

## Pembinaan santri-santri sehat jiwa: Indikator klinis tazkiyatun nafs dalam kehidupan pondok pesantren

Azizah Mayliana Dwi Maharani<sup>1</sup>, Ach. Syahrir<sup>2</sup>, Nabila Tahta Ramadhan<sup>3</sup>, Aulia Rahma Bilqis Putri Perdana<sup>4</sup>

<sup>1, 2, 3, 4</sup> Program Studi Farmasi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: 250703110021@student.uin-malang.ac.id<sup>1</sup>, ach.syahrir.farmasi@uin-malang.ac.id<sup>2</sup>

250703110129@student.uin-malang.ac.id<sup>3</sup>, 250703110231@student.uin-malang.ac.id<sup>4</sup>

### Kata Kunci:

Tazkiyatun nafs, pesantren, kesehatan jiwa, santri, mental.

### Keywords:

Tazkiyatun nafs, Islamic boarding school, mental health, student, health.

### ABSTRAK

Pendidikan Islam idealnya tidak hanya mengembangkan kemampuan intelektual, tetapi juga membentuk karakter dan kesehatan jiwa peserta didik. Kajian ini bertujuan untuk mengidentifikasi indikator klinis tazkiyatun nafs sebagai dasar pembinaan santri sehat jiwa dalam kehidupan pondok pesantren. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (library research) melalui analisis isi (content analysis) terhadap artikel jurnal ilmiah, skripsi, tesis, dan karya akademik yang relevan dari berbagai sumber terindeks. Hasil kajian menunjukkan bahwa implementasi tazkiyatun nafs di pesantren

diwujudkan melalui serangkaian aktivitas spiritual yang terstruktur, meliputi membaca dan menghafal Al-Qur'an, sholat tahajud, puasa sunnah, istighosah, dzikir, tahlil, wirid, dan doa bersama, yang terbukti berkontribusi pada peningkatan ketenangan batin, pengendalian emosi, ketahanan mental, dan kecerdasan spiritual santri. Selain itu, pendekatan sufistik seperti muhasabah, mujahadah, dan keteladanan kiai berperan sentral dalam internalisasi nilai-nilai akhlak secara berkelanjutan. Temuan ini mengindikasikan bahwa tazkiyatun nafs tidak hanya berfungsi sebagai konsep spiritual, tetapi juga memiliki relevansi klinis terhadap kesehatan jiwa santri secara holistik. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji indikator-indikator ini secara empiris menggunakan pendekatan kuantitatif atau eksperimental di lingkungan pesantren yang beragam.

### ABSTRACT

Islamic education ideally not only develops intellectual capacity but also shapes the character and psychological well-being of students. This study aims to identify the clinical indicators of tazkiyatun nafs as a foundation for nurturing mentally healthy santri within Islamic boarding school (pesantren) life. A qualitative approach was employed through library research with content analysis of peer-reviewed journal articles, theses, and relevant academic works from indexed sources. The findings reveal that the implementation of tazkiyatun nafs in pesantren is manifested through structured spiritual activities, including Qur'anic recitation and memorization, tahajjud prayer, sunnah fasting, istighosah, dhikr, tahlil, wirid, and communal supplication, all of which have been shown to contribute to inner tranquility, emotional regulation, mental resilience, and spiritual intelligence among santri. Furthermore, Sufi-based approaches such as muhasabah, mujahadah, and the exemplary conduct of kiai play a central role in the sustained internalization of moral values. These findings indicate that tazkiyatun nafs functions not merely as a spiritual concept but also holds clinical relevance for the holistic psychological well-being of santri. Future research is recommended to empirically examine these indicators using quantitative or experimental approaches across diverse pesantren settings.



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

Pendidikan tidak hanya bertujuan meningkatkan kemampuan intelektual siswa, tetapi juga menumbuhkan sifat dan kesehatan jiwa mereka, sehingga idealnya harus mampu menyeimbangkan pengembangan pengetahuan, pembentukan moral, dan penguatan spiritual agar tidak menghasilkan kecerdasan yang kosong dari nilai akhlak. Namun, kenyataannya pendidikan seringkali lebih menekankan pencapaian akademik daripada pembinaan karakter, sehingga kecerdasan intelektual tidak selalu sejalan dengan kematangan jiwa seseorang. Dalam perspektif Islam, tazkiyatun nafs sebagai proses penyucian jiwa dari sifat-sifat tercela menuju sifat-sifat terpuji menjadi konsep penting yang berfungsi sebagai dasar pembentukan karakter, dengan menekankan pengendalian diri, perbaikan akhlak, dan peningkatan kualitas hubungan manusia dengan Allah, sehingga konsep ini menjadi komponen penting dalam pendidikan Islam yang berfokus pada pembentukan manusia seutuhnya (Mursalin, H., Mujahidin, E., & Hidayat, 2023).

Di pesantren, proses pembinaan jiwa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari santri selain dipahami secara teoretis. Rutinitas membentuk kedisiplinan dan pengendalian diri melalui aktivitas seperti sholat berjamaah, dzikir, pengajian kitab, dan kehidupan di asrama. Santri hidup dalam lingkungan yang padat dengan aktivitas keagamaan sehingga secara tidak langsung melatih kesabaran, tanggung jawab, dan kemampuan beradaptasi. Kondisi ini menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan spiritual dan mental santri dalam kehidupan sehari-hari (Abqorina, 2024).

Pembentukan kepribadian dan kesehatan mental santri juga dipengaruhi oleh lingkungan pesantren yang mengutamakan kebersamaan. Dalam satu asrama, santri belajar untuk menghargai satu sama lain, menyelesaikan konflik, dan membangun hubungan sosial yang sehat melalui interaksi yang intens. Selain itu, mendapatkan bimbingan dari kiai dan ustadz sangat penting dalam proses menginternalisasi prinsip-prinsip spiritual. Hal ini menjadikan pesantren sebagai tempat pendidikan di mana siswa dididik secara menyeluruh, bukan hanya kognitif (Mutholingah et al., 2025).

Oleh karena itu, kajian mengenai tazkiyatun nafs dalam kehidupan pesantren menjadi penting karena berkaitan langsung dengan pembentukan kesehatan jiwa santri. Menjaga keseimbangan emosi dan menciptakan ketenangan batin adalah hasil dari penerapan nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari pesantren. Proses pembiasaan ibadah dan kehidupan religius membantu santri dalam menghadapi tekanan kehidupan dengan lebih stabil. Dengan demikian, tazkiyatun nafs tidak hanya menjadi konsep keagamaan, tetapi juga memiliki relevansi kuat terhadap pembentukan kesehatan mental santri (Sholihuddin, 2025).

## Kajian Literatur

Lingkungan pendidikan sangat memengaruhi kepribadian dan karakter siswa. Dalam kenyataannya, pendidikan terjadi tidak hanya di ruang kelas, tetapi juga dalam kebiasaan dan interaksi sehari-hari peserta didik. Lingkungan sosial dan budaya tempat seseorang belajar sangat memengaruhi proses pembentukan karakter. Oleh karena itu, sistem pendidikan yang baik harus dapat membuat lingkungan yang mendukung perkembangan moral dan spiritual siswa (Mursalin, H., Mujahidin, E., & Hidayat, 2023).

Pondok pesantren adalah salah satu jenis institusi pendidikan yang memiliki sistem pembinaan karakter yang unik melalui kehidupan berbasis asrama. Santri tinggal bersama dalam satu lingkungan yang penuh dengan aktivitas keagamaan dan kedisiplinan yang ketat. Setiap hari santri dibiasakan untuk mengikuti kegiatan ibadah, belajar, dan interaksi sosial yang terstruktur. Pola kehidupan seperti ini secara tidak langsung membentuk kebiasaan positif yang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku mereka (Abqorina, 2024).

Selain pembentukan karakter, pesantren juga memiliki peran dalam menjaga kesehatan mental dan keseimbangan emosi santri. Aktivitas keagamaan seperti dzikir, sholat berjamaah, dan pengajian bukan hanya bentuk ibadah tetapi juga cara untuk menenangkan diri dan meredakan stres. Kehidupan yang penuh kebersamaan juga membantu santri membangun hubungan sosial yang sehat dan mengatasi konflik. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan pesantren memiliki aspek spiritual dan fisik yang terkait satu sama lain (Anisah Titin et al., 2023).

Dalam perkembangan pendidikan modern, kebutuhan akan sistem pendidikan yang mampu menjaga keseimbangan antara akademik dan kesehatan jiwa semakin meningkat. Banyak peserta didik mengalami tekanan akibat tuntutan belajar dan lingkungan sosial yang kompetitif. Oleh karena itu, pendekatan pendidikan yang didasarkan pada nilai spiritual semakin relevan untuk diterapkan. Seseorang dapat menjadi lebih matang secara kepribadian dan emosional melalui penerapan prinsip-prinsip ini (Mutholingah et al., 2025).

### **Metodologi Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, dan jenis penelitian studi kepustakaan (*library research*) adalah jenis penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan, menganalisis, dan menyintesis berbagai sumber tertulis yang relevan dengan subjek yang dikaji. Sumber data utama penelitian ini terdiri dari artikel jurnal ilmiah, skripsi, tesis, dan karya akademik lainnya yang berkaitan dengan tazkiyatun nafs, kesehatan jiwa santri, dan sistem pendidikan pondok pesantren. Data ini dapat diperoleh dengan menggunakan Google Scholar, repository perguruan tinggi, dan portal jurnal nasional yang terakreditasi. Data dikumpulkan melalui seleksi sumber berdasarkan relevansi topik dan keterbaruan publikasi, kemudian dianalisis menggunakan analisis isi (*content analysis*) untuk mengidentifikasi konsep-konsep kunci serta keterkaitan antara nilai-nilai tazkiyatun nafs dengan indikator kesehatan jiwa santri. Hasil analisis selanjutnya disintesis secara deskriptif-interpretatif untuk menghasilkan pemahaman yang komprehensif sesuai tujuan penelitian.

### **Pembahasan**

#### **Konsep Tazkiyatun Nafs dalam Kehidupan Santri di Pondok Pesantren**

Tazkiyatun nafs berasal dari bahasa Arab yang berarti proses penyucian jiwa dari sifat-sifat tercela sekaligus pengembangan potensi kebaikan secara bertahap, karena jiwa yang bersih akan lebih mudah menerima kebenaran dan terdorong melakukan amal saleh, sebaliknya jiwa yang dipenuhi sifat buruk seperti iri, sombong, dan dengki akan menghambat perkembangan spiritual seseorang. Dalam pendidikan Islam, tazkiyatun nafs berfungsi sebagai upaya pembentukan karakter dan akhlak peserta didik, yang

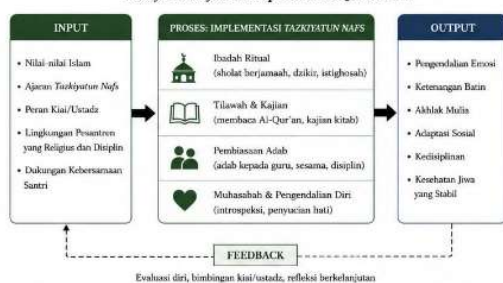
menurut Sa'id Hawwa dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu tathahhur (penyucian jiwa), tahaqquq (realisasi nilai spiritual), dan takhalluq (pembentukan akhlak dengan meneladani sifat-sifat mulia) (Mursalin, H., Mujahidin, E., & Hidayat, 2023).

Di lingkungan pondok pesantren, penerapan tazkiyatun nafs dilakukan secara intensif melalui berbagai aktivitas keagamaan dan pembiasaan hidup disiplin. Kegiatan seperti ibadah berjamaah, pengajian kitab, serta pembinaan akhlak membantu santri mengendalikan dorongan negatif dan meningkatkan kesadaran diri. Melalui proses tersebut, santri belajar mengenali kelebihan dan kelemahan diri sehingga mampu memperbaiki perilaku secara berkelanjutan (Hamid & Mohamat Hadori, 2022).

Nilai-nilai tazkiyatun nafs di pesantren diwujudkan melalui keteladanan kiai dan ustadz, kebiasaan ibadah, dan program pendidikan karakter yang terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari santri. Nilai seperti keikhlasan, kesederhanaan, ukhuwah islamiyah, kedisiplinan, dan kemandirian menjadi dasar penting dalam pembentukan kepribadian santri. Melalui lingkungan pesantren yang religius dan penuh pembinaan, santri dibiasakan untuk mengendalikan hawa nafsu, memperbaiki perilaku, serta meningkatkan kedekatan kepada Allah. Dengan pembinaan yang dilakukan secara terus-menerus, santri didorong untuk memiliki keseimbangan antara ilmu pengetahuan, kedalaman spiritual, dan akhlak sosial yang baik sehingga mampu menjadi pribadi yang bermanfaat bagi masyarakat (Rizki et al., 2021).

Pendidikan pesantren juga menggunakan pendekatan sufistik sebagai bagian penting dalam pembinaan karakter santri. Muhasabah, mu'ahadah, dan mujahadah adalah teknik perbaikan diri yang berguna untuk meningkatkan kesadaran moral dan spiritual. Melalui praktik tersebut, santri dibiasakan memahami nilai benar dan salah serta membangun perilaku yang didasarkan pada motivasi internal dan keyakinan yang kuat sehingga tercipta pribadi yang disiplin, bertanggung jawab, berakhlak mulia, dan memiliki kontrol diri yang baik dalam kehidupan sehari-hari (Utsmaniyah, n.d.).

Gambar 1. Kerangka Konseptual Implementasi Tazkiyatun Nafs terhadap Kesehatan Jiwa Santri



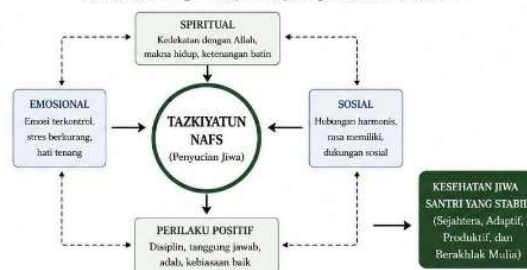
Tabel 2. Indikator Klinis Kesehatan Jiwa Santri Berdasarkan Tazkiyatun Nafs

| Aspek     | Indikator Klinis                                                                                                                      | Perilaku/Gejala Positif                                                     |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Spiritual | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ketatan beribadah</li> <li>Kedekatan kepada Allah</li> <li>Ikhlas dalam beramal</li> </ul>     | Rajin ibadah, tenang saat menghadapi masalah, selalu berfikir dan bersyukur |
| Emosional | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pengendalian emosi</li> <li>Stabilitas perasaan</li> <li>Optimisme</li> </ul>                  | Tidak mudah marah, sabar, mampu mengelola stres, berpikir positif           |
| Kognitif  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kesadaran diri</li> <li>Introspeksi diri</li> <li>Pola pikir positif</li> </ul>                | Mampu mengevaluasi diri, berpikir jernih, fokus belajar                     |
| Sosial    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Interaksi positif</li> <li>Empati dan tolong-menolong</li> <li>Toleransi</li> </ul>            | Ramah, menghargai orang lain, mudah bergaul, tidak konflik                  |
| Perilaku  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Disiplin dan tanggung jawab</li> <li>Kepatuhan pada aturan</li> <li>Hidup sederhana</li> </ul> | Terbukti, tepat waktu, menjaga kebersihan, hemat                            |

Tabel 1. Aktivitas Spiritual dan Dampaknya terhadap Kesehatan Jiwa Santri

| No | Aktivitas Spiritual           | Uraian                                          | Nilai yang Ditanamkan                  | Dampak pada Santri                               |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1  | Sholat Berjamaah              | Melaksanakan sholat lima waktu secara berjamaah | Disiplin, kepatuhan, tanggung jawab    | Ketenangan batin, kontrol diri meningkat         |
| 2  | Membaca & Menghafal Al-Qur'an | Tilawah dan menghafal Al-Qur'an setiap hari     | Cinta Al-Qur'an, keikhlasan            | Pikiran jernih, hati tenang, spiritual meningkat |
| 3  | Dzikir & Istighosah           | Dzikir harian dan istighosah bersama            | Kedekatan kepada Allah, rendah hati    | Mengurangi stres, ketenangan jiwa                |
| 4  | Kajian Kitab                  | Menghaji kitab klasik secara rutin              | Ilmu, adab, berpikir kritis            | Wawasan luas, akhlak semakin baik                |
| 5  | Pembiasaan Adab               | Beradab kepada guru dan sesama santri           | Hormat, sopan santun, empati           | Hubungan sosial harmonis, rasa dihargai          |
| 6  | Kehidupan Asrama              | Hidup sederhana, mandiri, dan tertib            | Kemandirian, kesabaran, tanggung jawab | Adaptasi sosial baik, mental lebih kuat          |
| 7  | Muhasabah Diri                | Introspeksi dan evaluasi diri setiap hari       | Ikhlas, jujur, memperbaiki diri        | Emosi stabil, fokus, pertumbuhan diri            |

Gambar 2. Hubungan Tazkiyatun Nafs dengan Kesehatan Jiwa Santri



Gambar 1. Kerangka Konseptual Implementasi Tazkiyatun Nafs

**Implementasi Tazkiyatun Nafs dalam Sistem Pendidikan Para Santri Pondok Pesantren**

Implementasi tazkiyatun nafs dalam pendidikan pesantren diwujudkan melalui berbagai kegiatan keagamaan seperti membaca al-qur'an, sholat tahajud, puasa sunnah, istighosah, dzikir, tahlil, wirid dan doa bersama yang dilakukan secara rutin, sehingga membantu santri untuk selalu mengingat Allah dan membentuk ketenangan jiwa serta ketahanan mental dalam menghadapi tekanan kehidupan di pesantren. Selain ibadah ritual, tazkiyatun nafs juga diterapkan melalui pembiasaan sikap dan perilaku baik sehari-hari, seperti mengendalikan diri dan menjauhi sifat-sifat tercela, yang pada akhirnya menciptakan lingkungan pendidikan yang religius, harmonis, dan penuh solidaritas. Dengan demikian, tazkiyatun nafs dalam pendidikan pesantren menjadi cara penting untuk menghasilkan santri yang memiliki keseimbangan antara perkembangan intelektual, spiritual, dan kesehatan mental yang baik (Muna, A. R., Asrori, M., Esha, 2024).

Adapun penerapan tazkiyatun nafs dalam kehidupan santri di pesantren tercermin melalui berbagai kegiatan spiritual yang dilaksanakan secara rutin, di antaranya sebagai berikut:

***Membaca dan Menghafal Al-Qur'an***

Membaca dan menghafal Al-Qur'an merupakan kegiatan utama santri di pesantren yang tidak hanya memperdalam pemahaman agama, tetapi juga membantu menenangkan pikiran dan memperkuat keimanan mereka. Kegiatan ini terbukti meningkatkan kecerdasan emosional serta membentuk sikap lebih fokus, sabar, dan mampu mengendalikan emosi dalam kehidupan sehari-hari. Selain dimensi spiritual, membaca Al-Qur'an secara teratur juga memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental, yakni memberikan efek relaksasi, menurunkan tingkat kecemasan, serta membantu santri mengelola stres dengan lebih baik. Dengan demikian, integrasi aktivitas spiritual melalui pembacaan Al-Qur'an mencerminkan bahwa nilai-nilai tazkiyatun nafs memiliki kontribusi nyata dalam membentuk kepribadian santri yang memiliki kesehatan jiwa yang seimbang dan harmonis (Jannah et al., 2025; Muna, A. R., Asrori, M., Esha, 2024).

***Sholat Tahajud***

Selain membaca Al-Qur'an, ibadah sunnah seperti sholat tahajud juga menjadi bagian penting dari kehidupan spiritual santri di pesantren. Sholat tahajud yang dilakukan pada sepertiga malam terakhir dalam suasana tenang dan khuyuik tidak hanya bernilai ibadah, tetapi juga berperan dalam membentuk kedisiplinan, motivasi, serta kecerdasan seseorang karena konsistensi dalam melaksanakannya melatih karakter dan akhlak baik secara bertahap (Maslahah, 2025). Dari sudut pandang medis kontemporer, sholat tahajud dikaitkan dengan berbagai manfaat kesehatan, termasuk peningkatan kualitas tidur, kestabilan emosi, serta kemampuan otak dalam mengatur emosi secara lebih baik di pagi hari (Sakanti et al., 2025). Dengan demikian, pembiasaan sholat tahajud di lingkungan pesantren membantu santri merasakan ketenangan hati sekaligus mengurangi kecemasan dalam kehidupan sehari-hari (Muna, A. R., Asrori, M., Esha, 2024), dan pelaksanaan shalat berjamaah secara rutin juga terbukti memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kecerdasan emosional santri (Neni Trinovita, Muhammad Noupal, 2016), sehingga keseluruhan pembiasaan ibadah ini tidak hanya

bernilai spiritual tetapi juga membentuk kemampuan santri dalam mengelola emosi dan meningkatkan kualitas hubungan sosial di lingkungan pesantren.

### ***Puasa Sunnah***

Salah satu praktik spiritual yang juga merupakan bagian penting dari tazkiyatun nafs di pesantren namun sering luput dari pembahasan adalah puasa sunnah. Dalam perspektif Islam, puasa tidak hanya dipandang sebagai kewajiban ibadah, tetapi juga sebagai tradisi hidup sehat yang mendorong keseimbangan jasmani dan rohani, karena puasa menuntut pengendalian emosi, perilaku, serta peningkatan kualitas spiritual secara bersamaan (Jaziroh et al., 2025). Dari sudut pandang medis, puasa terbukti memberikan dampak positif bagi tubuh mulai dari menyeimbangkan metabolisme, memicu proses autofagi, hingga mengurangi peradangan yang secara tidak langsung turut mendukung kestabilan psikologis seseorang. Dengan demikian, pembiasaan puasa sunnah di pesantren seperti puasa Senin-Kamis dan puasa Daud menjadi salah satu wujud nyata tazkiyatun nafs yang tidak hanya memperkuat dimensi spiritual santri, tetapi juga berkontribusi pada kesehatan fisik dan keseimbangan jiwa secara holistik.

### ***Istighosah, Tahlil, dan Doa Bersama***

Di pesantren, kegiatan keagamaan seperti istighosah, tahlil, dan doa bersama sering dilakukan secara rutin. Melalui kegiatan ini, para santri diajak untuk mendekatkan diri kepada Allah dan memperkuat keimanan dan spiritualitas mereka. Mereka juga membangun solidaritas dan kebersamaan dengan sesama santri dalam lingkungan religius. Dipercaya bahwa aktivitas istighosah, tahlil, dan doa bersama dapat membantu santri merasa lebih tenang, mengurangi stres, dan mempertahankan kesehatan mental selama tinggal di pesantren. Kegiatan-kegiatan tersebut secara tidak langsung juga menjadi sarana internalisasi nilai-nilai tazkiyatun nafs, karena melalui pengulangan doa dan dzikir secara bersama-sama, santri dilatih untuk senantiasa mengingat Allah dan membangun kesadaran spiritual yang mendalam dalam kehidupan sehari-hari (Muna, A. R., Asrori, M., Esha, 2024).

### ***Dzikir***

Dzikir merupakan salah satu ibadah yang sangat efektif dalam mempertahankan ketenangan jiwa, karena secara bahasa berarti mengingat Allah dan secara istilah dimaknai sebagai membasahi lisan dengan pujian serta penyebutan nama Allah secara berulang-ulang. Secara psikologis, praktik dzikir dapat dianalogikan dengan teknik relaksasi, di mana pengulangan kalimat-kalimat thayyibah dengan ritme teratur mampu menenangkan sistem saraf, menurunkan hormon stres, serta mengalihkan pikiran dari sumber-sumber kecemasan (Mustofa, 2026). Ketika seorang muslim membiasakan diri berdzikir, ia akan merasakan kedekatan dengan Allah sehingga muncul rasa percaya diri, ketenangan, dan keyakinan bahwa setiap permasalahan dapat dihadapi dengan pertolongan-Nya, dan penelitian pun menunjukkan bahwa intensitas dzikir yang tinggi berkorelasi dengan rendahnya tingkat kecemasan serta meningkatnya kesejahteraan psikologis (Anisah Titin et al., 2023; Mustofa, 2026). Salah satu bentuk dzikir yang banyak dilakukan di pesantren adalah pembacaan Ratib Al-Haddad secara rutin, yang intensitasnya terbukti berkorelasi positif terhadap kecerdasan spiritual santri (Mamay Maesaroh, 2019), mencerminkan kemampuan mereka dalam menemukan makna hidup dan menghadapi persoalan dari perspektif yang lebih bijak, sehingga pembiasaan dzikir

secara konsisten menjadi salah satu indikator nyata dari proses tazkiyatun nafs yang berlangsung dalam diri santri.

### **Wirid**

Selain dzikir yang dilakukan secara mandiri, wirid setelah sholat juga memiliki relevansi yang signifikan terhadap kesehatan mental dan ketenangan jiwa, karena aktivitas membaca wirid secara berulang dapat membantu menenangkan sistem saraf, menurunkan ketegangan pikiran, serta menciptakan rasa rileks ketika seseorang melafalkan dzikir dan doa dengan penuh kesadaran. Dari sudut pandang medis, kondisi hati yang tenang saat berwirid juga membantu tubuh mengurangi stres dan meningkatkan keseimbangan emosional, sehingga seseorang menjadi lebih mampu mengendalikan emosi dan menghadapi tekanan sehari-hari dengan lebih baik (Abdurasyid et al., 2025). Selain itu, implementasi tazkiyatun nafs di pesantren juga diperkuat melalui pendekatan psikospiritual yang bersumber dari tradisi keilmuan Islam, di mana menurut Hamka tazkiyatun nafs merupakan proses pembersihan jiwa dari hal-hal yang mengotori batin sekaligus penguatan nilai-nilai positif yang membawa kebahagiaan sejati, sehingga relevan sebagai model terapi dalam mengatasi berbagai penyakit jiwa (Istiqomah et al., 2024). Psikoterapi berbasis bacaan ruqyah yang mengandung doa, dzikir, dan ayat-ayat Al-Qur'an juga menjadi salah satu sarana pembinaan kesehatan jiwa yang diyakini mampu memberikan ketenangan batin sekaligus memperkuat hubungan spiritual santri dengan Allah, sehingga keseluruhan pembiasaan tersebut menjadi bentuk implementasi tazkiyatun nafs yang tidak hanya memperkuat spiritualitas tetapi juga mendukung kesehatan jiwa para santri (Azizah et al., 2025; Istiqomah et al., 2024).

### **Relevansi Tazkiyatun Nafs Terhadap Kesehatan Jiwa pada Santri di Lingkungan Pondok Pesantren**

Dalam perspektif psikologi Islam, tazkiyatun nafs terkait erat dengan kesehatan jiwa. Selain meningkatkan kualitas spiritual seseorang, proses penyucian jiwa juga membantu menciptakan ketenangan batin dan kestabilan psikologis. Jiwa yang terbebas dari sifat negatif seperti iri, dengki, dan sombong akan lebih mudah mencapai keseimbangan spiritual, emosional, dan perilaku dalam kehidupan sehari-hari (Sholihuddin, 2025).

Dalam kajian tasawuf, tazkiyatun nafs dilakukan melalui tahapan pembinaan spiritual seperti membersihkan diri dari sifat tercela, menanamkan sifat terpuji, dan meningkatkan kesadaran spiritual. Proses tersebut membantu individu mengendalikan dorongan negatif serta membiasakan sikap sabar, ikhlas, dan tawadhu. Pembinaan jiwa yang dilakukan secara berkelanjutan memberikan dampak positif terhadap kestabilan mental dan kemampuan menghadapi berbagai masalah kehidupan (Abqorina, 2024).

Ketahanan mental santri di lingkungan pesantren dipengaruhi oleh internalisasi akhlak mulia dan pembiasaan spiritual yang bersumber dari keimanan. Kondisi tersebut membuat santri lebih mampu menggunakan mekanisme coping yang positif ketika menghadapi tekanan atau konflik batin. Integrasi nilai akhlak, keseimbangan jiwa, dan pembiasaan pesantren membentuk pribadi santri yang lebih tangguh, mandiri, dan mampu mengelola emosi dengan baik (Arif, 2025).

Praktik spiritual seperti dzikir, muhasabah, dan penguatan kesadaran spiritual memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental. Kegiatan tersebut membantu individu mengurangi tekanan psikologis, meningkatkan ketenangan batin, serta memahami kondisi emosionalnya secara lebih baik. Selain itu, pendekatan spiritual melalui psikoterapi berbasis ruqyah juga dinilai mampu membantu pembinaan kesehatan jiwa karena mengandung doa, dzikir, dan ayat-ayat Al-Qur'an yang memberikan ketenangan bagi individu (Mutholingah et al., 2025).

Bimbingan konseling Islami menjadi salah satu sarana penting dalam mendukung proses tazkiyatun nafs di lingkungan pesantren. Seorang santri dapat menangani masalah pribadi, sosial, dan spiritual dengan mengikuti contoh kiai dan menerapkan disiplin yang didasarkan pada nilai Islam. Sehingga, pembinaan akhlak dan kesehatan jiwa dapat berjalan lebih baik. Selain itu, lingkungan pesantren yang religius juga membentuk kedisiplinan, pengendalian diri, kemampuan mengelola emosi, serta hubungan sosial yang baik melalui pembiasaan kegiatan ibadah dan amalan keagamaan secara rutin. Melalui proses tersebut, santri diharapkan memiliki kondisi mental yang lebih stabil dan kepribadian yang matang secara spiritual maupun sosial (Bramantyo & Sosiologi, 2025).

## Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa konsep tazkiyatun nafs dalam ajaran Islam merupakan konsep penyucian jiwa yang sangat penting untuk pembentukan akhlak, pengendalian diri, dan kemajuan spiritual manusia. Konsep ini menjadi landasan pembinaan karakter dalam kehidupan santri di pondok pesantren, menekankan aspek intelektual selain aspek moral dan spiritual. Santri diarahkan untuk membentuk kepribadian yang beriman, berakhlak mulia, dan mampu mengendalikan diri dalam kehidupan sehari-hari melalui proses penyucian jiwa dari sifat-sifat tercela serta pengembangan sifat-sifat terpuji.

Berbagai kegiatan spiritual dan pembiasaan religius, seperti membaca al-qur'an, sholat tahajud, istighosah, dzikir, tahlil, wirid, doa bersama yang dilakukan secara rutin dan aktivitas keagamaan lainnya yang dilakukan secara teratur, merupakan implementasi dari tazkiyatun nafs dalam sistem pendidikan pesantren. Kegiatan-kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai cara untuk beribadah, tetapi juga berfungsi untuk membina mental dan membangun karakter santri. Tazkiyatun nafs ditanamkan dengan baik dalam lingkungan pesantren yang religius dan disiplin melalui contoh para kiai, praktik ibadah, dan hubungan sosial yang positif antara santri.

Selain itu, tazkiyatun nafs memiliki relevansi yang kuat terhadap kesehatan jiwa santri. Proses penyucian jiwa melalui praktik spiritual seperti dzikir, muhasabah, dan penguatan kesadaran kepada Allah dapat membantu santri mencapai ketenangan batin, stabilitas emosi, serta ketahanan mental dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Dengan demikian, penerapan nilai-nilai tazkiyatun nafs dalam pendidikan pesantren tidak hanya berperan dalam membentuk akhlak dan spiritualitas santri, tetapi juga mendukung terciptanya kondisi mental yang sehat, seimbang, dan matang dalam kehidupan pribadi maupun sosial.

Diharapkan lembaga pesantren semakin mengintegrasikan nilai-nilai tazkiyatun nafs secara sistematis dalam proses pendidikan, baik melalui pembelajaran,

pembiasaan, maupun keteladanan. Pendidik perlu menekankan pembinaan spiritual dan penguatan ibadah sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan jiwa santri. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji konsep tazkiyatun nafs dengan pendekatan yang lebih luas, termasuk mengaitkannya dengan teori kesehatan mental kontemporer.

## Daftar Pustaka

- Abdurrasyid, M., Bilqis, Q. N. N., Anindya, R. S., & Amiruddin, M. (2025). Menggali Makna Wirid Setelah Sholat dengan Bahasa Medis. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 3(11), 35–43. <https://repository.uin-malang.ac.id/26616/>
- Abqorina. (2024). Well Being Berbasis Tazkiyatun Nafs (Studi Kasus Di Pondok Pesantren Darut Tasbih Kabupaten Tangerang). 12(3), 38–40.
- Anisah Titin, Santoso Abdul, Maulidia Zahrah, Universitas Septimar, & Madani Yatsi. (2023). Hubungan Dzikir Dengan Kesehatan Mental Santri Di Pondok Pesantren Raudhatut Tullab Kecamatan Kemiri Kabupaten Tangerang. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mandira Cendikia*, Vol.1 No., 1–7.
- Arif, A. S. M. (2025). Peran Akhlak, Keseimbangan Jiwa, Dan Conditioning Pesantren Dalam Pembentukan Resiliensi Santri Di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 11(2), 12–24. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v11i02.4199>
- Azizah, M. I., Rosyana, D., Amiruddin, M., & Maulidha, M. (2025). Psikoterapi dan bahasa bacaan ruqyah: Studi analisis konseptual hadist dan medis. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 3(6), 233–240. <https://repository.uin-malang.ac.id/24195/>
- Bramantyo, H., & Sosiologi, K. (2025). J-Symbol: Jurnal Magister Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia. 13(2), 1008–1018.
- Hamid & Mohamat Hadori. (2022). Teknik Tazkiyatun an-Nafs Dalam. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(2), 70–79.
- Istiqomah, I., Muhtaba, M. S., & Anwarudin, A. (2024). 36.+Imroatul+Galley. 10(1), 397–408.
- Jannah, S. R., Palupi, A. R., Ardiansyah, M. F., & Amiruddin, M. (2025). Pengaruh Rutinitas Membaca Al-Qur'an terhadap Kesehatan Mental. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 3(7), 793–803. <http://repository.uin-malang.ac.id/23068/>
- Jaziroh, A. Z. Z., Wicaksono, A. C. W., Aufa, N. K., & Amiruddin, M. (2025). Pandangan medis terhadap praktik puasa antara spiritualitas dengan ilmu kesehatan. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 3(11), 177–183. <http://repository.uin-malang.ac.id/26403/>
- Mamay Maesaroh. (2019). Intensitas Dzikir Ratib Al-Haddad dan Kecerdasan Spiritual Santri Mamay Maesaroh. *Irsyad : Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*, 7(1), 61–84.
- Maslahah, H. M. (2025). Peran Shalat Tahajjud dalam Meningkatkan Motivasi, kedisiplinan dan kecerdasan bagi Penuntut Ilmu. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 3, 1180–1189.
- Muna, A. R., Asrori, M., Esha, M. I. (2024). Tazkiyat al-nafs dengan tahfizh Al-Qur'an santri Pondok Pesantren Al-Barokah Kota Malang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

- Mursalin, H., Mujahidin, E., & Hidayat, T. (2023). بآس اى وق د م ن ف ل ح م ن ز ك ي ه ا. Analisis Konsep Tazkiyatun Nafs Ahmad Anas Karzon Untuk Peserta Didik. *Islamic Management: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 6(01), 133-150., 6(01), 133–150. <https://doi.org/10.30868/im.v4i02.3967>
- Mustofa, M. R. (2026). Peran dzikir dalam mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa. 4, 368–373.
- Mutholingah, S., Rodhi Zamzami, M., Nahdiah, N., Islam, P. A., Ma'had Aly Al-Hikam, S., & Malang, K. (2025). Tazkiyah al-Nafs sebagai Metode Peningkatan Kesehatan Mental Peserta Didik di Era Digital. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 5(1), 80–94. <https://doi.org/10.36420/dawa>
- Neni Trinovita, Muhammad Noupal, U. N. K. (2016). Pengaruh Intensitas Shalat Berjamaah terhadap Kecerdasan Emosional Santri di Pondok Pesantren Ahlul Quro Rantau Harapan Kabupaten Banyuasin Neni. *Spiritual Healing : Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi* Vol.3, 3(1), 105.
- Rizki, A., Al Hamat, A., & Muhyani, M. (2021). Model Pendidikan Kepemimpinan Berbasis Tazkiyah Al Nafs. *Islamic Management: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(01), 139. <https://doi.org/10.30868/im.v4i01.899>
- Sakanti, Y. S., Nazwa, S., Marvianirka, W., Amiruddin, M., Amalia, F. Z., Farmasi, S., Islam, U., Maulana, N., Malang, M. I., Alqur`an Dan Tafsir, I., Negeri, I., Malik, M., & Malang, I. (2025). Revitalisasi shalat tahajjud dalam perspektif medis kontemporer. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 3, 774–784.
- Sholihuddin, S. (2025). Konsep Tazkiyatun Nafs dalam Bimbingan Konseling Islam: Pendekatan Spiritual Terhadap Kesehatan Mental Sholihudin<sup>1</sup> Universitas Sunan Drajat Lamongan. *Multidisciplinary Journal of Islamic Studies*, 01(01), 3110–2271.
- Utsmaniyyah, N. Al. (n.d.). Character Education of Santri From The Perspective Of Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyyah Al Utsmaniyyah Sufism Pendidikan Karakter Santri Perspektif Tasawuf Qadiriyyah Wa. 15(1), 137–152.