

Rehabilitasi Akhlak melalui Praktik Muhasabah: Transformasi Kesadaran Diri dalam Tradisi Tasawuf.

Holid Batsal¹, Sitti Mardiyah², Cindy Auliya Agustin³, Ilyatul Izzah⁴

¹²³⁴Universitas At-taqwa Bondowoso

holidbatsal14@gmail.com¹, ainulmardiyah2024@gmail.com², cindyauliaagustin99@gmail.com³,
ilyaaaw04@gmail.com⁴

Article Info

Article history:

Submission 25 Juni 2026

Accepted 15 Juli 2026

Published 25 Juli 2026

Keywords:

Rehabilitasi Akhlak;
Muhasabah;
Transformasi Diri.
Akhlak Tasawuf.

ABSTRACT

Di zaman yang semakin berkembang dan dipenuhi kemajuan teknologi seperti sekarang, manusia seringkali lebih sibuk dengan kehidupan duniawi sehingga kurang memperhatikan keadaan diri dan akhlaknya. Kondisi tersebut membuat nilai-nilai spiritual mulai berkurang pada kehidupan seseorang, terutama pada remaja-remaja saat ini. Dalam tradisi Tasawuf, terdapat praktik muhasabah yang dipahami sebagai bentuk introspeksi diri untuk menyadari kesalahan serta memperbaiki perilaku menjadi lebih baik. Tasawuf di sini menawarkan nilai spiritual Islam berupa metode muhasabah, dan pengembangan akhlak mulia sebagai tujuan penting dalam kehidupan. Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji peran muhasabah dalam rehabilitasi akhlak dan pembentukan kesadaran diri seseorang, khususnya di tengah kehidupan modern yang semakin banyak dipengaruhi perkembangan teknologi dan perubahan sosial kemasyarakatan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dengan cara bagaimana praktik muhasabah dapat membantu rehabilitasi akhlak dan membentuk kesadaran diri seseorang. Perumusan masalah pada penelitian ini adalah: 1) dengan cara apa praktik muhasabah membantu transformasi kesadaran diri dalam tradisi tasawuf, dan 2) bagaimana praktik muhasabah membantu rehabilitasi akhlak serta meningkatkan kesadaran diri di tengah kehidupan modern. Pendekatan yang digunakan berupa pendekatan kualitatif beserta pendekatan studi pustaka melalui buku, jurnal, dan beberapa sumber dengan mempelajari literatur tasawuf klasik, terutama karya Al-Ghazali terkait tasawuf dan akhlak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa praktik muhasabah dapat meningkatkan kesadaran diri, menumbuhkan introspeksi diri, serta membantu seseorang lebih memahami perilaku yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Praktik muhasabah juga dinilai mampu membentuk akhlak mulia dan pengendalian diri agar manusia tidak terlalu mengikuti hawa nafsu maupun pengaruh lingkungan yang negatif. Dengan demikian, praktik muhasabah memiliki peran penting dalam pembinaan perilaku, moral, dan spiritual manusia di era modern, walaupun penerapannya dalam kehidupan sehari-hari masih belum sepenuhnya dilakukan secara konsisten oleh setiap individu.

Corresponding Author: Holid Batsal
Universitas At-taqwa Bondowoso, Indonesia

Email: holidbatsal14@gmail.com

Introduction

Perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan modernisasi global telah memberikan dampak yang signifikan terhadap kehidupan manusia. Tidak hanya memberikan berbagai kemudahan akses, peningkatan tersebut juga menimbulkan berbagai persoalan moral dan spiritual, seperti gaya hidup materialistis, menurunnya kepedulian sosial, serta berbagai bentuk penyimpangan akhlak. Keadaan ini mencerminkan bahwa kemajuan zaman tidak selamanya sejalan dengan perkembangan akhlak dan kesadaran spiritual manusia. Dalam hal ini, rehabilitasi akhlak bukan hanya sekedar menjadi kebutuhan normatif belaka, akan tetapi sebuah urgensi Eksistensial untuk mengembalikan harkat dan martabat manusia sebagaimana mestinya.

Dalam perspektif Islam, akhlak merupakan dasar penting dalam pembentukan kepribadian seseorang. Namun, pembinaan akhlak yang lebih menekankan aspek pengetahuan sering kali belum mampu menyentuh dimensi batin manusia. Maka dari itu, diperlukan pendekatan yang tidak hanya menekankan pada perilaku lahiriah, melainkan juga pada pembinaan jiwa dan kesadaran diri. Untuk menjawab problem tersebut, Tasawuf menjadi jalan alternative yang menawarkan metode aplikatif dan transformative untuk meningkatkan kesadaran diri melalui praktik Muhasabah.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah tasawuf melalui konsep tazkiyatun nafs atau penyucian jiwa. Menurut Schimmel(1975), tasawuf merupakan jalan spiritual yang membantu manusia mencapai keseimbangan antara kehidupan lahir dan batin. Sementara itu, Al-Ghazali menjelaskan bahwa jiwa manusia perlu dibersihkan dari perilaku tercela seperti sikap dengki, kesombongan, dan keterikatan yang berlebihan pada kehidupan dunia agar mencapai kehidupan yang nilai-nilai spiritual (Al-Ghazali 2022).

Dalam tradisi tasawuf dikenal praktik muhasabah, yaitu proses introspeksi diri terhadap perbuatan, niat, dan kondisi batin seseorang. Melalui metode muhasabah, individu dapat mengenali kesalahan, memperbaiki diri, serta meningkatkan kesadaran diri dan kualitas akhlaknya. Beberapa penelitian juga membuktikan bahwa amalan-amalan sufistik seperti zikir, kesadaran ilahiah, dan muhasabah memiliki pengaruh positif terhadap kondisi psikologis dan spiritual individu muslim (Mursalin, 2024).

Berdasarkan pembahasan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran praktik muhasabah terhadap tradisi tasawuf sebagai sarana transformasi kesadaran diri dan rehabilitasi akhlak. Fokus penelitian ini adalah: (1) bagaimana praktik muhasabah berperan dalam transformasi kesadaran diri dalam tradisi tasawuf, dan (2) bagaimana praktik muhasabah membantu rehabilitasi akhlak serta meningkatkan kesadaran diri di tengah arus modernisasi. Rumusan masalah ini bukan sekedar menjadi tonggak untuk menelaah dampak dari modernisasi global semata, akan tetapi bagaimana merehabilitasi akhlak melalui praktik muhasabah dalam tradisi akibat perubahan yang dibawa oleh modernisasi global.

Melalui latar belakang yang telah dijelaskan, artikel ini difokuskan untuk menelaah peran praktik muhasabah dalam membantu transformasi kesadaran diri dalam tradisi tasawuf serta mengkaji kontribusi praktik muhasabah dalam rehabilitasi akhlak serta peningkatan kesadaran diri di tengah kehidupan modern. Sementara manfaat penelitian diantaranya 1) Menjadi referensi akademik bagi

penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan rehabilitasi akhlak, nilai spiritual, dan transformasi kesadaran diri. 2) Menambah wawasan mengenai pentingnya praktik muhasabah dalam pembentukan akhlak dan pengembangan kesadaran diri, dan 3) Memberikan kontribusi pemikiran mengenai penerapan nilai-nilai tasawuf sebagai salah satu upaya pembinaan moral dan spiritual di era modern.

Research Method

Peneliti menerapkan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. metode kualitatif merupakan metode penelitian yang didasarkan pada filsafat postpositivisme diterapkan untuk mengkaji dalam konteks alamiah, (berbeda dengan penelitian eksperimen) di mana peneliti berperan sebagai instrumen utama, prosedur pengumpulan data melalui teknik triangulasi (gabungan), analisis data dilakukan secara induktif atau kualitatif, sedangkan hasil penelitian kualitatif lebih mengutamakan inti dari generalisasi (Sugiyono 2018: 275-302).

Berdasarkan Bogdan dan Taylor, menguraikan penelitian kualitatif sebagai proses penelitian yang menyajikan data deskriptif berupa data tertulis atau ucapan informan atau tindakan yang dapat diamati (Neolaka, A. 2014).

Peneliti menggunakan metode deskriptif karena beberapa pertimbangan: diantaranya karena dianggap lebih mudah untuk memahami secara mendalam suatu fenomena atau peristiwa dalam konteksnya yang alamiah. Pendekatan kualitatif memfokuskan pada penjelasan dan pemaknaan makna yang terdapat dalam data, sementara metode deskriptif ditujukan untuk mendeskripsikan karakteristik, tingkah laku, atau sifat objek atau subjek penelitian (Darmalaksana, W. 2020).

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan (library research), yaitu peneliti yang dilakukan dengan menganalisis berbagai sumber tertulis yang relevan. Menurut Mahbubi, studi kepustakaan merupakan teknik yang sah dalam penelitian kualitatif untuk menggali konsep, pemikiran, dan temuan ilmiah yang telah ada secara sistematis dan kritis (Djaal 2021).

Research Finding

A. Rehabilitasi akhlak dalam praktek muhasabah

Di zaman yang semakin berkembang dan dipenuhi kemajuan teknologi seperti sekarang, manusia seringkali lebih sibuk dengan kehidupan duniawi sehingga kurang memperhatikan keadaan diri dan akhlaknya. Kondisi tersebut membuat nilai-nilai spiritual mulai berkurang dalam kehidupan sehari-hari, khususnya di kalangan remaja.

Oleh karena itu Kurangnya pemahaman tersebut disebabkan oleh pemikiran sempit individu, sehingga keberadaan nilai-nilai spiritual saat ini amat sangat asing di kehidupan modern. Pengalaman individu dalam menjalankan nilai-nilai spiritual tidak selalu bisa dijabarkan secara rasional, melainkan membutuhkan pendekatan yang dijelaskan secara menyeluruh. Agama islam dipandang sebagai pendekatan yang relevan dalam rehabilitasi, dan memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai nilai-nilai yang bersumber dari ajaran agama spiritual, serta aturan moralitas yang kuat (Munawaroh, A. 2014). Menurut Al-Ghazali, dan Ibnu Maskawaih akhlak adalah kondisi yang melekat

dalam jiwa sehingga mendorong untuk bertindak secara ssecara langsung tanpa memerlukan analisis atau penalaran. Dengan demikian, akhlak merupakan sifat yang tertanam dalam diri yang melahirkan berbagai perbuatan secara mudah dan alami. Salah satu bentuk sifat yang tertanam dalam jiwa tersebut berupa kehendak (Ibnu Maskawaih, terj Helmi Hidayat, Bandung: Mizan, 1997, Al-Ghazali, A. H. 2022: 29-18).

Akhlak menjadi fondasi utama dalam pembentukan kepribadian manusia dan tidak dapat dipisahkan dari nilai iman dan takwa dalam ajaran islam. Akhlak yang baik tidak hanya mencerminkan ketaatan terhadap norma sosial, tetapi juga menunjukkan sisi spiritual yang dimilikinya. Rasulullah SAW merupakan teladan yang baik (uswah hasanah) dalam akhlak sebagaimana dijelaskan dalam surah al-Qalam ayat 4 (Kementerian Agama Republik Indonesia 2026)

وَأَنَّكَ لَٰعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ ﴿٤﴾

“Sesungguhnya engkau benar-benar berbudi pekerti yang agung.”

Pendidikan islam, penanaman nilai nilai akhlak sejak usia dini sudah menjadi dasar utama untuk membentuk kepribadian individu yang beriman, bertanggung jawab (Achmad, F. 2024: 188-206).

Program rehabilitasi dapat menyediakan pelatihan kecakapan hidup yg mudah dilakukan dan jelas (Setyani, W. n.d). Dalam pengertian lain menyebutkan bahwa rehabilitasi ialah restorasi (pemulihan, perbaikan) pada setiap individu. Pemulihan disini menuju pada status yang paling memuaskan terhadap individu.

Menurut Wahab, praktek merupakan suatu perbuatan yang dilakukan baik oleh individu maupun kelompok yang diarahkan untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. Dalam hal ini, praktek dapat dipahami sebagai pelaksanaan dari suatu konsep atau hasil yang diperoleh melalui cara tertentu agar bisa diterapkan dalam kehidupan masyarakat. Jadi, praktek merupakan bentuk nyata yang dilakukan seseorang guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Praktik muhasabah diri pada dasarnya merupakan suatu proses yang dijadikan bagian dari kehidupan sehari-hari, yang terdiri dari beberapa tahap yaitu pemurnian diri, pembentukan diri, dan perwujudan diri lebih baik.

Kemampuan bermuhasabah tidak terbentuk secara instan dengan sendirinya melainkan melalui proses pembiasaan dan latihan. Oleh karena itu, diperlukan proses bertahap dalam diri seseorang, yaitu Takhalli, Tahalli, dan Tajalli sebagaimana dijelaskan dalam pemikiran dalam kajian tasawuf yang juga dikutip oleh Haidar Putra Daulay (Daulay, H. P., Dahlan, Z., & Lubis, C. A. 2021: 348–365).

1.Takhalli berasal dari kata khala yang mengandung makna “kosong” atau “mengosongkan”. Dalam konteks tasawuf, takhalli dimaknai sebagai proses penyucian hati dari berbagai sifat-sifat buruk yang dapat menjadi penghalang dalam mencapai kedekatan kepada Allah SWT. Sifat-sifat tersebut antara lain riya' (pamer), hasad (iri hati), takabbur (sombong), ujub (bangga diri), kecintaan yang berlebihan terhadap dunia, serta berbagai penyakit hati lainnya. Proses takhalli ditempuh melalui mujahadah (perjuangan melawan hawa nafsu), muraqabah (kesadaran bahwa Allah senantiasa mengawasi), dan muhasabah (evaluasi diri). Tahap ini menekankan pentingnya kejujuran dalam mengenali kekurangan diri serta kesungguhan untuk berubah menjadi lebih baik. Tanpa melalui proses takhalli, hati akan sulit

menerima dan menghayati nilai-nilai spiritual yang lebih tinggi (Wandira, A., Saleh, M., & Fuadi, A. 2023: 39-52).

2. Tahalli merupakan tahap menghiasi diri dengan sifat-sifat terpuji setelah hati dibersihkan dari berbagai sifat buruk. Secara bahasa, tahalli berarti menghiasi atau mengenakan sesuatu yang baik. Dalam praktik tasawuf, tahalli diterapkan dengan membiasakan sifat seperti ikhlas, sabar, syukur, tawakal, zuhud, dan mahabbah atau cinta kepada Allah. Tahap ini menekankan bahwa seseorang tidak cukup sekedar meninggalkan perilaku buruk, melainkan juga perlu menumbuhkan perilaku yang baik. Melalui tahalli, akhlak dan karakter spiritual dibentuk secara bertahap sehingga seseorang mampu meneladani

sifat-sifat mulia yang diajarkan dalam Islam (Rohman, R., Wahab, A. A., & Islam, M. H. 2022: 1509-1514).

3. Tajalli: Pancaran Cahaya Ilahi dalam Hati, Tajalli dipahami sebagai tahap tertinggi dalam perjalanan spiritual tasawuf. Kata tajalli berasal dari kata jalla yang berarti tampak atau terang. Dalam istilah tasawuf, tajalli diartikan sebagai tersingkapnya cahaya Ilahi dalam hati seorang hamba setelah melalui proses takhalli dan tahalli secara sungguh-sungguh (Kurniawan, A. F. 2013: 275-302). Tahap ini tidak hanya diperoleh melalui usaha manusia semata, tetapi juga dipandang sebagai karunia Allah SWT bagi hamba-Nya yang bersungguh-sungguh mendekatkan diri kepada-Nya. Pada proses tajalli, seseorang mencapai kesadaran spiritual yang lebih mendalam sehingga tidak lagi dikuasai oleh hawa nafsu dan kepentingan pribadi. Dalam tasawuf, keadaan ini sering dikaitkan dengan fana', yaitu memudarnya ego diri, kemudian dilanjutkan dengan baqa', yakni tetap berada dalam kesadaran kepada Allah sambil menjalani aktivitas sehari-hari. Dengan demikian, individu yang mencapai tahap ini cenderung memiliki sikap yang lebih tenang, penuh kasih sayang, serta berorientasi pada nilai-nilai ketuhanan dalam setiap tindakannya.

Ketiga tahapan transformasi spiritual tasawuf inilah yang menegaskan bahwa perjalanan spiritual menuju Allah tidak berhenti pada pencapaian intelektual, tetapi juga melibatkan proses penyucian, pembentukan, serta pencerahan jiwa. Ketiganya saling berkaitan, berurutan, tentunya tak dapat dipisahkan. Takhalli berperan membersihkan jiwa dari berbagai sifat tercela, sedangkan tahalli menanamkan akhlak mulia yang mencerminkan nilai-nilai ketuhanan, dan puncaknya tajalli menghadirkan pengalaman spiritual ketika cahaya Ilahi menyinari hati. Keseluruhan proses ini menuntut komitmen, ketulusan hati, dan kegigihan selama menjalani suluk.

B. Transformasi kesadaran diri dalam tradisi Tasawuf

Seiring berkembangnya era modern, manusia menjadi intim dan sering terjebak akan dunia luar sekaligus asing terhadap dirinya sendiri. Kemajuan teknologi, tuntutan kehidupan, serta berbagai distraksi yang terus hadir sering kali membuat manusia lebih fokus pada aspek lahiriah daripada memahami kondisi batiniahnya. Akibatnya, kesadaran terhadap hakikat diri, tujuan hidup, dan

hubungan spiritual dengan Tuhan menjadi semakin berkurang. Dalam hal ini maka Objek utama Tasawuf khususnya transformasi diri.

Transformasi diri merupakan proses perubahan yang dilakukan secara aktif, sadar, dan terarah oleh individu untuk memperbaiki pola pikir, sikap, serta perilakunya ke arah yang lebih baik (Latona, M. J. 2023: 69-87). Proses ini melibatkan pemahaman yang lebih mendalam terhadap diri sendiri, kemampuan mengevaluasi kondisi yang sedang dihadapi, serta adanya kemauan untuk terus berkembang. Transformasi diri tidak hanya berkaitan dengan perubahan yang tampak dari luar, tetapi juga menyangkut perubahan batin dan kesadaran dalam diri seseorang. transformasi diri memiliki peran yang penting karena dapat membantu individu mencapai perkembangan diri yang lebih bermakna dalam kehidupannya.

Pengembangan diri dalam tasawuf merupakan transformasi dari individu yang terlibat oleh nafsu dan ego mengarah kepada individu yang lebih spiritual dan bertindak kemanusiaan. Saeed Sadiq (2023) menerangkan bahwa pengembangan diri memerlukan tahapan peningkatan kesadaran diri yang lebih baik¹. Tranformasi ini ditandai dengan revolusi dari tingkatan yang paling rendah menuju tingkatan paripurna. Revolusi terbagi menjadi beberapa fase yang diantaranya adalah Nafs Al-Ammarah (nyawa yang memerintah pada kejahatan). Nafs al-lawwamah (nyawa yang meratapi diri) dan Nafs al-mutma'innah (nyawa yang damai) Transformasi ini tidak terjadi di ruang hampa melainkan melalui disiplin spiritual yang ketat dan pembersihan jiwa (Tazkiyat Nafs).

1. Nafs ammarah (jiwa yang buruk).

Nafs amarah merupakan kondisi jiwa yang lebih dominan mengikuti dorongan jasmani dan berorientasi pada pemenuhan kenikmatan duniawi. Kepribadian ini mendorong manusia untuk melakukan perbuatan rendah yang berasal dari naluri dasar dan insting primitifnya. Oleh karena itu, nafs amarah dipandang sebagai sumber munculnya perilaku buruk dan sifa-sifat tercela (Hartati, N. et al. (2004). Selain itu, nafs amarah memiliki kedekatan dengan pengaruh setan karena berasa pada tingkat kesadaran spiritual yang paling rendah dalam diri manusia. Pada tahap ini, sifat-sifat kebinatangan lebih menonjol dibandingkan sifat-sifat mulia yang mencerminkan kemalaikatan (Nofitayanti, U. S. (2020).

2. Nafs Lawwamah.

Nafs Lawwamah merupakan keinginan mempunyai rasa sadar dan rasa sesal selepas mengerjakan perbuatan buruk. Nafs tidak berani mengerjakan hal keji secara berterus terang karena mengetahui perbuatan itu tidak baik, akan tetapi masih belum bisa mengendalikan hawa nafsunya.

Seseorang yang berada dalam nafs amarah meningkat pada tingkat karakter yang lebih baik melalui karunia Allah SWT. yaitu nafs lawwamah. Tingkatan ini merupakan tahap transisi dari jiwa yang cenderung pada keburukan menuju jiwa yang lebih sadar akan kesalahan. Menurut Imam Ghazali, sebelum mencapai derajat ini seseorang berada dalam kondisi yang selalu terdorong melakukan kejahatan. Namun, pada tingkat nafs lawwamah, ia mulai memiliki kesadaran moral sehingga tidak lagi

merasa nyaman dengan perbuatan buruk. Meskipun belum sepenuhnya terdorong untuk melakukan kebaikan, ia mulai menyesali kesalahan yang dilakukan dan tidak memperoleh ketenangan dari perbuatan tercela.

Nafs Muthmainna

Nafs Muthmainna adalah tingkatan jiwa yang telah memperoleh kesempurnaan cahaya hati (nurqalbu) dari AllahSwT. Kepribadian ini mencerminkan esensi manusia yang membandingkan dari makhluk lainnya. Imam Ghazali menjelaskan bahwa jiwa pada tingkat ini senantiasa dihiasi dengan zikir kepada Allah dan terbebas dari dominasi hawa nafsu serta berbagai sifat tercela. Hatinya selalu merasa tenteram ketika mengingat Allah, sehingga tercipta ketenangan batin yang sejati. Oleh karena itu, nafs muthmainnah dikenal sebagai jiwa yang tenang dan damai (Ghazali, I. (2007).

Tradisi tasawuf memiliki memiliki fungsi penting dalam membangun perilaku pada kesadaran manusia melalui nilai kearifan yang terkandung di dalamnya. Tasawuf mengajarkan sikap bijak dalam bertindak, bertutur kata, serta keberanian dalam menentang kezaliman. Selain itu, tradisi tasawuf juga membantu manusia memahami hakikat dirinya sehingga mampu menjalani kehidupan dengan lebih baik. Namun saat ini, perkembangan teknologi yang begitu pesat sering kali tidak diimbangi dengan pendidikan moral dan pembentukan karakter. Karena itu, kajian tasawuf dapat menjadi salah satu metode yang dapat diintegrasikan dalam sistem pendidikan Islam di Indonesia untuk memperkuat aspek kepribadian dan spiritual peserta didik.

Berbeda dengan ilmu kalam dan fiqh yang lebih banyak menggunakan pendekatan rasional, tasawuf lebih menekankan pada pembinaan jiwa dan pengalaman batin. Dalam tradisi sufistik dikenal konsep khayal atau imajinasi sebagai kemampuan jiwa untuk merasakan tanda-tanda kebesaran Allah dalam kehidupan. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 115:

وَاللَّهُ الْمَشْرِقُ وَالْمَغْرِبُ فَأَيْنَمَا تُولُوا فَانْظُرُوا وَجْهَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿١١٥﴾

Artinya: Hanya milik Allah timur dan barat. Ke mana pun kamu menghadap, di sanalah wajah Allah. Sesungguhnya Allah Mahaluas lagi Maha Mengetahui.

Ayat diatas menjelaskan bahwa ke mana pun manusia berpaling, di situlah terdapat tanda-tanda kekuasaan Allah. Oleh karena itu, ajaran tasawuf pada dasarnya berfokus pada tahapan pembersihan jiwa dan pendekatan diri kepadaTuhan melalui tahapan-tahapan spiritual yang terkenal seperti maqamat.

1. Tasawuf akhlaki

Tasawuf akhlaki adalah membersihkan tingkah laku atau saling membersihkan tingkah laku. Tasawuf akhlaqi merupakan suatu kajian ilmu yang tidak hanya membahas aspek teoritis, tetapi juga menekankan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Manusia memiliki beragam potensi dalam dirinya, Sebagian potensi bersumber dari fitrah yang mengarahkan pada kebaikan, sedangkan sebagian lainnya dipengaruhi oleh nafsu yang cenderung mengarah pada keburukan. Ada yang disebut dengan fitrah yang mengarah pada kebaikan, ada juga yang mengatakan dengan nafsu mengarah pada keburukan. Jadi tasawuf akhlaqi Adalah ilmu yang mempelajari tentang teori-teori perilaku dan

perbaikan akhlak (Anwar, Khoiril 2021: 47-66). Mannan (2018) menegaskan bahwa tasawuf akhlaki sesuatu yg terletak pada kemampuan untuk menghadirkan suatu patokan regulasi diri, serta peningkatan kualitas spirirtual di era modernitas.

2. Tasawuf falsafi

Tasawuf falsafi dikenal sebagai corak tasawuf yang memadukan pengalaman mistik dengan pemikiran filosofis yang rasional. Menurut Alwi Shihab, tasawuf falsafi termasuk dalam kategori tasawuf teoritis karena lebih menitikberatkan pada kajian konsep-konsep ontologis melalui perpaduan antara filsafat dan ajaran tasawuf (Alwi Shihab, 2001). Corak tasawuf ini cenderung bersifat konseptual dan spekulatif karena mengedepankan penggunaan akal serta pendekatan filosofis dalam memahami hakikat spiritual. Maka dari itu, ajaran-ajarannya relatif sulit dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari, terutama oleh masyarakat awam, karena memerlukan pemahaman intelektual yang mendalam terhadap konsep-konsep abstrak yang dikandungnya.

3. Tasawuf amali

Pada dasarnya, tasawuf amali lebih tertuju pada pembiasaan berdzikir, berperilaku baik, yang kaitannya rutinitas ibadah praktis demi menggapai kedalaman spiritual yang hakiki. Ajaran ini memprioritaskan tindakan nyata, seperti konsistensi dalam berdzikir dan berperilaku terpuji, sebagai jalan utama untuk mempererat hubungan dengan Allah SWT (Abuddin, Nata, 2014: 168). Dalam konteks ini, tasawuf amali menempatkan pengalaman ruhani di atas sekadar pemahaman teoritis; pengetahuannya tidak berhenti sebagai wacana, melainkan langsung diwujudkan melalui ritual ibadah secara konsisten (Ris"an, Rusli, 2013:54).

Realitas kehidupan modern menunjukkan kecenderungan yang bertolak belakang dengan nilai-nilai tasawuf. Masyarakat modern cenderung hidup dalam budaya konsumtif, kompetitif, dan individualistik yang lebih menekankan keberhasilan materi daripada pembinaan spiritual. Akibatnya, banyak individu mengalami keterasingan dari dirinya sendiri, kehilangan kontrol terhadap hawa nafsu, serta mudah dipengaruhi oleh lingkungan dan media digital. Padahal, transformasi diri dalam tasawuf menuntut proses penyucian jiwa, pengendalian diri, serta upaya mendekatkan diri kepada Allah SWT. Oleh karena itu, tasawuf akhlaki, tasawuf falsafi, dan tasawuf amali dapat dipandang sebagai alternatif solusi untuk membangun kembali kesadaran diri, memperbaiki akhlak, serta menghadirkan ketenangan batin di tengah tantangan kehidupan modern.

Conclusion

Di zaman modern yang ditandai oleh perkembangan teknologi yang semakin pesat, manusia sering kali lebih berfokus pada kehidupan duniawi sehingga kurang memperhatikan kondisi diri, akhlak, dan spiritualitasnya. Akibatnya, tidak sedikit individu yang mengalami keterasingan dari dirinya sendiri serta kehilangan arah dan tujuan hidup. Pada kondisi tersebut, praktik muhasabah dapat menjadi sarana rehabilitasi akhlak melalui introspeksi dan evaluasi diri yang berkelanjutan. Muhasabah membantu

individu menyadari kesalahan, meningkatkan kesadaran diri, mengendalikan hawa nafsu, serta membentuk akhlak yang lebih baik melalui proses penyucian dan pembinaan jiwa. Transformasi kesadaran diri dalam tradisi tasawuf merupakan proses perubahan batin yang membawa manusia dari dominasi hawa nafsu menuju jiwa yang lebih tenang dan dekat dengan Allah SWT. Proses ini berlangsung melalui tahapan penyucian diri dan penguatan nilai-nilai spiritual sehingga individu mampu mengembangkan moralitas serta ketenangan batin. Di tengah kehidupan modern yang cenderung materialistis, individualistis, dan konsumtif, ajaran tasawuf dapat menjadi alternatif untuk memperkuat kesadaran diri dan menghadapi krisis moral maupun spiritual. Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan, rehabilitasi akhlak melalui praktik muhasabah dan transformasi kesadaran diri melalui tradisi tasawuf memiliki hubungan yang saling melengkapi. Metode muhasabah berfungsi sebagai sarana evaluasi dan perbaikan diri, sedangkan tasawuf menjadi jalan pembinaan spiritual yang mengarahkan manusia menuju kualitas diri yang lebih baik. Namun, keberhasilan keduanya tetap bergantung pada konsistensi dan komitmen individu dalam menerapkannya pada kehidupan sehari-hari.

Referencing/Quotation

- Abuddin, Nata, *Akhlaq Tasawuf dan Karakter Mulia*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2014), h.168
- Achmad, F. (2024). *Filosofi Pendidikan Islam: Membentuk Jiwa Anak Usia Dini Sebagai Cerminan Fitrah Dan Akhlak Mulia*. Jurnal Ilmiah Cahaya Paud, 6(2), 188-206
- Al-Ghazali, A. H. (2022). *Ihya' Ulum al-Din* (edisi revisi)
- Al-Ghazali, Abu Hamid. (2021). *Ihya' 'Ulum al-Din* (edisi revisi dan tahqiq). Beirut: Dar al Kutub al 'Ilmiyyah.
- Alwi Shihab, Islam Sufistik: *"Islam Pertama" dan Pengaruhnya hingga Kini di Indonesia*, Bandung: Mizan 2001.
- Anwar, Khoiril." KONSEP DAKWAH MASYARAKAT MULTIKULTURALDENGAN MENELADANI AJARAN AL-QUSYAIRIL DALAM TASAWUF AKHLAQI." *Al-ittishol: jurnal komunikasi dan penyiaran islam* 2, no.1 (2021):47-66
- Darmalaksana, W. (2020). *Metode penelitian kualitatif studi pustaka dan studi lapangan*. PrePrint Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Daulay, H. P., Dahlan, Z., & Lubis, C. A. (2021). *Takhalli, Tahalli Dan Tajalli*. Pandawa, 3(3), 348–365.
- Djaal. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Bumi Aksara
- Ghazali, I. (2007) *Rigkasan Ihya' Ulumuddin: Upaya Menghidupkan Ilmu Agama*. Surabaya: Bintang Usaha Jaya.
- Hartati, N. et al. (2004) *Islam dan Psikologi*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Ibnu Maskawaih, *Menuju Kesempurnaan Akhlak, terjemah Helmi Hidayat*, (Bandung: Mizan, 1997), hlm. 29.18

- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2026). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Diakses dari <https://quran.kemenag.go.id>
- Kurniawan, A. F. (2013). *Konsep Tajalli 'Abd al-Lah Ibn 'Abd al-Qahhar al- Bantani dan Posisinya dalam Diskursus Wujūdiyyah di Nusantara*. *Ulumuna*, 17(2), 275-302.
- Latona, M. J. (2023). *Myths of Self-Transformation in Plato's Republic*. *Ancient Philosophy*, 43(1), 69–87.
- Mahbubi. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif: Paradigma, Teknik, dan Aplikasi*. Yogyakarta
- Mannan, A. (2018). *Esensi tasawuf akhlaki di era modernisasi*. <https://doi.org/https://doi.org/10.24252/aqidahta.v4i1.5172>
- Munawaroh, A. (2014). *Peranan Pendidikan Agama Islam dalam Proses Rehabilitasi Pecandu Narkoba di Madani health care*
- Neolaka, A. (2014). *Metode Penelitian dan Statistik*. Bandung: PT Remaja Roadakarya.
- Nofitayanti, U. S. (2020) *'Larangan Mengikuti Hawa Nafsu Dalam Kajian Tematik Digital Quran', Zad Al-Mufassirin: Jurnal ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 2 No., p. 122. doi: 10.55759/zam. V 2i2.40.
- Rohman, R., Wahab, A. A., & Islam, M. H. (2022). *Konsep Tasawuf Imam Al-Ghazali Dari Aspek Moral Dalam Kitab Bidayatul Hidayah*. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(5), 1509-1514
- Saeed, Sodiq (2023) *Serambi Update* <https://www.serambiupdate.com/2026/02/psikologi-tasawuf-sebagai-upaya.html>
- Setyani, W. (n.d.). *Efektivitas Program Terapi Mental Spiritual Dalam Upaya Pemulihan Klien Penyalahguna NAPZA di BRSKPN Galih Pakuan Bogor*. *Fakultas Ilmu Al-Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif*
- Sugiyono. 2018. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta. *Ulumuna*, 17(2), 275-302.
- Wandira, A., Saleh, M., & Fuadi, A. (2023). *Konsep Tazkiyat Al-Nafs Al-Ghazali Sebagai Metode Dalam Pendidikan Akhlak*. *Khazanah: Journal of Islamic Studies*, 39-52.
- Ris'an, Rusli, *Tasawuf dan Tarekat: Studi Pemikiran dan Pengalaman Sufi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2013), h. 54