



Transformasi Diri: Membangun Keseimbangan Mental dan Spiritual Melalui Proses *Islah*

Dede Al Mustaqim¹

¹Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon

*Corresponding Author, e-mail: dedealmustaqim@mail.syekhnurjati.ac.id

Abstract

*The balance between mental well-being and spiritual life has an important role in achieving better personal development. The process of *Islah* in Islam was introduced as a means to achieve this balance. The purpose of this research is to find out how to build mental and spiritual balance through the process of reconciliation. The research method used is library research, which involves analysis and synthesis of the relevant literature as a data source. The result of this study is that the *Islah* process is important in self-transformation. The stages in *Islah* include self-awareness, reflection and introspection, eliminating vices, increasing goodness, and developing a relationship with God. Through self-transformation through the process of *Islah*, a strong mental and spiritual balance can be built, happiness in life can be achieved, good relationships with oneself and others can be improved, and positive contributions to society can be made.*

Kata kunci: *Self Transformation, Mental, Spiritual, Islah.*

Received August 22, 2023

Revised December 06, 2023

Published December 15, 2023



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2018 by author.

Pendahuluan

Transformasi diri merupakan suatu proses yang melibatkan perubahan dalam pikiran, sikap, dan perilaku seseorang untuk mencapai perkembangan pribadi yang lebih baik. (Hilel & Ramírez-García, 2022; Latifah & Ngalmun, 2023; Sukawati et al., 2023). Dalam perjalanan hidup, penting bagi setiap individu untuk mencari keseimbangan antara kesejahteraan mental dan kehidupan spiritual mereka (Al Mustaqim, 2022). Keseimbangan ini merupakan fondasi penting bagi kehidupan yang harmonis dan bermakna. Keseimbangan mental mengacu pada keadaan emosional dan psikologis yang stabil dan sehat. Ini melibatkan pengelolaan stres, kecemasan, dan emosi negatif, serta pengembangan kecerdasan emosional dan kesehatan mental yang optimal. Sementara itu, keseimbangan spiritual mencakup dimensi kehidupan yang lebih dalam dan bersifat transenden, terhubung dengan nilai-nilai, makna, dan tujuan hidup seseorang.

Menurut hemat peneliti bahwa salah satu sarana yang dapat digunakan untuk mencapai keseimbangan mental dan spiritual adalah proses *Islah*. *Islah* adalah istilah dalam Islam yang mengacu pada perbaikan, perbaikan diri, dan penyempurnaan karakter (Jamaludin, 2023; Salamah, 2023). Proses *Islah* melibatkan upaya sadar untuk menghilangkan sifat negatif, memperbaiki sikap dan perilaku, serta mendekatkan diri kepada Tuhan dan nilai-nilai-Nya. Dalam konteks ini, *Islah* bukan hanya sekadar pembaruan eksternal, tetapi juga transformasi batin yang mendasar. Melalui proses *Islah*, seseorang dapat membangun keseimbangan mental dengan mengatasi konflik internal, meningkatkan ketenangan batin, dan mengembangkan kecerdasan emosional. Sementara itu, keseimbangan spiritual dapat dicapai dengan menguatkan hubungan dengan Tuhan, menghidupkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari, dan mengembangkan kesadaran diri yang lebih mendalam.

Dalam penelitian ini, terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang telah dilakukan. Pertama, Khadijah dalam jurnalnya "Urban Sufism: Membangun Kecerdasan Spiritual Masyarakat Perkotaan Era Modern" mengungkapkan bahwa peningkatan kecerdasan spiritual merupakan hal yang penting dan tidak bisa ditunda. Hal ini disebabkan oleh

masalah perkembangan sains dan teknologi yang didasarkan pada nilai modernitas yang semakin merusak nilai-nilai kehidupan manusia, terutama di perkotaan. Untuk menghindari terjabaknya masyarakat perkotaan modern dalam proses aliansi yang dapat berujung pada kegagalan dan hidup yang tidak bermakna, keseimbangan antara kehidupan spiritual dan material harus dijaga. Kemunculan kultur urban sufisme menandai adanya kesempatan strategis untuk meningkatkan kualitas dan kecerdasan spiritual. Dalam penelitiannya, Khadijah menggunakan pendekatan psikologi transpersonal yang berfokus pada masalah psikologis dan spiritual, dengan tujuan mengembangkan berbagai strategi peningkatan kecerdasan spiritual (Khadijah, 2023).

Kedua, Muslem dalam jurnalnya "Pengaruh Zikir Terhadap Kesehatan Mental" menjelaskan bahwa zikir dapat membantu seseorang mendekatkan diri kepada Allah dan memiliki nilai yang sangat berharga. Allah sendiri menyamakan mereka yang berzikir dengan orang yang hidup, sedangkan mereka yang tidak berzikir disamakan dengan orang mati (Muslem, 2023).

Ketiga, Muhammad Jadid Khadavi dalam jurnalnya "Konsep Pembinaan Mental Spiritual dan Implikasinya bagi Peserta Didik" menjelaskan bahwa pembinaan mental spiritual merupakan upaya lembaga pendidikan untuk mencetak lulusan yang memiliki ketahanan hidup yang kuat, pengetahuan yang luas, keterampilan yang memadai, dan didasari oleh nilai-nilai spiritual berlandaskan Islam. Oleh karena itu, pembinaan mental spiritual sangat penting untuk diterapkan di lingkungan sekolah (Khadavi, 2023).

Keempat, Nur Azizah dan Ahmad Alamuddin Yasin dalam jurnalnya "Efektivitas Pendekatan Konseling Behavioral Pada Perilaku Self Harm di MANU Putri Buntet Pesantren" menjelaskan bahwa proses konseling behavioral terbukti efektif dalam mencegah perilaku self harm pada siswa (Azizah & Yasin, 2022). Kelima yaitu Mursalat dalam jurnalnya "*Spiritual Piety and Social Piety: Study of Sufism Thought Bawa Muhaiyadden as a Contemporary Sufi*" menjelaskan bahwa sufi memberi prioritas pada akhirat dan berusaha mengendalikan dorongan mereka untuk menghindari melukai diri sendiri dan orang lain. Bawa Muhaiyadden menekankan bahwa Sufi juga harus berusaha lebih kompetitif daripada mereka yang hanya fokus pada pemenuhan keinginan dan keserakahan mereka (Mursalat, 2023).

Kemudian, dalam penelitian yang sedang dikaji ini peneliti berusaha memperbaharui dan memperluas penelitian terdahulu dengan fokus pada proses *islah*. Penelitian ini bertujuan untuk membahas bagaimana proses islah dapat membantu individu dalam membangun keseimbangan antara kesehatan mental dan kecerdasan spiritual mereka.

Metode

Metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan *library research*. Pendekatan ini bertumpu pada analisis dan sintesis literatur yang ada sebagai sumber data utama. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menelusuri literatur-literatur yang relevan dengan topik penelitian, termasuk buku dan jurnal artikel. Proses pengumpulan data dimulai dengan pencarian dan seleksi literatur yang relevan dengan topik penelitian, mengacu pada kriteria tertentu yang telah ditetapkan.

Selanjutnya, literatur yang terpilih dianalisis secara mendalam untuk mengidentifikasi konsep-konsep kunci, teori-teori, dan pandangan sebelumnya yang relevan dengan transformasi diri, pembangunan keseimbangan mental, dan spiritual melalui proses islah. Selama analisis, peneliti mencari keterkaitan, perbedaan, dan kesenjangan pengetahuan dalam literatur yang telah diakses. Setelah data dianalisis, hasilnya akan disusun dalam bentuk sintesis yang mencakup rangkuman konsep-konsep penting, temuan utama, dan pandangan sebelumnya. Landasan teoritis yang kuat akan dibangun berdasarkan pemahaman yang mendalam dari literatur yang relevan dan terpercaya. Selanjutnya, kesenjangan pengetahuan yang teridentifikasi selama analisis literatur akan menjadi landasan bagi penelitian ini untuk mengisi ruang pengetahuan yang masih belum tercakup.

Hasil dan Pembahasan

Transformasi Diri dan Signifikansinya

Transformasi diri dapat diartikan sebagai proses aktif di mana individu secara sadar dan terencana melakukan perubahan dalam pikiran, sikap, dan perilaku mereka (Boong Ooi Lee, 2023; Latona, 2023). Hal ini melibatkan pemahaman diri yang mendalam, penilaian kritis terhadap keadaan saat ini, dan kemauan yang kuat untuk mencapai pertumbuhan pribadi yang signifikan. Dalam konteks ini, transformasi diri bukanlah sekadar perubahan luar biasa dalam aspek fisik atau keadaan eksternal, tetapi juga melibatkan transformasi batin yang mendalam. Menurut Ardhya Ridha Prananda Siagian Putri menjelaskan bahwa transformasi diri memiliki signifikansi yang besar dalam kehidupan individu (Putri & Ningtyas, 2023).

Transformasi diri memungkinkan individu untuk mengatasi keterbatasan dan mengembangkan potensi terbaik mereka (Leaver & Campbell, 2023; Sultani et al., 2023). Melalui refleksi diri yang jujur dan pengakuan akan kelemahan, individu dapat memperbaiki aspek-aspek yang perlu ditingkatkan dan memperluas kemampuan yang ada. Dalam proses ini, mereka mampu menghadapi tantangan dengan lebih baik, mengatasi rintangan, dan mencapai tujuan hidup yang lebih tinggi. Transformasi diri berkontribusi pada peningkatan kualitas (Mazaya & Supradewi, 2023; Susanto & Maruti, 2023). Dengan menggali potensi diri dan mengembangkan keterampilan baru, individu dapat menghadapi situasi hidup dengan lebih adaptif dan efektif. Hal ini dapat berdampak positif pada aspek-aspek seperti hubungan interpersonal, karier, kesehatan, dan kebahagiaan secara keseluruhan.

Menurut hemat peneliti bahwa transformasi diri memiliki keterkaitan yang erat dengan keseimbangan mental dan spiritual. Pertama, melalui proses transformasi diri yang mendalam, individu dapat mencapai keseimbangan mental yang sehat. Dalam transformasi diri, individu belajar untuk mengenali dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik, mengatasi stres, dan mengembangkan pola pikir yang positif. Hal ini berkontribusi pada kesehatan mental yang kuat dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, transformasi diri juga berdampak pada keseimbangan spiritual individu. Dalam proses transformasi diri, individu cenderung menggali nilai-nilai, keyakinan, dan makna hidup yang lebih dalam. Hal ini membantu individu untuk menjalin hubungan yang lebih dekat dengan dimensi spiritual dalam kehidupan mereka. Keseimbangan spiritual memberikan fondasi yang kuat bagi individu untuk mencapai kedamaian batin, meningkatkan makna hidup, dan menemukan tujuan yang lebih tinggi.

Dengan demikian, transformasi diri berperan penting dalam mencapai keseimbangan mental dan spiritual. Melalui pemahaman diri yang lebih dalam dan perubahan positif dalam pikiran, sikap, dan perilaku, individu dapat membangun fondasi yang kokoh untuk keseimbangan dan kesejahteraan mental serta spiritual dalam kehidupan mereka. Dalam keseimbangan ini, individu dapat menghadapi tantangan dan tekanan dengan lebih baik, menjaga kesehatan mental mereka, dan mencapai kedamaian batin yang mendalam. Dengan menghubungkan transformasi diri dengan keseimbangan mental dan spiritual, dapat disimpulkan bahwa proses transformasi diri menjadi kunci penting dalam membangun kesejahteraan holistik individu. Ketika individu melakukan perubahan yang positif dalam diri mereka, termasuk pemahaman diri yang lebih dalam, peningkatan keterampilan emosional, pengembangan nilai-nilai spiritual, dan peningkatan kesadaran akan keseimbangan hidup, mereka dapat mencapai kehidupan yang lebih bermakna dan memuaskan.

Konsep Keseimbangan Mental dan Spiritual

Menurut tinjauan literatur menjelaskan bahwa keseimbangan mental mengacu pada keadaan pikiran yang stabil dan sehat, di mana individu mampu mengelola emosi, stres, dan tekanan dengan efektif (Angkat et al., 2023; Ashari et al., 2023; Lubis & Dinamika, 2023; Ni'matuzahroh, 2023; Yuliandari et al., 2023). Ini melibatkan pemahaman dan pengakuan terhadap berbagai aspek kehidupan yang mempengaruhi kesejahteraan mental, seperti pekerjaan, hubungan interpersonal, dan kehidupan pribadi. Keseimbangan mental melibatkan kemampuan untuk mengenali dan mengatasi perasaan negatif, serta memelihara pola pikir yang positif dan optimis. Keseimbangan mental memainkan peran penting dalam

kehidupan sehari-hari individu. Ketika seseorang memiliki keseimbangan mental yang baik, mereka cenderung lebih mampu menghadapi tekanan dan tantangan dengan lebih baik. Mereka memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi, menjaga kesehatan mental, dan mengambil keputusan yang rasional dan bijaksana. Keseimbangan mental yang kuat juga berkontribusi pada peningkatan produktivitas, kualitas hubungan interpersonal, dan kebahagiaan secara keseluruhan.

Keseimbangan spiritual melibatkan dimensi yang lebih dalam dari kehidupan individu, terkait dengan eksplorasi nilai-nilai, keyakinan, dan hubungan dengan yang transenden (Hevinanda et al., 2021; Jaya et al., 2023; Prihwanto, 2021; Tanamal, 2023). Ini mencakup pengakuan akan adanya sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri dan pencarian makna hidup yang mendalam. Keseimbangan spiritual melibatkan kesadaran akan nilai-nilai yang penting bagi individu, serta pengintegrasian nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Keseimbangan spiritual memainkan peran penting dalam mencapai kedamaian batin.

Saat individu memiliki keseimbangan spiritual yang baik, mereka merasa terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dan mengalami pemenuhan emosional yang mendalam. Mereka merasakan makna dan tujuan hidup yang lebih tinggi, yang memberikan ketenangan, kepercayaan, dan kepuasan batin. Keseimbangan spiritual juga berkontribusi pada pengembangan nilai-nilai positif, kebijaksanaan, dan sikap yang penuh kasih dalam berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka. Dengan menjaga keseimbangan mental dan spiritual, individu dapat mencapai kehidupan yang lebih harmonis dan memuaskan. Keduanya saling terkait dan saling memengaruhi, sehingga penting bagi individu untuk memperhatikan dan mengembangkan kedua aspek ini dalam proses transformasi diri mereka melalui proses *Islah*.

Proses *Islah* dalam Transformasi Diri

Islah merupakan istilah dalam bahasa Arab yang secara harfiah berarti "perbaikan" atau "pemulihan". Dalam konteks transformasi diri, *Islah* merujuk pada proses perbaikan dan pemulihan diri yang berakar pada nilai-nilai Islam. Proses *Islah* melibatkan refleksi mendalam, evaluasi kritis terhadap perilaku dan sikap, serta upaya yang sadar untuk memperbaiki diri dan mengembangkan hubungan yang lebih baik dengan Allah SWT dan sesama manusia. Dalam Islam, *Islah* merupakan konsep yang penting dan merujuk pada upaya untuk mengoreksi dan memperbaiki diri agar sesuai dengan ajaran agama dan mencapai keselarasan dengan nilai-nilai spiritual. Proses *Islah* juga melibatkan pembaharuan dalam pikiran, sikap, dan tindakan, serta pengembangan kecakapan spiritual yang lebih dalam.

Dalam konteks transformasi diri, proses *Islah* menjadi landasan untuk memperbaiki dan menyelaraskan aspek-aspek yang perlu ditingkatkan dalam diri individu, termasuk pemahaman diri, kebaikan batin, hubungan sosial, dan pelaksanaan kewajiban agama. Sebagaimana yang dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Ar-Ra'd ayat 11:

بِقَوْلِ اللَّهِ ارَادَ وَإِذَا ۖ بِأَنْفُسِهِمْ مَا يُغَيِّرُوا حَتَّىٰ بِقَوْلِ مَا يُغَيِّرُ لَا إِلَهَ إِلَّا ۗ اللَّهُ أَمْرٌ مِّنْ يَّحْفَظُونَهُ خَلْفَةً وَمِنْ يَدَيْهِ بَيْنَ مَنْ مَّعْبُودَاتٍ لَهُ
وَالِ مِنْ ذُوِيَةِ مَنْ لَهُمْ وَمَا ۗ لَهُ مَرْدٌ فَلَا سُوَاءَ

Artinya: "Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia."

Ayat diatas menunjukkan prinsip perbaikan diri secara holistik. Melalui proses *Islah*, individu diarahkan untuk menjadi individu yang lebih baik dan mencapai keseimbangan mental dan spiritual yang optimal. Proses ini melibatkan perbaikan dalam tindakan sehari-hari, peningkatan pemahaman tentang agama, dan pengembangan nilai-nilai moral yang positif. Pentingnya proses *Islah* dalam transformasi diri terletak pada penekanannya pada aspek-aspek spiritual dan etika, serta pengintegrasian nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari. Dalam proses *Islah*, individu diharapkan mampu memperbaiki diri secara holistik,

baik dari segi hubungan dengan Allah SWT maupun dengan sesama manusia, sehingga mencapai keseimbangan mental dan spiritual yang optimal.

Tahap pertama dari proses Islah adalah kesadaran diri yang mendalam. Pada tahap ini, individu diminta untuk secara jujur dan obyektif merenungi kelemahan, kesalahan, dan kekurangan yang ada dalam diri mereka. Langkah ini melibatkan introspeksi mendalam untuk mengidentifikasi area-area potensial yang perlu diperbaiki seperti yang dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Al-A'raf Ayat 172:

يَوْمَ تَقُولُوا أَنِ شَهِدْنَا ۚ بَلَىٰ قَالُوا ۗ بِرَبِّكُمْ أَلَسْتُمْ أَنفُسِهِمْ عَلَىٰ وَآسَهِدَهُمْ دُرَيْبُهُمْ ظُهُورِهِمْ مِنِ ءَادَمَ بَنَىٰ مِنْ رَبِّكَ أَخَذَ وَإِذْ غٰفِلِينَ هٰذَا عَنْ كُنَّا اِنَّا اَلْقِيْمَةِ

Artinya: “Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu mengeluarkan keturunan anak-anak Adam dari sulbi mereka dan Allah mengambil kesaksian terhadap jiwa mereka (seraya berfirman): "Bukankah Aku ini Tuhanmu?" Mereka menjawab: "Betul (Engkau Tuhan kami), kami menjadi saksi". (Kami lakukan yang demikian itu) agar di hari kiamat kamu tidak mengatakan: "Sesungguhnya kami (bani Adam) adalah orang-orang yang lengah terhadap ini (keesaan Tuhan)". Selain melibatkan introspeksi yang mendalam dalam tahap pertama ini kesadaran diri bukan hanya mengenai pengakuan atas kelemahan, tetapi juga tentang pengertian mendalam tentang perlunya perubahan sebagaimana yang dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Q.S. Ali Imran ayat 135:

وَهُمْ فَعَلُوا مَا عَلَىٰ بُصُرُوا وَلَمْ اَللّٰهُ اِلَّا اَلذُّنُوْبَ يَغْفِرُ وَمَنْ لِدُنُوْبِهِمْ فَاَسْتَغْفِرُوْا اَللّٰهُ ذَكَرُوا اَنْفُسَهُمْ ظَلَمُوْا اَوْ فُجِسَتْ فَعَلُوا اِذَا وَالَّذِيْنَ يَعْلَمُوْنَ

Artinya: “Dan (juga) orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau menganiaya diri sendiri, mereka ingat akan Allah, lalu memohon ampun terhadap dosa-dosa mereka dan siapa lagi yang dapat mengampuni dosa selain dari pada Allah? Dan mereka tidak meneruskan perbuatan kejinya itu, sedang mereka mengetahui.”

Tahap kesadaran diri ini merupakan fondasi utama dalam perjalanan transformasi diri. Kehadiran kesadaran diri yang kuat membuka pintu bagi individu untuk melanjutkan ke tahap-tahap berikutnya dalam proses Islah. Tanpa memiliki pemahaman yang mendalam tentang diri sendiri, individu sulit mengidentifikasi area-area yang membutuhkan perbaikan, dan mereka mungkin akan mengalami hambatan dalam upaya menuju perubahan positif. Dalam konteks ini, kesadaran diri tidak hanya berfungsi sebagai cermin yang memantulkan keadaan diri, tetapi juga sebagai kompas yang memberikan arah dalam merumuskan tujuan transformasi. Tahap ini melibatkan evaluasi yang teliti, kejujuran yang tulus terhadap keadaan diri, dan tekad kuat untuk menghadapi tantangan perubahan.

Tahap berikutnya dalam proses Islah adalah refleksi dan introspeksi yang mendalam. Pada tahap ini, individu terlibat dalam evaluasi menyeluruh terhadap perilaku, sikap, dan motivasi mereka. Mereka secara aktif mengorek akar penyebab dari sifat buruk dan kelemahan yang ada dalam diri mereka. Dengan mengadopsi pendekatan reflektif, individu mengambil waktu untuk memeriksa secara seksama pola pikir dan tindakan yang mungkin bersifat destruktif atau tidak produktif. Introspeksi yang tulus dan kritis menjadi kunci dalam menggali lapisan-lapisan tersembunyi dari diri sendiri.

Proses refleksi ini tidak hanya sebatas pengamatan permukaan, tetapi juga mencakup kajian mendalam terhadap motivasi yang mendorong perilaku tertentu. Dengan menggali lebih dalam, individu dapat mengungkap faktor-faktor yang mungkin telah lama tersembunyi dan mempengaruhi keputusan dan tindakan mereka. Dalam kerangka introspeksi yang jujur, individu mengakui pola-pola pikir yang merugikan dan tindakan yang tidak konstruktif. Refleksi dan introspeksi tidak hanya berfungsi sebagai cermin yang menggambarkan realitas diri, tetapi juga sebagai peralatan penggalian diri yang mampu membongkar asal-usul sifat buruk dan membawa ke permukaan potensi terbaik. Melalui proses ini, individu mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang diri mereka sendiri. Pengenalan terhadap pola-pola negatif membuka pintu bagi pengembangan dan transformasi pribadi.

Setelah mengenali sifat buruk dan kelemahan dalam diri mereka, individu dalam perspektif teori tasawuf memasuki tahap tahalli tahalli takhalli, yang mencakup komitmen untuk melakukan perubahan dengan mengurangi atau mengatasi sifat-sifat buruk tersebut.

Dalam tahap tahalli, individu berusaha mengenali keberadaan Tuhan dalam diri mereka, menyadari sifat-sifat Ilahi yang menginspirasi upaya transformasi diri (Daulay et al., 2021; Fitridah & Asqalani, 2023).

Tahap ini melibatkan usaha sungguh-sungguh dalam mengatasi kecenderungan negatif, merombak pola pikir yang tidak sehat, dan mengubah perilaku yang merugikan. Konsep tahalli dalam tasawuf menekankan pentingnya pengenalan terhadap kehadiran Tuhan sebagai landasan utama perubahan. Individu memulai perjalanan transformasinya dengan mengenali akar penyebab sifat buruk, memandang diri mereka secara kritis, dan menyadari kebutuhan akan perubahan.

Pada tahap tahalli takhalli, individu tidak hanya menghilangkan sifat-sifat buruk secara fisik tetapi juga mencapai pemahaman mendalam tentang manifestasi Tuhan dalam diri mereka (Rohana, 2021). Penghapusan sifat buruk bukan hanya sekadar perubahan perilaku luar, tetapi juga melibatkan pengaturan ulang pola pikir, pengembangan sudut pandang yang lebih sehat, dan penggantian perilaku merugikan dengan tindakan yang mendukung pertumbuhan.

Proses ini membawa individu melampaui batas-batas kecenderungan negatif dan mendorong mereka untuk menciptakan ruang dalam diri untuk mengembangkan sifat-sifat yang lebih positif dan konstruktif. Tahalli takhalli juga mempersiapkan individu untuk menghadapi tantangan dan mengasah keterampilan diri, memberikan peluang nyata untuk mengarahkan hidup menuju kedewasaan dan kesejahteraan.

Pentingnya penghapusan sifat buruk tidak hanya berdampak pada individu itu sendiri, tetapi juga memainkan peran kunci dalam membangun harmoni hubungan dan meningkatkan produktivitas dalam lingkungan sekitar. Dengan mendorong perubahan positif dalam diri, individu memberikan kontribusi pada kesejahteraan bersama, menciptakan dampak positif dalam masyarakat, dan meneguhkan tekad mereka untuk mengembangkan potensi terbaik. Proses penghapusan sifat buruk dalam konteks tasawuf menjadi perjalanan spiritual yang mendalam, membantu individu mencapai kedewasaan dan kesejahteraan secara holistik.

Kemudian dalam konteks teori tasawuf, tahap peningkatan kebaikan dalam proses Islah mengambil inspirasi dari konsep tahalli tajalli takhalli, di mana individu tidak hanya mengenali dan mengurangi sifat-sifat buruk, tetapi juga berkomitmen untuk mengembangkan sifat-sifat positif dan kebaikan dalam diri.

1. Tahap Peningkatan Kebaikan

Konsep tahalli tajalli takhalli menekankan bahwa peningkatan kebaikan tidak hanya bersifat eksternal tetapi juga mencakup dimensi internal dan spiritual (Istiani & Islamy, 2018). Dalam tahap ini, individu tidak hanya berusaha untuk mengatasi kecenderungan negatif tetapi juga fokus pada pengembangan kebaikan batiniah, seperti kejujuran, keadilan, ketulusan, dan kesabaran.

2. Pembentukan Karakter Kuat dan Inspiratif

Dengan mengkultivasi kebaikan dalam diri, individu dalam perspektif tasawuf membangun karakter yang kuat, inspiratif, dan bermanfaat bagi diri mereka sendiri dan lingkungan sekitarnya. Konsep tahalli tajalli takhalli menyoroti pentingnya membentuk karakter yang mencerminkan nilai-nilai spiritual dan moral yang tinggi (Rohman et al., 2022).

3. Integrasi Kebaikan dalam Setiap Aspek Kehidupan

Individu yang berada dalam tahap peningkatan kebaikan tidak hanya membatasi pengembangan moralitas pada aspek moral semata, tetapi juga melibatkan pengembangan keterampilan dan pengetahuan yang berguna dalam kehidupan sehari-hari. Konsep ini mencerminkan holistiknya transformasi diri dalam tasawuf.

4. Peningkatan Hubungan dengan Tuhan

Tahap peningkatan kebaikan tidak terlepas dari tujuan utama dalam tasawuf, yaitu pengembangan hubungan yang lebih erat dengan Tuhan. Melalui aktivitas ibadah, eksplorasi nilai-nilai spiritual, dan penerapan ajaran agama, individu mengarahkan usaha mereka untuk memperkuat koneksi dengan Tuhan.

Dalam tahap puncak *Islah*, individu mengalami kedalaman spiritual, mendapatkan kebijaksanaan dalam pengambilan keputusan, dan merasakan kedamaian batin yang mendalam. Proses ini juga membantu individu memahami dan mengakui nilai-nilai moral dalam keyakinan mereka, serta menyelaraskan tindakan sehari-hari dengan ajaran agama. Peningkatan hubungan dengan Tuhan membawa dampak positif dalam diri individu dan menciptakan lingkungan sosial yang dipenuhi nilai-nilai yang baik, persaudaraan, dan kerjasama, membawa perubahan positif dalam masyarakat secara keseluruhan.

Melalui perjalanan melalui tahapan-tahapan ini, individu menjalani proses *Islah* yang mengarahkan mereka menuju transformasi diri yang lebih baik. Dalam proses ini, mereka secara progresif memperbaiki sifat-sifat negatif yang ada dalam diri, meningkatkan kebaikan dan keutamaan, serta memperdalam hubungan spiritual dengan Tuhan. Proses *Islah* membentuk dasar yang kuat untuk membangun keseimbangan antara aspek mental dan spiritual dalam diri, membuka jalan bagi mereka menuju kehidupan yang lebih berarti, bahagia, dan harmonis.

Melalui penghapusan sifat buruk, peningkatan kebaikan, dan pengembangan hubungan dengan Tuhan, individu menghadapi tantangan transformasi diri dengan tekad dan keterbukaan. Mereka menggali potensi tersembunyi dalam diri, mengenali nilai-nilai yang membentuk karakter mereka, dan memanfaatkan sumber kebijaksanaan dan ketenangan batin untuk menghadapi perubahan dan ketidakpastian dalam hidup. Proses *Islah* tidak hanya menciptakan perubahan positif dalam diri individu, tetapi juga menciptakan ripple effect yang meluas ke lingkungan sekitar mereka.

Dengan menjadi teladan dalam perubahan positif, individu mendorong inspirasi dan pengaruh yang merambat ke komunitas, keluarga, dan masyarakat tempat mereka berinteraksi. Dalam hal ini, proses *Islah* memiliki potensi untuk memperbaiki hubungan sosial, memperkaya nilai-nilai moral, dan menghasilkan perubahan yang mendalam dalam budaya kolektif. Melalui pendekatan holistik ini, individu meraih kesempurnaan diri dengan menggabungkan perubahan dalam aspek pribadi, moral, dan spiritual. Transformasi ini bukan hanya tentang perbaikan diri semata, tetapi juga tentang memberikan kontribusi positif yang berkelanjutan kepada lingkungan sosial dan masyarakat. Dengan demikian, proses *Islah* tidak hanya berdampak pada diri sendiri, tetapi juga menciptakan jejak inspiratif yang memperkaya makna dan nilai kehidupan di sekitarnya.

Manfaat Transformasi Diri melalui Proses *Islah*

Berdasarkan penjelasan sebelumnya maka dapat dilihat bahwa melalui proses *Islah*, individu dapat mencapai keseimbangan yang lebih baik antara aspek mental dan spiritual dalam hidup mereka. Dengan meningkatkan kesadaran diri, menghilangkan sifat buruk, dan memperbaiki kebaikan, individu menciptakan fondasi yang kokoh untuk keseimbangan mental yang lebih baik. Sementara itu, pengembangan hubungan dengan Tuhan dan meningkatkan pengabdian spiritual membantu mencapai keseimbangan spiritual yang lebih dalam. Keseimbangan mental dan spiritual ini memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang, bijaksana, dan bermakna. Peningkatan keseimbangan mental dan spiritual melalui proses *Islah* memberikan manfaat yang signifikan bagi individu.

Menurut hemat peneliti juga bahwa transformasi diri melalui proses *Islah* juga membawa manfaat dalam meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup individu. Dengan menghilangkan sifat-sifat buruk, memperbaiki kebaikan, dan memperdalam hubungan dengan Tuhan, individu merasakan pertumbuhan pribadi yang signifikan. Mereka merasa lebih bahagia karena mengalami kedamaian batin, kepuasan dalam mencapai tujuan hidup, dan keberhasilan dalam mengatasi tantangan. Kebahagiaan dan kepuasan hidup adalah

tujuan yang diinginkan oleh setiap individu. Transformasi diri melalui proses *Islah* memberikan pijakan yang kokoh untuk mencapai kebahagiaan yang berkelanjutan. Dengan memperbaiki diri dan meningkatkan hubungan dengan Tuhan, individu merasakan kebahagiaan yang mendalam karena merasakan rasa tujuan, makna hidup, dan kedamaian batin. Kebahagiaan yang berkelanjutan juga berkontribusi pada kualitas hidup yang lebih baik dan kepuasan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Proses *Islah* membantu individu dalam memperbaiki hubungan dengan diri sendiri dan orang lain. Dengan melakukan refleksi dan introspeksi, individu menjadi lebih sadar tentang diri mereka sendiri, kelemahan, dan kekuatan mereka. Hal ini memungkinkan mereka untuk menerima diri sendiri dengan lebih baik, mengembangkan kepercayaan diri, dan membangun rasa harga diri yang positif. Selain itu, dengan meningkatkan kebaikan dan menghapus sifat-sifat buruk, individu menjadi lebih baik dalam berinteraksi dengan orang lain. Mereka mengembangkan empati, kesabaran, dan kemampuan untuk menjalin hubungan yang sehat dan saling mendukung. Peningkatan hubungan dengan diri sendiri dan orang lain adalah manfaat yang signifikan dari transformasi diri melalui proses *Islah*.

Transformasi diri melalui proses *Islah* memiliki dampak yang luas, tidak hanya pada individu itu sendiri, tetapi juga pada masyarakat secara keseluruhan. Individu yang mengalami transformasi diri yang positif cenderung menjadi contoh yang baik bagi orang lain. Mereka menunjukkan sikap dan perilaku yang baik, mempromosikan nilai-nilai moral, dan berkontribusi pada kemajuan dan kebaikan masyarakat. Kontribusi positif terhadap masyarakat adalah hasil alami dari transformasi diri yang melalui proses *Islah*. Individu yang memiliki keseimbangan mental dan spiritual, kebahagiaan hidup, dan hubungan yang baik dengan diri sendiri dan orang lain, cenderung membawa dampak positif pada lingkungannya. Mereka dapat memberikan inspirasi, mendorong orang lain untuk melakukan perubahan yang positif, dan berperan aktif dalam kegiatan sosial yang bermanfaat.

Tantangan dalam Proses Transformasi Diri melalui Proses *Islah*

Dalam proses transformasi diri melalui proses *Islah*, individu mungkin menghadapi beberapa kendala pribadi yang dapat menghambat kemajuan mereka. Misalnya, ketidaksiplinan, rasa malas, atau kecenderungan untuk kembali pada kebiasaan lama yang tidak sehat. Selain itu, adanya konflik internal seperti perasaan bersalah, keraguan, atau kecemasan juga dapat menjadi kendala dalam mengubah diri. Kendala pribadi dalam transformasi diri adalah hal yang wajar dan dapat diatasi. Dalam menghadapi kendala pribadi, individu perlu memiliki kesadaran diri yang kuat dan komitmen yang tulus terhadap perubahan. Dengan kesadaran akan kendala yang ada, individu dapat mengembangkan strategi untuk mengatasi hambatan tersebut. Misalnya, melalui disiplin diri, pengaturan tujuan yang jelas, dan dukungan dari orang-orang terdekat.

Lingkungan sekitar juga dapat mempengaruhi proses transformasi diri melalui proses *Islah*. Faktor-faktor seperti teman sebaya yang negatif, lingkungan yang tidak mendukung, atau tekanan sosial dapat menjadi kendala dalam perubahan diri yang positif. Terkadang, individu mungkin merasa sulit untuk mempertahankan komitmen mereka ketika mereka terus-menerus terpapar dengan lingkungan yang tidak mendukung. Meskipun faktor lingkungan dapat mempengaruhi proses transformasi diri, individu memiliki peran aktif dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perubahan. Dalam menghadapi faktor lingkungan yang negatif, individu perlu mengambil langkah-langkah untuk menjaga jarak dari pengaruh yang buruk, mencari lingkungan yang positif, dan membangun jaringan dukungan yang sehat. Hal ini dapat melibatkan mencari teman sejalan, bergabung dengan komunitas atau kelompok yang mendukung, dan menciptakan lingkungan di sekitar mereka yang mendorong perubahan positif.

Dalam menghadapi berbagai tantangan yang muncul dalam proses *Islah* (perbaikan diri), individu memiliki peluang untuk mengadopsi beragam strategi yang efektif guna mengatasi hambatan yang timbul. Strategi-strategi ini bertujuan untuk memberikan panduan yang lebih terperinci dan komprehensif bagi individu yang ingin melakukan perubahan positif dalam diri

mereka. Berikut ini beberapa pendekatan yang dapat diambil pertama yaitu penetapan tujuan yang jelas dan terukur (Aziz & Nugraha, 2023).

Salah satu langkah awal yang sangat penting dalam proses Islah adalah menetapkan tujuan yang jelas dan terukur. Dengan memiliki tujuan yang spesifik dan dapat diukur, individu akan memiliki gambaran yang lebih konkret tentang perubahan yang ingin mereka capai dalam diri mereka. Tujuan yang jelas memberikan arah yang lebih tajam, sehingga individu dapat fokus pada aspek-aspek tertentu yang perlu diperbaiki. Misalnya tujuan bisa berkisar dari mengembangkan sifat sabar yang lebih baik hingga meningkatkan kualitas hubungan sosial.

Kedua yaitu perencanaan yang teliti. Setelah tujuan ditetapkan, langkah selanjutnya adalah merencanakan dengan teliti bagaimana tujuan tersebut akan dicapai. Hal ini mencakup penentuan langkah-langkah konkret yang perlu diambil, sumber daya yang dibutuhkan, serta perkiraan waktu yang diperlukan. Dengan memiliki rencana yang terstruktur, individu akan lebih siap untuk menghadapi rintangan dan menavigasi perubahan dengan lebih efektif.

Ketiga yaitu pengembangan kemampuan diri. Islah juga melibatkan pengembangan kemampuan diri yang relevan dengan tujuan yang ditetapkan. Ini mungkin melibatkan pembelajaran baru, pelatihan, atau pengembangan keterampilan khusus. Misalnya, jika individu ingin menjadi lebih baik dalam berkomunikasi, mereka bisa mencari pelatihan komunikasi efektif atau membaca buku tentang komunikasi interpersonal.

Keempat yaitu pemanfaatan dukungan sosial (Wiyono & Indreswari, 2023). Tantangan dalam proses Islah bisa menjadi lebih mudah diatasi dengan memanfaatkan dukungan sosial. Berbagi tujuan dan perubahan yang diinginkan dengan orang-orang terdekat atau kelompok pendukung dapat memberikan dorongan motivasi dan akuntabilitas. Diskusi, umpan balik, dan dukungan emosional dari orang lain dapat membantu individu tetap berkomitmen pada perubahan yang diinginkan.

Selain strategi yang telah disebutkan sebelumnya, terdapat pula pendekatan lain yang sangat penting dalam menghadapi tantangan dalam proses Islah, yaitu membangun disiplin diri. Disiplin diri menjadi faktor kunci dalam mencapai perubahan yang berkelanjutan dan bermanfaat dalam perjalanan Islah. Disiplin diri melibatkan kemampuan untuk mengatur perilaku dan tindakan sesuai dengan tujuan dan nilai-nilai yang telah ditetapkan. Ini melibatkan pengembangan kebiasaan positif serta konsistensi dalam menjalankan tugas-tugas dan tanggung jawab. Terdapat beberapa cara yang dapat membantu individu membangun disiplin diri yaitu pertama rutinitas harian yang sehat (Dini, 2023).

Membangun rutinitas harian yang sehat adalah langkah awal penting dalam mengembangkan disiplin diri. Ini mencakup waktu tidur yang konsisten, jadwal makan yang seimbang, dan waktu untuk olahraga atau aktivitas fisik. Rutinitas harian yang teratur membantu menciptakan struktur yang stabil dalam kehidupan individu, yang pada gilirannya mendukung upaya Islah mereka. Kedua yaitu manajemen waktu yang efektif (Munandar, 2023).

Mengatur waktu dengan baik adalah bagian integral dari disiplin diri. Individu dapat menggunakan teknik seperti perencanaan harian, penggunaan to-do list, dan alokasi waktu untuk tugas-tugas tertentu. Dengan menghargai waktu dan menghindari prokrastinasi, individu dapat meningkatkan produktivitas dan menghindari rasa bersalah yang dapat menghambat kemajuan. Ketiga yaitu konsistensi dalam ibadah (Gultom, 2023).

Salah satu aspek penting dari Islah adalah meningkatkan hubungan dengan Tuhan melalui ibadah. Menjalankan ibadah secara konsisten, seperti shalat, membaca Al-Qur'an, atau berdzikir, membantu memperkuat ikatan spiritual dan mendukung perubahan positif dalam diri. Ibadah yang teratur juga membangun kesadaran dan refleksi, memungkinkan individu untuk lebih terhubung dengan tujuan Islah mereka. Keempat yaitu pengendalian diri (Saputra & Wahid, 2023).

Disiplin diri juga melibatkan kemampuan untuk mengendalikan diri dalam situasi-situasi yang memerlukan pengorbanan jangka pendek demi manfaat jangka panjang. Ini bisa berarti menahan diri dari godaan atau kebiasaan yang tidak sejalan dengan tujuan Islah. Pengendalian diri adalah komponen kunci dalam mencapai perubahan yang berkelanjutan. Kelima yaitu refleksi dan evaluasi diri (Pranoto et al., 2023).

Secara berkala, penting untuk meluangkan waktu untuk merenung dan mengevaluasi kemajuan diri. Melakukan introspeksi tentang pencapaian, hambatan yang dihadapi, dan perluasan potensi diri membantu individu tetap fokus dan terus berupaya mengembangkan disiplin diri. Membangun disiplin diri memerlukan waktu dan upaya yang berkelanjutan. Ini adalah investasi yang berharga untuk mencapai perubahan positif dalam hidup dan mengatasi tantangan dalam proses Islah. Dengan disiplin diri yang kuat, individu dapat mengarahkan energi mereka ke arah yang lebih baik, meraih pencapaian yang lebih tinggi, dan mendukung perkembangan spiritual dan pribadi yang berkelanjutan.

Mencari dukungan dan bimbingan adalah faktor penting dalam proses Islah. Berbagi perjalanan perubahan dengan orang-orang terdekat dan mendapatkan pandangan luar dapat sangat membantu dalam mengatasi tantangan dan mencapai tujuan Islah. Berikut adalah beberapa alasan mengapa mencari dukungan dan bimbingan sangat penting pertama yaitu dorongan moral dan emosional (Khafiyya & Wantini, 2023).

Mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekat memberikan dorongan moral dan emosional yang sangat diperlukan. Ketika individu menghadapi kesulitan atau merasa putus asa, dukungan dari teman, keluarga, atau orang yang peduli dapat memberikan semangat dan kekuatan untuk terus maju. Kedua yaitu perspektif luar (Rahman, 2023).

Orang-orang di sekitar kita sering memiliki pandangan yang berbeda dan wawasan yang berharga tentang diri kita. Bimbingan dari mereka dapat membantu mengungkapkan aspek diri yang mungkin tidak terlihat oleh kita sendiri. Ini membantu dalam mengidentifikasi area di mana perubahan perlu dilakukan. Ketiga yaitu pemberian saran dan solusi (Genadi et al., 2023). Teman, keluarga, atau mentor yang memberikan dukungan juga dapat memberikan saran yang berharga. Mereka mungkin telah menghadapi situasi serupa atau memiliki pengetahuan yang relevan yang dapat membantu individu mengatasi hambatan. Keempat yaitu akuntabilitas (Suhartono & Patimah, 2023).

Mengembangkan kebiasaan refleksi dan introspeksi merupakan praktik yang sangat penting dalam proses Islah. Refleksi dan introspeksi membantu individu mengalami pertumbuhan pribadi yang lebih dalam dengan menggali kedalaman diri mereka sendiri. Ini memungkinkan mereka untuk lebih memahami motivasi, tujuan, dan pola pikir yang mendasari tindakan dan pikiran mereka. Berikut adalah beberapa cara mengembangkan kebiasaan refleksi dan introspeksi pertama yaitu waktu khusus untuk merenung (Azzahra & Radiani, 2023).

Sediakan waktu yang khusus untuk merenung secara teratur. Ini bisa menjadi waktu di pagi hari sebelum aktivitas dimulai atau di malam hari sebelum tidur. Waktu ini dapat digunakan untuk merenung tentang peristiwa hari ini, perasaan yang muncul, dan respons terhadap situasi tertentu. Kedua yaitu tanya diri sendiri pertanyaan mendalam (Joshi et al., 2023).

Selama sesi refleksi, tanyakan pada diri sendiri pertanyaan-pertanyaan yang mendalam. Misalnya, "Apa yang saya pelajari hari ini?", "Bagaimana perasaan saya terhadap situasi tersebut?", atau "Apakah ada pola pikir yang mungkin menghambat perkembangan saya?". Ketiga yaitu meditasi atau praktik mindfulness (Lothes et al., 2023). Meditasi atau praktik kesadaran penuh dapat membantu individu mengamati pikiran mereka tanpa penilaian. Ini memungkinkan mereka untuk melihat pola pikir yang muncul dan mengidentifikasi apa yang mendasari pikiran tersebut. Keempat yaitu evaluasi kemajuan (Zhao & Kushnir, 2023).

Selain merenung tentang pengalaman sehari-hari, penting juga untuk secara berkala mengevaluasi kemajuan dalam perjalanan Islah. Bertanya pada diri sendiri apakah ada perubahan positif yang telah terjadi dan bagaimana perasaan tentang perkembangan tersebut.

Kelima yaitu menerima ketidaksempurnaan (Prasetyaningrum et al., 2024; Srichan et al., 2023).

Refleksi dan introspeksi juga melibatkan menerima kenyataan bahwa setiap individu memiliki kelemahan dan kesalahan. Ini adalah bagian alami dari manusiawi. Penting untuk tidak menghakimi diri sendiri dengan keras, melainkan belajar dari kesalahan dan berusaha untuk terus berkembang. Dengan mengembangkan kebiasaan refleksi dan introspeksi, individu dapat lebih sadar terhadap diri mereka sendiri, memahami pola pikir dan perilaku yang mungkin perlu diubah, serta merancang langkah-langkah konkret untuk perubahan positif. Praktik ini mendukung perjalanan *Islah* dengan mendalam dan memberikan wawasan yang berharga untuk pertumbuhan pribadi dan spiritual.

Membangun hubungan yang erat dengan Tuhan adalah salah satu pilar utama dalam proses *Islah*. Hubungan ini menjadi fondasi yang kuat untuk pertumbuhan spiritual dan perubahan positif dalam diri seseorang. Berikut adalah beberapa alasan mengapa membangun hubungan dengan Tuhan sangat penting dalam proses *Islah* yaitu:

Pertama yaitu Panduan dan kedamaian batin (Irawan et al., 2023). Hubungan dengan Tuhan memberikan arah dan panduan yang lebih tinggi dalam hidup. Ketika seseorang merenung, berdoa, atau terlibat dalam ibadah, mereka dapat merasa lebih dekat dengan visi dan tujuan hidup mereka. Hubungan ini memberikan rasa kedamaian dan keyakinan dalam menghadapi tantangan.

Kedua yaitu refleksi dan introspeksi spiritual (Hasan et al., 2023; Shnayder et al., 2023). Pengabdian spiritual memungkinkan individu untuk merenung secara mendalam tentang tujuan hidup mereka, nilai-nilai, dan hubungan mereka dengan Tuhan. Ini memfasilitasi refleksi spiritual dan introspeksi yang mendalam, membantu individu memahami peran mereka dalam dunia ini dan bagaimana mereka dapat melakukan perubahan positif.

Ketiga yaitu motivasi dan kekuatan (Brasher et al., 2023; Samara et al., 2023). Hubungan dengan Tuhan memberikan motivasi dan kekuatan tambahan dalam menghadapi rintangan. Kehadiran spiritual dalam hidup individu memicu semangat yang mendalam dan keyakinan bahwa mereka tidak sendirian dalam perjalanan mereka. Keyakinan ini dapat membantu mereka mengatasi hambatan dengan tekad yang lebih besar. Keempat yaitu pengembangan sifat-sifat positif (Harb et al., 2023; Jeong et al., 2023; van Zyl et al., 2023).

Keempat yaitu Pengabdian spiritual dapat membantu mengembangkan sifat-sifat positif seperti kesabaran, pengampunan, dan kasih sayang. Ketika seseorang merenung tentang ajaran agama mereka dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari, ini dapat mendorong pertumbuhan karakter yang lebih baik. Kelima yaitu keinginan untuk memperbaiki diri (Rahmawati et al., 2023; Zebua & Wijaya, 2023).

Kelima yaitu Hubungan dengan Tuhan merangsang keinginan yang kuat untuk meningkatkan diri. Ketika seseorang merasa dekat dengan Tuhan, mereka mungkin lebih terbuka terhadap perubahan positif dan lebih mampu mengatasi kelemahan mereka.

Keenam yaitu gratifikasi spiritual (Arroisi et al., 2023). Pengalaman hubungan dengan Tuhan memberikan kedalaman dan kepuasan spiritual yang sulit dijelaskan dengan kata-kata. Ini adalah jenis kebahagiaan yang berasal dari pemahaman bahwa kita adalah bagian dari sesuatu yang lebih besar dan suci.

Strategi mengatasi tantangan dalam proses *Islah* memainkan peran krusial dalam keberhasilan transformasi diri. Dengan menggunakan strategi yang tepat, individu dapat menghadapi dan mengatasi kendala pribadi serta faktor lingkungan yang mempengaruhi perubahan positif. Dalam menghadapi tantangan, individu perlu memiliki komitmen yang kuat, kedisiplinan diri, dan kesadaran diri yang tinggi. Dukungan dari orang-orang terdekat dan hubungan yang kuat dengan Tuhan juga membantu individu melewati tantangan dan mencapai transformasi diri yang mendalam dan berkelanjutan.

Kesimpulan

Dengan demikian peneliti menegaskan bahwa pentingnya proses *Islah* dalam transformasi diri. Proses *Islah* melibatkan tahapan-tahapan seperti kesadaran diri, refleksi dan introspeksi, penghapusan sifat buruk, peningkatan kebaikan, dan pengembangan hubungan dengan Tuhan. Kita diajak untuk memperhatikan kendala pribadi yang mungkin dihadapi, faktor lingkungan yang mempengaruhi perubahan, serta strategi yang dapat digunakan untuk mengatasi tantangan dalam proses *Islah*. Dalam kesimpulannya, penelitian ini mendorong pembaca untuk mengambil langkah konkret dalam melakukan proses *Islah* guna mencapai transformasi diri yang lebih baik, keseimbangan mental dan spiritual yang lebih optimal, serta memberikan dampak positif bagi diri sendiri, orang lain, dan masyarakat secara luas. Dengan demikian, melalui transformasi diri melalui proses *Islah*, kita dapat membangun keseimbangan mental dan spiritual yang kuat, mencapai kebahagiaan hidup, memperbaiki hubungan dengan diri sendiri dan orang lain, serta memberikan kontribusi positif bagi masyarakat.

Referensi

- Al Mustaqim, D. (2022). Dualisme Perempuan Dalam Kesejahteraan Rumah Tangga Perspektif Qira'ah Mubadalah Faqih Abdul Qodir Dan Maqashid Syariah. *Equalita: Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 4(2), 191–203.
- Angkat, R. A., Indra, A. P., & Tambunan, K. (2023). The Effect of Islamic Work Ethics, Work Strees, and Work Life Balance on Employee Performance with Work Loyalty as an Intervening Variable at Bank Sumut Syariah KCP Katamsa Medan. *Al Iqtishod: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Ekonomi Islam*, 11(2), 156–179.
- Arroisi, J., Mulyana, A., & Da'i, R. A. N. R. (2023). Konsep Bahagia Perspektif Martin Seligman dan Al-Attas (Kajian Dimensi Psikologi dalam Pandangan Barat dan Islam). *Risalah, Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 9(2), 627–638.
- Ashari, A., Wahyuni, N. S., & Agustriyono, L. (2023). Suicide, Youth, Psychology, Bunuh Diri Remaja Perspektif Psikologi Dan Hukum Islam. *Muadalah: Jurnal Hukum*, 3(1), 28–50.
- Aziz, S. A., & Nugraha, M. S. (2023). Transcendence-Based Principal Leadership Effectiveness Model In Improving Teacher Performance At Ma Azzainiyyah Sukabumi. *JOURNAL OF HUMANITIES AND SOCIAL STUDIES*, 1(1), 137–149.
- Azizah, N., & Yasin, A. A. (2022). Efektifitas Pendekatan Konseling Behavioral pada Perilaku Self Harm di MANU Putri Buntet Pesantren. *JIECO: Journal of Islamic Education Counseling*, 2(1), 1–7.
- Azzahra, I. R., & Radiani, W. A. (2023). Gambaran Tawakal pada Ibu yang memiliki Anak Gangguan Speech Delayed (Keterlambatan Bicara) di Pusat Layanan Disabilitas dan Pendidikan Inklusi Provinsi Kalsel. *Al Washliyah: Jurnal Penelitian Sosial Dan Humaniora*, 1(2), 97–103.
- Boong Ooi Lee, L. J. K. (2023). Spirit Mediumship and Mental Health: Therapeutic Self-transformation Among Dang-kis in Singapore. *Culture, Medicine Adn Psyhiactry*, 47(2), 271–300.
- Brasher, T., Rosen, D., & Spinella, M. (2023). Psychedelics and psychological strengths. *International Journal of Wellbeing*, 13(1).
- Daulay, H. P., Dahlan, Z., & Lubis, C. A. (2021). Takhalli, Tahalli Dan Tajalli. *Pandawa*, 3(3), 348–365.
- Dini, J. P. A. U. (2023). Apakah Kebersyukuran dan Persepsi Dukungan Organisasi Berperan dalam Meningkatkan Kebahagiaan Guru TK? *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 745–756.
- Fitridah, A., & Asqalani, I. (2023). KONSEP KEBAHAGIAAN MENURUT IMAM AL-GHAZALI. *Al-Ma'had: Jurnal Ilmiah Kepesantrenan*, 1(01), 1–24.
- Genadi, Y. D., Busman, S. A., Anwar, A., & Muhtarom, Z. A. (2023). Pelatihan Pengenalan Psikologis Konsumen pada Pelaku UMKM Binaan Rumah BUMN Sumbawa. *JILPI: Jurnal Ilmiah Pengabdian Dan Inovasi*, 1(4), 593–602.

-
- Gultom, J. M. P. (2023). Strategi Gembala Jemaat Dalam Pembangunan Motivasi Dan Konsistensi Spiritual Generasi “Z.” *Jurnal Gamaliel: Teologi Praktika*, 5(1), 45–62.
- Harb, A., Khelifat, A., Alazaizeh, M. M., & Eyoum, K. (2023). Do personality traits predict students’ interest and intentions toward working in the tourism and hospitality industry? Evidence from a developing country. *Journal of Hospitality & Tourism Education*, 1–17.
- Hasan, A. Z., Alilah, N. H., Ab Rahman, Z., Maslahat, M. M., & Kamaluddin, M. R. (2023). Elements Of Self-Reflection, Introspective Coping Aspects, Gratitude And Resilience Applied During The Covid-19 Pandemic From Islamic And Positive Psychology Perspectives. *Journal of Pharmaceutical Negative Results* | Volume, 14(2), 2506.
- Hevinanda, L., Soeherman, B., & Putra, A. S. (2021). Eksplorasi Nilai Nilai Akuntansi Spiritual Yang Terkandung Dalam Ilmu Tasawuf Dewa Ruci. *CALYPTRA*, 9(2).
- Hilel, A., & Ramirez-García, A. (2022). The Relationship between Professional Environmental Factors and Teacher Professional Development in Israeli Schools. *Education Sciences*, 12(4), 285.
- Irawan, A. W., Solehuddin, M., Ilfiandra, I., & Yulindrasari, H. (2023). Building a Culture of Peace in Education: An Exploration of Al-Ghazali’s Thoughts on Inner and Social Peace. *Southeast Asian Journal of Islamic Education*, 5(2), 221–230.
- Istiani, N., & Islamy, A. (2018). Objektifikasi Nilai-nilai Psiko-Sufistik dalam Pendidikan Spiritual. *HIKMATUNA*, 4(2), 234–245.
- Jamaludin, A. (2023). *Nilai-Nilai Moderasi Beragama Dalam Buku Ajar Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Dan Budi Pekerti Sma Kelas Xii Kurikulum 2013 Penerbit Tiga Serangkai*. Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
- Jaya, M. A., Hartini, H., & Puspitasari, R. (2023). *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Acceptance Commitment Therapy (ACT) terhadap Kesejahteraan Spiritual Mahasiswa Kampus B Curup Poltekkes Kemenkes Bengkulu*. Institut Agama Islam Negeri Curup.
- Jeong, S., Aymerich-Franch, L., Arias, K., Alghowinem, S., Lapedriza, A., Picard, R., ... & Breazeal, C. (2023). Deploying a robotic positive psychology coach to improve college students’ psychological well-being. *User Modeling and User-Adapted Interaction*, 33(2), 571–615.
- Joshi, A., Roy, S., Manik, R. K., & Sahoo, S. K. (2023). Scientific Philosophy: Exploring Existential, Metaphysical, and Ethical Research Philosophy Behind the Question “WHO AM I?” *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 1648–1671.
- Khadavi, M. J. (2023). Spiritual Mental Development Concept and the Implications for Students. *Halaqa: Islamic Education Journal*, 7(1), 21–29.
- Khadijah. (2023). Urban Sufism: Membangun Kecerdasan Spiritual Masyarakat Perkotaan Era Modern. *Medina-Te: Jurnal Studi Islam*, 19(1), 32–43.
- Khafiyya, N., & Wantini, W. (2023). Implementasi Pendidikan Islam Dalam Optimalisasi Kecerdasan Emosional: Perspektif Psikologi Pendidikan. *TARBAWI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 8(01), 1–17.
- Latifah, L., & Ngalimun, N. (2023). Pemulihan Pendidikan Pasca Pandemi Melalui Transformasi Digital Dengan Pendekatan Manajemen Pendidikan Islam Di Era Society 5.0. *Jurnal Terapung: Ilmu-Ilmu Sosial*, 5(1), 41–50.
- Latona, M. J. (2023). Myths of Self-Transformation in Plato’s Republic. *Ancient Philosophy*, 43(1), 69–87.
- Leaver, B. Lou, & Campbell, C. (2023). The transformative power of the study abroad experience. *L2 Journal*, 15(2).
- Lothes, J. E., Matney, S., Naseer, Z., & Pfyffer, R. (2023). Sitting Meditation and Mindfulness Effects on Overall Anxiety and Test Anxiety Among College Students. *Mind, Brain, and Education*, 17(1), 61–69.
- Lubis, D. S. W., & Dinamika, S. G. (2023). Implementasi Metode Manajemen Stress Sebagai Sarana Edukasi Kesehatan Mental Wanita di Dharma Wanita Badan Pemeriksaan Keuangan Perwakilan Provinsi Maluku. *PaKMas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 45–51.
- Mazaya, K. N., & Supradewi, R. (2023). Konsep diri dan kebermaknaan hidup pada remaja di panti asuhan. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 6(2), 103–112.
- Munandar, S. A. (2023). Tasawuf Sebagai Kemajuan Peradaban: Studi Perkembangan Sosial
-

- Dan Ekonomi Tarekat Idrisyiah Di Tasikmalaya. *Harmoni*, 22(1), 208–233.
- Muslem. (2023). Pengaruh Zikir Terhadap Kesehatan Mental. *Al-Ilmu: Jurnal Keagamaan Dan Ilmu Sosial*, 8(2), 33–51.
- Ni'matuzahroh, A. U. (2023). Mindfulness Trait dan Positive Reappraisal Coping Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Autis. *IJPS: Indonesian Journal of Psychological Studies*, 1(1), 29–46.
- Pranoto, H., Wibowo, A., & Atieka, N. (2023). Self Regulated Learning dan Percaya Diri Siswa Ditingkatkan Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 7(3), 143–148.
- Prasetyaningrum, S., Syafitri, C., & Susanti, R. (2024). Parental acceptance and family support for psychological well-being in parents of children with special needs. In *Families Mental Health and Challenges in the 21st Century* (pp. 127–134). Routledge.
- Prihwanto, P. (2021). Seni Rupa sebagai Alternatif Pendekatan dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual. *SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 7(1), 61–71.
- Putri, A. R. P. S., & Ningtyas, R. R. M. A. (2023). Transformasi Kesehatan Mental: Tantangan dan Upaya Kebijakan Pemerintah Pada Masa Pandemi COVID-19. *PROMOTOR*, 6(1), 37–44.
- Rahman, A. (2023). Tradisi Hiziban sebagai Momentum Meningkatkan Karakteristik Al Washatiyyah dan Merealisasikan Islah bagi Penerus Perjuangan Maulana Syaikh. *MANAZHIM*, 5(2), 1171–1204.
- Rahmawati, M., Hapsari, W., & Kusuma, P. J. (2023). Motivasi Belajar pada Remaja yang Diasuh oleh Ibu Tunggal. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(3), 70–80.
- Rohana, R. (2021). Praktek Tasawuf Pada Thoriqoh Qodiriyyah Naqsyabandiyah di Kelurahan Terjun Kecamatan Medan Marelan. *Al-Hikmah: Jurnal Theosofi Dan Peradaban Islam*, 3(2).
- 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.
- Salamah, I. P. S. (2023). *EFEKTIFITAS KHURUJ FI SABILILLAH DALAM MENINGKATKAN NILAI-NILAI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DI DESA FAJAR BARU KEC. JATI AGUNG KAB. LAMPUNG SELATAN*. UIN RADEN INTAN LAMPUNG.
- Samara, O., Voitsekhovska, O., Stavtytska, S., Shelenkova, N., Mateiko, N., & Moskalets, V. (2023). Psychological Complications During Military Operations in Ukraine: Neurobiological Effects. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 14(2), 14–26.
- Saputra, T., & Wahid, A. (2023). Al-Ghazali Dan Pemikirannya Tentang Pendidikan Tasawuf. *ILJ: Islamic Learning Journal*, 1(4), 935–954.
- Shnayder, S., Ameli, R., Sinaii, N., Berger, A., & Agrawal, M. (2023). Psilocybin-assisted therapy improves psycho-social-spiritual well-being in cancer patients. *Journal of Affective Disorders*, 323, 592–597.
- Srichan, C., Yingsoong, A., & Pisitsungkagarn, K. (2023). The Effects of Acceptance and Commitment Group Therapy on Social Anxiety, Fears of Negative Evaluation, and Psychological Flexibility: an Initial Study in Thai Female Undergraduates. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 1–21.
- Suhartono, S., & Patimah, S. (2023). Pendekatan Manajemen Pendidikan Berbasis Manajemen Kehidupan dalam Islam. *Titian Ilmu: Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, 15(2), 120–130.
- Sukawati, P., Askar, A., & Rusdin, R. (2023). Tinjauan Transformasi Mendidik Anak Di Lingkungan Keluarga Desa Ngatabaru Dalam Tinjauan Pendidikan Islam. *Prosiding Kajian Islam Dan Integrasi Ilmu Di Era Society (KIIIES) 5.0*, 2(1), 243–248.
- Sultani, S., Alfritri, A., & Noorhaidi, N. (2023). Teori Belajar Humanistik Dan Penerapannya Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *ANSIRU PAI: Pengembangan Profesi Guru Pendidikan Agama Islam*, 7(1), 177–193.
- Susanto, A. P., & Maruti, E. S. (2023). Peningkatan Kepercayaan Diri Masyarakat Gampong

-
- Jawa di Banda Aceh Melalui Kegiatan Kontribusi Sosial. *Media Abdimas*, 2(1), 52–56.
- Tanamal, N. A. (2023). Tinjauan Religiusitas Terhadap Pendekatan Spiritual Motherhood Bagi Kaum Perempuan. *JAGADDHITA: Jurnal Kebhinekaan Dan Wawasan Kebangsaan*, 2(2), 54–69.
- Van Zyl, L. E., Gaffaney, J., van der Vaart, L., Dik, B. J., & Donaldson, S. I. (2023). The critiques and criticisms of positive psychology: A systematic review. *The Journal of Positive Psychology*, 1–30.
- Wiyono, U., & Indreswari, H. (2023). Hubungan Antara Keterampilan Koping dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Awal Sekolah Tinggi Teologi Satyabhakti Malang dan Rekomendasi Bagi Layanan Bimbingan dan Konseling. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(01), 209–231.
- Yuliandari, N. P. S., Saputra, I. M. D., Paramitha, H. Y., & Sudarsana, I. K. (2023). Implementasi Pendidikan Spiritual Pada Komunitas Yoga Tertawa Puspem Badung. *Widya Dana: Jurnal Penelitian Ilmu Agama Dan Kebudayaan*, 1(1), 79–90.
- Zebua, B. A., & Wijaya, H. (2023). Kerendahan Hati Menurut St. Maximos The Confessor: Mengosongkan Diri Secara Total Kepada Allah Untuk Mencapai Kesucian. *EKKLESIA: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 1(2), 70–81.
- Zhao, X., & Kushnir, T. (2023). When it's not easy to do the right thing: Developmental changes in understanding cost drive evaluations of moral praiseworthiness. *Developmental Science*, 26(1), e13257.