

Membangun Kesadaran Diri Menuju Taubat Melalui Tazkiyatun Nufus: Analisis Madarij Al-Salikin Dalam Psikologi Islam

Nida Uzakiyah ^{a,1,*}, Qiyadah Robbaniyah ^{b,2}

^aInternational Open University

^bSekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Madani Yogyakarta, Indonesia;

¹nidabaik86@gmail.com; ²qrobbaniyah@gmail.com;

*Correspondent Author; Email Author

ARTICLE INFO

Article history

Received:
21-07-2026
Revised:
12-08-2026
Accepted:
03-09-2026

Keywords

Tazkiyatun Nufus, Al-Yaqadhah, Al-Fikrah, Taubat, Psikologi Islam

ABSTRACT

Penelitian ini menganalisis pembentukan kesadaran diri menuju *taubat* melalui pembacaan konseptual atas *Madarij al-Salikin* karya Ibn Qayyim al-Jawziyyah dan mendialogkannya dengan literatur psikologi Islam kontemporer. Penelitian menggunakan studi kepustakaan kualitatif dengan sumber primer *Madarij al-Salikin* serta literatur sekunder yang dipilih secara purposif berdasarkan relevansi konseptual dan kredibilitas akademik. Hasil analisis menunjukkan bahwa *tazkiyatun nufus* lebih tepat diposisikan sebagai kerangka penyucian dan pengembangan jiwa yang menaungi proses transformasi, bukan sebagai satu tahap linear yang mendahului seluruh maqam. Dalam struktur perjalanan yang dijelaskan Ibn Qayyim, *al-yaqadhah* menjadi kebangkitan awal dari *ghaflah*; ketika kesadaran ini menguat, ia melahirkan *al-fikrah* dan *bashirah* untuk membedakan kebenaran-kebatilan serta kemanfaatan-kemudaratannya. Refleksi tersebut kemudian memperoleh daya praksis melalui *al-'azm* dan *muhasabah*, sehingga *taubat* terwujud sebagai kembali kepada Allah, meninggalkan kesalahan, dan menjaga perubahan secara berkelanjutan. Kontribusi penelitian ini adalah perumusan model proses psikospiritual yang menghubungkan penyucian jiwa, kebangkitan kesadaran, refleksi berbasis wahyu, evaluasi diri, dan *taubat* dalam satu kerangka psikologi Islam. Karena penelitian ini bersifat konseptual, relevansinya bagi psikoterapi, konseling, dan self-healing diposisikan sebagai implikasi teoretis yang masih memerlukan pengujian empiris.

This is an open-access article under the CC-BY-SA license.



Introduction

Kesadaran diri (*self-awareness*) merupakan kemampuan untuk mengenali keadaan internal, menilai perilaku, dan memahami konsekuensi tindakan. Dalam psikologi Islam, kesadaran tersebut tidak berhenti pada pengenalan pikiran dan emosi, tetapi ditempatkan dalam kerangka relasi manusia dengan Allah, tanggung jawab moral, dan tujuan hidup transendental. Literatur psikologi Islam kontemporer menegaskan perlunya model tentang manusia yang berangkat dari asumsi antropologis dan epistemologis Islam, bukan sekadar

menambahkan unsur religius ke dalam teori psikologi yang telah ada (Fachrunisa, 2023; Omais & dos Santos, 2024; Rassool & Keskin, 2025; Rothman & Coyle, 2018).

Dalam kerangka tersebut, *tazkiyatun nufus* relevan sebagai proses penyucian sekaligus pengembangan jiwa. Kajian terhadap pendidikan dan konseling Islam menunjukkan bahwa *tazkiyah* berkaitan dengan pengendalian diri, pembentukan akhlak, dan peningkatan kesadaran diri (Deswita et al., 2022; Fathuddin, 2016; Hamid & Hadori, 2022; Syafangat & Tasrif, 2024). Namun, *tazkiyah* tidak cukup dipahami sebagai teknik pembersihan diri yang berdiri sendiri. Pada *Madarij al-Salikin*, perubahan jiwa dijelaskan melalui jaringan manazil dan ahwal yang menunjukkan bagaimana hati berpindah dari kelalaian menuju kesadaran, penilaian, tekad, *muhasabah*, dan *taubat* (Ibn Qayyim al-Jawziyyah, 2005; Rassool & Luqman, 2023).

Secara tekstual, Ibn Qayyim menempatkan *al-yaqadhah* sebagai awal manazil al-'ubudiyyah, yakni keguncangan hati ketika terbangun dari *ghaflah*. Uraian ini memuat tiga fokus kesadaran: memperhatikan nikmat Allah, menelaah pelanggaran atau dosa, serta mengenali pertambahan dan pengurangan keadaan spiritual. Ketika *yaqadhah* menguat, ia melahirkan *al-fikrah*, yaitu pengarahatan hati kepada tujuan yang dicari; *fikrah* kemudian berfungsi dalam pembedaan antara yang benar dan salah serta antara yang bermanfaat dan merusak (Ibn Qayyim al-Jawziyyah, 2005, jil. 1, pp. 142-146). Dengan demikian, *Madarij* menyediakan mekanisme psikospiritual yang lebih spesifik daripada sekadar konsep kesadaran diri dalam pengertian umum.

Penelitian terdahulu telah membahas unsur-unsur tersebut secara terpisah. Fathuddin (2016) menelaah *tazkiyatun nafs* Ibn Qayyim terutama dalam implikasi pendidikan, sedangkan Hamid dan Hadori (2022) menunjukkan penggunaan teknik *tazkiyatun nafs* untuk meningkatkan kesadaran diri santri. Pada sisi lain, penelitian tentang *taubat* telah menunjukkan kemungkinan manfaat psikologis dalam konteks intervensi tertentu (Nugrahati et al., 2018). Kajian yang lebih baru memperluas diskusi pada konstruk diri, *muhasabah*, psikologi Ibn Qayyim, dan psycho-spirituality (Fachrunisa, 2023; Musfichin, 2024; Rassool & Keskin, 2025; Rassool & Luqman, 2023). Sementara itu, literatur psikoterapi Islam menekankan integrasi model jiwa, nilai agama, dan pendekatan psikologis kontemporer (Cucchi, 2022; Keshavarzi & Haque, 2013; Rothman & Coyle, 2018).

Celah penelitian terletak pada belum kuatnya pembacaan yang menghubungkan struktur internal *Madarij*—khususnya *al-yaqadhah* dan *al-fikrah*—dengan proses pembentukan *self-awareness* dan *taubat* dalam kerangka psikologi Islam kontemporer. Selain itu, beberapa pembacaan *tazkiyah* cenderung menyusunnya sebagai tahap pertama dalam alur linear, padahal dalam struktur *Madarij al-yaqadhah* disebut secara eksplisit sebagai awal perjalanan kesadaran, sedangkan *tazkiyah* lebih tepat dibaca sebagai orientasi penyucian yang bekerja sepanjang proses transformasi. Koreksi posisi konseptual ini penting agar integrasi dengan psikologi kontemporer tetap setia pada struktur sumber primer.

Berdasarkan celah tersebut, kebaruan penelitian ini terletak pada perumusan model konseptual yang menempatkan *tazkiyatun nufus* sebagai kerangka transformatif, *al-yaqadhah* sebagai kebangkitan kesadaran, *al-fikrah* dan *bashirah* sebagai pendalaman refleksi serta discernment, dan *al-'azm* serta *muhasabah* sebagai mekanisme yang mengubah kesadaran menjadi komitmen tindakan menuju *taubat*. Model ini sekaligus menegaskan bahwa *taubat* bukan peristiwa sesaat, melainkan proses yang dipelihara melalui evaluasi diri berulang. Arah ini sejalan dengan kebutuhan psikologi Islam untuk membangun konsep yang bersumber dari khazanah Islam sekaligus dapat dirumuskan secara transparan bagi penelitian psikologis (Harun & Mohd Taib, 2025; Rassool & Keskin, 2025).

Penelitian ini menjawab dua pertanyaan: (1) bagaimana Ibn Qayyim al-Jawziyyah menjelaskan *al-yaqadhah* dan *al-fikrah* sebagai mekanisme pembentukan kesadaran diri dalam kerangka *tazkiyatun nufus*; dan (2) bagaimana hubungan *yaqadhah*, *fikrah*, *al-'azm*, *muhasabah*,

dan *taubat* dapat disintesis menjadi model transformasi psikospiritual yang relevan bagi psikologi Islam kontemporer? Dengan demikian, tujuan penelitian adalah menganalisis hubungan konseptual antarproses tersebut berdasarkan *Madarij al-Salikin* serta merumuskan kontribusi teoretisnya secara hati-hati tanpa mengklaim efektivitas klinis yang belum diuji secara empiris.

Method

Penelitian ini merupakan studi kepustakaan (*library research*) kualitatif dengan orientasi analisis konseptual dan strategi penelusuran literatur purposif-naratif. Sumber primer penelitian adalah *Madarij al-Salikin bayna Manazil Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in* karya Ibn Qayyim al-Jawziyyah, edisi tahqiq 'Imad 'Amir, Dar al-Hadith, Kairo, 2005, terutama jilid pertama pada pembahasan *al-yaqadhah*, *al-fikrah*, *al-'azm*, *al-muhasabah*, dan *al-tawbah*. Teks primer ditempatkan sebagai otoritas utama untuk menentukan definisi, posisi, fungsi, hubungan, dan urutan konseptual antarkonsep, sedangkan literatur sekunder digunakan untuk membandingkan interpretasi dan menghubungkan temuan tekstual dengan diskursus psikologi Islam kontemporer.

Literatur sekunder ditelusuri secara purposif melalui PubMed, GARUDA, portal jurnal dan penerbit, serta penelusuran akademik berbasis web sebagai pencarian tambahan. Kombinasi kata kunci Indonesia dan Inggris yang digunakan meliputi "*Islamic psychology/psikologi Islam*", "*self-awareness/kesadaran diri*", "*tazkiyat al-nafs/tazkiyatun nufus*", "*repentance/taubat*", "*Ibn Qayyim*", "*Madarij al-Salikin*", "*yaqadhah*", dan "*fikrah*". Penelusuran terakhir dilakukan pada 25 Agustus 2026. Strategi ini digunakan untuk memperoleh sumber yang secara konseptual relevan dan dapat diverifikasi, bukan untuk mengklaim cakupan literatur yang ekshaustif sebagaimana pada *systematic review*.

Kriteria inklusi mencakup: (1) sumber yang membahas sedikitnya satu konsep utama penelitian atau kerangka psikologi Islam; (2) identitas bibliografis yang dapat diverifikasi melalui laman jurnal atau penerbit; (3) relevansi substansial terhadap analisis, bukan sekadar penyebutan istilah; dan (4) untuk sumber sekunder, prioritas pada publikasi *peer-reviewed* yang mutakhir. Kriteria eksklusi meliputi sumber populer, materi tanpa asal bibliografis yang jelas, publikasi duplikat, serta referensi yang hanya memiliki hubungan tematik tidak langsung dengan fokus penelitian. Setelah penyaringan relevansi dan audit sitasi, 25 sumber dipertahankan dalam naskah; 20 sumber (80%) terbit pada 2022–2026, sedangkan lima sumber yang lebih lama dipertahankan karena berstatus sumber primer atau rujukan seminal.

Analisis dilakukan melalui empat tahap. Pertama, kritik sumber untuk membedakan pernyataan eksplisit Ibn Qayyim dari interpretasi penulis. Kedua, pengodean konseptual terhadap tema *tazkiyah*, *yaqadhah*, *fikrah/bashirah*, *'azm*, *muhasabah*, dan *taubat*. Ketiga, pemetaan intratekstual untuk mengidentifikasi fungsi dan hubungan antarkonsep dalam *Madarij al-Salikin*. Keempat, sintesis komparatif dengan literatur psikologi Islam kontemporer untuk merumuskan relevansi psikologisnya. Kredibilitas interpretasi dijaga melalui triangulasi konseptual dengan menjadikan teks primer sebagai otoritas utama, memeriksa konsistensi makna antarbab, memverifikasi metadata bibliografis dan DOI melalui laman jurnal atau penerbit, serta membandingkan pembacaan dengan sumber sekunder akademik. Dengan prosedur tersebut, penelitian diposisikan sebagai studi kepustakaan naratif-konseptual yang transparan dan dapat ditelusuri kembali pada tingkat yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Results and Discussion

1. Tazkiyatun Nufus sebagai Fondasi Kesadaran Diri dalam Psikologi Islam

Dalam perspektif psikologi Islam, kesadaran diri (*self-awareness*) mencakup kemampuan mengenali kondisi internal sekaligus menilai orientasi hati, dorongan *nafs*, dan tindakan berdasarkan nilai ilahiah. Model jiwa dalam psikologi Islam menempatkan dimensi kognitif, moral, dan spiritual dalam satu struktur yang saling berhubungan; karena itu, refleksi diri tidak berhenti pada deskripsi keadaan psikologis tetapi bergerak menuju pembinaan diri dan pertanggungjawaban moral (Fachrunisa, 2023; Rassool & Keskin, 2025; Rothman & Coyle, 2018).

Tazkiyatun nufus dalam penelitian ini dipahami sebagai orientasi penyucian dan pengembangan jiwa yang berlangsung sepanjang perjalanan perubahan. Posisi ini perlu dibedakan dari istilah manzil formal dalam *Madarij al-Salikin*. Ibn Qayyim tidak menempatkan "*tazkiyah*" sebagai satu manzil linear yang secara tekstual mendahului *al-yaqadhah*; sebaliknya, keseluruhan proses pengendalian *nafs*, pembenahan hati, *muhasabah*, dan *taubat* dapat dibaca sebagai dinamika penyucian jiwa. Pembacaan ini konsisten dengan kajian *tazkiyatun nafs* Ibn Qayyim dan temuan konseling pesantren yang menghubungkan *tazkiyah* dengan kesadaran diri (Fathuddin, 2016; Hamid & Hadori, 2022; Rassool & Luqman, 2023).

a. Dimensi Tazkiyatun Nufus

Secara operasional-konseptual, *tazkiyatun nufus* mencakup dua gerak yang saling melengkapi: *at-takhliyah*, yakni mengurangi sifat, kebiasaan, dan dorongan yang merusak; serta *at-tahliah*, yakni menumbuhkan sifat dan kebiasaan yang selaras dengan nilai Islam. Dalam konteks penelitian ini, kedua gerak tersebut digunakan sebagai lensa untuk membaca bagaimana kesadaran yang lahir melalui *yaqadhah* dan *fikrah* diterjemahkan menjadi pengendalian diri dan perbaikan akhlak (Deswita et al., 2022; Fathuddin, 2016; Hamid & Hadori, 2022; Syafangat & Tasrif, 2024; Zakia et al., 2024).

Sebagai contoh konkret, individu yang merasa lebih unggul karena prestasi tertentu mulai menyadari adanya kesombongan dalam dirinya. Kesadaran ini mendorongnya untuk melakukan *muhasabah*, menekan ego, dan melatih kerendahan hati. Demikian pula seseorang yang diliputi rasa iri terhadap keberhasilan orang lain berusaha menggantinya dengan doa dan dukungan. Proses ini mencerminkan adanya kesadaran terhadap penyakit hati sekaligus upaya aktif untuk membersihkannya.

At-tahliah menunjuk pada penguatan kualitas terpuji seperti ikhlas, sabar, syukur, takwal, jujur, dan adil. Penguatan ini tidak sekadar bersifat etis, tetapi terkait dengan pembentukan orientasi hati dan kebiasaan perilaku. Karena itu, *tazkiyah* dalam model penelitian ini tidak diposisikan sebagai tindakan sekali selesai, melainkan sebagai proses pembinaan yang terus diaktifkan oleh kesadaran, refleksi, dan evaluasi diri.

Kedua dimensi ini menegaskan bahwa kesadaran diri dalam Islam bersifat aktif, dinamis, dan transformatif, karena melibatkan perjuangan melawan hawa nafsu (*mujahadah an-nafs*) serta proses pembentukan karakter secara berkelanjutan.

b. Tazkiyah sebagai Proses Kesadaran Diri

Dalam kerangka psikologi Islam, proses *tazkiyah* berhubungan dengan tiga lapis kesadaran: pengenalan kondisi diri, penilaian moral atas perilaku, dan kesadaran spiritual tentang relasi manusia dengan Allah. Pembedaan ini membantu menjelaskan mengapa *self-awareness* dalam paradigma Islam memiliki dimensi normatif yang lebih kuat dibandingkan pengenalan diri yang semata-mata deskriptif (Fachrunisa, 2023; Omais & dos Santos, 2024; Rassool & Keskin, 2025).

Struktur internal manusia dalam literatur psikologi Islam sering dijelaskan melalui keterkaitan *qalb*, *'aql*, dan *nafs*. Dalam *Madarij*, hati menjadi locus penting bagi kesadaran, niat,

dan orientasi perjalanan ruhani. Pembacaan kontemporer juga menempatkan dinamika jiwa sebagai proses hubungan antara kecenderungan yang lebih rendah dan orientasi spiritual yang ditata melalui kesadaran serta latihan diri (Rothman & Coyle, 2018).

Ketika hati berada dalam kondisi hidup dan bersih, akal akan bekerja secara optimal dalam mengarahkan individu kepada kebenaran, dan hawa nafsu dapat dikendalikan. Sebaliknya, ketika hati dikuasai oleh hawa nafsu, maka kesadaran diri akan melemah, sehingga individu cenderung terjerumus dalam perilaku negatif.

Sebagai contoh aplikatif, seorang mahasiswa yang sebelumnya mencontek saat ujian mulai merasa bersalah, menyadari bahwa tindakannya bertentangan dengan nilai kejujuran dalam Islam, dan kemudian berusaha memperbaiki diri. Dalam kerangka suluk, kondisi ini menunjukkan awal kebangkitan kesadaran (*al-yaqadhah*), yang kemudian mengaktifkan evaluasi diri dan proses *tazkiyah* yang lebih intensif.

c. Perbandingan dengan Self-Awareness dalam Psikologi Modern

Dalam psikologi kontemporer, *self-awareness* umumnya merujuk pada kemampuan mengamati dan mengevaluasi keadaan internal serta perilaku. Psikologi Islam dapat menerima fungsi reflektif tersebut, tetapi menambahkan kerangka epistemologis dan teleologis: apa yang dikenali dari diri dinilai berdasarkan wahyu, tanggung jawab moral, dan tujuan penghambaan. Dengan demikian, kesamaan pada proses refleksi tidak berarti kedua konsep identik (Omais & dos Santos, 2024).

Perbedaan tersebut tampak pada orientasi kesadaran diri yang teosentris. Muhasabah, tafakur, dan *taubat* tidak semata digunakan untuk meningkatkan fungsi adaptif, tetapi juga untuk mengoreksi hubungan dengan Allah dan arah kehidupan akhirat. Hal ini sejalan dengan argumentasi bahwa konsep psikologis dalam kerangka Islam memerlukan definisi dan indikator yang tidak direduksi pada ukuran kesejahteraan sekuler semata (Harun & Mohd Taib, 2025; Omais & dos Santos, 2024).

Karena itu, urutan konseptual penelitian ini tidak lagi menempatkan *tazkiyah* sebagai “tahap pertama” sebelum *yaqadhah*. Secara tekstual, Ibn Qayyim menyebut *al-yaqadhah* sebagai awal manazil al-‘ubudiyah. Setelah hati terbangun, *yaqadhah* menggerakkan *fikrah* dan *bashirah*, lalu menguat menjadi ‘azm dan *muhasabah* sebelum proses *taubat* dipelihara secara berkelanjutan (Ibn Qayyim al-Jawziyyah, 2005, jil. 1, pp. 142–188). *Tazkiyah* diposisikan sebagai kerangka penyucian yang menaungi keseluruhan dinamika tersebut.

d. Tazkiyah sebagai Kerangka Self-Transformation

Kesadaran diri yang lahir dalam kerangka *tazkiyah* memperoleh bentuk prosedural melalui struktur Madarij. Ibn Qayyim menjelaskan *yaqadhah*, *bashirah*, *fikrah*, dan ‘azm sebagai fondasi perjalanan; ketika tekad menguat, individu memasuki *muhasabah* untuk membedakan apa yang menjadi hak dan kewajiban dirinya. Struktur ini menunjukkan bahwa transformasi tidak terjadi hanya karena “mengetahui” kekurangan diri, tetapi karena kesadaran diikuti penilaian, tekad, dan evaluasi (Ibn Qayyim al-Jawziyyah, 2005, jil. 1).

Setelah muncul *al-yaqadhah* dan pendalaman melalui *al-fikrah*, *al-‘azm* menandai tekad yang mengikat arah perubahan. Dalam kerangka psikologis, ‘azm dapat dibaca sebagai jembatan antara kesadaran-reflektif dan komitmen perilaku. Namun, padanan psikologis ini bersifat analitis; makna asalnya tetap ditempatkan dalam kerangka suluk dan penghambaan kepada Allah.

Selanjutnya, *al-muhasabah* berfungsi sebagai evaluasi diri terhadap hak, kewajiban, kualitas amal, dan konsekuensi tindakan. Ibn Qayyim menjelaskan bahwa dari *muhasabah* seseorang dapat memasuki manzil *taubat* karena evaluasi diri membuatnya mengetahui apa yang harus diperbaiki. Ia juga menegaskan bahwa *taubat* berada di antara dua *muhasabah*: evaluasi sebelum *taubat* yang menuntut perubahan dan evaluasi sesudahnya yang

menjaga perubahan (Ibn Qayyim al-Jawziyyah, 2005, jil. 1, p. 188).

Taubat karena itu tidak tepat diposisikan sebagai “puncak final” yang menutup perjalanan. Taubat merupakan kembali kepada Allah yang mengandung penyesalan, penghentian kesalahan, perbaikan, dan penjagaan amal; setelah *taubat*, *muhasabah* tetap diperlukan untuk mempertahankan arah perubahan. Karakter iteratif ini membuat model lebih dekat dengan proses regulasi diri berkelanjutan daripada skema linear satu arah.

Sebagai contoh konkret, individu yang sebelumnya lalai dalam ibadah mulai merasakan kekosongan spiritual, kemudian menyadari kesalahannya, membangun tekad untuk berubah, memperbaiki ibadah, serta secara konsisten mengevaluasi dirinya. Proses ini menunjukkan transformasi yang dimulai dari kesadaran hingga perubahan perilaku yang nyata dan berkelanjutan.

Berdasarkan uraian tersebut, *tazkiyatun nufus* berfungsi sebagai kerangka transformasi yang menaungi kebangkitan, refleksi, tekad, evaluasi, dan perbaikan diri. Penempatan ini menjaga keterhubungan dengan tema penyucian jiwa sekaligus lebih setia pada struktur Madarij yang secara eksplisit memulai perjalanan dengan *al-yaqadhah* (Fathuddin, 2016; Ibn Qayyim al-Jawziyyah, 2005)

Dengan demikian, kontribusi bagian ini adalah membedakan antara *tazkiyah* sebagai orientasi transformatif dan manazil sebagai struktur proses. Perbedaan tersebut menjadi dasar untuk menjelaskan kesadaran diri Islam sebagai proses psikospiritual yang bergerak dari bangun dari kelalaian menuju refleksi, komitmen, *muhasabah*, dan *taubat*.

2. Al-Yaqadhah: Awal Kesadaran Diri Menuju Taubat

Dalam *Madarij al-Salikin*, Ibn Qayyim al-Jawziyyah secara eksplisit menempatkan *al-yaqadhah* sebagai awal manazil al-‘ubudiyyah. Yaqadhah digambarkan sebagai terbangunnya hati dari *ghaflah*, sehingga seseorang mulai melihat kondisi dirinya dan arah perjalanannya secara berbeda. Posisi tekstual ini penting karena menjadikan *yaqadhah* bukan sekadar analogi psikologis, melainkan kategori utama dalam struktur sumber primer (Ibn Qayyim al-Jawziyyah, 2005, jil. 1, pp. 142–143).

Dalam perspektif perjalanan spiritual, manusia dipandang sebagai medan pergulatan antara cahaya hidayah dan dorongan hawa nafsu. Hati (*qalb*) berfungsi sebagai pusat kesadaran dan pengendali utama kehidupan manusia, sedangkan akal (*‘aql*) bertindak sebagai instrumen penilaian yang membedakan benar dan salah. Namun, akal tidak dapat bekerja secara optimal tanpa cahaya wahyu. Ketika hati tertutup oleh dosa dan hawa nafsu, individu berada dalam kondisi lalai dan kehilangan sensitivitas spiritual. Oleh karena itu, *al-yaqadhah* menjadi titik awal bangkitnya hati dari “tidur panjang” kelalaian menuju kesadaran spiritual yang lebih hidup.

Secara psikologis, *al-yaqadhah* dapat dipahami sebagai titik balik (*turning point*) dalam kesadaran diri, di mana individu mengalami pergeseran dari kondisi tidak sadar (*unaware*) menuju kesadaran reflektif (*reflective awareness*). Perubahan ini sering kali dipicu oleh pengalaman tertentu, seperti kegagalan, musibah, kehilangan, atau momen perenungan mendalam yang menggugah hati untuk keluar dari rutinitas kelalaian. Dalam kondisi tersebut, individu mulai menyadari adanya kesenjangan antara kondisi dirinya saat ini dengan kondisi ideal yang seharusnya dimiliki sebagai seorang hamba Allah.

Ibn Qayyim menguraikan *yaqadhah* melalui tiga perhatian pokok yang dapat dibaca sebagai dimensi kesadaran: *mulahadhah an-ni’am*, *muthala’atul jinayah*, dan *ma’rifatu ziyadah wa nuqshan*. Ketiganya menunjukkan bahwa kesadaran diri dibangun melalui pengenalan nikmat, pengakuan terhadap pelanggaran, dan monitoring terhadap perubahan keadaan spiritual (Ibn Qayyim al-Jawziyyah, 2005, jil. 1, pp. 143–146).

a. Refleksi atas Nikmat (*Mulahadhah an-Ni’am*)

Pada tahap ini, individu mulai menyadari berbagai nikmat yang telah diberikan oleh Allah, baik yang bersifat material maupun spiritual. Kesadaran ini tidak hanya bersifat intelektual, tetapi juga emosional, sehingga melahirkan rasa syukur sekaligus kesadaran akan ketidakmampuan dirinya dalam membalas nikmat tersebut secara sempurna. Dalam kerangka *suluk*, merenungi nikmat Allah menjadi salah satu cara membangunkan hati agar menyadari bahwa seluruh kehidupan manusia berada dalam limpahan karunia-Nya.

Refleksi atas nikmat menghasilkan kesadaran bahwa kemampuan, kesempatan, dan kebaikan yang dimiliki tidak berdiri secara otonom. Secara psikologis, refleksi ini menggeser fokus dari self-evaluation yang egosentris menuju kesadaran relasional dan rasa syukur; dalam kerangka Madarij, orientasinya tetap teologis karena nikmat dibaca sebagai pemberian Allah yang menuntut respons moral.

Dalam perspektif psikologi Islam, proses ini memperkuat dimensi afektif dan spiritual dalam kesadaran diri, karena individu tidak lagi melihat hidup secara mekanis, tetapi sebagai amanah yang harus dipertanggungjawabkan di hadapan Allah.

b. Kesadaran akan Dosa (*Muthala'atul Jinayah*)

Tahap ini merupakan inti dari proses kesadaran diri, di mana individu melakukan evaluasi diri (*muhasabah*) terhadap kesalahan dan dosa yang pernah dilakukan. Dalam tradisi *suluk*, dosa dipahami sebagai "rantai" yang mengikat hati sehingga membuat manusia sulit mendekat kepada Allah. Oleh karena itu, kesadaran terhadap dosa menjadi langkah penting untuk memulai proses penyucian jiwa (*tamhish*).

Kesadaran terhadap pelanggaran melahirkan penyesalan, tetapi penyesalan dalam model ini tidak diperlakukan sebagai rasa bersalah yang berhenti pada emosi negatif. Ia menjadi informasi moral yang mengarahkan individu untuk menghentikan kesalahan dan memperbaiki hubungan dengan Allah. Karena itu, fungsi psikologisnya terletak pada transformasi dari awareness menuju corrective action, bukan pada pemeliharaan guilt.

Sebagai contoh konkret, seorang individu yang selama ini lalai dalam ibadah tiba-tiba merasakan kehampaan dan kegelisahan batin. Setelah melakukan refleksi diri, ia menyadari bahwa kelalaian tersebut merupakan bentuk dosa terhadap Allah. Kesadaran ini memunculkan dorongan kuat untuk memperbaiki diri melalui taubat, memperbanyak istighfar, dan meningkatkan amal saleh.

Dalam perspektif psikologi modern, kondisi ini dapat dikaitkan dengan munculnya *guilt awareness*, namun dalam Islam rasa bersalah tidak berhenti pada tekanan psikologis semata, melainkan diarahkan menuju transformasi spiritual dan penyucian diri.

c. Monitoring Kondisi Spiritual (*Ma'rifatu Ziyadah wa Nuqshan*)

Pada tahap ini, individu tidak hanya berhenti pada kesadaran, tetapi mulai melakukan pengawasan diri (*self-monitoring*) terhadap kondisi spiritualnya. Ia menyadari bahwa iman dapat naik (*ziyadah*) dan turun (*nuqshan*), sehingga diperlukan usaha kontinu untuk menjaganya. Dalam kerangka *suluk*, kesadaran terhadap dinamika iman berkaitan erat dengan kesadaran akan waktu dan umur manusia yang terus berkurang.

Individu mulai memahami bahwa setiap waktu yang terbuang sia-sia dapat menjauhkan dirinya dari Allah. Oleh karena itu, ia terdorong untuk meninggalkan kebiasaan buruk (*khal' al-'adat*) dan menghindari sikap menunda-nunda amal (*taswif*). Dalam perjalanan spiritual, penundaan dipandang sebagai salah satu bentuk kelalaian yang paling berbahaya karena membuat individu merasa masih memiliki banyak waktu untuk berubah.

Monitoring kondisi spiritual memperlihatkan dimensi regulasi diri dalam *yaqadhah*. Individu menilai pertambahan dan pengurangan keadaan dirinya, penggunaan waktu, respons terhadap kewajiban, dan kebiasaan yang mempertahankan *ghaflah*. Dalam istilah psikologi kontemporer, fungsi ini berdekatan dengan self-monitoring, tetapi sumber standar evaluasinya tetap wahyu dan tujuan penghambaan (Musfichin, 2024; Rassool & Keskin, 2025).

Kesadaran ini juga melahirkan sikap disiplin spiritual, yaitu kemampuan menjaga kontinuitas amal, memperbaiki kualitas diri, dan memanfaatkan waktu untuk aktivitas yang mendekatkan diri kepada Allah.

d. Integrasi Psikologis: *Yaqadhah* sebagai Self-Realization

Secara analitis, *al-yaqadhah* dapat dibandingkan dengan reflective *self-awareness* karena keduanya melibatkan pengenalan kesenjangan antara kondisi aktual dan kondisi yang dinilai seharusnya. Namun, analogi ini memiliki batas: “diri ideal” pada *yaqadhah* tidak ditetapkan semata oleh preferensi pribadi, melainkan oleh nilai normatif Islam dan kesadaran pertanggungjawaban di hadapan Allah (Omais & dos Santos, 2024).

Namun, dalam psikologi Islam, dorongan perubahan tersebut tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga spiritual karena dilandasi kesadaran akan pertanggungjawaban di hadapan Allah. Oleh sebab itu, *al-yaqadhah* tidak berhenti pada kesadaran intelektual, melainkan berkembang menjadi dorongan untuk melakukan perubahan nyata melalui taubat dan penyucian jiwa.

Hubungan antara *yaqadhah* dan tahap berikutnya dinyatakan langsung oleh Ibn Qayyim: ketika *yaqadhah* menguat, ia melahirkan *al-fikrah*. Dengan demikian, *fikrah* bukan konsep yang berdiri terpisah, tetapi mekanisme pendalaman yang membantu kesadaran awal memperoleh arah, alasan, dan kriteria penilaian (Ibn Qayyim al-Jawziyyah, 2005, jil. 1, p. 146).

Temuan bagian ini menunjukkan bahwa *al-yaqadhah* merupakan mekanisme awal *self-awareness* dalam model penelitian: ia memindahkan individu dari *ghaflah* menuju kesadaran atas karunia, pelanggaran, dan kondisi diri. Kesadaran tersebut belum identik dengan perubahan perilaku, tetapi menyediakan informasi moral-spiritual yang kemudian diproses lebih dalam melalui *fikrah* dan diperkuat oleh ‘azm serta *muhasabah*.

3. *Al-Fikrah* sebagai Pendalaman Kesadaran dan Transformasi Batin

Setelah *al-yaqadhah* menguat, Ibn Qayyim menjelaskan munculnya *al-fikrah*, yakni pengarahan hati kepada tujuan yang dicari. Karena itu, *fikrah* dalam Madarij bukan sekadar aktivitas berpikir umum, tetapi refleksi terarah yang lahir dari hati yang telah terbangun. Hubungan kausal-konseptual ini memberi dasar untuk membaca *fikrah* sebagai tahap pendalaman *self-awareness* (Ibn Qayyim al-Jawziyyah, 2005, jil. 1, p. 146).

Fikrah berhubungan erat dengan *bashirah* karena refleksi membutuhkan kejernihan penilaian. Dalam sintesis penelitian ini, *bashirah* dipahami sebagai kapasitas melihat makna dan konsekuensi secara jernih, sedangkan *fikrah* adalah aktivitas reflektif yang mengolah kesadaran tersebut. Keduanya tidak disamakan dengan intuisi psikologis secara bebas, melainkan tetap berada dalam kerangka pengetahuan dan orientasi yang dibimbing wahyu.

Ibn Qayyim membedakan *fikrah* yang berkaitan dengan ilmu dan makrifat dari *fikrah* yang berkaitan dengan tuntutan dan kehendak. Pada ranah pertama, *fikrah* membedakan *haq* dari *batil*; pada ranah kedua, *fikrah* membedakan apa yang bermanfaat dari apa yang merusak, lalu mengarahkan pilihan tindakan. Struktur ini menunjukkan bahwa refleksi memiliki fungsi epistemologis sekaligus praksis (Ibn Qayyim al-Jawziyyah, 2005, jil. 1, pp. 146–147).

Selain itu, proses *fikrah* diarahkan pada perenungan terhadap berbagai objek utama kehidupan, seperti keesaan Allah (*tauhid*), ayat dan nikmat-Nya, perintah dan larangan-Nya, tipu daya dunia, janji surga, dan ancaman neraka. Perenungan yang dilakukan secara mendalam terhadap aspek-aspek tersebut akan melahirkan ketundukan hati (*khusyu'*), kesadaran spiritual, serta berkurangnya keterikatan terhadap orientasi duniawi. Dengan demikian, *fikrah* berfungsi sebagai sarana internalisasi nilai-nilai ketuhanan ke dalam struktur kepribadian individu.

a. Dimensi *Fikrah*: Epistemologis dan Praksis

Pada dimensi epistemologis, *fikrah* menata cara individu menilai informasi, pengalaman, dan keadaan dirinya dengan kriteria yang dianggap benar dalam kerangka tauhid. Pada dimensi praksis, hasil penilaian tersebut diterjemahkan menjadi pilihan tentang apa yang perlu dilakukan atau ditinggalkan. Dengan demikian, *fikrah* menjadi mekanisme penghubung antara *knowing*, *valuing*, dan *acting*, tetapi ketiga proses itu tetap tunduk pada orientasi etis-spiritual Islam (Ibn Qayyim al-Jawziyyah, 2005).

Dalam konteks ini, *fikrah* menjadikan akal tidak berhenti pada fungsi logis semata, tetapi berkembang menjadi instrumen spiritual yang diarahkan oleh wahyu. Individu diajak untuk merenungkan realitas kehidupan secara lebih mendalam sehingga mampu melihat hikmah di balik setiap pengalaman hidup. Sebagai contoh konkret, seseorang yang mengalami kegagalan tidak lagi memaknainya sebagai kemalangan semata, tetapi sebagai ujian dan sarana pembelajaran dari Allah; dari sini lahir sikap sabar dan optimisme yang berlandaskan iman.

Pada dimensi praksis (kehendak dan tindakan), *fikrah* berfungsi sebagai penuntun dalam menentukan pilihan hidup. Individu mampu menimbang mana yang membawa kemashlahatan (*maslahah*) dan mana yang membawa kerusakan (*mafsadah*). Dalam kerangka ini, proses berpikir tidak hanya menghasilkan pengetahuan, tetapi juga membentuk orientasi tindakan yang sesuai dengan nilai spiritual dan moral Islam.

Sebagai contoh konkret, seorang individu yang dihadapkan pada pilihan pekerjaan dengan gaji tinggi tetapi tidak halal, melalui proses *fikrah* akan memilih meninggalkannya demi menjaga integritas spiritualnya. Keputusan tersebut menunjukkan bahwa hasil dari *fikrah* bukan hanya kesadaran intelektual, tetapi juga kemampuan mengendalikan kehendak berdasarkan nilai ketakwaan. Dengan demikian, kedua dimensi ini menegaskan bahwa *fikrah* tidak berhenti pada pengetahuan, tetapi berujung pada tindakan nyata yang selaras dengan nilai-nilai Islam.

b. *Fikrah* sebagai Proses *Meaning-Making* dalam Psikologi Islam

Dalam psikologi kontemporer, proses memberi makna terhadap pengalaman sering dibahas sebagai *meaning-making*. *Fikrah* memiliki titik temu pada fungsi reflektif tersebut, tetapi berbeda dalam sumber normativitasnya. Makna dalam *fikrah* tidak sepenuhnya dibentuk oleh subjektivitas individu; ia dibatasi oleh tauhid, wahyu, dan konsekuensi moral. Karena itu, *fikrah* dapat didialogkan dengan konsep psikologis modern tanpa direduksi menjadi padanan yang identik (Harun & Mohd Taib, 2025; Omais & dos Santos, 2024).

Melalui *fikrah*, individu mengaitkan pengalaman hidup dengan kehendak Allah, memahami tujuan penciptaan dirinya, serta menyadari konsekuensi moral dan spiritual dari setiap tindakan. Dalam proses ini, akal dan hati bekerja secara sinergis: akal menganalisis realitas, sedangkan hati menangkap hikmah spiritual di balik realitas tersebut. Oleh karena itu, *fikrah* menjadi jembatan antara kesadaran diri (*self-awareness*) dan perubahan diri (*self-transformation*).

Proses pemaknaan ini juga memperkuat kesadaran eksistensial individu. Manusia tidak lagi memandang hidup sekadar rangkaian aktivitas duniawi, tetapi sebagai perjalanan menuju Allah yang sarat dengan pertanggungjawaban moral dan spiritual. Dengan demikian, *fikrah* membantu individu membangun orientasi hidup yang lebih bermakna, terarah, dan berlandaskan nilai-nilai ilahiah.

c. Dampak *Fikrah* terhadap Transformasi Batin

Fikrah yang dilakukan secara konsisten akan menghasilkan perubahan mendalam dalam aspek batin dan perilaku individu. Transformasi ini mencakup ketundukan hati (*khusyu'*), yaitu individu merasakan kehadiran Allah secara lebih intens sehingga melahirkan sikap tunduk dan rendah hati dalam ibadah maupun kehidupan sehari-hari.

Fikrah juga dapat mengurangi dominasi orientasi duniawi ketika refleksi mengubah cara seseorang menilai tujuan, manfaat, dan kerugian. Dampak seperti *zuhd*, pengendalian keinginan, dan peningkatan orientasi akhirat dalam penelitian ini dipahami sebagai konsekuensi konseptual dari penataan nilai, bukan sebagai indikator klinis kesehatan mental yang telah diuji secara langsung (Ibn Qayyim al-Jawziyyah, 2005).

Dampak lainnya adalah meningkatnya pemahaman terhadap Al-Qur'an. Melalui proses perenungan yang mendalam, individu tidak hanya membaca ayat secara tekstual, tetapi juga menginternalisasi pesan-pesan ilahiah dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini memperkuat hubungan emosional dan spiritual individu dengan Al-Qur'an sebagai sumber petunjuk hidup.

Transformasi *fikrah* juga terlihat pada perubahan akhlak menuju kebaikan. Individu menunjukkan perubahan perilaku yang nyata, seperti meningkatnya kejujuran, kesabaran, empati, dan kepedulian sosial. Dalam konteks ini, *fikrah* berfungsi sebagai katalisator internalisasi nilai-nilai Islam ke dalam struktur kepribadian individu sehingga perubahan yang terjadi tidak bersifat superfisial, melainkan menyentuh aspek terdalam dari diri manusia.

d. *Fikrah* sebagai Tahap Kritis Menuju Perubahan Berkelanjutan

Berbeda dari *yaqadhah* sebagai momentum kebangkitan, *fikrah* bersifat memelihara dan memperdalam kesadaran. Refleksi yang berulang membantu individu menguji kembali alasan, pilihan, dan orientasi tindakannya. Dalam model penelitian, fungsi ini dipahami sebagai *maintenance of awareness* yang menyiapkan lahirnya *al-'azm*, tetapi istilah psikologis tersebut digunakan sebagai perangkat analitis, bukan terjemahan literal dari istilah Mada-rij.

Dalam konteks ini, *fikrah* dapat dipandang sebagai bentuk *deep reflection* yang menguatkan niat (*niyyah*), menstabilkan emosi, dan mengarahkan tindakan. Proses ini juga memperkuat tekad (*al-'azm*) dalam menjalankan perubahan diri. Setelah individu memahami kebenaran melalui *fikrah*, ia dituntut untuk mengeksekusi pemahaman tersebut dalam bentuk tindakan nyata. Oleh karena itu, refleksi yang mendalam harus diikuti dengan keteguhan hati, kesabaran, dan konsistensi dalam menjalankan kebaikan.

Ketika *fikrah* menghasilkan penilaian yang lebih stabil, proses bergerak menuju *al-'azm* sebagai tekad untuk menempuh arah yang telah dipahami. Perubahan yang berkelanjutan kemudian memerlukan *muhasabah* untuk menilai apakah tindakan konsisten dengan komitmen tersebut. Dengan demikian, *fikrah* memperoleh signifikansi psikologis bukan karena ia otomatis menyembuhkan gangguan, melainkan karena ia membantu membentuk arah refleksi dan keputusan yang konsisten (Ibn Qayyim al-Jawziyyah, 2005; Rassool & Keskin, 2025).

Temuan bagian ini menegaskan bahwa *al-fikrah* merupakan pendalaman kesadaran yang mengubah awareness menjadi discernment dan arah tindakan. Ia memperjelas apa yang benar, bermanfaat, dan layak dipilih; karena itu, *fikrah* menjadi jembatan konseptual antara kebangkitan kesadaran pada *yaqadhah* dan komitmen perubahan melalui *'azm* serta *muhasabah*.

4. Integrasi Tazkiyah, Yaqadhah, Fikrah, Muhasabah, dan Taubat

Sintesis sumber primer menunjukkan bahwa proses menuju *taubat* lebih tepat dipahami sebagai hubungan bertahap namun iteratif, bukan urutan linear sederhana "*tazkiyah-yaqadhah-fikrah-taubat*". Ibn Qayyim menyebut *yaqadhah*, *bashirah*, *fikrah*, dan *'azm* sebagai fondasi perjalanan, kemudian menghubungkannya dengan *muhasabah* dan *taubat*. Tazkiyatun nufus dalam penelitian ini ditempatkan sebagai kerangka penyucian dan pengembangan jiwa yang menaungi keseluruhan proses tersebut (Ibn Qayyim al-Jawziyyah, 2005, jil. 1).

Koreksi konseptual ini memiliki implikasi penting. Jika *tazkiyah* dijadikan tahap

pertama yang selesai sebelum *yaqadhah*, proses penyucian seolah-olah berlangsung satu kali. Sebaliknya, ketika *tazkiyah* dipahami sebagai orientasi yang terus bekerja, setiap kebangkitan kesadaran, refleksi, tekad, *muhasabah*, dan *taubat* merupakan bagian dari pembinaan jiwa yang berulang. Dengan demikian, *tazkiyah* berfungsi sebagai payung proses, bukan satu kotak yang terpisah dari tahap sesudahnya.

Mekanisme pertama adalah *al-yaqadhah*. Pada tahap ini, individu terbangun dari *ghaflah* dan mulai mengenali posisi dirinya melalui perhatian terhadap nikmat, pelanggaran, serta penambahan dan pengurangan kondisi spiritual. Secara psikologis, fungsi utama *yaqadhah* adalah menghasilkan awareness: informasi tentang “di mana saya berada” dan “apa yang perlu disadari”. Ia belum dengan sendirinya menjamin perubahan, tetapi menjadi syarat bagi proses refleksi selanjutnya.

Mekanisme kedua adalah *al-fikrah* yang berinteraksi dengan *bashirah*. Ketika kesadaran awal telah muncul, individu mengolahnya melalui refleksi: membedakan *haq* dan *batil*, menilai *nafi'* dan *dhar*, serta menghubungkan pengalaman dengan tujuan hidup dan tanggung jawab di hadapan Allah. Pada titik ini, *self-awareness* berkembang menjadi discernment, yaitu kemampuan menilai arah dan konsekuensi tindakan berdasarkan kerangka nilai Islam (Ibn Qayyim al-Jawziyyah, 2005, jil. 1, pp. 146–147).

Mekanisme ketiga adalah *al-'azm*, yakni tekad yang mengikat hasil refleksi menjadi orientasi perubahan. Dalam model ini, 'azm menjelaskan mengapa pengetahuan tentang kesalahan tidak otomatis menghasilkan perilaku baru. Kesadaran dan refleksi membutuhkan komitmen untuk meninggalkan penghambat, menyiapkan tindakan korektif, dan mempertahankan arah yang telah dipilih.

Mekanisme keempat adalah *al-muhasabah*. Muhasabah membandingkan keadaan diri dan amal dengan kewajiban serta nilai yang diyakini. Ia berfungsi sebelum *taubat* dengan memperjelas apa yang harus diperbaiki, dan sesudah *taubat* dengan memeriksa apakah perubahan tetap terjaga. Ibn Qayyim menyatakan bahwa *taubat* berada di antara dua *muhasabah*; karena itu, evaluasi diri merupakan mekanisme penjagaan, bukan hanya pendahulu perubahan (Ibn Qayyim al-Jawziyyah, 2005, jil. 1, p. 188).

Mekanisme kelima adalah *taubat* sebagai tindakan kembali kepada Allah. Taubat melibatkan penyesalan, penghentian kesalahan, perbaikan, dan komitmen untuk tidak mempertahankan pola yang sama. Dalam kerangka penelitian ini, *taubat* merupakan outcome transformasional yang dapat diamati secara moral-perilaku, tetapi tetap bersifat prosedural karena kualitasnya dipelihara oleh *muhasabah* dan *tazkiyah* yang berkelanjutan.

Hubungan antarmekanisme tersebut dapat dirumuskan sebagai alur: *yaqadhah* menghasilkan kesadaran; *fikrah* dan *bashirah* memperdalam serta menilai kesadaran; 'azm mengubah hasil refleksi menjadi tekad; *muhasabah* memeriksa kesesuaian antara komitmen dan tindakan; *taubat* mewujudkan koreksi arah. Setelah *taubat*, *muhasabah* mengaktifkan kembali proses refleksi ketika ditemukan penyimpangan baru. Karena itu, model memiliki sifat recursive dan developmental.

Dalam perspektif *self-awareness*, model ini menawarkan perluasan dari pengenalan diri menuju kesadaran bermuatan nilai. Awareness tidak dianggap netral, sebab objek yang disadari mencakup nikmat, dosa, kewajiban, penggunaan waktu, dan orientasi hidup. Hal tersebut membedakan model dari konsep *self-awareness* yang hanya menekankan ketepatan observasi atas pikiran, emosi, dan perilaku.

Dalam perspektif *self-regulation*, *al-'azm* dan *muhasabah* memberikan jembatan antara refleksi dan konsistensi perilaku. Tekad menyediakan arah tindakan, sedangkan *muhasabah* menyediakan umpan balik. Hubungan ini bersesuaian dengan kebutuhan psikologi Islam untuk menjelaskan proses perubahan secara mekanistik, tetapi penamaan fungsi psikologis modern tetap harus dibedakan dari makna teologis asli konsep klasik (Harun & Mohd Taib, 2025; Rassool & Keskin, 2025).

Dalam perspektif moral-spiritual, *tazkiyah* menjaga agar proses tidak direduksi menjadi optimasi diri yang berpusat pada individu. Tujuan perubahan bukan hanya merasa lebih baik atau berfungsi lebih efektif, tetapi membersihkan orientasi, memperbaiki amal, dan mendekatkan diri kepada Allah. Karena itu, konsep kesejahteraan psikologis yang digunakan untuk membaca model ini perlu mempertahankan dimensi transendental yang menjadi inti epistemologi (Omais & dos Santos, 2024, 2026)

Integrasi tersebut juga menjelaskan mengapa *taubat* tidak dapat dinilai hanya dari intensitas penyesalan. Penyesalan tanpa penghentian pola perilaku dan tanpa penjagaan melalui *muhasabah* belum menunjukkan perubahan yang stabil. Sebaliknya, perubahan perilaku tanpa refleksi moral-spiritual juga tidak sepenuhnya merepresentasikan *taubat* dalam kerangka Madarij. Taubat dengan demikian melibatkan keterhubungan aspek kognitif, afektif, volisional, perilaku, dan spiritual.

Temuan ini memperbaiki formulasi awal penelitian yang cenderung menempatkan *taubat* sebagai “puncak” akhir. Dalam pembacaan yang direvisi, *taubat* merupakan titik perubahan yang penting tetapi tidak menutup perjalanan. Ia dijaga oleh *muhasabah*, dapat diperbarui, dan menjadi bagian dari proses *tazkiyah* yang terus berlangsung. Formulasi ini lebih konsisten dengan penjelasan Ibn Qayyim mengenai hubungan timbal balik antara *muhasabah* dan *taubat*.

Dari sisi kontribusi teoretis, model ini menghasilkan lima fungsi psikospiritual: awakening pada *yaqadhah*, reflective discernment pada *fikrah/bashirah*, commitment pada *‘azm*, evaluative self-monitoring pada *muhasabah*, dan corrective return pada *taubat*. Kelima fungsi tersebut berada dalam kerangka *tazkiyah*. Istilah psikologis digunakan untuk memudahkan dialog ilmiah, tetapi tidak dimaksudkan untuk menghapus makna teologis tiap konsep.

Model ini juga memberikan proposisi yang dapat diuji pada penelitian lanjutan. Misalnya, penelitian empiris dapat mengembangkan indikator yang membedakan awareness, reflective discernment, commitment, *muhasabah*, dan corrective behavior, kemudian menguji apakah keterhubungan fungsi-fungsi tersebut berkaitan dengan regulasi diri, perubahan kebiasaan, atau kesejahteraan spiritual. Tahap ini diperlukan sebelum model digunakan sebagai dasar intervensi psikologis.

Dengan demikian, integrasi *tazkiyatun nufus*, *al-yaqadhah*, *al-fikrah*, *al-‘azm*, *al-muhasabah*, dan *taubat* membentuk model transformasi psikospiritual yang bersifat bertahap sekaligus berulang. Kekuatan model terletak pada penghubungan antara kesadaran, penilaian, komitmen, evaluasi, dan koreksi perilaku dalam orientasi penghambaan kepada Allah.

Gambar 1. Model konseptual proses kesadaran diri menuju *taubat* berdasarkan sintesis

Madarij al-Salikin



5. Implikasi dalam Psikologi Islam Kontemporer

Kontribusi model ini terhadap psikologi Islam kontemporer terutama bersifat konseptual. Literatur menunjukkan bahwa pengembangan psikologi Islam membutuhkan model manusia dan perubahan diri yang bersumber dari tradisi Islam, sekaligus dirumuskan secara eksplisit sehingga dapat didialogkan dengan konsep psikologis modern (Harun & Mohd Taib, 2025; Rassool & Keskin, 2025; Rothman & Coyle, 2018). Model *yaqadhadh-fikrah-'azm-muhasabah-taubat* memberikan satu kemungkinan mekanisme proses untuk kebutuhan tersebut.

Pertama, model memperkaya pembahasan *self-awareness* dengan memasukkan sumber normatif dan tujuan transendental. Kesadaran diri tidak hanya menanyakan apa yang dirasakan atau dilakukan, tetapi juga bagaimana individu menilai hubungan antara keadaan dirinya, kewajiban moral, dan orientasi kepada Allah. Perspektif ini konsisten dengan upaya kontemporer untuk membangun psikologi yang sensitif terhadap epistemologi agama dan tidak menganggap kerangka sekuler sebagai satu-satunya dasar penjelasan psikologis (Omais & dos Santos, 2024, 2026).

Kedua, model memiliki relevansi teoretis bagi konseling dan psikoterapi Islam karena menyediakan bahasa proses: *awakening, reflection, commitment, self-monitoring, dan corrective return*. Sejumlah kerangka psikoterapi Islam telah menekankan perlunya integrasi antara konsepsi jiwa, nilai agama, dan teknik psikologis (Cucchi, 2022; Keshavarzi & Haque, 2013; Khan et al., 2025; Owens et al., 2023; Rassool, 2024; Rothman & Coyle, 2018). Namun, relevansi tersebut tidak berarti bahwa model *Madarij* dalam penelitian ini telah terbukti efektif sebagai protokol terapi.

Batas ini penting karena penelitian sekarang tidak menguji klien, gejala klinis, perubahan skor psikologis, atau efektivitas intervensi. Karena itu, istilah “terapi berbasis spiritual” dan “Islamic self-healing” hanya dapat digunakan sebagai wilayah aplikasi potensial. Sebelum diterapkan secara klinis, konstruk dan tahapan model perlu dioperasionalisasikan, diuji validitasnya, dan dievaluasi melalui desain empiris yang sesuai serta dengan mempertimbangkan kompetensi profesional dan etika layanan psikologis.

Ketiga, model relevan untuk pengembangan karakter dan pendidikan karena menghubungkan pembentukan nilai dengan mekanisme refleksi dan evaluasi. Temuan

kualitatif pada konteks pesantren menunjukkan bahwa *tazkiyatun nafs* dapat digunakan untuk menumbuhkan kesadaran diri (Adlina et al., 2023; Hamid & Hadori, 2022; Wan Mohd Azman & Md Sham, 2024). Dalam model penelitian ini, praktik pembinaan karakter dapat dirancang bukan hanya sebagai pembiasaan, tetapi juga sebagai proses yang memfasilitasi *yaqadhah*, *fikrah*, *'azm*, dan *muhasabah* agar perubahan perilaku memiliki dasar kesadaran dan komitmen.

Keempat, terdapat ruang untuk meneliti hubungan model dengan kesejahteraan psikologis dan spiritual. Penelitian eksperimental mengenai *taubat* dan *istighfar* telah menunjukkan penurunan kecemasan pada konteks sampel tertentu (Anlı, 2025; Mohd Akib et al., 2025; Nugrahati et al., 2018) tetapi temuan tersebut tidak dapat digeneralisasi langsung untuk membuktikan keseluruhan model konseptual penelitian ini. Bukti tersebut lebih tepat digunakan untuk menunjukkan bahwa sebagian praktik spiritual layak diteliti secara empiris, bukan sebagai validasi otomatis terhadap semua hubungan konseptual dalam *Madarij*.

Kelima, model dapat menjadi dasar pengembangan konstruk psikologi Islam yang lebih terukur. Penelitian selanjutnya dapat merumuskan indikator untuk kebangkitan kesadaran, reflective discernment, tekad perubahan, *muhasabah*, dan perilaku korektif; menguji struktur faktor; serta menilai hubungan dengan *self-regulation*, karakter, religiositas, dan kesejahteraan. Langkah ini sejalan dengan kebutuhan agar integrasi konsep Islam dalam penelitian psikologi berlangsung transparan, dapat diuji, dan tetap memiliki integritas teologis (Firdaos et al., 2026; Harun & Mohd Taib, 2025).

Secara keseluruhan, implikasi penelitian berada pada tingkat model konseptual, pendidikan karakter, dan agenda penelitian psikologi Islam. Model menawarkan kerangka untuk memahami transformasi diri secara holistik, tetapi tidak dimaksudkan sebagai diagnosis, panduan klinis, atau klaim efektivitas terapi. Penegasan batas ini penting agar penggunaan khazanah klasik dalam psikologi kontemporer tetap proporsional dan metodologis.

Conclusion

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pembentukan kesadaran diri menuju *taubat* dalam pembacaan *Madarij al-Salikin* dapat dirumuskan sebagai proses psikospiritual yang bertahap sekaligus iteratif. Revisi konseptual utama penelitian adalah menempatkan *tazkiyatun nufus* sebagai kerangka penyucian dan pengembangan jiwa yang menaungi proses, bukan sebagai satu tahap linear yang secara tekstual mendahului *al-yaqadhah*. Posisi ini lebih konsisten dengan Ibn Qayyim yang menempatkan *yaqadhah* sebagai awal manazil al-'ubudiyah.

Al-yaqadhah menghasilkan kebangkitan dari *ghaflah* melalui kesadaran atas nikmat, pelanggaran, dan kondisi spiritual. Ketika *yaqadhah* menguat, *al-fikrah* dan *bashirah* memperdalam kesadaran menjadi kemampuan menilai kebenaran, kemanfaatan, dan arah tindakan. Dengan demikian, kesadaran diri dalam model ini bukan hanya awareness, tetapi awareness yang memperoleh kriteria moral dan transendental.

Hasil refleksi kemudian memperoleh daya praksis melalui *al-'azm* dan *al-muhasabah*. *'Azm* mengikat hasil kesadaran menjadi tekad perubahan, sedangkan *muhasabah* menyediakan mekanisme evaluasi sebelum dan sesudah *taubat*. Hubungan ini menjelaskan bahwa *taubat* bukan puncak final yang menutup proses, melainkan *corrective return* yang terus dijaga melalui evaluasi diri dan *tazkiyah* berkelanjutan.

Kontribusi penelitian bagi psikologi Islam kontemporer adalah menawarkan model proses yang menghubungkan penyucian jiwa, awakening, reflective discernment, commitment, evaluative self-monitoring, dan *taubat* dalam satu kerangka. Model ini dapat menjadi

dasar pengembangan konstruk dan hipotesis penelitian, sekaligus memperlihatkan cara mendialogkan konsep klasik dengan terminologi psikologis tanpa menghilangkan sumber normatifnya.

Penelitian memiliki keterbatasan karena bersifat studi kepustakaan konseptual dan tidak menguji validitas konstruk maupun efektivitas klinis. Oleh sebab itu, implikasi terhadap psikoterapi, konseling, dan self-healing harus dipahami sebagai kemungkinan teoretis. Penelitian berikutnya perlu melakukan validasi ahli, pengembangan instrumen, studi kualitatif pengalaman perubahan, dan pengujian empiris untuk menentukan sejauh mana model dapat menjelaskan regulasi diri, perubahan perilaku, dan kesejahteraan spiritual pada populasi yang berbeda.

References

- Adlina, A. U., Abd Rahman, Z., Sakdullah, M., Aisyah, D., & Al Amin, F. R. (2023). Tazkiyat Al-Nafs as Resilience Strategy to Deal with the Post-Pandemic Recession among Micro, Small, and Medium Enterprises (MSMEs) Actors. *Teosofia: Indonesian Journal of Islamic Mysticism*, 12(1), 41–60. <https://doi.org/10.21580/tos.v12i1.14437>
- Anlı, G. (2025). Positive Psychology Practices in Muslim Communities: A Systematic Review. *Journal of Religion and Health*, 64(5), 3448–3470. <https://doi.org/10.1007/s10943-025-02357-9>
- Cucchi, A. (2022). Integrating Cognitive Behavioural and Islamic Principles in Psychology and Psychotherapy: A Narrative Review. *Journal of Religion and Health*, 61(6), 4849–4870. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01576-8>
- Deswita, D., Hajazi, Z., & Selamat, K. (2022). Tazkiyat al-Nafs as a Solution for Reaching Humans Peace of Heart in the Modern Age. *Alfuad: Jurnal Sosial Keagamaan*, 6(2), 11–28. <https://doi.org/10.31958/jsk.v6i2.7260>
- Fachrunisa, R. A. (2023). Constructing the “Self” in Islamic Psychology: Challenges and Opportunities. *Asian Journal of Islamic Psychology*, 1(1), 21–27. <https://doi.org/10.23917/ajip.v1i1.3704>
- Fathuddin, M. H. (2016). Konsep Tazkiyatun Nafs Menurut Ibnu Qoyyim Al Jauziyah Dalam Kitab Madarijus Shalikin Serta Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Tadbir Muwahhid*. <https://ojs.unida.ac.id/index.php/JTM/article/view/332>
- Firdaos, R., Indriana, D., Shalihah, S., Aspandi, & Soltani, B. (2026). Development and Application Rasch Model to the Measurement of Tazkiyatun Nafs Instrument for Madarasah Teachers. *Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam*, 9(2), 406–420. <https://doi.org/10.31538/nzh.v9i2.254>
- Hamid, H., & Hadori, M. H. M. (2022). Teknik Tazkiyatun An-Nafs Dalam Meningkatkan Kesadaran Diri Santri. *Konseling At-Tawazun: Jurnal* <https://journal.ibrahimy.ac.id/index.php/attawazun/article/view/2058>
- Harun, M. F., & Mohd Taib, M. (2025). “Putting An Islamic Scholar’s Hat on Psychologist”: A Framework for Integrating Islamic Concepts into Psychological Research. *Asian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–17. <https://doi.org/10.23917/ajip.v2i1.7812>
- Ibn Qayyim al-Jawziyyah, M. ibn A. B. (2005). *Madarij al-Salikin Bayna Manazil Iyyaka Na’budu wa Iyyaka Nasta’in* (‘I. Amir (ed.)). Dar al-Hadith.
- Keshavarzi, H., & Haque, A. (2013). Outlining a Psychotherapy Model for Enhancing Muslim Mental Health Within an Islamic Context. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 23(3), 230–249. <https://doi.org/10.1080/10508619.2012.712000>
- Khan, I., Dean, S., Ridge, D., & Souvlakis, N. (2025). The Integration of Islamic Psychology with Acceptance and Commitment Therapy (ACT). *Culture, Medicine, and Psychiatry*, 49(4), 1067–1086. <https://doi.org/10.1007/s11013-025-09924-5>

- Mohd Akib, M. M., Ishak, H., Mohammed Zabidi, A. F., Sa'ari, C. Z., Syed Muhsin, S. B., & Md Yahya, N. S. (2025). Systematic Literature Review of the Impact of Islamic Psychotherapy on Adolescent Spiritual Well-Being. *Journal of Religion and Health*, 64(5), 3365–3405. <https://doi.org/10.1007/s10943-025-02304-8>
- Musfichin. (2024). Muhasabah sebagai Pengembangan Psikologi Islam. *Jurnal Studia Insania*, 11(2), 93–105. <https://doi.org/10.18592/jsi.v11i2.12353>
- Nugrahati, D., Uyun, Q., & Nugraha, S. P. (2018). Pengaruh terapi taubat dan istighfar dalam menurunkan kecemasan mahasiswa. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*. <https://journal.uui.ac.id/intervensipsikologi/article/view/12645>
- Omais, S., & dos Santos, M. A. (2024). Islamic Psychology: An Inclusive Perspective of Religious Epistemologies in Psychology of Religion. *Psicologia USP*, 35, e220015. <https://doi.org/10.1590/0103-6564e220015>
- Omais, S., & dos Santos, M. A. (2026). An Islamic Paradigm of Psychology and Mental Health Based on the Quran and the Sunnah: A Literature Review. *Pastoral Psychology*, 75(1), 85–98. <https://doi.org/10.1007/s11089-025-01268-6>
- Owens, J., Rassool, G. H., Bernstein, J., Latif, S., & Aboul-Enein, B. H. (2023). Interventions Using the Qur'an to Promote Mental Health: A Systematic Scoping Review. *Journal of Mental Health*, 32(4), 842–862. <https://doi.org/10.1080/09638237.2023.2232449>
- Rassool, G. H. (2024). *Exploring the Intersection of Islāmic Spirituality and Psychotherapy: Healing the Soul*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-72724-5>
- Rassool, G. H., & Keskin, Z. (2025). Positioning the Self (Nafs) in Islāmic Psycho-Spirituality. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 27(1), 1–10. <https://doi.org/10.1080/19349637.2023.2264848>
- Rassool, G. H., & Luqman, M. (2023). Ibn Qayyim al-Jawziyah's Islāmic Psychology: Psychological and Spiritual Diseases. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 25(2), 144–159. <https://doi.org/10.1080/19349637.2022.2068467>
- 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(5), 1731–1744. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0651-x>
- Syafangat, M., & Tasrif, M. (2024). Konsep Tazkiyat Al-Nafs dalam Al-Quran (Perspektif Tafsir Maqāṣidi). *At-Tafasir: Journal of Quranic Studies and Contextual Tafsir*, 1(1), 88–102. <https://doi.org/10.21154/tafasir.v1i1.9533>
- Wan Mohd Azman, W. N., & Md Sham, F. (2024). The Effectiveness of the Tazkiyat Al-Nafs Programme in Fostering Religious Appreciation and Positive Behaviour among Trainees at Raudhatus Sakinah. *Al-Hikmah*, 16(2), 200–222. <https://doi.org/10.17576/alhikmah.2024.1602/535>
- Zakia, A. Z., Kibtiyah, M., Faylasufa, H. N., Nur, A., & Ilman, A. Z. (2024). Aplikasi Tazkiyatun Nafs dalam Psikoterapi Islam. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 21(2), 108–129. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2024.212-07>