

# Konsep Pembiasaan Teknik *Self-Management Tazkiyatun Nafsi* dalam Menumbuhkan Moralitas Anak Sejak Dini

Liliza Agustin<sup>1</sup>

Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau<sup>1</sup>

[liliza.agustin@uin-suska.ac.id](mailto:liliza.agustin@uin-suska.ac.id)

**Abstrak.** Studi ini merupakan bentuk riset dan pengembangan metode. Dilatarbelakangi oleh adanya upaya untuk melahirkan intervensi psikologi islami, peneliti berupaya mengkaji Teknik *Self-Management* dan *Tazkiyatun Nafsi*. Model Teknik *Self-Management Tazkiyatun Nafsi* merupakan upaya pengembangan dari teknik *self-management* dari *Cormier & Nurius* yang dipadukan dengan konsep dalam islam yaitu *Tazkiyatun Nafsi* dari Al-Ghazali. Oleh karenanya intervensi yang menggunakan Teknik *Self-Management* dengan memadukan *Tazkiyatun Nafsi* masih belum ada, maka peneliti baru akan mencoba membuat rancangan modul. Teknik *Self-Management Tazkiyatun Nafsi* memiliki dimensi *vertical* (teistik) yang menggunakan nilai-nilai *tazkiyatun nafsi* sebagai acuan dalam mengubah pikiran, perasaan dan perilaku anak melalui latihan dan pembiasaan yang dikemas dengan cara program-program yang disusun oleh orang tua di rumah. Untuk itu langkah yang akan dilakukan adalah: (1) Membuat rancangan modul (2) Uji coba rancangan modul. Harapannya, Teknik *Self-Management Tazkiyatun Nafsi* dapat diterapkan, dilakukan penelitian, dan bisa dipertimbangkan sebagai konsep yang digunakan oleh orang tua dalam membentuk moralitas anak sejak dini, terutama bagi orang tua Muslim.

Kata kunci: moralitas; *self management*; *tazkiyatun nafsi*.

## 1. Pendahuluan

Berbagai usaha dilakukan oleh para ahli psikologi dalam memecahkan persoalan-persoalan yang berkenaan dengan moralitas anak. Para ahli, baik itu ahli psikologi perkembangan maupun pendidikan berupaya untuk mengatasi masalah moralitas anak yang sampai saat ini semakin berkembang. Upaya itu dibuktikan dengan pengembangan macam-macam program intervensi. Salah satu upaya yang dilakukan adalah melahirkan intervensi psikologi yang bersifat teistik, misalnya konseling islami. Bahkan, Corey (2009) telah mengintegrasikan nilai religius dalam buku 'teori dan praktik konseling'nya. Menurut Hamdan (2008) menyatakan bahwa kebanyakan klien memandang kekuatan religius mereka sebagai aset vital dalam menghadapi permasalahannya.

P. Scott Richards dan Allen E. Bergin (2006) dari *American Psychological Association* (APA) menawarkan sebuah strategi psikoterapi yang bernama psikoterapi teistik, yang juga menyerap dan mengintegrasikan psikoterapi utama, seperti psikodinamik, interpersonal, perilaku, kognitif, dan humanistik. Berbagai upaya yang telah dilakukan para ahli psikologi untuk mengadaptasi intervensi

kognitif-perilaku dengan pandangan teistik dari berbagai agama termasuk islam. Integrasi ini telah dipraktekkan, dilakukan penelitiannya dan dipublikasikan (Purwoko, 2012). Salah satu upaya yang dilakukan adalah intervensi dalam bentuk program. Sebagai contoh model konseling islami adalah konseling kelompok teknik *self-management tazkiyatun nafsi* (Agustin, 2017).

Perancangan modul teknik *self-management tazkiyatun nafsi* ini diawali dari adanya ditemukan beberapa penelitian yang dilakukan dengan menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan *self-direction in learning* (kemandirian dalam belajar) terbukti efektif, diantaranya adalah Isna Zahidah (2015) dan Sumardjono (2012). Jurnal tersebut melatarbelakangi untuk menggunakan teknik *self-management* sebagai intervensi dalam menumbuhkan moralitas anak. Hanya saja dalam penelitian ini menambahkan *tazkiyatun nafsi*. Penulis merancang suatu program intervensi yang melibatkan proses belajar dan pembiasaan bagi anak dalam perumbuhan moralitasnya dengan mengintegrasikan nilai-nilai *tazkiyatun nafs* kedalam strategi-strategi *self-management*, sehingga program intervensi dalam penelitian ini menjadi teknik *self-management tazkiyatun nafsi*.

Teknik *self-management tazkiyatun nafsi* merupakan pendekatan *cognitif-behavior* yang dirancang untuk membantu anak dalam mengenal dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah moral yang lebih efektif. Memasukkan nilai-nilai yang terkandung dalam *tazkiyatun nafsi* pada strategi *self-management* ke dalam proses pertumbuhan moralitas anak. *Tazkiyatun nafsi* merupakan konsep pendidikan jiwa yang diambil dari buku *ihya 'ulumuddiin* Imam Al ghazali (1994). Program *tazkiyatun nafsi* ini terdiri dari: niat, solat sunat dhuha, solat wajib 5 waktu, solat sunat rawatib dan *qiyamul lail* serta pemaknaan puasa. Aspek psikologis yang terkandung setiap program *tazkiyatun nafsi* diantaranya adalah : Niat : 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 diharapkan dapat merubah sikap dan motif siswa untuk menjadi lebih terarah dalam proses belajar. Sholat (fardhu dan sunat) dapat memunculkan sikap disiplin, dan dapat melatih untuk dapat fokus. Puasa melatih disiplin dan melatih diri untuk memiliki kemampuan dalam mengendalikan diri/*self control* (Agustin, 2017).

Menurut Cormier & Nurius (2003) bahwa teknik *self-management* terdiri dari 4 strategi. Strategi pertama adalah, pemantauan diri (*self-monitoring*) adalah anak mengamati diri sendiri, mencatat sendiri tingkah laku yang diubah (pikiran, perasaan dan tindakan). Untuk itu dibutuhkan Niat, anak perlu untuk diluruskan niatnya terlebih dahulu. Niat di dalam psikologi dikenal dengan istilah “intensi”. Dengan mendapatkan materi niat ini diharapkan dapat merubah sikap dan motif anak untuk menjadi lebih terarah dalam proses pertumbuhan moralitas anak. Strategi yang kedua adalah *Stimulus control* yaitu merancang sebelumnya kegiatan/ program untuk menambah atau mengurangi tingkah laku, dalam hal ini anak memerlukan perencanaan kondisi lingkungan untuk itu anak dapat merancang kondisi lingkungannya dengan membuat *schedule* solat (fardhu dan sunnat) dan perilaku baik yang ingin dimunculkannya. Sholat (fardhu dan sunat) dapat memunculkan sikap disiplin, dan melatih untuk dapat fokus serta konsisten.

Strategi yang ketiga adalah *Self reward* yaitu mengatur perilaku dengan memberikan hadiah pada diri sendiri, setelah tercapainya tujuan yang diinginkan. Dalam hal ini anak memerlukan pengendalian diri dan pemaknaan terhadap keberhasilannya ketika ia berhasil dalam merubah perilakunya. Untuk itu anak diberikan pemahaman kognitif melalui pemaknaan puasa dapat melatih disiplin dan melatih diri untuk memiliki kemampuan dalam mengendalikan diri. Strategi yang keempat adalah *Self as model* yaitu anak menjadikan diri sendiri sebagai model, melihat diri sendiri dalam menampilkan tujuan perilaku yang dirubah. Dengan menjadikan diri sendiri sebagai model, anak membutuhkan niat yang kuat dan konsisten. Untuk itu pemahaman secara kognitif mengenai niat dan pelaksanaan serta pemaknaan solat diberikan kepada anak, agar strategi dapat terlaksana dengan baik.

Untuk mendapatkan pemahaman anak mengenai program *tazkiyatun nafsi* maka pelaksanaan *Tazkiyatun nafsi* dilaksanakan dengan cara mabit (menginap) selama 1 hari 1 malam. Selain memberikan pemahaman juga bertujuan agar nilai-nilai yang dikandung dalam program *tazkiyatun nafsi* dapat terinternalisasi pada diri anak. Dengan dipadukannya nilai-nilai *tazkiyatun nafsi* ke dalam strategi *self-management* diharapkan anak dapat mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri untuk mencapai perubahan perilakunya menjadi lebih baik.

## 2. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam kegiatan-kegiatan penelitian dan langkah-langkah selama melakukan perancangan. Kegiatan perancangan modul konseling kelompok berbasis teknik *self-management tazkiyatun nafsi* akan dibagi menjadi dua tahap kegiatan, yaitu: 1. Membuat Perancangan modul, 2. Evaluasi Modul. Kedua tahap tersebut dilakukan secara berurutan untuk mencapai hasil berupa modul teknik *self-management tazkiyatun nafsi*.

Kegiatan I : Membuat Perancangan Modul Teknik *Self-Management Tazkiyatun Nafsi*

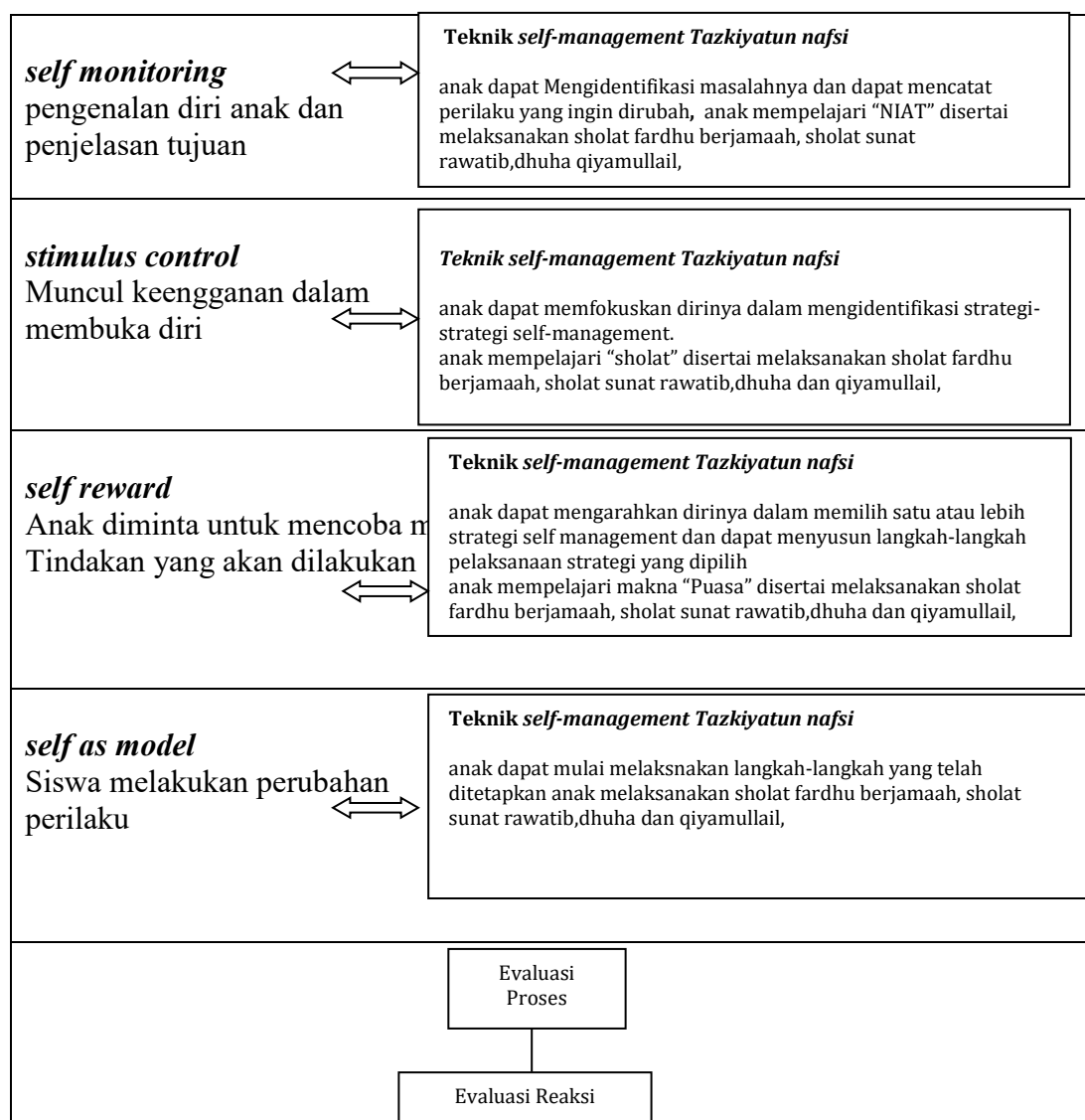
Adapun kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan dalam proses perancangan modul teknik *self-management tazkiyatun nafsi* antara lain: 1. Penentuan tujuan program teknik *self-management tazkiyatun nafsi*. 2. Penentuan materi teknik *self-management tazkiyatun nafsi*. 3. Penentuan metode teknik berbasis *self-management tazkiyatun nafsi*. 4. Membuat alur program intervensi, disusun untuk menjelaskan proses yang akan dijalani peserta intervensi dalam menjalani program intervensi sesuai tujuan intervensi.

Pertama, penentuan tujuan teknik *self-management tazkiyatun nafsi*. Tujuan dari teknik *self-management tazkiyatun nafsi* adalah untuk membantu dan mengembangkan kemampuan anak dalam menumbuhkan moralitasnya. Adapun langkah-langkah penentuan tujuan perancangan intervensi adalah : membuat Tujuan Umum dan Membuat Tujuan Khusus.

Kedua, penentuan materi dalam modul teknik *self-management tazkiyatun nafsi* adalah materi yang akan disampaikan dalam program kegiatan intervensi, baik yang berkaitan dengan mabit maupun yang berkaitan dengan teknik *self-management*. Materi disajikan akan didasarkan pada setiap tujuan khusus yang akan dicapai, sehingga dengan materi tertentu diharapkan dapat memfasilitasi tercapainya masing-masing tujuan khusus. Ketiga, Penentuan metode dalam modul teknik *self-management tazkiyatun nafsi* adalah; diskusi, ceramah, *role play* dan latihan.

Keempat, membuat alur program intervensi. Alur program intervensi disusun untuk menjelaskan proses yang akan dijalani peserta intervensi dalam menjalani program intervensi sesuai tujuan intervensi. Secara lengkap akan dibuat dalam bentuk Deskripsi Rancangan Intervensi. Gambaran mengenai alur program intervensi akan disajikan pada Gambar 1.

**Gambar 1.** Teknik *Sel-Management Tazkiyatun Nafsi*



**Kegiatan II : Evaluasi Modul**

Ada 4 bentuk evaluasi yang dilakukan oleh expert (uji expert). Pertama, evaluasi tujuan intervensi. Kedua, evaluasi materi intervensi. Ketiga, evaluasi metode dan material intervensi. Keempat, evaluasi tata bahasa modul

**3. Hasil Penelitian**

Hasil penelitian dibagi kedalam 2 bagian, yaitu: (1) Hasil Rancangan teknik *self-management tazkiyatun nafsi* (2) Hasil evaluasi modul. Hasil Rancangan modul teknik *self-management tazkiyatun nafsi* adalah sebagai berikut:

Pertama adalah tujuan intervensi; tujuan teknik *self-management tazkiyatun nafsi* dibagi menjadi tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan Umum adalah modul teknik

*self-management tazkiyatun nafsi* ini bertujuan untuk menumbuhkan moralitas anak. Tujuan khusus adalah; Setelah mengikuti program teknik *self-management tazkiyatun nafsi* ini, diharapkan :

1. Anak memahami perilaku baik dan dapat menyadari bahwa ia memiliki perilaku baik Anak memahami perilaku baik sebagai wujud pertumbuhan moral yang diharapkan.
2. Anak mampu mengidentifikasi perilaku yang kurang baik dan mencatatnya di lembar monitoring.
3. Anak memahami *teknik self-management tazkiyatun nafsi*.
4. Anak memiliki keterampilan untuk megubah perilaku yang kurang baik dengan menggunakan *teknik self-management tazkiyatun nafsi*

Kedua, materi intervensi. Materi-materi yang disampaikan pada saat uji coba ditentukan berdasarkan tujuan khusus yang telah ditentukan. Setiap materi diaplikasikan melalui masing-masing kegiatannya. Adapun kegiatan-kegiatan dan materi-materi dalam intervensi teknik *self-management tazkiyatun nafsi* yang digunakan ketika uji coba modul dapat dilihat pada penjabaran di Tabel 1.

**Tabel 1.** Tabel materi intervensi self-management tazkiyatun nafsi

<b>Tujuan Khusus</b>	<b>Kegiatan/Materi</b>
Anak bersedia membuka diri untuk mengikuti konseling	- Pembukaan - <i>Ice Breaking</i> - Kontrak Belajar
Anak bagaimana memahami bagaimana berperilaku baik	Pemberian materi 1
Anak mampu mengidentifikasi perilaku yang kurang baik dan mencatatnya di lembar monitoring kemudian memunculkan niat untuk mengubah perilaku menjadi lebih baik.	Pemberian materi 2
Anak dapat memahami <i>teknik self-management tazkiyatun nafsi</i> , yaitu : <i>self monitoring, stimulus control, self reward</i> dan <i>self as model</i>	Pemberian materi ke-3,
Anak memiliki keterampilan untuk mengubah perilaku yang kurang baik dengan menggunakan <i>teknik self-management tazkiyatun nafsi</i>	Pemberian materi 4

Ketiga, metode dan material intervensi. Metode yang digunakan dalam intervensi ini ditentukan untuk membantu kelancaran proses penyampaian materi, sedangkan material dibuat untuk membantu kelancaran pelaksanaan metode intervensi. Metode dan material yang digunakan dalam uji coba teknik *self-management tazkiyatun nafsi* bisa dilihat pada Tabel 2 dan Tabel 3.

**Tabel 2.** Metode dan Material Intervensi

<b>Metode Intervensi</b>	<b>Deskripsi</b>	<b>Material Intervensi</b>
Diskusi	memberikan kesempatan kepada anak untuk bertanya, berbagi pengalaman dan membahas suatu topik, sesama anak.	Lembar monitoring,
Ceramah	Fasilitator memberikan penjelasan materi <i>tazkiyatun nafsi</i> pada kegiatan <i>mabit</i> mengenai : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. “Mari kita luruskan niat”</li> <li>2. “Mari Disiplinkan diri dengan sholat”</li> <li>3. “Kontrol diri dengan puasa”</li> <li>4. “Tingkatkan usahamu”.</li> </ol>	Materi yang disampaikan disajikan dalam bentuk <i>power point</i> dan <i>hand out</i>
Latihan	Fasilitator mengajak anak untuk melakukan kegiatan tertentu dan memberikan instruksi kepada anak mengikuti dan melakukan apa yang diinstruksikan. Seperti pada kegiatan : mengisi lembar monitoring, mencoba menyusun <i>teknik self-management tazkiyatun nafsi</i> (menyusun jadwal, dll).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Form lembar monitoring</li> <li>- Tabel <i>Muttaba'ah</i></li> </ul>

**Tabel 3.** Hasil Evaluasi Modul

<b>Evaluasi</b>	<b>Hasil <i>Feedback Expert</i></b>
Rancangan Modul	<p>Materi yang memberi manfaat Materi yang banyak memberikan banyak manfaat adalah mengenai niat, yang diberikan pada <i>mabit</i>. Hal ini dirasakan oleh fasilitator.</p> <p>Materi yang paling mudah dipahami Materi yang paling mudah dipahami oleh peserta adalah materi <i>mabit</i> ke-1 dan ke-2. Materi yang sulit dipahami Materi yang paling sulit dipahami adalah dalam memberikan pemahaman kepada peserta mengenai 4 strategi dalam <i>teknik self-management</i>, masukannya harus diberikan contoh simulasi</p>

#### 4. Diskusi

Penelitian yang dilakukan oleh Aliah (2012), hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *Tazkiyatun Nafs* berperan dalam membentuk akhlak siswa. Dan penelitian yang dilakukan oleh Tijan Purnomo, berupa tesis (2013), hasil penelitiannya adalah Pendidikan Karakter Berbasis *Tazkiyatun Nafs* dalam Kurikulum dilakukan dengan cara mengintegrasikan nilai-nilai *tazkiyatun nafs* kedalam kurikulum pendidikan agama Islam dan mengintegrasikan nilai-nilai *tazkiyatun nafs* kedalam kegiatan pembiasaan yang terprogram. Adapun kegiatan pembiasaan tersebut seperti shalat berjama'ah, shalat dhuha, tadarrus al-Qur'an, shiyam ramadhan, I'tikaf ramadhan, zakat fitrah dan *udhiyyah*. Hal ini membuktikan bahwa peran *tazkiyatun nafs* yang merupakan konsep islam dapat menjadi acuan dalam mengubah perilaku.

#### 5. Kesimpulan

Teknik *self-management tazkiyatun nafs* merupakan jenis intervensi psikologis yang baru dikembangkan. Meskipun modifikasi dari pendekatan *cognitive-behaviour*, teknik *self-management tazkiyatun nafs* ini memiliki ciri khas tersendiri yaitu memiliki konsep islam.

#### 6. Daftar Pustaka

- Al Ghazali, Imam. (1999). *Ihya' Ulumuddin*: Semarang: CV As Syifa.
- American Psychological Association (APA). (1999). *Standards for Educational and Psychological Testing*. Washington, D.C.: American Educational Research Association
- Azwar, S. (2004). *Validitas dan Reliabilitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Brockett, R G, Hiemstra, R (1991) *Self-direction in Learning: Perspectives in Theory, Research, and Practice*. Routledge, London, UK
- Cormier, LJ. &Cormier, L.S. (2009). *Interviewing Strategies for helpers*. 7 ed Monterey, California: Brook/Code Publishing Company.
- Corey, Gerald. (2009). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Darmayanti, T. (1993). *Readiness for self-directed learning and achievement of the students*. Unpublished master's thesis. University of Victoria, BC
- Darmayanti, T. (2001). *Self-directed learning readiness scale: Adapatasi instrument penelitian belajar mandiri*. Jurnal Pendidikan Terbuka dan Jarak Jauh, 2 (2), hal. 126-136.
- Dharmmesta, B.S. (1998). *Theory of Planned Behavior dalam Penelitian Sikap, Niat dan Perilaku konsumen*. Yogyakarta : UGM Bussiness Review. No.18/VIII/1998.
- Firdaus, Nur Dian. (2012). *Penanganan Kasus Rendahnya Kemandirian Belajar Siswa Melalui Konseling Individual dengan Pendekatan Konseling Behavioristik Teknik Self-Management Pada 3 Orang Siswa Kelas IX.F di*



- SMP Negeri 1*. Pekalongan: Under Graduates thesis: Universitas Negeri Semarang.
- Ghazali, M. Bahri. (2001). *Konsep Ilmu Menurut Al Ghazali suatu tinjauan Psikologi Pedagogik*: Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya
- Humaini. (2008). *Konsep Tazkiyatun Nafs dan implikasinya dalam Pengembangan Pendidikan Islam*: Skripsi: Malang: Fakultas Tarbiyah UIN Malang.
- Jeongah, K. (2003). *A Structural Equation Modeling Analysis Of The Effect of Religion on Adolescent Delinquency Within an Elaborated Theoretical Model: The Relationship After Considering Family, Peer, School, And Neighborhood Influence*. Ohio: The Ohio State University Publised..
- Komalasari, Gantina, Wahyuni Eka, dan Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta Barat: PT Indeks.
- Lasena, Selivi M. Lasena (2014) *Hubungan Kemandirian Belajar Dengan Prestasi Belajar Siswa Di SMA NEGERI 1 Bongomeme Kabupaten Gorontalo*. Other thesis, Universitas Negeri Gorontalo.
- Loekmono, J.T.Lobby. (2003). *Konseling Kelompok*. Salatiga: Widya Sari Press
- Mochamad, Nursalim. (2007). *Konseling Kelompok*. Surabaya: Unesa University Press
- Mujib, Abdul. (2004). *Islam dan Psikologi*: Jakarta: PT Raja Grafindo Persada..
- Najati, Ustman. (2008). *The Ultimate Psychology Sempurna Nabi SAW*: Bandung: Pustaka Hidayah.
- Netizel, J & Busick, M. (2009). *Overview of Self-Management*. Frank Porter Graham Child Development Institute, the University of North Carolina
- Purwoko.B.Saktiyono. (2013) Terapi Refleksi AL-Fatihah. *Jurnal PSIKOLOGIKA* volume 18 No 2 Tahun hal 129-141.
- Rosjidan. (1994). *Modul pendekatan-pendekatan konseling kelompok*. Malang: Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Malang Fakultas Ilmu Pendidikan Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
- Suaedi, Agus Heri. (2006). *Konsep tazkiyatun Nafs menurut Said Hawwa dan Relevansinya Terhadap Bimbingan Konseling Islam*: Yogyakarta: Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga.
- Taufiq, Muhammad Izzuddin. (2006). *Psikologi Islam*: Jakarta: Gema Insani.
- Taimiyah, Ibnu. (2013). *Tazkiyatun Nafs*: Jakarta: Darus Sunnah.
- Yallom, LD. (1985), *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* Fifth Edition. New York: Basic Book.
- Wahyuningsih, Diana Dewi. (2014). *Efektivitas Teknik Self Management Untuk Meningkatkan kemandirian Belajar Siswa SMP*. Tesis. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Pascasarjana Universitas Negeri Malang.
- Zahidah, Isna. (2015). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Terhadap Kemandirian Belajar Siswa Kelas XI IPS SMA N 1 Karangreja Kabupaten Purbalingga Tahun*. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan: Semarang: UNIVERSITAS PGRI Semarang.