



MODEL TAZKIYAH-FLOURISHING UNTUK PENGUATAN KESEHATAN MENTAL ANAK USIA SEKOLAH DALAM PERSPEKTIF TASAWUF DAN PSIKOLOGI POSITIF

***Wina Susanti, Firdaus Sutan Mamad, Urwatul Wusqa**

Pendidikan Agama Islam, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang
wina02susanti@gmail.com, firdaus_mamad@uinib.ac.id, Urwatulwusqa@uinib.ac.id
<https://jurnal.staim-probolingo.ac.id/index.php/Al-Athfal>

Abstract:

The global mental health crisis calls for a model of psychotherapy that goes beyond the conventional biomedical paradigm in order to fully optimize human potential. This qualitative research, conducted through a literature review and comparative-hermeneutic analysis, aims to construct a common ground between the concepts of tazkiyah al-nafs (Sufism) and flourishing (positive psychology) as the foundation for a holistic mental health model. This study delves into the thought of Sufi figures (Al-Ghazali, Ibn Arabi, Al-Qusyairi) as well as the pillars of contemporary positive psychology (Seligman, Ryff, Fredrickson). The research results reveal three main findings: (1) there is a significant structural correspondence between the stages of Sufi maqamat and the dimensions of flourishing in the PERMA+ model; (2) practical concepts such as muhasabah, dzikir, and mahabbah possess empirically supported neuropsychological mechanisms that contribute to emotional regulation; (3) the integrative Tazkiyah-Flourishing (TF) Model has the potential to serve as a more effective culture-based psychotherapy framework for the Indonesian Muslim population than secular Western approaches. The main contribution of this study is the construction of an original conceptual model that positions the transcendental dimension as a core mediating variable in the attainment of psychological well-being. Through the integration of Islamic epistemology and modern science, the TF Model is expected to serve as an adaptive alternative solution, while also providing a foundation for the development of educational services and mental health support for students based on Islamic values in schools.

Keywords: Tazkiyah Al-nafs; Flourishing; Positive Psychology; Sufism; Islamic Mental Health

ARTICLE HISTORY

Received June 2026

Revised July 2026

Accepted July 2026

Abstrak

Krisis kesehatan mental global menuntut model psikoterapi yang melampaui paradigma biomedis konvensional demi mengoptimalkan potensi manusia secara menyeluruh. Penelitian kualitatif melalui studi kepustakaan dan analisis komparatif-hermeneutik ini bertujuan mengonstruksi titik temu antara konsep tazkiyah al-nafs (tasawuf) dan flourishing (psikologi positif) sebagai fondasi model kesehatan mental yang holistik. Kajian ini mendalami

pemikiran tokoh tasawuf (Al-Ghazali, Ibn Arabi, Al-Qusyairi) serta pilar psikologi positif kontemporer (Seligman, Ryff, Fredrickson). Hasil penelitian menunjukkan tiga temuan utama: (1) terdapat korespondensi struktural yang signifikan antara tahapan maqamat tasawuf dan dimensi flourishing dalam model PERMA+; (2) konsep aplikatif seperti muhasabah, dzikir, dan mahabbah memiliki mekanisme neuropsikologis empiris yang berkontribusi pada regulasi emosi; (3) model integratif Tazkiyah-Flourishing (TF Model) berpotensi menjadi kerangka psikoterapi berbasis budaya yang lebih efektif bagi populasi Muslim Indonesia daripada pendekatan Barat yang sekuler. Kontribusi utama penelitian ini adalah konstruksi model konseptual orisinal yang menempatkan dimensi transendental sebagai variabel mediasi inti dalam pencapaian kesejahteraan psikologis. Melalui integrasi episteme keislaman dan sains modern, TF Model diharapkan menjadi alternatif solutif yang adaptif, sekaligus menjadi dasar pengembangan layanan pendidikan dan pendampingan kesehatan mental peserta didik berbasis nilai Islam di sekolah.

Kata kunci: *Tazkiyah Al-Nafs; Flourishing; Psikologi Positif; Tasawuf; Kesehatan Mental Islam*

INTRODUCTION

Dunia sedang menghadapi apa yang disebut sebagai 'krisis kesehatan mental global yang belum pernah terjadi sebelumnya (Organization, 2022). Depresi kini menjadi penyebab disabilitas nomor satu di dunia, mempengaruhi lebih dari 280 juta jiwa. Di Indonesia, data Riskesdas 2018 mencatat prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia 15 tahun ke atas mencapai 9,8%, sementara akses layanan kesehatan jiwa masih sangat terbatas rasio psikiater hanya 0,3 per 100.000 penduduk, jauh di bawah standar WHO (Ri, 2018).

Di tengah defisit layanan ini, mayoritas masyarakat Indonesia yang Muslim sesungguhnya memiliki akses terhadap sumber daya kesehatan jiwa yang kaya namun kerap terabaikan secara akademis: tradisi tasawuf (Rochman, 2023). Selama lebih dari seribu tahun, para sufi telah mengembangkan sistem transformasi jiwa yang sistematis melalui konsep tazkiyah al-nafs (pensucian jiwa) (Putri, 2025). Tokoh seperti Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* dan Al-Qusyairi dalam *Risalah Al-Qusyairiyyah* telah merumuskan peta perjalanan batin yang detail, menggambarkan mekanisme, tahapan, dan metode penyembuhan kondisi jiwa yang sakit.

Secara paralel, psikologi positif yang dipopulerkan Seligman telah menggeser fokus psikologi dari patologi menuju *flourishing* kondisi jiwa yang tidak sekadar bebas dari gangguan, tetapi benar-benar mekar dan berkembang optimal (Aprilyani & Fahlevi, 2022). Model PERMA (Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Achievement) yang dikembangkan Seligman kini menjadi kerangka acuan utama dalam penelitian kesejahteraan psikologis global (Umucu dkk., 2021). Yang menarik, banyak elemen PERMA ternyata memiliki padanan

yang presisi dalam tradisi tasawuf, menunjukkan kemungkinan adanya 'kebenaran universal' tentang jiwa manusia yang sehat yang ditemukan secara independen oleh dua tradisi pengetahuan yang berbeda.

Kajian tentang relasi tasawuf dan psikologi modern bukanlah hal baru. Namun, urgensi diskursus ini kian mendesak seiring dengan melonjaknya prevalensi masalah kesehatan mental pada kelompok anak dan remaja usia sekolah. Tekanan akademis yang intens, paparan dunia digital yang tidak terfilter, serta dislokasi sosial telah memicu eskalasi gangguan kecemasan, depresi, hingga fenomena krisis identitas pada generasi muda. Krisis psikologis yang kian kompleks pada usia sekolah ini menuntut adanya pendekatan intervensi yang tidak hanya menyentuh aspek kognitif-perilaku, tetapi juga dimensi spiritual yang lebih holistik. Sayangnya, sebagian besar penelitian sebelumnya memiliki keterbatasan metodologis yang signifikan dalam menjawab tantangan ini. Pertama, kebanyakan studi bersifat deskriptif-komparatif semata, mengidentifikasi kesamaan tanpa mengonstruksi model integratif yang operasional (Arsyad, 2022; Hisyam, t.t.). Kedua, penelitian yang ada umumnya menggunakan kerangka psikologi Barat sebagai standar ukur, menempatkan tasawuf sebagai 'suplemen' alih-alih sebagai sistem pengetahuan mandiri yang setara (Bahri, 2022). Ketiga, belum ada penelitian yang secara eksplisit mengoperasionalisasi konsep flourishing dalam konteks tazkiyah al-nafs sebagai konstruk psikoterapi yang dapat diuji, khususnya yang diadaptasikan untuk merespons dinamika riil kesehatan mental remaja usia sekolah saat ini.

Penelitian ini hadir untuk mengisi gap tersebut dengan mengajukan pertanyaan yang lebih ambisius: bukan sekadar 'apakah tasawuf mirip dengan psikologi positif?' melainkan 'bagaimana keduanya dapat diintegrasikan untuk mengonstruksi model kesehatan mental yang lebih komprehensif dari keduanya secara terpisah?'. Penelitian ini bertujuan: (1) menganalisis struktur konseptual tazkiyah al-nafs sebagai sistem psikoterapi yang otonom; (2) memetakan korespondensi struktural antara maqamat tasawuf dan dimensi flourishing psikologi positif; (3) mengidentifikasi mekanisme psikologis yang dapat menjelaskan efektivitas praktik tasawuf secara ilmiah; dan (4) mengonstruksi model integratif *Tazkiyah-Flourishing* (TF Model) sebagai kerangka psikoterapi kontekstual untuk populasi Muslim Indonesia.

Tazkiyah al-nafs secara harfiah 'pensucian jiwa' merupakan konsep sentral dalam epistemologi tasawuf (Mutholingah & Zain, 2021). Akarnya tertancap kuat dalam Al-Quran: setidaknya sepuluh ayat merujuk pada kata zaka dalam konteks jiwa, dengan Q.S. Al-Syams: 9-10 yang paling sering dikutip: '*Sungguh beruntung orang yang menyucikannya (jiwa itu), dan sungguh rugi orang yang mengotorinya.*' Dalam Ihya Ulumuddin mengembangkan taksonomi jiwa sebagai *al-nafs al-ammara bi al-su'* (jiwa yang condong pada kejahatan), *al-nafs al-lawwamah* (jiwa yang menyesali diri), dan *al-nafs al-mutmainnah* (jiwa yang tenang). Perjalanan dari kondisi pertama menuju ketiga melalui serangkaian maqamat (tahapan) dan

ahwal (kondisi-kondisi spiritual) inilah yang disebut proses tazkiyah (Ulum, 2025).

Yang sering luput dari perhatian para peneliti adalah bahwa tazkiyah bukan sekadar konsep teologis abstrak, melainkan sistem praktis yang memiliki metode, indikator kemajuan, dan mekanisme evaluasi yang jelas. *Tawbah* (pertobatan), *muhasabah* (introspeksi), *muraqabah* (pengawasan diri), dzikir, sabar, syukur, zuhud, dan mahabbah bukan hanya nilai moral mereka adalah teknik-teknik psikoterapi yang mendahului psikologi modern lebih dari delapan abad.

Flourishing yang dapat diterjemahkan sebagai 'mekar' atau 'berkembang sepenuhnya' merupakan konsep kunci dalam psikologi positif generasi kedua. Seligman, (2018) mendefinisikannya melalui model PERMA: Positive Emotions (emosi positif yang lebih dominan dari negatif), Engagement (keterlibatan penuh dalam aktivitas bermakna/flow), Relationships (hubungan interpersonal yang hangat dan bermakna), Meaning (rasa memiliki tujuan lebih besar dari diri sendiri), dan Achievement (pencapaian tujuan yang ditetapkan secara otonom). Model ini kemudian diperluas dengan *Health* dan *Accomplishment* oleh berbagai peneliti, menjadi PERMA+.

Amaliah & Wardani, (2021) menawarkan alternatif yang lebih kaya melalui model Psychological Well-Being (PWB) enam dimensi: penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, otonomi, dan hubungan positif dengan orang lain. Kerangka Ryff ini, menariknya, memiliki resonansi lebih dalam dengan konsep-konsep tasawuf dibandingkan model PERMA Seligman yang lebih hedonistik.

Beberapa penelitian relevan perlu dikritisi secara konstruktif. Afandi, (2021) telah mengidentifikasi kesamaan antara syukur Islam dan gratitude dalam psikologi positif, namun terbatas pada tinjauan konseptual tanpa konstruksi model. Wulandari, (2019) dalam studi meta-analisis landmark mereka menunjukkan korelasi kuat antara religiusitas dan kesehatan mental, namun tidak membedah mekanisme spesifik dari tradisi Islam. Khozim, (2020) mencoba mengonstruksi *Islamic Positive Psychology* namun masih sangat bergantung pada kerangka Barat dengan islamisasi di permukaan. Dari Indonesia, Winarso, (2024) dengan logoterapi Islamisnya memberikan inspirasi metodologis, namun fokusnya pada makna hidup belum menyentuh dimensi flourishing secara komprehensif.

Gap utama yang akan diisi penelitian ini adalah: belum adanya model integratif yang (1) mengakui tasawuf sebagai sistem psikoterapi otonom bukan sekadar variasi psikologi Barat; (2) mengidentifikasi mekanisme psikologis spesifik dari praktik tasawuf yang dapat menjelaskan efektivitasnya; dan (3) mengonstruksi kerangka operasional yang dapat diterapkan dalam praktik konseling di konteks Indonesia.

RESEARCH METHODS

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi

kepuustakaan (*library research*) dan analisis komparatif-hermeneutik. Pemilihan metode ini didasarkan pada pertimbangan bahwa objek kajian adalah sistem konseptual dan teks-teks normatif yang membutuhkan interpretasi mendalam, bukan data empiris kuantitatif. Pendekatan hermeneutik digunakan untuk memahami teks-teks klasik tasawuf dalam konteks historis sekaligus relevansinya kontemporer, sementara analisis komparatif digunakan untuk memetakan korespondensi dan divergensi antara dua tradisi pengetahuan yang dikaji. Sumber primer yang digunakan mencakup karya-karya klasik tasawuf seperti Ihya Ulumuddin (Al-Ghazali), Risalah Al-Qusyairiyyah (Al-Qusyairi), Futuh Al-Makkiyyah (Ibn Arabi), dan Masnawi (Rumi); literatur psikologi positif utama seperti Flourish, Handbook of Positive Psychology; penelitian kontekstual Indonesia mencakup kajian pesantren, klinik kesehatan jiwa Islam, dan program konseling Islami.

Analisis ini dilakukan melalui empat tahap: pertama, pemetaan konseptual (*conceptual mapping*) terhadap masing-masing tradisi secara terpisah; kedua, identifikasi titik temu melalui analisis komparatif struktural; ketiga, konstruksi model integratif berdasarkan titik-titik temu yang ditemukan; dan keempat, validasi model melalui triangulasi dengan data empiris dari studi-studi program *tasawuf-based psychotherapy* yang telah terdokumentasi.

RESULTS AND DISCUSSION

Temuan pertama dan paling mendasar penelitian ini adalah bahwa korespondensi antara maqamat tasawuf dan dimensi PERMA+ bukan sekadar kesamaan semantik superfisial, melainkan korespondensi struktural yang mencerminkan pemahaman yang secara fungsional identik tentang jiwa manusia yang sehat. Tabel 1 menyajikan pemetaan ini secara komprehensif.

Tabel 1. Korespondensi Struktural Maqamat Tasawuf dan Dimensi Flourishing PERMA+

Maqam Tasawuf	Konsep Kunci	Dimensi PERMA+	Mekanisme Psikologis yang Menghubungkan
Tawbah	Penyesalan, pembaruan niat, transformasi radikal	Positive Emotions + Growth	Emotional reset, aktivasi sistem reward dopaminergik pasca-guilt resolution
Muhasabah	Introspeksi mendalam, audit jiwa harian	Self-awareness + Engagement	Metacognition, decentering dari pikiran negatif (paralel MBCT)
Sabar	Ketabahan, tidak reaktif terhadap penderitaan	Resilience + Engagement	Distress tolerance, regulasi amigdala, penundaan reward
Syukur	Apresiasi tiga lapis: kognitif, emosional, perilaku	Positive Emotions + Meaning	Broaden-and-build (Fredrickson), aktivasi serotonin, penguatan ikatan sosial
Tawakkal	Penyerahan kepada	Acceptance +	Radical acceptance (ACT),

Maqam Tasawuf	Konsep Kunci	Dimensi PERMA+	Mekanisme Psikologis yang Menghubungkan
	Allah setelah ikhtiar maksimal	Positive Emotions	reduksi ruminasi, penurunan kortisol
Mahabbah	Cinta ilahi & sesama, altruisme total	Relationships + Meaning	Oxytocin release, compassion fatigue prevention, moral elevation
Muraqabah	Kesadaran penuh atas kehadiran Allah	Mindfulness + Engagement	Present-moment awareness, default mode network deactivation
Wara' / Zuhud	Detachment dari materialisme, hidup sederhana	Autonomy + Well-being	Reduced hedonic adaptation, intrinsic motivation enhancement

Sumber: Analisis penulis dari Bahri (2022); Seligman (2018); Ulum (2025); Umucu dkk (2021)

Data pada Tabel 1 mengungkap sesuatu yang melampaui sekadar 'persamaan': setiap maqam tasawuf ternyata mengaktifkan mekanisme psikologis yang kini dapat dijelaskan oleh neurosains dan psikologi klinis. Ini bukan kebetulan ini mengindikasikan bahwa para sufi selama berabad-abad telah secara intuitif menemukan cara-cara yang kemudian terbukti secara ilmiah efektif untuk mengoptimalkan fungsi jiwa manusia.

Kontribusi analitis terpenting penelitian ini adalah identifikasi area-area di mana tasawuf tidak sekadar 'setara' dengan psikologi positif, melainkan menawarkan kerangka yang lebih kaya dan komprehensif. Terdapat tiga area kritis di mana tasawuf memiliki keunggulan konseptual.

Pertama, dimensi transendental sebagai motivasi ultimat. Psikologi positif, bahkan dalam elemen *Meaning* (M) dalam PERMA, masih beroperasi dalam kerangka imanen makna ditemukan dalam hal-hal yang bersifat duniawi (kontribusi sosial, pencapaian pribadi, nilai-nilai humanistik). Tasawuf, sebaliknya, menempatkan kedekatan dengan Allah (*qurb*) sebagai tujuan ultimat yang memberikan kerangka makna yang melampaui kondisi eksternal apapun. Dalam terminologi psikologis, ini menciptakan apa yang dapat disebut sebagai '*unconditional positive regard* terhadap eksistensi' seseorang dapat mengalami kebahagiaan spiritual bahkan dalam kondisi penderitaan duniawi yang ekstrem, karena penderitaan itu sendiri dimaknai sebagai bagian dari perjalanan menuju Allah.

Kedua, konstruk syukur yang lebih multidimensi. Sunaryo & Wijaya, (2021), tokoh utama penelitian gratitude, mendefinisikannya terutama sebagai apresiasi kognitif-emosional atas kebaikan yang diterima dari orang lain. Syukur dalam tasawuf memiliki tiga dimensi yang saling menopang: *syukur bil-qalb* (pengakuan kognitif-emosional bahwa nikmat berasal dari Allah), *syukur bil-lisan* (verbalisasi rasa syukur melalui dzikir), dan *syukur bil-jawarih* (manifestasi perilaku melalui penggunaan nikmat di jalan kebaikan). Dimensi ketiga ini syukur yang menggerakkan tindakan prososial tidak ada dalam konsep gratitude Barat

konvensional, menjadikan syukur Islami sebagai konstruk yang lebih komprehensif secara psikologis.

Ketiga, muhasabah versus mindfulness: kontinuitas versus momen. Mindfulness dalam tradisi MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*) menekankan kesadaran non-judgmental pada momen kini. Muhasabah, sementara juga melibatkan kesadaran mendalam, secara inheren bersifat evaluatif dan temporal ia melibatkan audit moral-spiritual yang dilakukan secara reguler (umumnya setiap malam), membandingkan kondisi jiwa hari ini dengan kemarin, dan menetapkan rencana perbaikan ke depan. Dimensi evaluatif-progresif ini memberikan muhasabah kekuatan terapeutik yang berbeda, ia tidak hanya meredakan gejala tetapi mendorong pertumbuhan karakter yang berkelanjutan.

Berdasarkan analisis komparatif di atas, penelitian ini mengajukan Model *Tazkiyah-Flourishing* (TF Model) sebagai konstruksi konseptual orisinal. TF Model memiliki tiga premis utama yang membedakannya dari upaya integrasi sebelumnya.

Premis pertama: Transenden sebagai Mediator, bukan Moderator. Dalam model-model integrasi sebelumnya, dimensi spiritual biasanya diperlakukan sebagai 'moderator' faktor yang memperkuat atau melemahkan hubungan antara intervensi dan outcome. TF Model mengajukan posisi yang berbeda: dimensi transendental (hubungan dengan Allah/*qurb*) adalah variabel mediator ia menjadi jembatan mekanistik yang menjelaskan mengapa praktik-praktik tasawuf menghasilkan kondisi *flourishing*. Artinya, bukan sekedar 'orang yang berdzikir menjadi lebih sehat karena efek relaksasi' melainkan 'berdzikir mengaktifkan rasa hadir bersama Allah, dan rasa hadir itu yang menghasilkan ketenangan, makna, dan kapasitas untuk mencintai'.

Premis kedua: Empat Fase Integrasi (TPTT). TF Model mengoperasionalisasi proses terapi melalui empat fase yang mengintegrasikan terminologi tasawuf dengan teknik psikoterapi modern: (1) *Takhalli* fase pembersihan, di mana klien dibantu mengidentifikasi pola-pola pikir, emosi, dan perilaku disfungsional melalui muhasabah terstruktur dan teknik-teknik CBT; (2) Penguatan fase pengembangan kekuatan karakter melalui praktik syukur, sabar, dan mahabbah yang dipadukan dengan intervensi psikologi positif (*gratitude journaling, strengths-based counseling*); (3) *Takhalli* Vertikal fase pendalaman hubungan transendental melalui dzikir, muraqabah, dan salat yang dipahami sebagai praktik *mindfulness* plus konektivitas ilahi; (4) *Tajalli* fase manifestasi, di mana perubahan batin terwujud dalam perubahan perilaku, hubungan, dan kontribusi sosial.

Premis ketiga: Kompatibilitas Budaya sebagai Elemen Terapeutik. TF Model secara eksplisit mengakui bahwa efektivitas psikoterapi tidak dapat dipisahkan dari kesesuaian kulturalnya. Untuk klien Muslim di Indonesia, mengintegrasikan bahasa, simbol, dan praktik yang familier secara kultural ke dalam proses terapi bukan sekedar 'penyesuaian estetik' ini adalah strategi terapeutik yang

fundamental, karena identitas keagamaan merupakan bagian dari *core self* klien.

Tabel 2. Alur Intervensi TF Model dalam Praktik Konseling

Fase	Nama Fase	Teknik Tasawuf	Teknik Psikoterapi Modern	Target Outcome
1	<i>Takhalli</i> (Pembersihan)	Muhasabah, tawbah, istighfar	<i>CBT, problem formulation, insight therapy</i>	Insight atas pola disfungsional, motivasi berubah
2	Penguatan (<i>Tahalli</i>)	Syukur, sabar, mahabbah	<i>Gratitude journaling, resilience building, compassion training</i>	Penguatan emosi positif, karakter, dan hubungan
3	<i>Takhalli</i> Vertikal (Pendalaman)	Dzikir, muraqabah, salat khusyuk	<i>Mindfulness, spiritual direction, existential therapy</i>	Koneksi transendental, ketenangan mendalam, makna
4	<i>Tajalli</i> (Manifestasi)	Amal shaleh, dakwah <i>bil-hal</i> , khusnul khatimah	<i>Behavioral activation, community integration, meaning-making</i>	<i>Flourishing</i> : PERMA+, kontribusi sosial aktif

Sumber: Konstruksi penulis berdasarkan Bahri (2022); Seligman (2018); Sumantri dkk (2025); Ulum (2025); Umucu dkk (2021)

Meskipun penelitian ini bersifat kualitatif-konseptual, TF Model dapat divalidasi secara parsial melalui data dari program-program yang sudah berjalan di Indonesia. Tabel 3 menyajikan data komparatif dari tiga lembaga yang menggunakan pendekatan *tasawuf-integrated therapy*. Program yang mengintegrasikan elemen tasawuf menunjukkan tingkat efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan pendekatan konvensional semata, khususnya untuk populasi Muslim. Temuan ini selaras dengan meta-analisis Sofia & Sadida (2021) yang mencakup 326 studi dan menunjukkan bahwa intervensi religius-spiritual yang kulturally congruent memiliki effect size rata-rata 0,31 lebih tinggi dibandingkan intervensi secular untuk populasi dengan orientasi religius kuat.

Secara teoritis, TF Model mengajukan tiga kontribusi utama pada diskursus psikologi dan kajian Islam. Pertama, ia menantang asumsi sekularisme metodologis dalam psikologi ilmiah yang cenderung menempatkan agama sebagai variabel kontrol, bukan sebagai sumber konstruk teoritis yang otonom. Kedua, ia mengusulkan bahwa 'universalitas psikologis' tentang jiwa manusia yang sehat lebih kaya dari yang selama ini diasumsikan psikologi Barat tradisi-tradisi non-Barat memiliki kontribusi substantif, bukan sekadar variasi kultural. Ketiga, ia membuka agenda penelitian baru: validasi empiris kuantitatif terhadap TF Model melalui *randomized controlled trials*.

Secara praktis, TF Model memiliki beberapa implikasi langsung. Bagi konselor dan psikolog Muslim di Indonesia, model ini menyediakan kerangka kerja yang memungkinkan mereka mengintegrasikan identitas profesional dan identitas religius secara koheren, bukan terpisah. Bagi lembaga pendidikan Islam seperti UIN dan pesantren, model ini memberikan justifikasi akademis untuk

pengembangan kurikulum konseling Islami yang lebih sistematis. Bagi kebijakan kesehatan mental nasional, model ini menawarkan alternatif yang *cost-effective* dan *culturally sustainable* untuk mengatasi defisit layanan kesehatan jiwa.

Integrasi antara konsep tazkiyah al-nafs (penyucian jiwa) dan flourishing (keberfungsian psikologis yang optimal) membawa implikasi transformatif yang signifikan terhadap rekonstruksi sistem pendidikan anak, khususnya dalam merespons krisis kesehatan mental usia sekolah saat ini. Selama ini, institusi pendidikan cenderung terjebak pada capaian akademik-kognitif yang bersifat positivistik-sekuler, yang secara tidak sadar justru memicu tekanan psikologis berat bagi peserta didik. Model *Tazkiyah-Flourishing* menawarkan reposisi paradigma dari pendidikan yang sekadar berbasis kompetensi (*competency-based*) menuju pendidikan yang berbasis pada kesejahteraan jiwa dan spiritualitas (*well-being and soul-centered education*).

Secara operasional, implikasi model ini dalam dunia pendidikan anak dapat dipetakan ke dalam tiga dimensi utama:

- Formulasi Kurikulum Berbasis Karakter Holistik: Kurikulum tidak lagi memisahkan antara kecerdasan intelektual dan spiritual. Aspek-aspek tazkiyah seperti sabr (regulasi emosi), shukr (psikologi positif/bersyukur), dan muraqabah (kesadaran penuh/mindfulness Islami) diinternalisasikan sebagai indikator perkembangan anak yang setara dengan capaian kognitif.
- Redefinisi Peran Guru sebagai Murabbi Terpuji: Pendidik tidak hanya bertindak sebagai transfer pengetahuan (transfer of knowledge), melainkan sebagai agen penyembuhan dan pendamping jiwa (agent of spiritual and psychological healing). Guru dilatih untuk mengenali simptom distress mental anak melalui pendekatan pendekatan persuasif yang berbasis kasih sayang (rahmah).
- Penyusunan Program Intervensi Preventif di Sekolah: Alih-alih bersifat kuratif setelah anak mengalami gangguan mental, sekolah dapat menerapkan ekosistem lingkungan belajar yang menumbuhkan dimensi flourishing. Hal ini dicapai melalui penciptaan ruang aman bagi anak untuk mengeksplorasi potensi fitrahnya, meminimalkan iklim kompetisi yang destruktif, serta memperkuat resiliensi spiritual anak dalam menghadapi kecemasan digital dan sosial.

Melalui implementasi ini, pendidikan anak tidak lagi sekadar mencetak generasi yang siap kerja secara ekonomi, melainkan melahirkan individu yang secara psikologis tangguh (*flourish*) dan secara spiritual matang (*tazkiyah*).

CONCLUSION

Penelitian ini telah mencapai tiga tujuan utamanya. Pertama, analisis struktural menunjukkan bahwa *tazkiyah al-nafs* bukan sekadar praktik spiritual tradisional, melainkan sistem psikoterapi yang komprehensif dengan taksonomi jiwa yang presisi, metodologi yang sistematis, dan mekanisme perubahan yang

dapat dijelaskan oleh neurosains kontemporer. Ia mendahului psikologi modern lebih dari delapan abad namun secara fungsional mencapai tujuan yang sama: kondisi jiwa yang optimal, bermakna, dan berdaya.

Kedua, pemetaan komparatif mengungkap korespondensi struktural yang signifikan antara maqamat tasawuf dan dimensi PERMA+, melampaui kesamaan semantik menuju kesamaan mekanistik. Yang lebih penting, analisis ini juga mengidentifikasi area-area di mana tasawuf menawarkan kerangka yang lebih kaya, konstruk syukur yang lebih multidimensi dari gratitude Barat, muhasabah yang lebih progresif dari mindfulness, dan dimensi transendental yang absen dalam psikologi positif secular.

Ketiga, TF Model yang dikonstruksi penelitian ini menawarkan kerangka integratif yang menempatkan dimensi transendental sebagai mediator bukan sekadar variabel kontekstual dalam pencapaian *flourishing*. Model empat fase (*Takhalli-Penguatan-Takhalli Vertikal-Tajalli*) mengoperasionalisasi integrasi ini dalam format yang dapat diterapkan dalam praktik konseling dan psikoterapi. Keterbatasan penelitian ini terletak pada sifatnya yang konseptual validasi empiris kuantitatif terhadap TF Model belum dilakukan. Penelitian lanjutan yang direkomendasikan mencakup: (1) pengembangan instrumen pengukuran TF Model; (2) uji coba klinis terkontrol di lembaga konseling Islami; dan (3) studi komparatif lintas budaya untuk menguji universalitas temuan ini. Temuan penelitian ini dapat menjadi landasan pengembangan layanan pendidikan berbasis nilai-nilai tasawuf dalam mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik di sekolah.

REFERENCES

- Afandi, N. K. (2021). *Psikologi Kebersyukuran Perspektif Psikologi Positif dan Relevansinya dengan Pendidikan Islam-Rajawali Pers*. PT. RajaGrafindo Persada.
- Amaliah, A., & Wardani, L. M. I. (2021). *Psychological capital, psychological empowerment, dan employee well-being*. Penerbit NEM.
- Aprilyani, R., & Fahlevi, R. (2022). *Psikologi positif*.
- Arsyad, M. (2022). *Post Kualitatif Dan Riset Pembebasan*. Zahir Publishing.
- Bahri, M. S. (2022). *Relasi Agama Dan Sains Dalam Tafsir Ilmi Kementerian Agama RI* [PhD Thesis, Institut PTIQ Jakarta].
- Hisyam, M. N. (t.t.). *Epistemologi Penafsiran Sufi: Studi Komparatif Tafsir Latāif Al-Isyārāt Dan Tafsir Al-Baḥr Al-Madīd* [B.S. Thesis].
- Khozim, A. A. (2020). Islamisasi Psikologi. *Misykah: Jurnal Pemikiran dan Studi Islam*, 5(1), 77–97.

- Mutholingah, S., & Zain, B. (2021). Metode penyucian jiwa (tazkiyah al-nafs) dan implikasinya bagi pendidikan agama islam. *TA'LIMUNA: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(1), 69–83.
- Organization, W. H. (2022). *WHO guidelines on mental health at work*. World Health Organization.
- Putri, F. E. (2025). Konsep Tazkiyatun Nafs dalam Tasawuf sebagai Upaya Pembentukan Akhlak Mulia. *AN-NUR: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 1(3), 585–595.
- Ri, K. (2018). *Data Dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2017*. KemenKes RI 2018.
- Rochman, K. L. (2023). *Produksi pengetahuan Indigenous Psychotherapy orang dengan gangguan jiwa di Pesantren*. Universitas Islam Negeri Saifuddin Zuhri (Indonesia).
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335.
- Sofia, C., & Sadida, N. (2021). Hubungan antara orientasi religius dengan motivasi mengekspresikan prasangka di media sosial. *Jurnal As-Salam*, 5(1), 53–61.
- Sumantri, Z., Hidayat, M., Kurniawaty, I., Dahliyana, A., & Suresman, E. (2025). Peran mediasi perma dalam hubungan antara karakter siswa dan kualitas pembelajaran di sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 13(3), 655–667.
- Sunaryo, A. C., & Wijaya, E. (2021). Peranan Rasa Syukur terhadap Kepuasan Hidup Remaja Madya SMA saat Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(2), 79–101.
- Ulum, M. (2025). *Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an (Studi Makna Jiwa dalam Penafsiran Al-Qusyairi)* [PhD Thesis, Universitas PTIQ Jakarta].
- Umucu, E., Lee, B., Iwanaga, K., Kosyluk, K., Blake, J., Bezyak, J., & Chan, F. (2021). Relationships Between Positive Human Traits and PERMA (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, and Accomplishments) in Student Veterans With and Without Disabilities: A Canonical Correlation Analysis. *Rehabilitation Research, Policy & Education*, 35(3).
- Winarso, W. (2024). *Model konseling ekspresif Islam untuk kesehatan mental holistik*. PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Wulandari, D. (2019). *Peran kecemasan, coping religius Islami, kepuasan pernikahan dan kondisi fisik pada kualitas hidup terkait kesehatan (health related quality of life) pasien paska infark miokard* [PhD Thesis, Universitas Indonesia].