

Tazkiyatun nafs sebagai vaksin psikososial santri: Perlindungan jiwa dalam kultur pesantren

Maulidia Nailla Rifa N.¹, Achdiat Agoes², Nanda Dwi Rizky Habibillah³, Regina Aulia Ulhaq⁴

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

² Program Studi Pendidikan Dokter, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: 250703110095@student.uin-malang.ac.id, achdiatagoes52@kedokteran.uin-malang.ac.id,
25070311200@student.uin-malang.ac.id, 250703110025@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

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

Keywords:

Tazkiyatun nafs, mental health, students, Islamic boarding schools, psychosocial.

ABSTRAK

Tazkiyatun nafs merupakan konsep dalam pendidikan Islam yang berfokus pada proses penyucian jiwa melalui pembinaan spiritual. Konsep ini menjadi penting dalam lingkungan pesantren karena santri tidak hanya dibekali dengan pengetahuan agama, tetapi juga pembentukan karakter dan kesehatan mental. Tulisan ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana tazkiyatun nafs dapat berperan sebagai “vaksin psikososial” bagi santri dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan menelaah beberapa jurnal yang membahas konsep tazkiyatun nafs dan penerapannya dalam pendidikan pesantren. Hasil kajian menunjukkan

bahwa penerapan tazkiyatun nafs dilakukan melalui berbagai pembiasaan spiritual seperti muhasabah, mujahadah dan riyadhah yang bertujuan membersihkan jiwa serta membentuk kepribadian yang lebih baik. Peran pengasuh dan kyai juga sangat penting dalam membimbing serta menanamkan nilai-nilai spiritual kepada santri melalui kegiatan keagamaan yang terstruktur dalam kehidupan sehari-hari di pesantren. Lingkungan pesantren yang religius mampu membantu santri mengembangkan kesadaran diri, pengendalian emosi, serta ketahanan mental. Dengan demikian, tazkiyatun nafs dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam menjaga kesehatan mental dan mencegah munculnya permasalahan psikososial pada santri dalam kultur pesantren.

ABSTRACT

Tazkiyatun nafs is a concept in Islamic education that focuses on the process of purifying the soul through spiritual development. This concept is crucial in Islamic boarding schools (pesantren) because students are equipped not only with religious knowledge but also with character development and mental health. This paper aims to examine how tazkiyatun nafs can act as a "psychosocial vaccine" for students in facing various life pressures. The method used is a literature study by reviewing several journals discussing the concept of tazkiyatun nafs and its application in Islamic boarding school education. The results of the study indicate that the implementation of tazkiyatun nafs is carried out through various spiritual habits such as muhasabah, mujahadah and riyadhah which aim to cleanse the soul and shape a better personality. The role of caregivers and kyai (Islamic religious teachers) is also very important in guiding and instilling spiritual values in students through structured religious activities in daily life at the Islamic boarding school. A religious Islamic boarding school environment can help students develop self-awareness, emotional control and mental resilience. Thus, tazkiyatun nafs can be an effective approach to maintaining mental health and preventing psychosocial problems among students within the Islamic boarding school culture.



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 merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia, terutama bagi generasi muda yang sedang berada dalam proses pembentukan karakter dan identitas diri. Santri di lingkungan pesantren tidak hanya menghadapi tuntutan akademik dan keagamaan, tetapi juga dinamika sosial yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka. Tekanan untuk memenuhi standar tertentu serta proses adaptasi dengan lingkungan baru berpotensi memicu stres, kecemasan dan menurunnya kepercayaan diri. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan berbasis spiritual yang untuk membantu santri menjaga keseimbangan psikologis dan emosional dalam kehidupan sehari-hari. Pembiasaan ibadah serta aktivitas religious di pesantren diketahui memiliki kontribusi terhadap ketenangan jiwa dan Kesehatan mental santri (Jannah dkk., 2025).

Praktik ibadah dalam lingkungan pesantren seperti sholat berjamaah, dzikir, tilawah Al-Qur'an, tahajud dan wirid menjadi bagian penting dalam menjaga kesehatan mental santri. Aktivitas spiritual tersebut tidak hanya memiliki nilai religius, tetapi juga dapat membantu mengurangi kecemasan dan menenangkan pikiran santri. Pembiasaan ibadah yang dilakukan secara rutin dan kolektif di pesantren juga mampu membentuk ketahanan psikologis santri dalam menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari. Lingkungan religius yang tercipta melalui kegiatan spiritual tersebut mendukung stabilitas emosional dan kesejahteraan mental santri (Ma'muroh dkk., 2024).

Salah satu konsep penting dalam tradisi keilmuan Islam yang berkaitan dengan pembinaan kejiwaan adalah *tazkiyatun nafs*, yaitu proses penyucian jiwa dari sifat-sifat negatif serta upaya menumbuhkan nilai-nilai kebaikan dalam diri seseorang. Konsep ini tidak hanya berkaitan dengan aspek ibadah, tetapi juga mencakup proses introspeksi diri, pengendalian emosi, serta pembentukan karakter yang lebih baik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti membaca Al-Qur'an, muhasabah, dan pembiasaan ibadah dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental. Aktivitas tersebut mampu membantu individu memperoleh ketenangan psikologis serta mengurangi tingkat stres yang dialami (Muwafiqi & Soleh, 2024).

Dalam konteks pesantren, proses pembinaan spiritual tidak terlepas dari peran kyai, pengasuh, serta sistem pendidikan yang diterapkan. Lingkungan pesantren dirancang untuk membentuk karakter santri melalui kegiatan keagamaan, kedisiplinan, serta nilai-nilai kehidupan yang diajarkan secara berkelanjutan. Kehidupan pesantren dibangun melalui nilai-nilai seperti keikhlasan, kesederhanaan, kedisiplinan dan ukhuwah Islamiyah yang diterapkan dalam aktivitas sehari-hari santri. Nilai-nilai tersebut membantu membentuk karakter sosial yang lebih baik sekaligus memperkuat kemampuan santri dalam menghadapi tekanan kehidupan secara lebih bijaksana (Basid & Fatim, 2020).

Di era modern, santri juga dihadapkan pada berbagai tantangan seperti tekanan akademik, perubahan sosial, serta pengaruh perkembangan teknologi yang semakin kompleks. Kondisi tersebut menuntut adanya upaya preventif yang mampu memperkuat ketahanan mental dan emosional santri. Dalam hal ini, *tazkiyatun nafs* dapat dipahami sebagai suatu bentuk pendekatan spiritual yang berfungsi layaknya "vaksin psikososial", yaitu sebagai upaya pencegahan yang membantu individu

menghadapi tekanan kehidupan secara lebih adaptif dan seimbang. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran *tazkiyatun nafs* sebagai vaksin psikososial dalam membentuk ketahanan mental santri serta menganalisis kontribusinya terhadap kesejahteraan psikologis dan stabilitas emosional santri di lingkungan pesantren (Suranata & Ildil, 2022).

Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memahami secara mendalam konsep *tazkiyatun nafs* sebagai vaksin psikososial santri dalam kultur pesantren. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan peran pembinaan spiritual dalam menjaga kesehatan mental dan keseimbangan emosional santri secara lebih komprehensif. Melalui metode ini, peneliti dapat mengkaji berbagai konsep, teori, dan pandangan ahli mengenai *tazkiyatun nafs*, kesehatan mental, serta kehidupan pesantren. Dengan demikian, penelitian tidak hanya mendeskripsikan konsep *tazkiyatun nafs*, tetapi juga menjelaskan kontribusinya terhadap perlindungan jiwa santri di lingkungan pesantren.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan (library research) yang berfokus pada pengkajian berbagai sumber literatur ilmiah. Penelitian ini dilakukan dengan mempelajari buku, jurnal, artikel akademik, serta sumber ilmiah lain yang berkaitan dengan topik penelitian. Sumber tersebut mencakup kajian tentang *tazkiyatun nafs*, kesehatan mental santri, pendidikan pesantren, serta pendekatan spiritual dalam pembinaan karakter dan psikologis santri. Melalui pendekatan ini, peneliti memperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai konsep *tazkiyatun nafs* sebagai bentuk perlindungan psikososial santri.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi kepustakaan dengan menelusuri berbagai sumber tertulis yang relevan. Peneliti mengumpulkan data dari buku, jurnal ilmiah, artikel penelitian, serta dokumen yang mendukung kajian mengenai *tazkiyatun nafs* dan kesehatan mental santri. Pemilihan sumber dilakukan secara selektif berdasarkan kesesuaian dengan rumusan masalah penelitian. Dari proses ini diperoleh data konseptual untuk menganalisis peran *tazkiyatun nafs* dalam menjaga ketahanan mental dan kesejahteraan psikologis santri di lingkungan pesantren.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kualitatif secara sistematis. Data yang telah dikumpulkan kemudian dikelompokkan dan dianalisis untuk menemukan hubungan antar konsep yang relevan. Proses analisis dilakukan dengan menelaah isi dari setiap sumber secara mendalam dan terstruktur. Hasil analisis tersebut digunakan untuk menjelaskan penerapan *tazkiyatun nafs*, peran kultur pesantren, serta kontribusinya dalam membentuk perlindungan psikososial dan kesehatan mental santri.

Pembahasan

Pembahasan Konsep Tazkiyatun Nafs Sebagai Vaksin Psikososial Dalam Membentuk Ketahanan Mental Santri di Lingkungan Pesantren

Tazkiyatun Nafs adalah konsep penting dalam ajaran Islam yang berhubungan dengan pengembangan dan penyucian jiwa manusia. Konsep ini menekankan pentingnya membersihkan diri dari sifat-sifat buruk serta mengembangkan sifat-sifat yang baik dalam diri seseorang. Secara etimologi, kata *tazkiyah* berasal dari bahasa Arab

zakka–yuzakki–tazkiyatan yang berarti menyucikan, membersihkan dan mengembangkan. Sementara itu, nafs mengacu pada jiwa atau diri seseorang yang menjadi pusat dari keinginan, perasaan dan tindakan. Berdasarkan penjelasan, Tazkiyatun Nafs merupakan cara mendekatkan diri kepada Tuhan dengan tujuan mengembalikan jiwa dari berbagai sifat buruk sehingga kembali pada keadaan yang suci (Karim 2021)

Proses tazkiyatun nafs mendorong seseorang untuk menanamkan nilai-nilai moral yang baik seperti kesabaran, keikhlasan, tawakal dan rasa syukur. Dengan terus melakukan proses penyucian jiwa, seseorang dapat membentuk kepribadian yang lebih baik dan mampu mengendalikan hawa nafsu. Proses ini berkaitan erat dengan pembentukan sikap dan kesehatan jiwa seseorang. Jiwa yang bersih cenderung mendorong perilaku baik, sedangkan jiwa yang dipenuhi dengan sifat negatif akan memengaruhi perilaku buruk pula (Sholihuddin, S. (2025).

Dalam praktiknya, Tazkiyatun Nafs diartikan sebagai proses melatih diri yang dilakukan secara perlahan dan bertahap. Konsep ini tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga diterapkan dalam kehidupan sehari-hari melalui berbagai kegiatan spiritual dan penguatan nilai keagamaan. Beberapa praktik yang dilakukan meliputi muhasabah atau mengevaluasi diri, dzikir, taubat, serta meningkatkan kualitas ibadah. Melalui proses tersebut, seseorang diharapkan mampu membersihkan hati dari berbagai sifat negatif sekaligus memperkuat hubungan spiritual dengan Allah SWT (Muttaqin dkk., 2024).

Konsep Tazkiyatun Nafs umumnya dijelaskan melalui tiga tahapan utama, yaitu takhalli, tahalli, dan tajalli. Tahap pertama adalah takhalli, yaitu cara untuk membersihkan diri dari sifat-sifat buruk yang dapat mengganggu kualitas spiritual seseorang, seperti iri, sombong, dan benci. Pada tahap ini, seseorang harus melakukan introspeksi diri untuk mengenali kelemahan moral yang dimilikinya. Dengan memahami hal itu, seseorang dapat menghindari tindakan yang bertentangan dengan ajaran Islam (Anbiya., 2023). Hal ini sesuai dengan QS Asy-Syams [91]: 7-10 yang menjelaskan tentang takhalli:

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ۖ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۝٨

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۝٩ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ۝١٠

Artinya: "Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya, sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya" (QS Asy-Syams Ayat 7-10).

Tahap berikutnya adalah tahalli, yaitu proses menghiiasi diri dengan akhlak terpuji seperti kejujuran, kesabaran, keikhlasan, tanggung jawab, dan kerendahan hati. Pada tahap ini, individu dituntut untuk membiasakan nilai-nilai kebaikan dalam kehidupan sehari-hari agar terbentuk karakter yang positif. Selanjutnya adalah tahap tajalli, yaitu kondisi ketika seseorang mencapai tingkat kesadaran spiritual yang lebih tinggi dan merasakan kedekatan dengan Allah SWT. Pada fase ini, nilai-nilai kebaikan telah

menyatu dalam kepribadian sehingga proses penyucian jiwa berlangsung secara berkelanjutan (Anbiya., 2023).

Dalam psikologi Islam, Tazkiyatun Nafs dipandang sebagai pendekatan spiritual yang berperan penting dalam menjaga serta meningkatkan kesehatan mental. Proses penyucian jiwa membantu individu dalam mengendalikan emosi, mengurangi tekanan psikologis, dan menciptakan ketenangan batin ketika menghadapi berbagai persoalan hidup. Dengan memperkuat nilai spiritual seperti introspeksi diri, keimanan, dan moralitas, individu dapat mencapai keseimbangan antara aspek psikologis dan spiritual. Nilai-nilai dalam tazkiyatun nafs juga memberikan makna hidup yang lebih mendalam, sehingga seseorang mampu menghadapi kesulitan dengan sikap sabar, optimis, dan penuh harapan (Maududin dkk., 2021).

Dalam konteks pendidikan Islam, khususnya di lingkungan pesantren, Tazkiyatun Nafs memiliki peranan penting dalam pembinaan karakter santri. Pesantren tidak hanya berfokus pada penguasaan ilmu agama, tetapi juga pada pembentukan akhlak dan spiritualitas. Melalui kegiatan seperti pengajian, dzikir, pembiasaan ibadah, serta bimbingan dari kyai dan pengasuh, nilai-nilai Tazkiyatun Nafs ditanamkan dalam kehidupan sehari-hari santri. Proses ini berfungsi sebagai bentuk penguatan psikososial yang membantu santri membangun ketahanan mental, mengelola emosi, serta menghadapi tantangan kehidupan modern dengan landasan nilai-nilai spiritual (Farihin & Khasani., 2023).

Peran pengasuh, kyai, dan sistem pendidikan pesantren dalam mengintegrasikan tazkiyatun nafs sebagai upaya pencegahan masalah psikososial santri

Dalam lingkungan pesantren, pengasuh dan kyai memiliki peran penting dalam membimbing santri agar memiliki kesehatan mental yang baik. Bimbingan tersebut dilakukan melalui penanaman nilai-nilai spiritual yang menjadi bagian dari konsep tazkiyatun nafs. Proses ini menekankan penyucian jiwa melalui tahapan seperti muhasabah, mujahadah, dan riyadhah yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Ketiga tahapan tersebut membantu santri membangun keseimbangan antara aspek spiritual dan kesehatan mental. Pembinaan spiritual yang dilakukan secara berkelanjutan menjadikan santri lebih mampu menjaga ketenangan batin dan mengendalikan diri dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan (Hamid dan Hadori, 2022; Karim, 2021).

Salah satu bentuk penerapan tazkiyatun nafs adalah melalui muhasabah atau introspeksi diri. Dalam proses ini, santri diajak untuk merenungkan serta mengevaluasi pikiran, perasaan, dan tindakan yang telah dilakukan. Muhasabah membantu seseorang menyadari kesalahan yang pernah dilakukan sehingga muncul keinginan untuk memperbaiki diri. Kegiatan ini juga melatih santri untuk lebih jujur terhadap dirinya sendiri serta lebih berhati-hati dalam bertindak. Pembiasaan muhasabah secara rutin dapat meningkatkan kesadaran diri dan membantu menjaga kondisi mental agar tetap stabil (Mutholingah dkk., 2025).

Nilai mujahadah juga menjadi bagian penting dalam proses pembinaan spiritual dalam pendidikan Islam. Mujahadah dipahami sebagai usaha sungguh-sungguh untuk melawan dorongan hawa nafsu yang dapat membawa manusia pada perilaku negatif. Latihan spiritual tersebut mendorong seseorang membiasakan sikap disiplin serta

mengendalikan keinginan yang berlebihan. Proses pengendalian diri ini penting karena dapat membantu individu menjaga kestabilan emosi serta memperkuat ketahanan mental. Pembiasaan mujahadah yang dilakukan secara konsisten dapat membentuk karakter yang lebih kuat dan matang secara spiritual (Cholili dkk., 2024).

Riyadhah merupakan bentuk latihan spiritual yang dilakukan secara berkelanjutan melalui ibadah, dzikir, membaca Al-Qur'an, dan berbagai amalan lainnya. Praktik tersebut membantu individu membersihkan hati dari sifat-sifat negative sekaligus membangun ketenangan jiwa dan kestabilan emosional. Dalam konteks pesantren, pembiasaan riyadhah menjadi bagian penting dalam pembentukan Kesehatan mental dan spiritual santri. Selain memperkuat hubungan spiritual dengan Allah SWT, riyadhah juga membantu santri membentuk sikap disiplin, sabar, dan kemampuan mengendalikan diri dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan sehari-hari (Karim, 2021).

Penerapan tazkiyatun nafs di lingkungan pesantren memberikan pengaruh terhadap pembentukan karakter dan kesehatan mental santri. Pembiasaan ibadah, refleksi diri, dan penguatan nilai spiritual membantu santri mengembangkan kesadaran diri, kemampuan mengelola emosi, serta ketahanan psikologis dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Kehidupan pesantren yang sarat dengan kegiatan keagamaan juga menciptakan lingkungan yang mendukung terbentuknya ketenangan jiwa. Kondisi tersebut menjadikan tazkiyatun nafs sebagai salah satu pendekatan yang efektif dalam menjaga kesehatan mental santri (Zakia dkk., 2024; Amiruddin, 2026) (Zakia dkk., 2024; Amiruddin, 2026)

Peran pengasuh, kyai, dan sistem pendidikan pesantren juga terlihat dari pembiasaan kegiatan keagamaan yang terstruktur dalam kehidupan sehari-hari santri. Berbagai aktivitas seperti pengajian kitab, dzikir bersama, shalat berjamaah, serta pembinaan akhlak menjadi bagian dari proses pendidikan yang tidak hanya berfokus pada aspek pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan karakter. Lingkungan pesantren yang penuh dengan nilai religius membantu santri mengembangkan sikap disiplin, kesabaran, serta kemampuan mengendalikan diri. Pembiasaan tersebut secara tidak langsung menjadi sarana untuk membersihkan jiwa dan memperkuat spiritualitas santri dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Melalui proses pembinaan yang berkesinambungan, tazkiyatun nafs dapat berperan sebagai upaya preventif dalam menjaga kesehatan mental dan keseimbangan psikososial santri (Zakia dkk., 2024).

Kultur pesantren yang dibangun melalui adab santri kepada kyai, kebiasaan dzikir bersama, pembacaan Ratib al-Haddad, serta kegiatan keagamaan lainnya juga menjadi bagian penting dalam pembentukan ketahanan mental santri (Farihin & Khasani., 2023). Hubungan yang dekat antara santri dan kyai dapat menciptakan rasa aman, nyaman, dan dukungan emosional bagi santri. Pembiasaan kegiatan religius secara bersama-sama juga membantu santri menjaga keseimbangan spiritual dan emosional dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kultur religius pesantren tidak hanya membentuk karakter spiritual, tetapi juga berfungsi sebagai perlindungan psikososial bagi santri (Malikah, 2025).

Dampak praktik tazkiyatun nafs terhadap kesejahteraan psikologis dan stabilitas emosional santri di era modern

Praktik tazkiyatun nafs memiliki kaitan yang erat dengan kesejahteraan psikologis individu, termasuk bagi para santri yang hidup dalam lingkungan pesantren. Tazkiyatun nafs pada dasarnya merupakan proses pembinaan batin yang bertujuan untuk membersihkan hati dari sifat-sifat negatif seperti iri, marah berlebihan, atau kecemasan yang tidak terkendali. Melalui berbagai praktik spiritual seperti melaksanakan shalat lima waktu, dzikir, bersedekah, dan menjauhi perbuatan merusak. Santri dilatih untuk lebih mengenal diri sendiri serta mengendalikan emosi. Proses ini secara tidak langsung membantu santri mengembangkan ketenangan batin dan kemampuan menghadapi tekanan kehidupan dengan lebih baik. Penelitian mengenai praktik spiritual dalam pendidikan Islam menunjukkan bahwa aktivitas keagamaan yang konsisten dapat meningkatkan ketenangan psikologis dan mengurangi tingkat stres (Jannah dkk., 2025).

Praktik spiritual seperti dzikir, wirid, tilawah Al-Qur'an, dan sholat malam yang dilakukan secara rutin di lingkungan pesantren dapat dipahami sebagai bentuk penguatan psikososial bagi santri. Aktivitas tersebut membantu santri memperoleh ketenangan batin serta meningkatkan kemampuan dalam mengendalikan emosi. Pembiasaan ibadah secara kolektif juga menciptakan hubungan sosial yang lebih harmonis antar santri sehingga memperkuat dukungan emosional dalam kehidupan pesantren. Praktik ibadah yang dilakukan secara berkelanjutan terbukti memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu (Utami, 2024).

Selain memberikan ketenangan batin, praktik tazkiyatun nafs juga berperan dalam membentuk stabilitas emosi santri. Dalam kehidupan pesantren yang penuh dengan kegiatan belajar, ibadah, dan interaksi sosial, santri dituntut untuk mampu mengelola emosi serta menjaga hubungan yang baik dengan sesama. Melalui pembinaan spiritual yang dilakukan secara terus-menerus, santri belajar untuk mengembangkan sikap sabar, rendah hati, serta mampu mengendalikan amarah. Nilai-nilai tersebut menjadi bekal penting bagi santri dalam menghadapi berbagai dinamika kehidupan di pesantren maupun di masyarakat. Penelitian tentang kesehatan mental santri menunjukkan bahwa lingkungan yang menekankan nilai-nilai spiritual dan kebersamaan dapat membantu menjaga keseimbangan emosional individu (Zakia dkk., 2024).

Perkembangan teknologi digital dan perubahan sosial menghadirkan tantangan baru terhadap kesehatan mental generasi muda, termasuk santri di lingkungan pesantren. Tekanan akademik, perubahan pola interaksi sosial, dan paparan media digital dapat memengaruhi kestabilan emosional apabila tidak diimbangi dengan pembinaan spiritual yang kuat. Dalam kondisi tersebut, tazkiyatun nafs menjadi pendekatan preventif yang membantu santri menjaga kontrol diri dan keseimbangan psikologis dalam kehidupan sehari-hari. Pembinaan spiritual dan lingkungan pesantren yang suportif juga berkontribusi terhadap pembentukan ketahanan mental santri dalam menghadapi tekanan sosial modern (Aulia dkk., 2026; Wahyuni dkk., 2025).



Gambar 1. Representasi Visual Ekosistem Pesantren sebagai Media Penyucian Jiwa.

Visual di atas menunjukkan bahwa pesantren berfungsi sebagai "ruang aman" bagi kesehatan mental santri. Arsitektur yang religius dan tenang ini mendukung keberhasilan metode tazkiyatun nafs, di mana lingkungan fisik membantu santri mengelola tekanan psikologis sehari-hari

Tabel Ringkas Tazkiyatun Nafs sebagai Vaksin Psikososial Santri

Tabel 1. Struktur Tazkiyatun Nafs sebagai Perlindungan Jiwa Santri

Aspek	Bentuk	Manfaat
<i>Spiritual</i>	<i>Dzikir, Ibadah, Riyadha</i>	<i>Ketenangan batin</i>
<i>Emosional</i>	<i>Sabar, Ikhlas, Mujahadah</i>	<i>Control emosi</i>
<i>Sosial</i>	<i>Adab, Ukhuwah</i>	<i>Relasi harmonis</i>

Tabel ini memetakan bagaimana tazkiyatun nafs bekerja secara sistematis sebagai "vaksin psikososial" bagi santri. Perlindungan ini bersifat menyeluruh, mencakup penguatan imunitas mental dari sisi spiritual, stabilitas emosional, hingga terciptanya keharmonisan dalam relasi sosial di lingkungan pesantren.

Kesimpulan dan Saran

Tazkiyatun nafs merupakan konsep penting dalam ajaran Islam yang berkaitan dengan proses penyucian jiwa dan pembinaan diri. Konsep ini menekankan usaha membersihkan diri dari sifat-sifat tercela serta menumbuhkan akhlak yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Proses tersebut dapat dilakukan melalui berbagai latihan spiritual seperti muhasabah, mujahadah, dan riyadha. Melalui proses tersebut seseorang diharapkan mampu menjaga keseimbangan antara kehidupan spiritual, emosional, dan sosial.

Dalam lingkungan pesantren, penerapan nilai-nilai tazkiyatun nafs memiliki peran penting dalam pembentukan karakter serta kesehatan mental santri. Pengasuh, kyai,

dan sistem pendidikan pesantren berperan dalam membimbing santri melalui kegiatan keagamaan dan pembinaan akhlak. Kegiatan seperti pengajian, dzikir, serta pembiasaan ibadah menjadi bagian dari proses penanaman nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Lingkungan pesantren yang religius juga membantu santri belajar disiplin, bersabar, dan lebih mampu mengendalikan diri.

Penerapan tazkiyatun nafs juga dapat berperan sebagai bentuk perlindungan psikososial bagi santri dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Latihan spiritual yang dilakukan secara terus-menerus dapat membantu santri menjaga ketenangan hati serta memperkuat ketahanan mental. Proses tersebut juga mendorong santri untuk lebih sadar terhadap dirinya sendiri dan mampu mengelola emosi dengan lebih baik.

Tazkiyatun nafs dalam kultur pesantren tidak hanya dipahami sebagai konsep spiritual semata, tetapi juga sebagai praktik kehidupan sehari-hari yang dilakukan secara berkelanjutan. Praktik tersebut diwujudkan melalui ibadah, dzikir, pembinaan akhlak, serta hubungan sosial religius antara santri dan kyai. Pembiasaan spiritual yang dilakukan secara rutin mampu membantu santri menjaga kesehatan mental dan mengendalikan emosi dengan lebih baik. Oleh karena itu, *tazkiyatun nafs* dapat menjadi salah satu bentuk perlindungan psikososial yang memperkuat ketahanan mental santri di lingkungan pesantren. Tazkiyatun nafs dalam kultur pesantren tidak hanya dipahami sebagai konsep spiritual semata, tetapi juga sebagai praktik kehidupan yang diwujudkan melalui ibadah, dzikir, pembinaan akhlak, dan hubungan sosial religius yang mampu membentuk perlindungan psikososial serta memperkuat kesehatan mental santri.

Saran

Bagi lembaga pesantren, diharapkan dapat terus memperkuat penerapan nilai-nilai Tazkiyatun Nafs dalam kegiatan pendidikan dan kehidupan sehari-hari santri melalui pembiasaan ibadah, pembinaan akhlak, serta kegiatan spiritual seperti dzikir, muhasabah, dan kajian tasawuf yang penting dalam membantu membentuk ketahanan mental dan spiritual santri dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Bagi para pengasuh pesantren, kyai, dan tenaga pendidik, diharapkan dapat berperan aktif melalui pendekatan spiritual yang disertai dengan bimbingan psikologis kepada para santri sehingga mampu membantu santri mengelola emosi, meningkatkan kesadaran diri, serta menjaga keseimbangan mental dan emosional.

Bagi para santri, diharapkan dapat mengamalkan nilai-nilai Tazkiyatun Nafs dalam kehidupan sehari-hari, seperti menjaga perilaku, mengendalikan emosi, membiasakan introspeksi diri, meningkatkan kualitas ibadah, serta mengembangkan sikap sabar, ikhlas, dan tawakal dalam menghadapi berbagai permasalahan sebagai upaya menjaga kebersihan hati dan ketenangan jiwa.

Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan dapat mengkaji lebih luas mengenai peran Tazkiyatun Nafs dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis santri, khususnya dengan pendekatan yang lebih empiris sehingga dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan pendidikan Islam di pesantren.

Daftar Pustaka

- Amiruddin, M. (2026). Reconstruction of environmental Fiqh language based on tazkiyatun nafs: A sufistic approach to students' mental health. *GAJIE: Global Journal of Islamic Education*, 2(1), 52–66. <https://repository.uin-malang.ac.id/26887/>
- Anbiya, A. Z. (2023). Tazkiyatun Nafs dalam Mengembalikan Fitrah Manusia Modern. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(1), 133–148. <https://doi.org/10.29240/jbk.v7i1.5130>
- Cholili, Abd. H., Achmad Mubarak, M. Yogi Anggoro, Shafira Angelia Putri, & Muhammad Mubasysyir Munir. (2024). The Effect of Dzikir Intensity on Self-Control in Psychology Students. *Madinah: Jurnal Studi Islam*, 11(2), 275–284. <https://doi.org/10.58518/madinah.v11i2.2797>
- Farihin, H., & Khasani, F. (2023). Etika Profetik Santri; Resepsi Hadis Pada Tradisi Pendidikan Pesantren. *J-PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 9(2). <https://doi.org/10.18860/jpai.v9i2.24128>
- Jannah, S. R., Palupi, A. R., Ardiansyah, M. F., & Amiruddin, M. (2025). Pengaruh rutinitas membaca Al-qur'an terhadap kesehatan mental. <http://repository.uin-malang.ac.id/23068/>
- Karim, B. A. (2021). Revolusi Mental Melalui Pendidikan Islam Berbasis Metode Tazkiyatun Nafs. *Education and Learning Journal*, 2(1), 10. <https://doi.org/10.33096/eljour.v2i1.79>
- Malikah. (2025). Integration of Islamic Psychotherapy and Mental Health: The Tazkiyatun Nafs Model In The Context of The Gontor Islamic Boarding School Community. *Educatione*, 160–170. <https://doi.org/10.59397/edu.v4i1.156>
- Ma'muroh, M., Abqorina, A., & Amrin, A. (2024). The Concept of Tazkiyatun Nafs by Al-Ghazali and Its Implementation at Pesantren Darut Tasbih Tangerang. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 4(02), 833–844.
- Maududin, I. A., Tamam, A. M., & Supraha, W. (2021). Konsep Pendidikan Tazkiyatun Nafs Ibnul Qayyim Dalam Menangani Kenakalan Peserta Didik. *Rayah Al-Islam*, 5(01), 140–156. <https://doi.org/10.37274/rais.v5i1.393>
- Mutholingah, S., Zamzami, M. R., & Nahdiah, N. (t.t.). Tazkiyah al-Nafs sebagai Metode Peningkatan Kesehatan Mental Peserta Didik di Era Digital.
- Muttaqin, M. I., Hambali, M., Ismail, A. B., Mulyadi, M., & Hady, M. S. (2024). Optimizing Mental Health in Islamic Boarding School Students: Balancing Physical and Mental Endurance for Effective Qur'an Memorization. *Al-Tanzim: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 8(2), 675–688. <https://doi.org/10.33650/al-tanzim.v8i2.8470>
- Muwafiq, E. F. N., & Soleh, A. K. (2024). The Role of Faith in Overcoming Mental Health. *Islamika Inside: Jurnal Keislaman Dan Humaniora*, 10(1), 1–19. <http://repository.uin-malang.ac.id/19731/>
- Rafliyanto, M. (2025). Signifikansi Shalat dalam Membentuk Keteguhan Jiwa: Kajian Psikologis Metodologis Tazkiyatun Nafs. *Al Fawatih: Jurnal Kajian Al Quran dan Hadis*, 6(2), 146–160. <https://doi.org/10.24952/alfawatih.v6i2.16306>
- Sholihuddin, S. (2025). Konsep Tazkiyatun Nafs dalam Bimbingan Konseling Islam: Pendekatan Spiritual Terhadap Kesehatan Mental. *Ahad: Multidisciplinary Journal of Islamic Studies*, 1(3), 120-133 <https://doi.org/10.64131/ahad.v1i3.25>. (t.t.).

- Suranata, K., & Ifdil, I. (2022). Lesson study dengan penilaian kinerja dalam praktik lapangan konseling kelompok untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa calon konselor. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 128. <https://doi.org/10.29210/134400>
- Utami, A. P. (2024). Tazkiyatun Nafs Menurut Said Hawwa dan Implikasinya dalam Pembentukan Akhlak Mulia. *Bandung Conference Series: Islamic Education*, 4(2), 460–468. <https://doi.org/10.29313/bcsied.v4i2.13198>
- Zakia, A. Z., Maryatul Kibtiyah, Hilma Nadia Faylasufa, Abdullah Nur, & Ahmad Zidni Ilman. (2024). Aplikasi Tazkiyatun Nafs Dalam Psikoterapi Islam. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 21(2), 109–131. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2024.212-07>