

Tazkiyatun Nafs sebagai terapi preventif pesantren: Menjaga kesehatan jiwa santri sejak dini

Raihan Alwan Hafidz¹, Najwa Medina Assa'adah², Elyse Prastika Sari³

^{1,2,3} Program Studi Farmasi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: raihanalwanhafidzz@gmail.com¹, najwamedinaa@gmail.com², snpmbeylese@gmail.com³

Kata Kunci:

Kesehatan mental; santri;
pesantren; tazkiyatun nafs;
tasawuf

Keywords:

Mental health; Islamic
boarding school student;
Islamic boarding school;
tazkiyatun nafs; sufism

ABSTRAK

Kesehatan mental remaja, khususnya santri di lingkungan pesantren, menjadi isu penting karena mereka menghadapi berbagai tantangan psikologis seperti tekanan akademik, penyesuaian terhadap kehidupan berasrama, aturan yang ketat, serta interaksi sosial dengan sesama santri. Kondisi tersebut dapat menimbulkan stres, kecemasan, bahkan depresi apabila tidak dikelola dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran konsep tazkiyatun nafs sebagai pendekatan preventif dalam menjaga kesehatan jiwa santri. Metode yang digunakan adalah kajian literatur dengan menganalisis berbagai sumber terkait kesehatan mental dan konsep tazkiyatun nafs dalam perspektif tasawuf. Hasil kajian menunjukkan bahwa tazkiyatun nafs

memiliki relevansi yang kuat dalam menjaga keseimbangan mental santri melalui proses penyucian jiwa, pengendalian hawa nafsu, pembinaan akhlak, serta peningkatan kesadaran spiritual. Praktik seperti muhasabah, mujahadah, zikir, ibadah, serta pembiasaan perilaku positif dapat membantu santri mengelola emosi, meningkatkan ketahanan mental, dan membentuk karakter yang lebih baik. Dengan demikian, integrasi nilai-nilai tazkiyatun nafs dalam sistem pendidikan pesantren dapat menjadi strategi efektif dalam menjaga kesehatan mental santri serta membentuk pribadi yang sehat secara spiritual, emosional, dan sosial.

ABSTRACT

Adolescent mental health, particularly among students in Islamic boarding schools (pesantren), has become an important issue due to various psychological challenges they face, such as academic pressure, adjustment to boarding school life, strict regulations, and social interactions with peers. These conditions may lead to stress, anxiety, and even depression if they are not properly managed. This study aims to examine the role of the concept of tazkiyatun nafs as a preventive approach to maintaining the mental health of students in pesantren. The method used is a literature review by analyzing various sources related to mental health and the concept of tazkiyatun nafs from the perspective of Sufism. The results indicate that tazkiyatun nafs has strong relevance in maintaining students' mental balance through the process of self-purification, self-control, moral development, and the strengthening of spiritual awareness. Practices such as muhasabah (self-reflection), mujahadah (striving against negative desires), remembrance of God (dhikr), worship, and the habituation of positive behavior can help students manage emotions, strengthen mental resilience, and develop better character. Therefore, integrating the values of tazkiyatun nafs into the pesantren educational system can serve as an effective strategy for maintaining students' mental health and developing individuals who are spiritually, emotionally, and socially balanced.



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pendahuluan

Kesehatan mental remaja merupakan isu krusial yang dalam beberapa tahun terakhir semakin memperoleh perhatian luas, terutama dalam konteks pendidikan berbasis asrama seperti pesantren. Lingkungan pesantren memiliki karakteristik khas yang dapat memengaruhi kondisi psikologis santri, mulai dari tuntutan kedisiplinan, padatnya aktivitas harian, hingga keharusan beradaptasi dengan kehidupan yang terpisah dari keluarga. Dinamika tersebut menuntut adanya upaya preventif yang mampu menjaga keseimbangan emosional santri sejak tahap awal pendidikan. Dalam kajian tentang santri dan kesehatan mental, disebutkan bahwa kehidupan kepesantrenan tidak hanya membentuk aspek spiritual dan intelektual, tetapi juga memiliki implikasi signifikan terhadap kondisi psikologis individu, terutama dalam proses penyesuaian diri terhadap lingkungan baru (Astutik et al., 2023).

Selain itu, tidak sedikit santri yang menjalani pendidikan di pesantren bukan sepenuhnya atas pilihan pribadi, melainkan karena dorongan dari orang tua. Kondisi ini berpotensi menimbulkan konflik batin, perasaan tertekan, serta kesulitan dalam menerima lingkungan baru. Apabila tidak dikelola secara tepat, tekanan tersebut dapat berkembang menjadi masalah psikologis seperti stres, kecemasan, bahkan depresi. Oleh karena itu, pengelolaan kesehatan mental menjadi tantangan penting, khususnya pada pesantren dengan jumlah santri yang besar dan latar belakang yang beragam.

Data dari WHO menyebutkan bahwa sekitar 1 dari 7 remaja usia 10–19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental. Angka ini menunjukkan bahwa remaja, termasuk santri, merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah psikologis. Sayangnya, masih banyak santri yang enggan mengungkapkan perasaan atau mencari bantuan karena stigma dan keterbatasan akses layanan konseling. Kondisi ini menuntut adanya pendekatan yang tidak hanya kuratif, tetapi juga preventif dan berkelanjutan (Furqon & Cahyo, 2026).

Dalam konteks pesantren, konsep tazkiyatun nafs atau penyucian jiwa dapat dijadikan sebagai terapi preventif yang selaras dengan nilai-nilai keislaman. Tazkiyatun nafs menekankan pembinaan akhlak, pengendalian diri, serta peningkatan kesadaran spiritual sebagai upaya menjaga kesehatan jiwa. Pendekatan ini dapat diterapkan melalui kegiatan ibadah, muhasabah, bimbingan rohani, dan pembiasaan perilaku positif. Dengan penerapan yang sistematis, tazkiyatun nafs diharapkan mampu menjadi benteng awal dalam menjaga kesehatan mental santri sejak dini.

Pembahasan

Kesehatan jiwa merupakan kondisi di mana individu mampu berkembang secara optimal, baik dari aspek fisik, mental, spiritual, maupun sosial, sehingga ia dapat mengenali potensi dirinya, mengelola tekanan kehidupan, bekerja secara produktif, serta berkontribusi dalam lingkungan sosialnya. Dalam perspektif keilmuan Islam klasik, konsep kesehatan mental juga berkaitan erat dengan keseimbangan jiwa dan kemampuan individu dalam mengelola emosi serta pikiran secara proporsional, sebagaimana dijelaskan dalam pemikiran Ibn Zakaria Al-Razi yang menekankan pentingnya harmonisasi antara aspek rasional dan psikologis dalam mencapai kondisi jiwa yang sehat (Rahmawati & Soleh, 2024).

Sebaliknya, ketidakseimbangan dalam proses perkembangan individu dapat mengarah pada gangguan jiwa. Dengan demikian, kesehatan mental dapat dipahami sebagai kondisi kestabilan emosional yang tercermin dari kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri, berpikir positif, serta menghadapi berbagai stresor tanpa mengalami tekanan berlebihan, baik secara fisik maupun psikologis, baik yang bersumber dari dalam diri maupun dari lingkungan (Febrianto et al., 2019).

Menurut National Institute of Mental Health (2019), masalah kesehatan mental yang sering dialami oleh santri, terutama di rentang usia 17 hingga 19 tahun, adalah stres. Data menunjukkan bahwa sekitar 10% hingga 20% santri belum terdiagnosis mengalami gangguan kesehatan mental. Sebagian besar dari mereka tidak menyadari adanya gejala yang bisa berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius. Di Indonesia, sekitar 9,8% santri menunjukkan gejala psikoemosional, seperti stres, kecemasan, dan depresi, yang memerlukan perhatian lebih lanjut.

Data dari penelitian yang dilakukan oleh (Pham et al., 2024) menyatakan bahwa sebanyak 27,3 juta orang di Indonesia menghadapi masalah kesehatan mental, dengan 6,2% di antaranya merupakan remaja berusia 15 hingga 25 tahun yang mengalami depresi. Fenomena ini mengindikasikan bahwa gangguan mental di kalangan remaja, khususnya santri, sangat membutuhkan perhatian dan penanganan yang lebih serius. Pengaruh lingkungan pesantren yang penuh aturan ketat dan tekanan sosial dapat memperburuk kondisi mental remaja. Oleh karena itu, upaya pencegahan gangguan kesehatan mental di pesantren sangat penting untuk dilakukan.

Berdasarkan penelitian awal yang dilakukan di Pondok Pesantren Nurul Huda di Kecamatan Bantur, Kabupaten Malang pada Juni 2024, ditemukan fakta yang mencengangkan. Beberapa santri melarikan diri dari pesantren karena mengalami perundungan oleh teman sebaya dan tekanan dari aturan yang ketat. Sebanyak 56% santri laki-laki tercatat pernah melakukan kekerasan terhadap santri yang lebih muda. Selain itu, 67% santri perempuan juga terlibat dalam tindakan bullying yang memperburuk kesejahteraan emosional mereka.

Fenomena perundungan ini menggambarkan dampak serius terhadap kesehatan mental santri, yang bisa memengaruhi perkembangan psikologis mereka. Pengaruh tekanan akademis, sosial, dan peraturan yang ketat seringkali menciptakan suasana yang tidak kondusif bagi kesehatan mental. Diperlukan pendekatan yang lebih baik dalam menangani masalah kesehatan mental di pesantren, mulai dari edukasi hingga dukungan psikologis yang memadai. Hal ini sangat penting untuk menciptakan lingkungan pesantren yang lebih sehat dan mendukung perkembangan santri secara menyeluruh.

Kesehatan jiwa merupakan aspek penting dalam kehidupan santri di pesantren karena berpengaruh langsung terhadap proses belajar, pembentukan karakter, dan kedisiplinan. Lingkungan pesantren yang sarat dengan aktivitas ibadah, pembelajaran, serta aturan yang ketat menuntut kesiapan mental dan kemampuan adaptasi yang baik dari setiap santri. Perubahan dari kehidupan keluarga menuju kehidupan berasrama sering kali menimbulkan tekanan psikologis, seperti rasa rindu rumah, stres akademik, maupun konflik sosial. Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi tersebut dapat

memengaruhi keseimbangan emosi dan perkembangan kepribadian santri (Saputra et al., 2025).

Dalam konteks ini, pendekatan spiritual seperti tazkiyatun nafs memiliki relevansi yang kuat terhadap kesehatan jiwa santri. Proses penyucian jiwa melalui pembinaan akhlak, pengendalian diri, serta pembiasaan ibadah dapat membantu santri mengelola emosi dan dorongan negatif. Nilai-nilai tasawuf yang menekankan ketenangan hati, kesabaran, dan keikhlasan menjadi fondasi penting dalam membangun ketahanan mental. Dengan demikian, pembinaan spiritual di pesantren bukan hanya membentuk kesalehan individu, tetapi juga berperan sebagai upaya preventif dan kuratif dalam menjaga kesehatan jiwa santri.

Tazkiyatun nafs berasal dari kata zakka-yuzakki yang berarti menyucikan atau memurnikan. Kata nafs memiliki berbagai makna, seperti hati, ego, dan jiwa, serta berkaitan dengan kebutuhan jasmani seperti makanan, kenyamanan, dan popularitas. Al-Ghazali mengartikan nafs sebagai kekuatan amarah dan syahwat yang menjadi sumber sifat buruk dalam diri manusia. Ia membagi nafs menjadi dua, yaitu nafs al-muthmainnah yang terang dan jernih serta nafs al-ammarah yang tunduk pada keinginan syahwat dan bisikan setan.

Tazkiyah al-nafs merupakan proses penyucian jiwa yang bertujuan mengembalikan jiwa pada keadaan asalnya yang suci. Proses ini dilakukan dengan menghilangkan keinginan buruk dan mengarahkan diri kepada kebaikan melalui penerapan prinsip-prinsip Islam. Konsep tersebut didasarkan pada pandangan sufi bahwa jiwa manusia pada dasarnya bersih, namun terganggu oleh dorongan nafsu duniawi. Al-Ghazali menekankan pentingnya membersihkan sifat kebinatangan dan godaan setan agar digantikan dengan sifat-sifat ketuhanan (Lubis et al., 2018).

Nafs dipandang sebagai unsur yang membedakan kualitas manusia dari makhluk lainnya (Lubis et al., 2018). Keberadaan nafs juga menjadi sumber kreativitas dan dinamisme melalui proses inspirasi dan tafakur. Meskipun sering dianggap sebagai musuh utama dalam perjalanan spiritual, nafs memiliki potensi besar untuk diarahkan kepada kebaikan. Dengan proses transformasi yang tepat, nafs dapat condong pada aspek spiritual dan mengurangi ketergantungan pada kepentingan duniawi.

Kebiasaan memiliki peran penting dalam membentuk kehidupan manusia karena dapat membuat suatu usaha menjadi lebih mudah dilakukan. Pembentukan perilaku melalui kebajikan sangat diperlukan untuk mengarahkan dorongan internal agar selaras dengan nilai-nilai kebaikan. Kebiasaan baik yang dilakukan secara konsisten akan memperkuat karakter dan memperhalus jiwa. Jika potensi manusia dijaga dan disucikan melalui kebajikan, maka perkembangan diri akan menjadi lebih optimal.

Tazkiyatun nafs juga berkaitan erat dengan kesehatan mental dalam perspektif tasawuf. Ajaran sufisme sejak awal hadir sebagai praktik pembersihan jiwa untuk membangun mental yang sehat dan mencapai kebahagiaan sejati. Penyucian jiwa membantu seseorang mengendalikan emosi, memperbaiki karakter, dan meningkatkan kualitas spiritual. Oleh karena itu, tazkiyatun nafs menjadi sarana penting untuk mendekatkan diri kepada Allah serta meraih kemuliaan dan karunia-Nya (Subaidi & Jahari, 2023).

Melalui penerapan prinsip-prinsip Tazkiyatun Nafs, pesantren dapat membantu santri untuk mengenali dan mengatasi perasaan negatif serta memperbaiki hubungan mereka dengan Allah, sesama, dan diri mereka sendiri. Introspeksi diri yang dilakukan secara rutin melalui muhasabah, serta perjuangan untuk mengendalikan hawa nafsu melalui mujahadah, akan membantu santri menjaga kestabilan emosional dan spiritual. Dengan demikian, Tazkiyatun Nafs menjadi suatu terapi yang tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kualitas ibadah, tetapi juga untuk menjaga kesehatan jiwa santri dari berbagai tantangan kehidupan.

Muhasabah adalah proses introspeksi diri yang melibatkan penilaian terhadap setiap tindakan, baik yang dilakukan dengan lisan maupun perbuatan anggota tubuh lainnya. Hal ini dilakukan untuk memeriksa apakah seseorang telah menjalani kehidupan sesuai dengan prinsip-prinsip yang ditetapkan oleh Allah. Firman Allah dalam Surah al-Mujadilah ayat 6 menjadi dasar pentingnya muhasabah sebagai cara untuk menilai diri (Wanti & Subiyantoro, 2022). Dalam sebuah riwayat, seorang bijak yang telah mencapai usia 60 tahun, merasa khawatir setiap harinya telah terlewat dalam dosa, hingga akhirnya ia mendengar suara yang memerintahkannya menuju surga.

Muhasabah adalah upaya untuk menilai segala kesalahan dan kelalaian yang telah dilakukan oleh seseorang. Al-Qusyairi menafsirkan bahwa orang yang bertakwa akan terus berusaha menjaga hati mereka agar terhindar dari bisikan setan, terutama saat mereka lengah dari mengingat Allah. Namun, setiap individu yang berilmu pasti menemui kesalahan, bahkan orang yang beribadah pun akan diuji. Hal ini menunjukkan bahwa introspeksi diri bukan hanya sebagai bentuk pengingat, tetapi juga sebagai upaya untuk memperbaiki diri dan kembali pada jalan yang benar.

Dalam muhasabah, seseorang akan mengevaluasi ibadah fardhu yang telah ditinggalkan dan berusaha menggantinya. Seperti halnya dosa yang dilakukan, seseorang bisa memperbaikinya melalui taubat, dzikir, dan menjauhi larangan-larangan Allah. Seseorang yang menyadari bahwa Allah senantiasa mengawasi akan lebih berhati-hati dan memeriksa tindakannya. Introspeksi diri sebelum dihisab di hari kiamat adalah cara untuk mendapatkan kehidupan yang lebih baik, karena orang yang selalu waspada dan mengingat pengawasan Allah akan merasakan kehidupan yang lebih damai dan terarah.

Mujahadah berasal dari kata "Jahada," yang memiliki akar yang sama dengan kata "Jihad," yang berarti berusaha keras untuk mencapai tujuan tertentu. Secara umum, mujahadah dimaknai sebagai usaha untuk melawan hawa nafsu dan bisikan setan yang ada dalam diri manusia, dengan tujuan untuk mensucikan jiwa agar siap mengenal kebenaran yang hakiki tentang Allah dan kebesaran-Nya. Firman Allah dalam Surah al-Ankabut ayat 69 mengungkapkan bahwa orang-orang yang bersungguh-sungguh dalam mujahadah akan diberi petunjuk menuju jalan-Nya. Mujahadah ini bertujuan untuk membersihkan hati dari sifat-sifat buruk, sehingga dapat mengisi hati dengan sifat-sifat terpuji yang sesuai dengan ajaran Islam.

Mujahadah berkaitan erat dengan upaya menjauhkan diri dari sifat-sifat buruk seperti ujub, takabbur, riya, hasad, dan nafsu syahwat, serta menggantinya dengan sifat-sifat yang lebih baik, seperti taubat, sabar, syukur, dan tawakal kepada Allah. Proses ini

bertujuan untuk memurnikan hati agar lebih dekat dengan Allah, serta mengikuti jejak sunnah Rasulullah. Dalam hal ini, mujahadah bukan hanya sekadar perjuangan fisik, tetapi juga mental dan spiritual, di mana seseorang berusaha untuk meningkatkan kualitas dirinya dengan sepenuh hati. Mujahadah ini dapat mencakup segala aspek kehidupan, baik dalam perbuatan, perkataan, maupun niat hati (Giyarsi, 2023).

Dalam konteks tasawuf, istilah "sufi healing" menggabungkan dua konsep, yaitu "sufi" yang merujuk pada orang yang berusaha memperdalam hubungan dengan Tuhan dan "healing" yang berarti penyembuhan fisik dan psikis. Sufi healing bukan hanya berkaitan dengan penyembuhan tubuh, tetapi juga mencakup penyembuhan jiwa melalui proses yang panjang menuju kesempurnaan dan kedekatan dengan Tuhan. Proses ini mengharuskan individu untuk berusaha dengan sepenuh hati dalam memperbaiki dirinya, baik secara fisik maupun mental. Oleh karena itu, mujahadah yang dilakukan dengan penuh kesungguhan akan membimbing seseorang menuju penyucian diri dan mengarah pada tujuan akhir, yaitu keintiman ilahiyyah yang lebih mendalam (Anbiya, 2023).

tazkiyah al-nafs merupakan usaha untuk memperbaiki seseorang dari tingkat rendah menuju tingkat tinggi dalam hal sikap, sifat, kepribadian serta karakter, serta unsur penting dalam kekuatan umat Islam.²⁵ Senada dengan itu, (Maraghi, 1910) dalam tafsirnya juga banyak menyebutkan penyucian jiwa karena hakikatnya bahwa seluruh ayat al-Qur'an mengandung tazkiyah al-nafs. ²⁶ Bahkan, dalam tesisnya Moh. Kamilus Zaman menyebutkan tazkiyah al-nafs dalam Al-Qur'an berisi tentang kebahagiaan, kesempurnaan jiwa dan ketinggian karakter atau akhlak yang dapat membantu orang keluar dari krisis moral spritual.

Dalam hal ini jelas bahwa tazkiyah al-nafs merupakan penting untuk keberlangsungan dalam kehidupan manusia. Tazkiyah al-nafs merupakan suatu hal yang berpengaruh dalam kehidupan umat muslim. Nafs atau bisa dikatakan jiwa yang jernih akan menciptakan tingkah laku yang jernih juga sebab ia mempunyai peran dalam memastikan segala perilaku baik atau buruk. Lebih dalam lagi bahwa Al-Hilaly menjelaskan bahwa ketakwaan manusia kepada Tuhannya juga salah satu cara menyucikan jiwanya. ²⁸ Tambah penulis, dalam QS.Syams ayat 9-10 disebutkan bahwa beruntunglah orang-orang yang menyucikan jiwanya. Jelas bahwa menyucikan atau membersihkan jiwa sesuatu hal yang wajib dan harus dilakukan oleh umat Islam sehingga akan muncul akhlak dan perilaku yang mulia (Al Faruqi et al., 2024).

Dalam memberikan pengobatan terhadap penyintas gangguan mental di Pondok Pesantren Darut Tasbih, terdapat beberapa tahapan yang ditempuh untuk mengetahui tingkat perkembangan mentalnya. Tahapan tersebut berupa pengendalian diri, pengembangan diri dan penguatan diri. Sementara dalam setiap tahapan tersebut diterapkan bentuk pengobatan islami, seperti ibadah ritual, zikir dan ruqyah. Untuk lebih jelasnya, akan dipaparkan sebagai berikut :

Pengendalian Diri

Mandi Taubat

Mandi taubat merupakan tahap awal dalam proses pengendalian diri bagi penyintas gangguan mental. Kegiatan ini dilaksanakan pada dini hari sekitar pukul 01.00 WIB sebagai bentuk penyucian diri secara lahir dan batin. Mandi tengah malam diyakini mampu memberikan efek relaksasi serta membantu melembutkan saraf-saraf di kepala pasien. Selain itu, praktik ini menjadi sarana persiapan spiritual sebelum menjalani tahapan pengobatan selanjutnya (Muhajir & Masanah, 2022).

Penanaman Nilai-Nilai Tauhid

Penanaman nilai tauhid menjadi fondasi utama dalam proses pemulihan mental pasien. Tauhid diajarkan untuk menumbuhkan keyakinan bahwa hanya Allah SWT yang memiliki kuasa penuh atas kesembuhan dan kehidupan manusia. Pengasuh pesantren menegaskan bahwa dirinya hanyalah perantara, sedangkan kesembuhan sepenuhnya berasal dari Allah. Melalui internalisasi tauhid, pasien diarahkan untuk melepaskan ketergantungan kepada makhluk dan kembali kepada fitrah sebagai hamba Allah.

Ruqyah

Ruqyah diterapkan sebagai metode terapi spiritual dengan pendekatan ruqyah syar'iyah. Praktik ini dilakukan secara rutin pada waktu-waktu tertentu dan dipimpin langsung oleh KH. Rafiuddin. Bacaan ruqyah meliputi syahadat, shalawat, istighfar, serta zikir yang menekankan pemurnian akidah. Ruqyah bertujuan menanamkan keyakinan bahwa kekuatan penyembuhan sejati hanya berasal dari Allah SWT (Abqorina et al., 2024).

Penguatan Diri

Puasa

Puasa diajarkan kepada pasien sebagai latihan pengendalian hawa nafsu dan emosi. Meskipun tidak semua pasien mampu menjalankannya secara sempurna, puasa tetap memberikan dampak positif bagi pengendalian diri. Praktik puasa membantu pasien memahami makna kesabaran dan pengendalian diri. Dengan demikian, puasa menjadi bagian penting dalam proses penguatan mental dan spiritual.

Membaca Al-Qur'an

Membaca Al-Qur'an kerap dimanfaatkan sebagai salah satu pendekatan spiritual untuk menenangkan kondisi emosional dan membantu menjernihkan pikiran, khususnya pada individu yang mengalami tekanan psikologis. Dalam praktiknya, pasien atau santri biasanya dibimbing melalui tahapan dasar seperti membaca iqra' sebagai langkah awal dalam mengenal huruf hijaiyah. Proses ini tidak hanya berfungsi sebagai pembelajaran membaca, tetapi juga memberikan stimulasi pada aspek kognitif dan saraf bicara, sehingga mampu meningkatkan konsentrasi serta menghadirkan ketenangan batin. Lebih lanjut, pembiasaan membaca Al-Qur'an di lingkungan pesantren juga diyakini memiliki nilai spiritual yang dapat menghadirkan ketenteraman, keberkahan, serta suasana religius yang mendukung kesehatan mental para penghuninya (Jannah et al., 2025).

Pengalam Zikir dan Sholawat

Setelah terbiasa, pasien diarahkan untuk mengamalkan zikir dan salawat secara mandiri. Zikir dilakukan secara rutin setiap selesai sholat dengan jumlah yang telah ditentukan. Pembiasaan ini membentuk refleksi spiritual dalam diri pasien. Dengan zikir dan salawat, pasien semakin dekat kepada Allah dan memperoleh ketenangan batin.

Komunikasi Intensif

Komunikasi intensif dilakukan antara pengurus dan pasien untuk merangsang kemampuan berpikir dan merespons. Dialog ini bertujuan mengurangi perasaan kesepian dan tekanan psikologis yang dialami pasien. Melalui interaksi yang berkelanjutan, pasien merasa diperhatikan dan dihargai. Komunikasi menjadi sarana penting dalam membangun kepercayaan diri dan stabilitas emosional pasien.

Mengikuti Kajian

Pasien diarahkan untuk mengikuti kajian setelah pelaksanaan salat berjamaah. Kajian diisi dengan tausiah dan nasihat langsung dari KH. Rafiuddin selaku pimpinan Pondok Pesantren Darut Tasbih. Kegiatan ini bertujuan menanamkan nilai keimanan dan motivasi hidup. Dengan mengikuti kajian, pasien memperoleh penguatan spiritual dan pemahaman keagamaan secara berkelanjutan.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa kesehatan jiwa merupakan aspek fundamental dalam kehidupan santri karena berpengaruh langsung terhadap proses belajar, pembentukan karakter, serta kemampuan adaptasi di lingkungan pesantren. Santri dihadapkan pada berbagai tantangan psikologis, seperti tekanan akademik, perubahan lingkungan hidup, kedisiplinan yang ketat, serta tuntutan sosial dan spiritual, yang apabila tidak dikelola dengan baik dapat mengganggu keseimbangan emosional dan mental.

Pendekatan tazkiyatun nafs memiliki relevansi yang kuat dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan jiwa santri. Melalui proses penyucian jiwa yang meliputi pengendalian hawa nafsu, pembinaan akhlak, muhasabah, dan mujahadah, santri dibimbing untuk mencapai ketenangan batin dan kestabilan emosional. Praktik tazkiyatun nafs di pesantren terbukti tidak hanya berfungsi sebagai pembinaan spiritual, tetapi juga sebagai upaya preventif dan kuratif dalam menangani permasalahan kesehatan jiwa. Dengan demikian, integrasi nilai-nilai tasawuf dalam sistem pendidikan pesantren menjadi strategi efektif dalam membentuk santri yang sehat secara mental, spiritual, dan sosial.

Saran

Pertama, pihak pesantren diharapkan dapat mengintegrasikan konsep tazkiyatun nafs secara lebih sistematis dalam kegiatan pembinaan santri, tidak hanya melalui ibadah rutin, tetapi juga melalui pendampingan psikospiritual yang berkelanjutan. Kedua, para pendidik dan pengasuh pesantren perlu meningkatkan sensitivitas

terhadap kondisi psikologis santri agar dapat memberikan bimbingan yang tepat sesuai dengan kebutuhan mental dan emosional mereka.

Daftar Pustaka

- Abqorina, A., Sururin, S., Yulianti, E. R., Karoma, K., & Yulsaini, Y. (2024). Well Being Berbasis Tazkiyatun Nafs Di Pondok Pesantren Darut Tasbih Ar-Rafi Kabupaten Tangerang. *Jurnal Education And Development*, 12(3), 389–398.
- Al Faruqi, A. R. H., Fuadi, I., & Haeba, I. D. (2024). Tazkiyah al-nafs sebagai terapi penyakit jiwa (tinjauan hadis). *Kalimah: Jurnal Studi Agama Dan Pemikiran Islam*, 22(1), 95–120.
- Anbiya, A. Z. (2023). Tazkiyatun nafs dalam mengembalikan fitrah manusia modern.
- Astutik, F., Firdausy, A. F., & Esha, M. I. (2023). Santri dan kesehatan mental. In: *Militansi Santri dalam menyongsong Indonesia emas*. <http://repository.uin-malang.ac.id/15942/>
- Febrianto, T., Ph, L., & Indrayati, N. (2019). Peningkatan pengetahuan kader tentang deteksi dini kesehatan jiwa melalui pendidikan kesehatan jiwa. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 1(1), 33–40.
- Furqon, A. F., & Cahyo, I. N. (2026). Sistem Informasi Konsultasi Kesehatan Mental Santri Di Ponpes Djannatul Huda Berbasis Web Dengan Laravel. *Jurnal Media Computer Science*, 5(1), 101–112.
- Giyarsi, G. (2023). Peningkatan Kualitas Pendidikan Islam melalui Aspek Spiritual: Tinjauan Terhadap Praktek Pendidikan Spiritual. *An-Nuha*, 3(4), 433–449.
- Jannah, S. R., Palupi, A. R., Ardiansyah, M. F., & Amiruddin, M. (2025). Pengaruh Rutinitas Membaca Al-Quran Terhadap Kesehatan Mental. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 3(7), 793–803. <http://repository.uin-malang.ac.id/23068/>
- Lubis, K., Lubis, S. A., & Lubis, L. (2018). Pembinaan Mental Spiritual Santri Di Pesantren Modern Unggulan Terpadu Darul Mursyid Kabupaten Tapanuli Selatan. *Jurnal Analytica Islamica*, 7(2), 253–272.
- Maraghi, M. M. (1910). *Tafsir al-Maraghi*. Dar al-Fikr.
- Muhajir, M., & Masanah, M. (2022). Metode Dzikir dan Mandi Taubat Sebagai Terapi Pendidikan Bagi Orang Ketergantungan Narkoba. *Prosiding The Annual Conference on Islamic Religious Education*, 2, 559–575.
- Pham, M. D., Wulan, N. R., Sawyer, S. M., Agius, P. A., Fisher, J., Tran, T., Medise, B. E., Devaera, Y., Riyanti, A., Ansariadi, A., Cini, K., Kennedy, E., Wiweko, B., Luchters, S., Kaligis, F., Wiguna, T., & Azzopardi, P. S. (2024). Mental Health Problems Among Indonesian Adolescents: Findings of a Cross-Sectional Study Utilizing Validated Scales and Innovative Sampling Methods. *Journal of Adolescent Health*, 75(6), 929–938. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.07.016>
- Rahmawati, R. A., & Soleh, A. K. (2024). Konsep Jiwa, Kesehatan Mental dan Psikoterapi Ibn Zakaria Al-Razi. *L-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 21(1), 123–133. <https://repository.uin-malang.ac.id/19109/>
- Saputra, R. E., Febriani, R., & Irfanda, H. (2025). Konsep Tazkiyatun Nafs sebagai Dasar Pendekatan Konseling Islami untuk Menangani Stres Akademik. *Jurnal Rumah Konseling*, 1(1), 1–10.

- Subaidi, S., & Jahari, J. (2023). Pendidikan Agama Islam Tazkiyatun Nafs Sebagai Upaya Penguatan Kepribadian Guru di Madrasah Aliyah. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(02). <https://doi.org/10.30868/ei.v12i02.3985>
- Wanti, E. A., & Subiyantoro, S. (2022). Manajemen Evaluasi (Muhasabah) diri. *JURNAL LENTERA: Kajian Keagamaan, Keilmuan Dan Teknologi*, 21(2), 221–235.