience sampling*) dalam kalangan pelajar jurusan kaunseling UKM, USIM, kaunselor UiTM, kaunselor praktikal dan kaunselor sebenar di Pusat Kaunseling UKM dan kaunselor di sektor persendirian. Kajian ini menggunakan soal selidik untuk melihat aplikasi *tazkiyah al-nafs* menerusi *mujahadah al-nafs* dalam kaunseling. Soal selidik ini telah diadaptasi berdasarkan soal selidik kajian Salasiah (2008) melalui kajiannya yang berkaitan Pendekatan Da’wah *al-Irsyad al-Nafsiyy* dalam Kaunseling: Satu Kajian di Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan. Nilai *alpha cronbach* daripada kajian rintis ini menunjukkan nilai 0.98 yang menunjukkan baik dan boleh diterima.

Kajian ini menggunakan analisis deskriptif iaitu kekerapan, peratus dan min bagi menentukan aplikasi *mujahadah al-nafs* yang merangkumi sifat-sifat buruk yang ada pada klien dan cara kaunselor membantu klien supaya sifat-sifat tersebut tidak lagi menguasai diri klien. Penentuan dan perbincangan hasil kajian adalah berdasarkan jadual 1 interpretasi skor min yang telah ditetapkan skala likert 4 iaitu 1.00 hingga 2.00 menunjukkan rendah, 2.01 hingga 3.00 menunjukkan sederhana dan 3.01 hingga 4.00 tinggi.

Jadual 1 Interpretasi Skor Min Berdasarkan Empat Nilai Markah	
Skor Min	Intepretasi Skor Min
1.00 – 2.00	Rendah
2.01 – 3.00	Sederhana
3.01 – 4.00	Tinggi

Sumber: Fauziah et al. 2012: 87

## III. Perbincangan Hasil Kajian

Berdasarkan jadual 2, hasil kajian menunjukkan bahawa empat item penyakit-penyakit hati yang ada pada diri klien mempunyai nilai min tertinggi iaitu item “Saya menyedari bahawa klien saya menghadapi tekanan (stress)” (min=3.7), diikuti item kedua tertinggi item “Saya menyedari bahawa klien saya mempunyai perasaan bimbang” (min=3.5), ketiga tertinggi item “Saya menyedari bahawa klien saya mempunyai emosi sedih dan kecewa” (min=3.4), keempat item

“Saya menyadari bahawa klien saya mempunyai perasaan benci dan dendam” (min=3.1). Oleh yang demikian keempat-empat item menunjukkan tahap interpretasi skor min yang tinggi iaitu 3.1 keatas. Walaupun begitu kesemua item yang lain seperti “Saya menyadari bahawa klien saya klien saya bersifat mudah marah” (min=3.0), “Saya menyadari bahawa klien saya mempunyai perasaan buruk sangka” (min=3.0), “Saya menyadari bahawa klien saya suka mengumpat” (min=2.6), “Saya menyadari klien saya bersikap suka menipu” (min=2.5) dan “Saya menyadari bahawa klien saya suka berkomunikasi menggunakan perkataan yang buruk” (min=2.4) menunjukkan nilai (min=2.1) ke atas iaitu pada tahap sederhana dan hampir mencecah skor (min=3.1) ke atas iaitu tinggi, perkara ini agak membimbangkan kerana masyarakat mempunyai penyakit hati yang akan menyebabkan timbulnya pelbagai masalah dalam masyarakat.

Dapatan kajian yang menunjukkan penyakit hati klien menghadapi tekanan (*stress*) dengan nilai (min=3.7) selari dengan kajian Fariza (2005) yang menyatakan bahawa masyarakat yang mengalami tekanan (*stress*) akan menyebabkan gejala seperti *agresif*, mudah memberontak, marah yang tidak dapat dikawal, kemurungan, penyakit mental dan membunuh diri. Oleh itu, menurut Salasiah (2016: 1) dan Siti Nazratul Ain et al. (2016) pentingnya penerapan atau aplikasi *tazkiyah al-nafs* dalam kaunseling untuk melahirkan masyarakat yang tenteram kerana kebanyakan masalah yang dihadapi berpunca daripada hati yang berpenyakit yang telah tergoda dengan nafsu dan hasutan syaitan. Pendapat ini disokong oleh Hanafi Mohamed (2007: 13-39) yang menyatakan penyakit hati inilah akan menimbulkan banyak masalah dalam institusi keluarga, kejiranan dan msyarakat. Hati yang kotor dan berpenyakit ini juga akan menyebabkan masalah dalaman jiwa dan seterusnya berlaku kekacauan jiwa yang mana ia memerlukan kaunseling Islam.

Jadual 2 Penyakit-penyakit hati klien yang dikenalpasti oleh kaunselor

Penyakit-penyakit hati klien yang dikenalpasti oleh kaunselor	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju	Min
1. Saya menyadari bahawa klien saya suka berkomunikasi menggunakan perkataan yang buruk	4 (20.0%)	7 (35.0%)	7 (35.0%)	2 (10.0%)	2.4
2. Saya menyadari klien saya bersikap suka menipu	3 (15.0%)	7 (35.0%)	7 (35.0%)	3 (15.0%)	2.5
3. Saya menyadari bahawa klien saya suka mengumpat	2 (10.0%)	7 (35.0%)	8 (40.0%)	3 (15.0%)	2.6
4. Saya menyadari bahawa klien saya mempunyai perasaan buruk sangka	1 (5.0%)	3 (15.0%)	12 (60.0%)	4 (20.0%)	3.0
5. Saya menyadari bahawa klien saya bersifat mudah marah	2 (10.0%)	2 (10.0%)	11 (55.0%)	5 (25.0%)	3.0
6. Saya menyadari bahawa klien saya mempunyai perasaan benci dan dendam	1 (5.0%)	4 (20.0%)	8 (40.0%)	7 (35.0%)	3.1
7. Saya menyadari bahawa klien saya mempunyai emosi sedih dan kecewa	1 (5.0%)	2 (10.0%)	6 (30.0%)	11 (55.0%)	3.4
8. Saya menyadari bahawa klien saya menghadapi tekanan ( <i>stress</i> )	0 (0.0%)	1 (5.0%)	4 (20.0%)	15 (75.0%)	3.7
9. Saya menyadari bahawa klien saya mempunyai perasaan bimbang	1 (5.0%)	1 (5.0%)	6 (30.0%)	12 (60.0%)	3.5

Sumber: Soal Selidik 2017

Berdasarkan jadual 3 pula, hasil kajian menunjukkan kesemua item iaitu sepuluh item aplikasi *mujahadah al-nafs* mempunyai nilai min yang tinggi, yang pertama tertinggi ialah item “Saya ada mencadangkan klien saya supaya mengawal tekanan (*stress*) dengan mempertingkatkan kebergantungannya kepada Allah dalam menghadapi masalah hidup” (min=3.4), item kedua tertinggi ialah item “Saya ada mencadangkan klien saya supaya mengawal perasaan bimbang dengan tidak mudah berputus asa dan meletakkan kepercayaan serta harapannya kepada Allah” (min=3.4), item ketiga tertinggi ialah “Saya ada mencadangkan klien saya supaya mengawal emosi sedih dan kecewa dengan yakin dengan ganjaran pahala di atas kesabarannya menempuh kekecewaan tersebut” (min=3.3) dan diikuti yang keempat tertinggi ialah item “Saya ada mencadangkan klien saya supaya mengawal perasaan buruk sangka dengan meneliti terlebih dahulu sesuatu perkara sebelum bersangka buruk” (min=3.3).

Walaubagaimanapun, semua item aplikasi *mujahadah al-nafs* ini menunjukkan nilai min yang tertinggi (min=3.1) keatas seperti “Saya ada mencadangkan klien supaya memilih perkataan yang baik dalam berkomunikasi dan

tidak bergaul dengan orang yang melemparkan kata-kata yang kesat” (min=3.2), “Saya ada mencadangkan klien saya supaya mengawal sifat suka menipu dengan sentiasa bercakap benar dan bersifat jujur” (min=3.2), “Saya ada mencadangkan klien saya supaya mengawal sifat suka mengumpat dengan meneliti kekurangan yang ada pada diri sendiri sebelum mengumpat kelemahan orang lain” (min=3.2), “Saya ada mencadangkan klien saya supaya mengawal sifat marah dengan mengambil wudu” (min=3.1) dan “Saya ada mencadangkan klien saya supaya mengawal sifat marah dengan membaca *isti'azah*” (min=3.1). Dengan ini dapatlah difahami bahawa kaunselor ada mengaplikasikan atau menerapkan pendekatan *mujahadah al-nafs* ini dalam sesi kaunseling.

Hasil kajian ini selari dengan kajian Salasiah (2008) yang menunjukkan bahawa kaunselor ada mempraktikkan pendekatan *tazkiyah al-nafs* menurut al-Ghazali dalam sesi kaunseling di Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan. Menurut Salasiah (2016) lagi, pendekatan *tazkiyah al-nafs* menerusi *mujahadah al-nafs* ini amat penting dalam kaunseling untuk melahirkan masyarakat yang mempunyai kekuatan iman dan berakhlak mulia. Pada peringkat *mujahadah al-nafs* inilah kaunselor perlu bersungguh-sungguh membantu klien untuk menghapuskan penyakit-penyakit hati yang ada dalam diri klien.

Jadual 3. Aplikasi *Mujahadah Al-Nafs* Dalam Kaunseling

Aplikasi <i>Mujahadah Al-Nafs</i> dalam Kaunseling	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju	Min
1. Saya ada mencadangkan klien saya supaya memilih perkataan yang baik dalam berkomunikasi dan tidak bergaul dengan orang yang suka melemparkan kata-kata yang kesat.	1 (5.0%)	2 (10.0%)	9 (45.0%)	8 (40.0%)	3.2
2. Saya ada mencadangkan klien saya mengawal sifat suka menipu dengan sentiasa bercakap benar dan bersifat jujur.	1 (5.0%)	2 (10.0%)	9 (45.0%)	8 (40.0%)	3.2
3. Saya ada mencadangkan klien saya supaya mengawal sifat suka mengumpat dengan meneliti kekurangan yang ada pada diri sendiri sebelum mengumpat kelemahan orang lain	0 (0.0%)	4 (20.0%)	9 (45.0%)	7 (35.0%)	3.2
4. Saya ada mencadangkan klien saya supaya mengawal perasaan buruk sangka dengan meneliti terlebih dahulu sesuatu perkara sebelum bersangka buruk.	0 (0.0%)	1 (5.0%)	13 (65.0%)	6 (30.0%)	3.3
5. Saya ada mencadangkan klien saya supaya mengawal sifat marah dengan mengambil wudu'	1 (5.0%)	1 (5.0%)	11 (55.0%)	7 (35.0%)	3.2
6. Saya ada mencadangkan klien saya supaya mengawal sifat marah dengan membaca <i>isti'azah</i> .	1 (5.0%)	3 (15.0%)	9 (45.0%)	7 (35.0%)	3.1
7. Saya ada mencadangkan klien saya supaya mengawal perasaan benci dan dendam dengan bersabar, berdoa dan memaafkan orang lain	1 (5.0%)	3 (15.0%)	9 (45.0%)	7 (35.0%)	3.1
8. Saya ada mencadangkan klien saya supaya mengawal emosi sedih dan kecewa dengan yakin dengan ganjaran pahala di atas kesabarannya menempuh kekecewaan tersebut.	2 (10.0%)	0 (0.0%)	8 (40.0%)	10 (50.0%)	3.3
9. Saya ada mencadangkan klien saya supaya mengawal tekanan ( <i>stress</i> ) dengan mempertingkatkan kebergantungannya kepada Allah dalam menghadapi masalah hidup.	2 (10.0%)	1 (5.0%)	4 (20.0%)	13 (65.0%)	3.4
10. Saya ada mencadangkan klien saya supaya mengawal perasaan bimbang dengan tidak mudah berputus asa dan meletakkan kepercayaan serta harapannya kepada Allah.	1 (5.0%)	2 (10.0%)	5 (25.0%)	12 (60.0%)	3.4

Sumber: Soal Selidik 2017

Selain itu, kaunselor ada menasihati klien bahawa tidak mudah berputus asa dan meletakkan kepercayaan serta harapannya kepada Allah SWT. Firman Allah SWT yang bermaksud “...dan janganlah kamu berputus asa dengan rahmat Allah. Sesungguhnya tiada yang berputus asa dari rahmat Allah melainkan kaum yang kafir”. (al-Quran, Yusuf,

12: 87). Kaunselor juga menasihati klien supaya mengawal emosi sedih dan kecewa dengan yakin ganjaran pahala di atas kesabaran menempuh kekecewaan tersebut. Ini selari dengan pendapat Rusliza (2015: 114) yang mengatakan bahawa Islam menganjur umatnya supaya tidak bersedih sehingga melalaikan dirinya dan sehingga mengeluarkan kata-kata kesat yang menyebabkan kufur kepada Allah SWT. Hal ini sebagaimana firman Allah SWT yang bermaksud “*sesungguhnya orang-orang yang beriman dan beramal soleh, dan mengerjakan solat serta memberikan zakat, mereka beroleh pahala di sisi Tuhan mereka, dan tidak ada kebimbangan (dari berlakunya sesuatu yang tidak baik) terhadap mereka, serta mereka pula tidak akan berdukacita*” (al-Quran, al-Baqarah, 2: 277). Oleh itu pendekatan *tazkiyah al-nafs* menerusi *mujahadah al-nafs* yang diketengahkan oleh al-Ghazali ini perlu diaplikasi atau dipraktikkan oleh semua kaunselor Muslim di Malaysia.

#### IV. Kesimpulan

Secara keseluruhannya analisis menunjukkan penyakit-penyakit hati klien yang dikenalpasti oleh klien amat merisaukan walaupun hanya empat item sahaja menunjukkan nilai (min=3.1) ke atas iaitu kebanyakan klien menghadapi tekanan (stress), mempunyai perasaan bimbang, emosi sedih dan kecewa serta perasaan benci dan dendam. Seterusnya, hasil analisis aplikasi *tazkiyah al-nafs* menerusi *mujahadah al-nafs* menunjukkan item seperti mengawal tekanan (stress) dengan mempertingkatkan kebergantungan kepada Allah dalam menghadapi masalah hidup, mengawal perasaan bimbang dengan tidak mudah putus asa dan meletakkan kepercayaan serta harapan kepada Allah SWT, mengawal emosi sedih dan kecewa dengan yakin dengan ganjaran pahala di atas kesabarannya serta mengawal perasaan buruk sangka dengan meneliti terlebih dahulu sesuatu perkara sebelum bersangka buruk mempunyai nilai min yang tertinggi. Ini menunjukkan kaunselor ada menerapkan elemen *mujahadah al-nafs* dalam diri klien bagi membantu klien menghadapi masalah dalam kehidupan seharian. Dengan ini pendekatan *tazkiyah al-nafs* menerusi *mujahadah al-nafs* amat penting bagi membantu klien mengatasi masalah dalam kehidupan mereka.

#### Rujukan

1. Al-Quran al-Karim & Terjemahan. Al-Quran Darul Iman. Kuala Lumpur: Pustaka Darul Iman Sdn. Bhd.
2. Al-'Ajam, Rafiq. 1999. *Mausu'ah al-Mustalahat al-Tasawwuf al-Islami*. Beirut: Maktabah Lubnan Nashirun.
3. Amatullah Armstrong. 1995. *Kunci Memasuki Dunia Tasawuf*. Bandung: Penerbit Mizan.
4. Ba'albaki, Ruhi. 1997. *Al-Mawrid. Qamus Arabi-Inklizi*. Beirut: Dar al-'Ilm li al-Malayin.
5. Fariza Md. Sham. 2005. *Tekanan Emosi Remaja Islam*. *Jurnal Islamiyyat*. Vol. 27(1): 3-24.
6. Fauziah Ibrahim, Norulhida Sarnon, Khadijah Alavi, Mohd Suhaimim, Noremy Md Akhir & Salinan Nen. 2012. *Memperkasa Pengetahuan Agama dalam Kalangan Remaja Bermasalah Tingkah Laku: Ke Arah Pembentukan Akhlak Remaja Sejahtera*. *Journal of Social Science and Humanities* 7: 84-93.
7. Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Ahmad. 1983. *Mizan al-'Amal*. Beirut: Dar al-Kitab al-'Arabi.
8. Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Ahmad. 2000. *Ihya' 'Ulum al-Din*. Tahqiq Abdul Rahim al-Hussain al-'Iraqi. Kaherah: Dar al-Taqwa li al-Turath.
9. Ibn Manzur, Jamal al-Din Muhammad Bin Mukarram al-Ansari. 1966. *Lisan al-'Arabi*. Kaherah: Matba'ah al-Misriyyah.
10. Mustafa Zahri. 1984. *Kunci Memahami Ilmu Tasawwuf*. Surabaya: Pt. Bina Ilmu.
11. Rusliza Othman. 2015. *Pendekatan Ta'dib dalam Menangani Emosi Pelajar Akibat Krisis Keluarga*. Tesis. Sarjana. Fakulti Pengajian Islam. Unuversiti Kebangsaan Malaysia.
12. Salasiah Hanin Hamjah. 2008. *Pendekatan Da'wah al-Irsyad al-Nafsiyy dalam Kaunseling: Satu Kajian di Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan (PK MAINS)*. Tesis Dr. Fal. Fakulti Pengajian Islam. Universiti Sains Malaysia.
13. Salasiah Hanin Hamjah. 2010. *Bimbingan Spritual Menurut Al-Ghazali dan Hubungannya dengan Keberkesanan Kaunseling: Satu Kajian di Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan (PK MAINS)*. *Jurnal ISL MIYY T* 32: 41-61.
14. Salasiah Hanin Hamjah. 2016. *Pendekatan Kaunseling Spiritual Menurut Al-Ghazali*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
15. Saliba, Jamil. 1971. *al-Mu'jam al-Falsafiy bi al-Alfaz al-'Arabiyyah wa al-Fransiyyah wa al-Inkliziyyah wa al-Latiniyyah*. Beirut: Dar al-Kitab al-Lubnani.
16. Siti Nazratul Ain Mohd Arifin, Mohd Shafiee Hamzah & Salasiah Hanin Hamjah. 2016. *Kajian Amalan Kaunseling Menurut Al-Ghazali di Pusat Kaunseling Unisza*. *Prosiding Seminar Antarabangsa Kaunseling Islam 2016 di Seremban*. 10-11 Mei.