

Implementasi Konsep *Tazkiyyatun Nafsi* Imam Al-Ghazali Dalam Kitab *Ihya' u Al-Ulumuddin* dan Teknik *Self-Management* Terhadap Kebermaknaan Hidup Residen Pecandu Narkoba

Clauradita Angga Reny, Maemonah*

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

Monah09@yahoo.com*

Submitted: 19-05-2020

Revised: 24-06-2020

Accepted: 29-07-2020

Copyright holder:

© Renny, C., & Maemonah, M. (2020)

First publication right:

© Ghaidan Jurnal Bimbingan Konseling & Kemasyarakatan

How to cite: Renny, C., & Maemonah, M. (2020). Implementasi Konsep *Tazkiyyatun Nafsi* Imam Al-Ghazali dalam Kitab *Ihya' u Al-Ulumuddin* dan Teknik *Self-Management* Terhadap Kebermaknaan Hidup Residen Pecandu Narkoba. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 4(1), 46-55. <https://doi.org/https://doi.org/10.19109/ghaidan.v4i1.5807>

Published by:

UIN Raden Fatah Palembang

Journal website:

<https://ghaidan.co.id/index.php/>

E-ISSN:

2621-8283

ABSTRACT:

*The problem that will be faced by resident drug addicts is when they have left the rehabilitation center and returned to the community. Like being ostracized, the negative stigma from society with the negative stigma they get, resident drug addicts experience discrimination from various parties, even though they have stopped using drugs. One of the causes of drug abuse is that there is no meaningful life in the individual so that someone is very vulnerable to falling into negative things such as being oriented to drug seeking. This study aims to provide an overview of how to grow the meaning of life of drug addict residents in the aftercare program by using the concept of *Tazkiyyatun nafs* Imam Al-Ghazali in self-management techniques. The method used in this research is the library research method and literature study which is carried out by analyzing from various reference sources and drawing a sharp and critical analysis so that it can provide a rational and logical picture. This method is carried out by taking several references related to the view of *tazkiyyatun an nafs* and *Self-Management* from several reference books, journal references and other scientific articles.*

KEYWORDS: *Tazkiyatun Nafs, Self-Management Techniques, Meaning of Life, Resident, Drugs*

PENDAHULUAN

Narkoba adalah bahan kimia yang mengubah mood atau perilaku seseorang ketika dihisap, disuntikkan, diminum, dihirup, atau ditelan dalam bentuk pil. Penyalahgunaan narkoba didefinisikan sebagai pola maladaptif penggunaan narkoba yang terjadi dalam periode 12 bulan yang mengarah kepada kemunduran signifikan atau bukti-bukti distress yang memunculkan kegagalan dalam melakukan tugas atau tanggung jawab, menggunakan zat dalam situasi yang berbahaya dan berkaitan dengan masalah-masalah hukum dan masalah interpersonal.¹

Masalah yang akan dihadapi oleh residen pecandu narkoba adalah ketika mereka sudah keluar dari tempat rehabilitasi dan kembali ke lingkungan masyarakat. Seperti di kucilkan, stigma negatif dari masyarakat dengan stigma negatif yang di dapatnya, residen pecandu narkoba mengalami diskriminasi dari berbagai belah pihak. Meski berupaya untuk berhenti menggunakan narkoba, hal

¹ Purnomo, I. D., & Hardjanto, G. (2016). Terapi Dengan Pendekatan Konsep Kognitif Perilaku Untuk Mencegah Relapse Pada Pengguna Narkoba. *Psikodimensia*, 15(1), 152-174.

ini yang membuat mereka merasa tertekan, terpojokkan, rendah diri hal ini pula yang membuat residen pecandu narkoba sulit mendapatkan bantuan dan dukungan yang mereka butuhkan sehingga mereka merasa stress, frustrasi dan tidak mampu memaknai hidupnya dengan baik.

Kebermaknaan hidup menurut Bastaman, menyatakan bahwa makna hidup merupakan suatu yang dianggap penting, benar dan di dambakan serta memberikan nilai khusus bagi seseorang. Makna hidup bila berhasil ditemukan dan dipenuhi akan menyebabkan kehidupan ini dirasakan demikian berarti dan berharga². Pengertian mengenai makna hidup menunjukkan bahwa di dalamnya terkandung juga tujuan hidup, yakni hal-hal yang perlu dicapai dan dipenuhi. Maka hidup ini benar-benar terdapat dalam kehidupan itu sendiri, walaupun dalam kenyataan tidak mudah ditemukan dan di penuhi. Maka hidup ini benar-benar terdapat dalam kehidupan itu sendiri, walaupun dalam kenyataanya tidak mudah ditemukan karena sering tersirat dan tersembunyi didalamnya. Bila makna hidup ini berhasil ditemukan dan dipenuhi akan menyebabkan kehidupan dirasakan bermakna dan berharga yang pada gilirannya akan menimbulkan perasaan bahagia bagi individu³. Berdasarkan hal tersebut maka dikatakan bahwa kebermaknaan hidup sangat diperlukan oleh residen pecandu narkoba karena dapat membantu residen pecandu narkoba dalam mengubah perilaku dan kebiasaannya agar tidak kembali berorientasi kepada masa lalunya yaitu narkoba.

Self management merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian dan evaluasi terhadap aktifitas yang dilakukan⁴. Terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menerapkan cara-cara efektif dalam mencapai tujuannya, jadi *self management* ini mampu untuk menemukan kebermaknaan hidup residen pecandu narkoba agar selalau dapat mengatur perilaku yang positif dan *tazkiyyatun nafs* merupakan intervensi psikologis yang dimodifikasi dengan konsep Islam. Sebagai sarana untuk menumbuhkan kebermaknaan hidup residen pecandu narkoba dan membentuk kebiasaan positif sehingga tidak kembali terjerumus kembali menggunakan narkoba Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin menggambarkan bahwa *tazkiyyatun nafs* dalam teknik *self management* mampu untuk menumbuhkan kebermaknaan hidup residen pecandu narkoba yang telah selesai menjalani rehabilitasi narkoba dan tengah berada pada program *after care*.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode studi kepustakaan (*library research*) dan literatur studi yang dilakukan dengan menganalisis dari berbagai sumber referensi dan menarik suatu analisis dengan tajam dan kritis sehingga dapat memberikan gambaran yang rasional dan logis. Metode ini dilakukan dengan mengambil beberapa referensi yang berkaitan dengan

² Mazaya, K. N., & Supradewi, R. (2022). Konsep diri dan kebermaknaan hidup pada remaja di panti asuhan. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 6(2), 103-112.

³ Marliana, S., & Maslihah, S. (2012). Analisis sumber-sumber kebermaknaan hidup narapidana yang menjalani hukuman seumur hidup. *Jurnal Psikologi Undip*, 11(1), 126962.

⁴ Elvina, S. N. (2019). Teknik self management dalam pengelolaan strategi waktu kehidupan pribadi yang efektif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(2), 123-138.

pandangan *tazkiyyatun an nafs* dan *self management* dari beberapa buku referensi, referensi jurnal dan artikel ilmiah lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Imam Ghazali merupakan seorang ulama dan pemikir yang sangat jenius, karena kejeniusannya al-Ghazali dapat meraih gelar *Hujjah al-Islam* (Pembela Agama), *Zain al-Din* (Hiasan Agama), *Bahrin Muhriq* (Lautan tak bertepi). Namanya kadang diucapkan Ghazzali dengan dua Z, artinya tukang pintal benang, karena pekerjaan ayah al-Ghazali yaitu tukang memintal benang. Sedangkan yang lazim di panggil dengan satu Z lantaran diambil dari kampung tempat kelahirannya. Imam Al-Gzali lahir pada tahun 450 H/1058 m, di Desa Thus, wilayah Khurasan (Iran)⁵.

Self management merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktifitas yang dilakukan⁶. Terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menerapkan cara-cara efektif dalam mencapai tujuannya. *Self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*)⁷. *Self management* merupakan teknik dalam konseling *behaviour*, yang mempelajari tingkah manusia yang maldatif menjadi manusia adiptif⁸. *Self management* merupakan suatu prosedur dan proses agar individu mampu mengatur perilakunya sendiri. Dalam penerapan tehnik self management keberhasilan konseling berada pada tangan konseli sendiri. Konselor hanya berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator, yang membantu merancang program yang akan diambil oleh klien maupun menjadi motivator bagi konseli.

Self management merupakan suatu pendekatan di mana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi.⁹ Terkait dengan *tazkiyyatun nafs* mantan pecandu narkoba berperan membantu mantan pecandu narkoba agar mereka dapat menumbuhkan nilai-nilai spiritualitas dan kebermaknaa dalam hidupnya dengan mengimplementasikan seperangkat prinsip tehnik tersebut. Perlu diketahui bahwa jiwa itu mempunyai kotoran yang harus dibersihkan dan dijernihkan, karena dengan demikian jiwa sampai kepada kebahagiaan yang abadi dan sampai kepada sisi Allah para Nabi dan kaum shidiqin.

Dalam setiap tingkatan bersuci terdapat tingkatan beramal, mengingat di dalamnya terdapat dua hal yang mesti dijalani, yaitu menanggalkan dan memakai. Demikian pula jiwa, harus dibersihkan dari akhlak-akhlak yang tercela, kemudian menghiasinya dengan akhlak-akhlak yang terpuji. Begitu pula seluruh anggota tubuh, dibersihkan dari dosa-dosa kemudian menghiasinya

⁵ Rusn, A. I., & Kamdani. (1998). *Pemikiran Al-Ghazali Tentang Pendidikan*. Pustaka Pelajar.

⁶ Elvina, S. N. (2019). Teknik self management dalam pengelolaan strategi waktu kehidupan pribadi yang efektif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(2), 123-138.

⁷ Ulfa, M., & Suarningsih, N. K. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 1 Kapontori. *Psikologi Konseling*, 12(1).

⁸ Monica, M. A., & Gani, R. A. (2016). Efektivitas layanan konseling behavioral dengan teknik self-management untuk mengembangkan tanggung jawab belajar pada peserta didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2015/2016. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 119-132.

⁹ Nursalim, M. (2013). *Strategi dan intervensi konseling*. Jakarta: Akademia Permata.

dengan ketaatan. Masing-masing dari tingkatan ini merupakan syarat untuk memasuki tingkatan yang selanjutnya. Membersihkan lahiriah, kemudian membersihkan ruh, lalu membersihkan jiwa dan terakhir membersihkan rahasia diri.

Akan tetapi, janganlah menduga bahwa yang dimaksud dengan bersuci adalah membersihkan lahiriah saja, karena kalau begitu terlewatkan tujuan yang sebenarnya dari bersuci. Dan janganlah mengira bahwa tingkatan bersuci secara lahiriah dapat dijumpai hanya dengan berangan-angan dan dapat diraih dengan mudah, karena sesungguhnya sekiranya manusia mencurahkan sepanjang hidupnya, maka barangkali hanya dapat meraih sebagian tujuannya saja. Tazkiyatun nafs berarti mensucikan diri dari berbagai kecenderungan buruk, tercela dan hewani serta menghiasinya dengan sifat-sifat terpuji dan malakuti. Proses yang dilalui dalam tazkiyatun nafs adalah takhaliyat al-nafs, tahalliyat al-nafs, tajalliyat¹⁰.

Masalah yang akan dihadapi oleh residen pecandu narkoba adalah ketika mereka sudah keluar dari tempat rehabilitasi dan kembali ke lingkungan masyarakat. Seperti di kucilkan, stigma negatif dari masyarakat dengan stigma negatif yang di dapatnya, residen pecandu narkoba mengalami diskriminasi dari berbagai belah pihak. meski mereka sudah berhenti menggunakan narkoba. hal ini yang membuat mereka merasa tertekan, terpojokkan, rendah diri hal ini pula yang membuat residen pecandu narkoba sulit mendapatkan bantuan dan dukungan yang mereka butuhkan sehingga mereka merasa stress, frustrasi dan tidak mampu memaknai hidupnya dengan baik. Dan tanpa kebermaknaan hidup maka residen pecandu narkoba akan mudah kembali kepada dunia lamanya yaitu mengkonsumsi narkoba.

Relapse merupakan kondisi kejiwaan residen pecandu narkoba yang ingin kembali menggunakan narkoba yang di tandai dengan adanya pemikiran, perilaku, dan perasaan adiktif setelah menjalani penanganan rehabilitasi. Residen pecandu narkoba yang tidak mampu menahan keinginannya atau sugesti untuk memakai kembali narkoba akan mengalami stress dan frustrasi¹¹. Residen pecandu akan mudah terpengaruh untuk menggunakan narkoba kembali apabila berada dalam lingkungan pergaulan narkoba.

Teknik *self-management tazkiyatun nafs* merupakan pendekatan *cognitif- behavior* yang dirancang untuk residen pecandu narkoba dalam mengubah tingkah lakunya sendiri dan menjadikan hidupnya lebih bermakna. *Tazkiyatun nafs* merupakan konsep pendidikan jiwa yang diambil dari buku *ihya 'ulumuddiin Imam Al ghazali*. Program tazkiyatun nafs ini terdiri dari: niat, solat sunat dhuha, dzikir, solat wajib 5 waktu, solat sunat rawatib dan qiyamul lail serta pemaknaan puasa. Aspek psikologis yang terkandung setiap program tazkiyatun nafs diantaranya "niat" adalah mereferensikan sesuatu yang ingin dicapai, karena itu setiap muslim harus senantiasa memperbaiki niat dalam ibadahnya, yaitu ikhlas untuk Allah semata.

Niat merupakan penggerak individu untuk melakukan sesuatu, di dalam psikologi dikenal dengan istilah "intensi". Dengan mendapatkan materi niat ini residen pecandu narkoba diharapkan dapat merubah sikap para residen pecandu narkoba lebih terarah dan bermakna. Sholat (fardhu dan

¹⁰ Aslami, H. (2016). *Konsep Tazkiyatun Nafs Dalam Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali* (Doctoral dissertation, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan).

¹¹ Ikanovitasari, C., & Sudarji, S. (2017). Gambaran resiliensi pada mantan pengguna narkoba. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*.

sunat) dapat memunculkan sikap disiplin, dan istiqomah dalam menjalani hidup yang lebih bermakna. Puasa melatih disiplin dan melatih diri untuk memiliki kemampuan dalam mengendalikan diri (*self control*) dalam melakukan kegiatan sehari-hari dengan kegiatan yang positif, menahan diri dari hawa nafsu terlebih lagi menahan diri untuk kembali terjerumus dalam mengonsumsi narkoba.

Menurut Cormier¹² bahwa teknik self-management terdiri dari 4 strategi. Strategi pertama adalah, pemantauan diri (*self-monitoring*) adalah residen pecandu narkoba mengamati diri sendiri, mencatat sendiri tingkah laku yang diubah (pikiran, perasaan dan tindakan). Untuk itu dibutuhkan Niat, para residen pecandu narkoba perlu untuk diluruskan niatnya terlebih dahulu. Niat di dalam psikologi dikenal dengan istilah "intensi". Dengan niat ini diharapkan residen pecandu narkoba dapat merubah sikap dan perilakunya lebih terarah dalam merubah diri lebih baik dari masa lalunya yaitu terjerumus dalam mengonsumsi narkoba dan menjadikan hidupnya lebih bermakna. Kedua adalah Stimulus control yaitu merancang kegiatan/ program untuk menambah atau mengurangi tingkah laku, dalam hal ini residen pecandu narkoba memerlukan perencanaan kondisi lingkungan untuk itu residen pecandu narkoba dapat merancang kondisi lingkungannya dengan membuat schedule shalat (*fardhu* dan *sunnat*), puasa dan dzikir hal ini untuk mengalihkan pikiran dan kegiatan residen narkoba dan memunculkan perilaku baik yang ingin dimunculkannya. Dengan dipadukannya nilai-nilai tazkiyatun nafs ke dalam strategi self- management diharapkan residen pecandu narkoba dapat mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri untuk mencapai kebermaknaan hidup dan dapat merubah perilakunya menjadi lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa Masalah yang akan dihadapi oleh residen pecandu narkoba adalah ketika mereka sudah keluar dari tempat rehabilitasi dan kembali ke lingkungan masyarakat. Seperti di kucilkan, stigma negatif dari masyarakat dengan stigm negatif yang di dapatnya, residen pecandu narkoba mengalami diskriminasi dari berbagai belah pihak. *Tazkiyyatun nafs* dan tehnik *self-management* dengan pendekatan tehnik kognitif-behaviour merupakan intervensi psikologis yang dimodifikasi dengan konsep islam. Sebagai sarana untuk menumbuhkan kebermaknaan hidup residen pecandu narkoba dan membentuk kebiasaan positif sehingga tidak kembali terjerumus kembali menggunakan narkoba. *Tazkiyyatun nafs* berperan dalam menumbuhkan kebermaknaan hidup bagi residen pecandu narkoba yaitu dengan cara mengintegrasikan nilai-nilai tazkiyyatun nafs kedalam kegiatan yang pembiasaan yang positif. Adapun kegiatan pembiasaan tersebut berupa Sholat fardhu dan sunah, tadarus, puasa wajib dan sunah serta dzikir.

REFERENSI

Al-Ghazali. Tanpa Tahun. *Ihya' Ulummuddin*. Terjemahan oleh Ismail Yakub. Semarang: CV. Faizan.
Al-Ghazali. Tanpa (1996). *Ilmu dalam Perspektif Tasawuf*. Terjemahan oleh Muhammad Al-

¹² Sihombing, W. (2016). Implementasi Teknik Kontrol Diri Dan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Keberfungsian Sosial Bagi Klien Penyalahguna Napza Di Yayasan Grapiks Bandung. *Peksos: Jurnal Ilmiah Pekerjaan Sosial*, 15(1).

Baqir. Bandung: Karisma. Al- Ghazali

- Aslami, H. (2016). *Konsep Tazkiyatun Nafs Dalam Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali* (Doctoral dissertation, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan).
- Elvina, S. N. (2019). Teknik self management dalam pengelolaan strategi waktu kehidupan pribadi yang efektif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(2), 123-138.
- Ikanovitasari, C., & Sudarji, S. (2017). Gambaran resiliensi pada mantan pengguna narkoba. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*.
- Mazaya, K. N., & Supradewi, R. (2022). Konsep diri dan kebermaknaan hidup pada remaja di panti asuhan. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 6(2), 103-112.
- Marliana, S., & Maslihah, S. (2012). Analisis sumber-sumber kebermaknaan hidup narapidana yang menjalani hukuman seumur hidup. *Jurnal Psikologi Undip*, 11(1), 126962.
- Monica, M. A., & Gani, R. A. (2016). Efektivitas layanan konseling behavioral dengan teknik self-management untuk mengembangkan tanggung jawab belajar pada peserta didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2015/2016. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 3(2), 119-132.
- Nursalim, M. (2013). *Strategi dan intervensi konseling*. Jakarta: Akademia PermataRusn, A. I., & Kamdani. (1998). *Pemikiran Al-Ghazali Tentang Pendidikan*. Pustaka Pelajar.
- Sihombing, W. (2016). Implementasi Teknik Kontrol Diri Dan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Keberfungsian Sosial Bagi Klien Penyalahguna Napza Di Yayasan Grapiks Bandung. *Peksos: Jurnal Ilmiah Pekerjaan Sosial*, 15(1).
- Ulfa, M., & Suarningsih, N. K. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 1 Kapontori. *Psikologi Konseling*, 12(1).