

Protokol kesehatan jiwa santri: *Tazkiyatun nafs* sebagai sistem perawatan pesantren

Shafa Ananti Praja¹, Ach. Nashichuddin², Hesti Gea Rohmawati³, Falih Satria Pradana⁴

^{1,3,4} Program Studi Farmasi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang;

² Program Studi Matematika, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

e-mail: *250703110099@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Kesehatan jiwa, santri, tazkiyatun nafs, pesantren, spiritualitas.

Keywords:

Mental health, santri, tazkiyatun nafs, pesantren, spirituality.

ABSTRAK

Kesehatan jiwa merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang mencakup keseimbangan emosional, psikologis, dan spiritual. Santri sebagai kelompok remaja rentan menghadapi berbagai tekanan yang dapat memengaruhi kondisi mental mereka. Penelitian ini bertujuan mengkaji konsep tazkiyatun nafs sebagai sistem perawatan kesehatan jiwa santri di lingkungan pesantren. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi literatur melalui analisis berbagai buku, jurnal ilmiah, artikel akademik, dan literatur keislaman yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa tazkiyatun

nafs merupakan proses penyucian jiwa dari sifat-sifat tercela serta pengembangan akhlak mulia yang berkontribusi terhadap kesehatan mental. Di lingkungan pesantren, konsep ini diterapkan melalui berbagai aktivitas spiritual seperti shalat berjamaah, membaca Al-Qur'an, dzikir, doa, serta pembinaan akhlak. Praktik tersebut membantu santri mengendalikan emosi, mengurangi stres, meningkatkan ketenangan batin, dan memperkuat hubungan sosial. Integrasi antara spiritualitas dan kesehatan mental menunjukkan bahwa tazkiyatun nafs dapat menjadi pendekatan preventif dan holistik dalam menjaga kesejahteraan psikologis santri. Dengan demikian, pesantren memiliki peran strategis dalam pembinaan kesehatan jiwa berbasis nilai-nilai Islam.

ABSTRACT

Mental health is an essential aspect of human life that encompasses emotional, psychological, and spiritual well-being. As adolescents, santri (Islamic boarding school students) are vulnerable to various pressures that may affect their mental condition. This study aims to examine the concept of tazkiyatun nafs as a mental health care system for santri within the pesantren environment. The research employs a qualitative method with a literature review approach by analyzing relevant books, scientific journals, academic articles, and Islamic literature. The findings indicate that tazkiyatun nafs is a process of purifying the soul from negative traits while cultivating noble character, contributing significantly to mental well-being. In pesantren, this concept is implemented through spiritual activities such as congregational prayers, Qur'anic recitation, dhikr, supplication, and moral guidance. These practices help students regulate emotions, reduce stress, achieve inner peace, and strengthen social relationships. The integration of spirituality and mental health demonstrates that tazkiyatun nafs serves as a preventive and holistic approach to maintaining psychological well-being among santri. Therefore, pesantren play a strategic role in promoting mental health based on Islamic values.



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 jiwa merupakan unsur penting dalam kehidupan manusia karena tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik, tetapi juga menyangkut kestabilan mental dan emosional seseorang. Individu dapat dikatakan sehat apabila mampu berpikir, merasakan, dan bertindak secara baik dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Di era modern, berbagai tantangan seperti tuntutan akademik, perubahan sosial, serta perkembangan teknologi sering kali memengaruhi kondisi psikologis seseorang. Kelompok remaja dan pelajar, termasuk santri, menjadi salah satu pihak yang rentan mengalami tekanan mental karena berada pada fase perkembangan emosi dan pencarian identitas diri. Oleh sebab itu, diperlukan pembinaan yang mampu menjaga keseimbangan mental sekaligus membentuk karakter yang positif melalui pendekatan pendidikan, sosial, dan spiritual (Amiruddin, 2026).

Dalam ajaran Islam, kesehatan jiwa tidak hanya dimaknai sebagai terbebasnya seseorang dari gangguan mental, tetapi juga berkaitan dengan ketenangan hati serta kedekatan kepada Allah SWT. Salah satu konsep yang memiliki hubungan erat dengan pembinaan mental dalam Islam ialah tazkiyatun nafs, yaitu proses penyucian jiwa dari berbagai sifat buruk serta upaya menumbuhkan akhlak yang mulia. Konsep ini menekankan pentingnya pengendalian diri, penguatan iman, dan pembiasaan perilaku terpuji dalam kehidupan sehari-hari. Jiwa yang bersih diyakini mampu membantu seseorang menghadapi berbagai persoalan hidup dengan lebih sabar dan bijaksana (Amiruddin, 2026).

Melalui tazkiyatun nafs, manusia diajarkan untuk menjauhkan diri dari sifat-sifat negatif seperti iri hati, kesombongan, dengki, riya', dan amarah yang tidak terkendali. Sifat-sifat tersebut dapat memengaruhi kesehatan psikologis sehingga menimbulkan kecemasan, ketidaknyamanan batin, bahkan konflik sosial. Dalam pandangan Islam, penyakit hati menjadi salah satu penyebab rusaknya perilaku manusia. Oleh karena itu, penyucian jiwa dipandang penting agar tercipta keseimbangan antara kesehatan mental dan spiritual seseorang (Anbiya, 2023).

Selain menjauhi perilaku tercela, tazkiyatun nafs juga mengajarkan pentingnya menanamkan sifat-sifat baik seperti sabar, jujur, ikhlas, syukur, dan tawakal kepada Allah SWT. Nilai-nilai tersebut membantu individu menghadapi berbagai kesulitan hidup dengan lebih tenang dan optimis. Sikap tawakal, misalnya, membuat seseorang tidak mudah menyerah karena meyakini bahwa setiap persoalan memiliki hikmah serta jalan keluar yang telah ditentukan oleh Allah SWT. Dengan demikian, pembentukan akhlak melalui tazkiyatun nafs memiliki hubungan yang kuat dengan terciptanya kesehatan jiwa yang stabil (Anbiya, 2023).

Di lingkungan pesantren, konsep tazkiyatun nafs tidak hanya dipelajari secara teoritis, tetapi juga diterapkan dalam aktivitas sehari-hari para santri. Berbagai kegiatan seperti shalat berjamaah, membaca Al-Qur'an, dzikir, pengajian kitab, dan pembinaan akhlak menjadi bagian dari proses pembentukan spiritual. Aktivitas tersebut melatih santri untuk bersikap disiplin, sabar, dan mampu mengendalikan diri. Selain itu, suasana pesantren yang religius turut mendukung terciptanya ketenangan batin serta hubungan sosial yang harmonis antarsantri (Amiruddin, 2026).

Kegiatan spiritual yang dilakukan secara rutin di pesantren secara tidak langsung berfungsi sebagai bentuk pemeliharaan kesehatan jiwa bagi para santri. Pendekatan spiritual mengajarkan mereka untuk mengelola emosi, menghadapi tekanan belajar, dan menjaga hubungan baik dengan sesama. Nilai-nilai keagamaan yang diterapkan dalam kehidupan pesantren juga dapat menjadi benteng dalam menghadapi berbagai persoalan psikologis, seperti stres, kecemasan, maupun konflik sosial. Oleh karena itu, pesantren memiliki peranan penting dalam mendukung kesehatan mental santri melalui pembinaan spiritual berbasis ajaran Islam (Anbiya, 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa tazkiyatun nafs merupakan salah satu konsep Islam yang memiliki kaitan erat dengan pembinaan kesehatan jiwa. Proses penyucian jiwa dan pembentukan akhlak mulia mampu membantu santri mencapai ketenangan batin serta keseimbangan emosional dalam kehidupan sehari-hari. Penerapan konsep ini di lingkungan pesantren menjadi salah satu bentuk pendekatan spiritual yang bersifat preventif dalam menjaga kesehatan mental. Dengan demikian, kajian mengenai tazkiyatun nafs penting untuk dikembangkan sebagai upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan jiwa santri di pesantren (Amiruddin, 2026).

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur (library research). Metode kualitatif dipilih karena penelitian berfokus pada pemahaman konsep, makna, serta nilai-nilai spiritual yang berkaitan dengan tazkiyatun nafs dan hubungannya dengan kesehatan jiwa santri di lingkungan pesantren. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengkaji suatu fenomena secara lebih mendalam melalui analisis teori, gagasan, dan pandangan para ahli tanpa melibatkan data statistik maupun eksperimen lapangan. Adapun studi literatur digunakan karena pembahasan penelitian lebih menitikberatkan pada kajian teoritis yang bersumber dari berbagai referensi ilmiah dan literatur keislaman. Melalui metode tersebut, peneliti dapat memperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai konsep tazkiyatun nafs sebagai bentuk pembinaan mental dan spiritual dalam kehidupan santri (Jannah, 2025).

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data sekunder yang diperoleh dari berbagai bahan pustaka yang relevan dengan tema penelitian. Data tersebut mencakup buku psikologi Islam, jurnal ilmiah, artikel akademik, karya tulis ilmiah, serta literatur keislaman yang membahas kesehatan jiwa, pendidikan pesantren, spiritualitas Islam, dan konsep tazkiyatun nafs. Selain itu, penelitian terdahulu yang berkaitan dengan hubungan antara praktik spiritual dan kesehatan mental juga digunakan sebagai bahan pendukung dalam proses analisis. Pemilihan sumber pustaka dilakukan secara selektif dengan mempertimbangkan tingkat relevansi, kredibilitas, dan kebaruan sumber agar data yang diperoleh mampu mendukung pembahasan secara ilmiah dan sistematis. Dengan memanfaatkan berbagai referensi tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai pentingnya pembinaan spiritual dalam menjaga kesehatan jiwa santri (Jannah, 2025).

Pembahasan

Konsep tazkiyatun nafs dalam islam

Tazkiyatun nafs merupakan salah satu konsep penting dalam ajaran Islam yang berkaitan dengan proses penyucian jiwa manusia. Secara etimologis, kata tazkiyah berarti membersihkan, menyucikan, dan mengembangkan, sedangkan nafs berarti jiwa atau diri manusia. Dengan demikian, tazkiyatun nafs dapat dimaknai sebagai usaha membersihkan diri dari berbagai sifat tercela sekaligus menanamkan sifat-sifat terpuji dalam diri seseorang. Konsep ini menegaskan bahwa manusia harus terus berupaya memperbaiki kualitas dirinya agar mencapai tingkat spiritual yang lebih baik. Dalam Al-Qur'an juga dijelaskan bahwa orang yang mampu menyucikan jiwanya akan memperoleh keberuntungan di dunia maupun akhirat. Oleh sebab itu, tazkiyatun nafs menjadi bagian penting dalam pembinaan moral dan spiritual umat Islam (Fetty Rahmawaty, 2022).

Dalam perspektif tasawuf, tazkiyatun nafs dipahami sebagai proses pembinaan jiwa melalui latihan spiritual, seperti dzikir, ibadah, serta pengendalian diri. Para ulama tasawuf menjelaskan bahwa dalam diri manusia terdapat potensi baik dan buruk yang dapat memengaruhi perilakunya. Apabila sifat-sifat buruk dibiarkan berkembang, maka jiwa akan dipenuhi perilaku negatif seperti iri hati, kesombongan, dan kemarahan. Sebaliknya, apabila seseorang berusaha membersihkan jiwanya melalui ibadah dan pengendalian diri, maka akan tumbuh sifat-sifat mulia seperti sabar, ikhlas, dan rendah hati. Proses tersebut tidak berlangsung secara instan, melainkan membutuhkan latihan dan kesadaran yang dilakukan secara terus-menerus. Karena itu, tazkiyatun nafs dipandang sebagai perjalanan spiritual yang berlangsung sepanjang kehidupan manusia (Fetty Rahmawaty, 2022).

Konsep tazkiyatun nafs juga memiliki kaitan erat dengan pembentukan karakter dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang berhasil menyucikan jiwanya cenderung memiliki perilaku yang lebih baik dalam berinteraksi dengan orang lain. Ia mampu mengendalikan emosi, bersikap sabar, dan menunjukkan empati terhadap sesama. Dalam kehidupan sosial, tazkiyatun nafs berperan dalam menciptakan suasana masyarakat yang harmonis dan damai. Hal tersebut terjadi karena individu yang memiliki jiwa bersih cenderung menghindari tindakan yang dapat merugikan orang lain. Dengan demikian, tazkiyatun nafs tidak hanya memberikan pengaruh terhadap kehidupan pribadi seseorang, tetapi juga terhadap kehidupan sosial masyarakat secara luas (El Fikri et al., 2024).

Dalam pendidikan Islam, konsep tazkiyatun nafs sering diterapkan sebagai bagian dari pembinaan akhlak peserta didik. Pendidikan tidak hanya bertujuan memberikan ilmu pengetahuan, tetapi juga membentuk kepribadian dan moral yang baik. Oleh karena itu, proses penyucian jiwa menjadi salah satu aspek penting dalam sistem pendidikan Islam. Melalui pembinaan spiritual dan moral, peserta didik diharapkan mampu mengembangkan potensi dirinya secara seimbang, baik dari aspek intelektual, emosional, maupun spiritual. Hal ini menunjukkan bahwa tazkiyatun nafs memiliki peran yang strategis dalam membentuk manusia yang berakhlak mulia dan memiliki kesehatan mental yang baik.

Kesehatan jiwa dalam perspektif islam

Kesehatan jiwa merupakan keadaan ketika seseorang mampu menjaga keseimbangan emosional, psikologis, dan spiritual dalam kehidupannya. Dalam pandangan Islam, kesehatan jiwa tidak hanya ditandai dengan terbebasnya seseorang dari gangguan mental, tetapi juga dengan adanya ketenangan hati dan kedekatan kepada Allah SWT. Konsep ini sering dikaitkan dengan istilah *qalbun salim*, yaitu hati yang bersih dari berbagai penyakit spiritual seperti iri, dengki, dan kebencian. Islam memandang bahwa hati yang sehat akan memberikan pengaruh positif terhadap perilaku dan sikap manusia dalam kehidupan sehari-hari. Oleh sebab itu, menjaga kesehatan jiwa menjadi salah satu aspek penting dalam kehidupan seorang muslim. Kondisi mental yang baik akan membantu seseorang menjalani hidup dengan lebih tenang, damai, dan bermakna (Mutholingah et al., 2024).

Dalam ajaran Islam, terdapat berbagai cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan jiwa. Salah satunya melalui pelaksanaan ibadah seperti shalat, dzikir, membaca Al-Qur'an, dan berdoa kepada Allah SWT. Aktivitas spiritual tersebut diyakini mampu memberikan ketenangan batin serta membantu seseorang menghadapi tekanan hidup. Berbagai penelitian di bidang psikologi juga menunjukkan bahwa aktivitas religius dapat membantu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mental seseorang. Hal ini menunjukkan bahwa praktik keagamaan tidak hanya memiliki nilai spiritual, tetapi juga memberikan manfaat nyata bagi kesehatan psikologis manusia. Dengan demikian, ajaran Islam tidak hanya mengatur hubungan manusia dengan Tuhan, tetapi juga memberikan pedoman dalam menjaga kesehatan mental (Mutholingah et al., 2024).

Selain melalui ibadah, Islam juga mengajarkan pentingnya menjaga hubungan sosial yang baik dengan sesama manusia. Hubungan yang harmonis dengan keluarga, teman, dan masyarakat dapat menjadi sumber dukungan emosional yang sangat penting bagi kesehatan jiwa. Islam menanamkan nilai-nilai seperti kasih sayang, saling menghormati, dan tolong-menolong dalam kehidupan sosial. Nilai-nilai tersebut mampu menciptakan lingkungan yang positif dan mendukung kesejahteraan mental individu. Ketika seseorang merasa diterima dan dihargai oleh lingkungannya, ia akan memiliki rasa aman dan ketenangan dalam menjalani kehidupan. Oleh karena itu, kualitas hubungan sosial turut memengaruhi kondisi kesehatan jiwa seseorang (Karim & Hasibuddin, 2021).

Kesehatan jiwa dalam Islam juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan. Islam mengajarkan sikap sabar, syukur, dan tawakal sebagai cara untuk menghadapi kesulitan hidup. Sikap-sikap tersebut membantu seseorang agar tetap tenang dan tidak mudah putus asa ketika menghadapi masalah. Dengan keimanan yang kuat, seseorang akan lebih mampu mengendalikan emosi serta berpikir secara positif dalam menghadapi berbagai persoalan. Hal ini menunjukkan bahwa Islam memberikan pendekatan yang menyeluruh dalam menjaga kesehatan jiwa manusia.

Pesantren sebagai lingkungan pembinaan mental

Pesantren merupakan salah satu lembaga pendidikan Islam yang memiliki peran besar dalam membentuk karakter dan kepribadian santri. Sistem pendidikan di pesantren tidak hanya berfokus pada penguasaan ilmu pengetahuan, tetapi juga menekankan pembinaan akhlak dan spiritualitas. Para santri hidup dalam lingkungan yang dipenuhi berbagai aktivitas keagamaan seperti shalat berjamaah, mengaji, serta kegiatan pembinaan moral lainnya. Lingkungan tersebut menciptakan suasana yang kondusif bagi pembentukan kepribadian yang baik. Melalui pola hidup yang sederhana dan disiplin, santri dilatih untuk mengendalikan diri serta menghargai nilai-nilai kehidupan. Dengan demikian, pesantren menjadi tempat yang efektif dalam mendukung kesehatan mental santri.

Kehidupan di pesantren juga menanamkan nilai kedisiplinan dalam aktivitas sehari-hari. Para santri menjalani jadwal yang teratur mulai dari bangun pagi, shalat berjamaah, belajar, hingga berbagai kegiatan ibadah lainnya. Pola hidup yang tertata tersebut membantu santri membangun kebiasaan positif dalam kehidupannya. Disiplin yang diterapkan juga melatih santri agar lebih bertanggung jawab terhadap diri sendiri. Kebiasaan tersebut secara tidak langsung membentuk karakter yang kuat dan stabil secara emosional. Oleh karena itu, pesantren memiliki kontribusi penting dalam membentuk kepribadian yang sehat secara mental (Farika et al., 2024).

Selain itu, kehidupan bersama di pesantren memberikan pengalaman sosial yang bermanfaat bagi perkembangan mental santri. Para santri belajar hidup berdampingan dengan teman-teman yang berasal dari berbagai daerah dan latar belakang budaya. Interaksi sosial tersebut membantu mereka mengembangkan kemampuan komunikasi, kerja sama, dan toleransi. Dalam kehidupan sehari-hari, santri juga terbiasa saling membantu dan mendukung satu sama lain dalam menghadapi berbagai tantangan. Dukungan sosial seperti ini sangat penting dalam menjaga kesehatan mental seseorang. Dengan demikian, kehidupan komunitas di pesantren menjadi salah satu faktor yang mendukung kesejahteraan psikologis santri (Farika et al., 2024).

Lingkungan pesantren juga memberikan pembinaan spiritual yang kuat melalui peran kyai dan ustadz. Para guru tidak hanya mengajarkan ilmu agama, tetapi juga memberikan teladan dalam kehidupan sehari-hari. Keteladanan tersebut menjadi sumber inspirasi bagi santri dalam membentuk karakter dan perilaku yang baik. Dengan adanya bimbingan spiritual yang konsisten, santri dapat mengembangkan sikap yang lebih dewasa dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan. Hal ini menunjukkan bahwa pesantren memiliki peran penting sebagai lingkungan pembinaan mental dan spiritual bagi para santri.

Praktik *tazkiyatun nafs* dalam kehidupan santri

Dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan pesantren, praktik *tazkiyatun nafs* diwujudkan melalui berbagai aktivitas spiritual yang dilakukan secara rutin oleh para santri. Salah satu kegiatan utama ialah pelaksanaan shalat berjamaah lima waktu di masjid atau mushala pesantren. Kegiatan tersebut tidak hanya berfungsi sebagai bentuk kewajiban ibadah, tetapi juga menjadi sarana pembinaan disiplin dan kebersamaan antar santri. Melalui shalat berjamaah, santri dilatih untuk menghargai waktu serta menjaga

konsistensi dalam beribadah. Selain itu, aktivitas ini juga memberikan ketenangan batin yang dapat membantu menjaga kestabilan mental para santri. Dengan demikian, shalat berjamaah menjadi bagian penting dalam proses penyucian jiwa di lingkungan pesantren (Maghfira dkk., 2023).

Selain shalat berjamaah, kegiatan membaca Al-Qur'an juga menjadi salah satu bentuk praktik tazkiyatun nafs di pesantren. Para santri umumnya memiliki jadwal khusus untuk membaca, menghafal, dan mempelajari Al-Qur'an setiap hari. Aktivitas membaca Al-Qur'an tidak hanya meningkatkan pemahaman agama, tetapi juga memberikan ketenangan spiritual bagi para santri. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa membaca Al-Qur'an dapat memberikan efek relaksasi dan membantu menenangkan pikiran. Kondisi tersebut dapat membantu santri mengurangi tingkat stres serta meningkatkan konsentrasi dalam belajar. Oleh sebab itu, membaca Al-Qur'an memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental santri.

Kegiatan dzikir dan doa juga menjadi bagian penting dalam proses penyucian jiwa di pesantren. Dzikir merupakan aktivitas mengingat Allah SWT dengan membaca kalimat-kalimat tertentu secara berulang sebagai bentuk pendekatan diri kepada-Nya. Aktivitas ini mampu membantu menenangkan pikiran dan meningkatkan kesadaran spiritual seseorang. Dalam kehidupan pesantren, dzikir biasanya dilakukan setelah shalat berjamaah maupun pada waktu-waktu tertentu, seperti pada malam hari. Melalui dzikir dan doa, santri diajarkan untuk senantiasa mendekatkan diri kepada Allah dalam berbagai keadaan. Hal tersebut memberikan kekuatan batin yang membantu mereka menghadapi berbagai tantangan kehidupan dengan lebih tenang dan sabar (Maghfira dkk., 2023).

Selain kegiatan ibadah, praktik tazkiyatun nafs juga diterapkan melalui pembinaan akhlak dalam kehidupan sehari-hari. Para santri diajarkan untuk bersikap sopan, menghormati guru, serta menjaga hubungan baik dengan sesama teman. Nilai-nilai moral tersebut menjadi bagian penting dalam proses pembentukan karakter santri. Dengan membiasakan perilaku yang baik, santri belajar mengendalikan emosi dan mengembangkan sikap positif dalam kehidupan sosial. Proses ini membantu membentuk kepribadian yang seimbang antara aspek spiritual, emosional, dan sosial. Oleh karena itu, praktik tazkiyatun nafs di lingkungan pesantren memiliki peran yang penting dalam menjaga kesehatan jiwa serta membentuk karakter santri yang berakhlak mulia.

Integrasi spiritualitas dan kesehatan mental

Dalam perkembangan ilmu kesehatan modern, spiritualitas semakin diakui sebagai salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan mental manusia. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki kehidupan spiritual yang baik cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah. Praktik spiritual seperti doa, meditasi, dan dzikir dapat memberikan efek relaksasi pada sistem saraf sehingga membantu menurunkan ketegangan emosional dan menciptakan perasaan tenang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki peranan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis seseorang. Oleh karena itu, hubungan antara

spiritualitas dan kesehatan mental menjadi semakin relevan dalam kehidupan masyarakat modern (Sari, 2025).

Dalam konteks pesantren, integrasi antara spiritualitas dan kesehatan mental dapat dilihat melalui berbagai aktivitas yang dijalani oleh para santri. Kehidupan yang dipenuhi dengan ibadah, pembelajaran agama, dan pembinaan akhlak menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental. Para santri tidak hanya memperoleh ilmu pengetahuan, tetapi juga diajarkan untuk membangun hubungan yang dekat dengan Allah SWT. Kedekatan spiritual tersebut memberikan kekuatan batin yang membantu mereka menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dengan demikian, kehidupan di pesantren dapat dipandang sebagai bentuk pembinaan mental yang berlandaskan nilai-nilai spiritual Islam (Sari, 2025).

Secara keseluruhan, integrasi antara spiritualitas dan kesehatan mental menunjukkan bahwa ajaran Islam memiliki pendekatan yang holistik dalam menjaga kesejahteraan manusia. Islam tidak hanya memperhatikan kesehatan fisik, tetapi juga aspek mental dan spiritual dalam kehidupan manusia. Melalui praktik ibadah, pembinaan akhlak, dan penerapan kehidupan yang disiplin, pesantren memberikan kontribusi besar dalam menjaga kesehatan jiwa santri. Pendekatan tersebut sejalan dengan konsep kesehatan modern yang menekankan pentingnya keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Dengan demikian, tazkiyatun nafs dapat dipahami sebagai salah satu metode penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental manusia.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tazkiyatun nafs merupakan proses penyucian jiwa dari sifat-sifat tercela serta pengembangan sifat-sifat terpuji dalam diri manusia. Konsep ini menekankan pentingnya pengendalian diri dan pembinaan akhlak dalam kehidupan sehari-hari. Tazkiyatun nafs juga menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui peningkatan kualitas spiritual. Dengan demikian, konsep ini memiliki peran penting dalam pembentukan kepribadian yang baik dalam Islam.

Penelitian mengenai hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental masih perlu dikembangkan lebih lanjut, khususnya dalam konteks pendidikan pesantren. Penulis menyarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan metode empiris, seperti observasi lapangan atau wawancara, untuk mengkaji pengaruh praktik spiritual terhadap kesehatan jiwa santri secara lebih mendalam. Selain itu, diperlukan pula kajian yang lebih luas mengenai efektivitas pembinaan spiritual dalam membentuk kesejahteraan psikologis dan karakter santri di lingkungan pesantren.

Daftar Pustaka

- Amiruddin, M., Azami, C. U., Fara, S. A., & Alwan, R. (2025). Artikulasi Fikih Kesehatan dalam Kebijakan Kesehatan Global: Pendekatan Integratif antara Maqāṣid al-Syāri'ah dan Ilmu Kesehatan.
- Anbiya, A. Z. (2023). Tazkiyatun nafs dalam mengembalikan fitrah manusia modern. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(1), 133–148.

- El Fikri, A. F. Y., et al. (2024). Psikologi pendidikan akhlak: Integrasi tazkiyatun nafs dengan teori moral Barat. QAYID: Jurnal Pendidikan Islam.
- Farika, S. A., Mirza, M. N., & Romas, A. N. (2024). Promosi kesehatan tentang pentingnya menjaga kesehatan mental pada remaja. Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan, 1(1), 69-77.
- Febrianto, B. Y., Septiana, V. T., Jelmila, S. N., & Hasni, D. (2024). Implementasi perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan pesantren al-falah padang. Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa, 1(11), 2957-2962.
- Handayani, T., Ayubi, D., & Anshari, D. (2020). Literasi kesehatan mental orang dewasa dan penggunaan pelayanan kesehatan mental. Perilaku dan promosi kesehatan: Indonesian journal of health promotion and behavior, 2(1), 2.
- 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/>
- Karim, B. A., & Hasibuddin. (2021). Revolusi mental melalui pendidikan Islam berbasis metode tazkiyatun nafs. Education and Learning Journal.
- Maghfira, B., Amiruddin, M., Salafi, M. A., & Effendy, M. R. (2023). Hubungan Praktik Sholat Dengan Kesehatan Mental: Perspektif Psikologi & Islam. <https://repository.uin-malang.ac.id/26507/>
- Muhammad, A. (2026). Reconstruction of Environmental Fiqh Language Based on Tazkiyatun Nafs: a Sufistic Approach to Students' Mental Health. GAJIE: Global Journal of Islamic Education, 2(01), <https://doi.org/10.58518/gajie.v2i01.4778>
- Mutholingah, S., Zamzami, M. R., & Nahdiyah, N. (2024). Tazkiyah al-nafs sebagai metode peningkatan kesehatan mental peserta didik di era digital. DA'WA: Jurnal (Placeholder2)Bimbingan Konseling Islam. <https://doi.org/10.36420/dt6ncs59>
- Rahmawati, I., Rozak, A. K., & Amiruddin, M. (2024). Kebudayaan Kesehatan Islam: Tinjauan Sejarah dan Relevansinya dalam Kesehatan Masyarakat Kontemporer. Ameena Journal, 2(3), 280-297. <https://doi.org/10.36420/dt6ncs59>
- Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja: Factors Affecting Mental Health in Adolesents. Jurnal Surya Medika (JSM), 8(3), 276-281.
- Sari, E. P., Fawwazni, N. N., Alfani, J. I., & Amiruddin, M. (2025). Penggunaan Alat Kontrasepsi dalam Perspektif Islam dan Implementasinya Terhadap Kesehatan Reproduksi. Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ), 3(12), 29-34. <http://repository.uin-malang.ac.id/26615/>
- Sholihuddin. (2025). Konsep tazkiyatun nafs dalam bimbingan konseling Islam: Pendekatan spiritual terhadap kesehatan mental. Ahad: Multidisciplinary Journal of Islamic Studies, 1(3), 120-133.