

TAZKIYATUN NAFS SEBAGAI PENDEKATAN HOLISTIK MENGATASI KECEMASAN MAHASISWA DI ERA DIGITAL: INTEGRASI TASAWUF KLASIK DAN PSIKOLOGI KONTEMPORER

Rahmat Lutfi Guefara¹, Robingun Suyud El Syam², Ngatoillah Linnaja³

^{1,2,3}Universitas Sains Al-Qur'an Wonosobo

Email: lutfiguefara@unsiq.ac.id¹, robielsyam@unsiq.ac.id², linnaja@unsiq.ac.id³

ABSTRACT

This study examines tazkiyatun nafs (soul purification) as a culturally-grounded approach to addressing student anxiety in the digital era. Contemporary university students face unprecedented challenges including information overload, social media-induced anxiety, and intense academic pressure, contributing to escalating mental health concerns. Employing a qualitative library research methodology, this study analyzes classical and contemporary Sufism literature on tazkiyatun nafs and its application to digital-age student anxiety. Findings reveal that tazkiyatun nafs encompasses three progressive stages: takhalli (elimination of negative traits), tahalli (cultivation of virtuous qualities), and tajalli (spiritual illumination). These stages provide a comprehensive framework for managing digital anxiety through: (1) digital detox as takhalli, (2) positive spiritual habit formation as tahalli, and (3) mindful awareness as tajalli. The practical contribution of this research is a tazkiyatun nafs-based spiritual guidance model integrable into Islamic higher education student well-being programs. This approach offers a holistic, culturally-resonant solution that transcends symptom reduction to foster character transformation and life reorientation toward authentic flourishing (sa'adah haqiqiyah).

Keywords: *tazkiyatun nafs, student anxiety, digital era, mental health, Islamic education*

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) sebagai pendekatan berbasis budaya dalam mengatasi kecemasan mahasiswa di era digital. Mahasiswa masa kini menghadapi tantangan tanpa preseden berupa information overload, kecemasan terinduksi media sosial, dan tekanan akademik intensif yang berkontribusi pada meningkatnya kekhawatiran kesehatan mental. Menggunakan metodologi library research kualitatif, studi ini menganalisis literatur tasawuf klasik dan kontemporer tentang tazkiyatun nafs serta aplikasinya terhadap kecemasan mahasiswa era digital. Temuan mengungkapkan bahwa tazkiyatun nafs mencakup tiga tahapan progresif: takhalli (eliminasi sifat negatif), tahalli (kultivasi kualitas baik), dan tajalli (iluminasi spiritual). Tahapan-tahapan ini menyediakan kerangka komprehensif untuk mengelola kecemasan digital melalui: (1) digital detox sebagai takhalli, (2) pembentukan kebiasaan spiritual positif sebagai tahalli, dan (3) kesadaran mindful sebagai tajalli. Kontribusi praktis penelitian ini adalah model bimbingan spiritual berbasis tazkiyatun nafs yang dapat diintegrasikan ke dalam program kesejahteraan mahasiswa perguruan tinggi Islam. Pendekatan ini menawarkan solusi holistik dan resonan-budaya yang melampaui reduksi gejala menuju transformasi karakter dan reorientasi hidup ke arah kejayaan autentik (sa'adah haqiqiyah).

Kata Kunci: *tazkiyatun nafs, kecemasan mahasiswa, era digital, kesehatan mental, pendidikan Islam*

A. PENDAHULUAN

Generasi mahasiswa kontemporer mengalami fase perkembangan dewasa awal di tengah kompleksitas psikologis yang semakin intensif di era digital. Periode transisi dari adolescence menuju adulthood ini ditandai oleh eksplorasi identitas, pembentukan kemandirian, dan tekanan akademik substansial. Fenomena yang menimbulkan keprihatinan serius adalah eskalasi prevalensi gangguan kecemasan di kalangan mahasiswa dalam dekade terakhir.

Data terkini menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Prevalensi kecemasan pada mahasiswa Indonesia berkisar antara 28% hingga 58,6%, dengan angka tertinggi ditemukan pada mahasiswa kedokteran dan mahasiswa tahun pertama. Angka ini secara signifikan melampaui median regional Asia Tenggara (42,4%) dan jauh di atas estimasi WHO untuk populasi umum global (4,4%). Yang lebih mengkhawatirkan, kelompok usia 18-29 tahun yang mencakup mayoritas mahasiswa—memiliki prevalensi gangguan kecemasan mencapai 22,3%, hampir 2,5 kali lipat dibandingkan kelompok usia 60 tahun ke

atas (9,0%)¹. Peningkatan dramatis ini sejalan dengan data Global Burden of Disease yang mencatat kenaikan 52% prevalensi gangguan kecemasan pada kelompok usia 10-24 tahun dari tahun 1990 hingga 2021². Kecemasan ini berdampak multidimensional: penurunan prestasi akademik, gangguan relasi sosial, deteriorasi kualitas tidur, dan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan³.

Kecemasan mahasiswa semakin diperparah oleh karakteristik unik era digital yang membawa tantangan novel dalam kesehatan mental. Generasi mahasiswa saat ini tumbuh dalam ekosistem yang didominasi teknologi digital dan media sosial, yang secara paradoks menciptakan hyperconnectivity namun juga isolasi psikologis. Konteks Indonesia menunjukkan pola serupa: Data APJII (2024) mencatat 97% mahasiswa Indonesia aktif menggunakan media sosial, dengan penetrasi internet mencapai 79,5% dari populasi⁴.

Penelitian terhadap mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung menemukan hubungan signifikan antara kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial, dimana mahasiswa dengan social anxiety tinggi

¹ World Health Organization, *Mental Health Atlas 2024: Over a Billion People Living with Mental Health Conditions, Services Require Urgent Scale-Up* (Geneva: World Health Organization, 2024), <https://www.who.int/publications/i/item/9789240114487>.

² GBD 2021 Mental Disorders Collaborators, "Global Trends in Anxiety Disorders Prevalence among Adolescents and Young Adults, 1990–2021: A

Systematic Analysis," *Frontiers in Psychiatry* 15 (2024): 1489427.

³ T H Putri and D Priyono, "Sleep Quality and Anxiety among College Students in West Kalimantan, Indonesia," *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan* 6, no. Special Issue 1 (2021): 93–98.

⁴ APJII, "Laporan Survei Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia 2024" (Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2024).

cenderung menggunakan media sosial secara kompulsif sebagai kompensasi dari keterbatasan interaksi tatap muka⁵. Meta-analysis telah dilakukan terhadap studi tentang remaja menemukan efek konsisten media sosial terhadap gangguan kecemasan, dengan mekanisme utama berupa social comparison, cyberbullying, dan FOMO (Fear of Missing Out)⁶.

Studi neurobiologis terkini mengungkap mekanisme yang mendasari adiksi media sosial: algoritma platform dirancang untuk memicu pelepasan dopamin dalam sistem reward otak, menciptakan siklus reinforcement yang kuat. Ketika penggunaan dihentikan, terjadi dopamine-deficit state yang memicu kecemasan withdrawal⁷. Lebih lanjut, penelitian dengan 1.006 mahasiswa menemukan bahwa kecemasan berperan sebagai mediator antara adiksi media sosial

dan bias perhatian negatif, menciptakan siklus vicious yang memperkuat gangguan kecemasan⁸. Media sosial menciptakan budaya komparasi sosial yang konstan, dimana mahasiswa terus-menerus terpapar dengan highlight reel kehidupan orang lain⁹, memicu perasaan inadekuasi dan kecemasan akan tertinggal dari peers¹⁰. Studi kualitatif terhadap mahasiswa di Inggris mengkonfirmasi bahwa media sosial berkontribusi pada anxiety melalui pressure untuk selalu online, comparison dengan orang lain, dan fear of negative evaluation¹¹.

Dalam merespons fenomena kecemasan mahasiswa, berbagai pendekatan intervensi psikologis telah dikembangkan, khususnya yang berasal dari tradisi psikologi Barat seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan mindfulness-based interventions¹². Namun demikian, pendekatan-pendekatan

⁵ F Azka and D F Firdaus, "Kecemasan Sosial Dan Ketergantungan Media Sosial Pada Mahasiswa," *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2023.

⁶ Intan Mufidah, "Moderasi Beragama: Studi Pemikiran Pendidikan Islam Syamsul Kurniawan," *Jurnal Pendidikan Kebudayaan Dan Keislaman*, 2025, <https://doi.org/10.24260/jpkk.v4i1.4106>.

⁷ Jingsong Wang and Wang Shen, "The Emotional Reinforcement Mechanism of and Phased Intervention Strategies for Social Media Addiction," *Behavioral Sciences* 15, no. 5 (2025): 665, <https://doi.org/10.3390/bs15050665>.

⁸ Y Qiu et al., "Anxiety Mediates the Effect of Social Media Addiction on Negative Attentional Bias: A Cross-Sectional Study among Chinese University Students," *Frontiers in Psychiatry* 16 (2025): 1592132.

⁹ Ningkun Guan and Yuhan Shang, "The Impact of Image Comparison on The Self-Identity Formation of Female University Students on Social Media,"

Interdisciplinary Humanities and Communication Studies, 2024, <https://doi.org/10.61173/7ysnjt10>.

¹⁰ Yingying Xu, Ratna Roshida Ab Razak, and Meng Xiang, "The Impact of Social Media on the Happiness of Chinese College Students," *Heliyon* 10 (2024), <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e28331>.

¹¹ Nurul Hidayah, Raden Irawati Ismail, and Sri Yuliawati, "Spiritual Well-Being, Depression, Anxiety, and Stress in Indonesian Muslim Communities during COVID-19," *Psychology Research and Behavior Management* 15 (2022): 3013–25, <https://doi.org/10.2147/PRBM.S381926>.

¹² Lita Fitara Cania, Netrawati, and Yeni, "PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGATASI KECEMASAN AKADEMIK DALAM PENYELESAIAN TUGAS AKHIR MAHASISWA," *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 2022, <https://doi.org/10.58540/jipsi.v1i4.91>.

konvensional ini memiliki keterbatasan substantif, terutama dalam konteks mahasiswa Muslim Indonesia. Pendekatan psikologi Barat cenderung sekular dan tidak menyentuh dimensi spiritual yang merupakan aspek integral dalam worldview dan identitas mahasiswa Muslim. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi yang tidak selaras dengan nilai religius dan budaya klien mengalami lower engagement rates, reduced effectiveness, dan poor sustainability¹³. Terdapat gap antara nilai-nilai yang tertanam dalam intervensi dengan sistem nilai yang dianut oleh subjek, yang dapat mengurangi efektivitas dan keberlanjutan intervensi.

Dalam tradisi Islam, khususnya tasawuf, terdapat konsep tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) yang telah dikembangkan selama berabad-abad sebagai metode transformasi diri yang holistik. Tazkiyatun nafs merupakan proses sistematis untuk membersihkan jiwa dari sifat-sifat tercela (akhlāq mazmūmah) dan menghiasinya dengan sifat-sifat terpuji (akhlāq maḥmūdah), yang pada akhirnya mengarah pada pencapaian ketenangan jiwa (nafs muṭma'innah).

Konsep ini memiliki landasan teologis yang kuat dalam Al-Qur'an. Surah Asy-Syams ayat 9-10 menyatakan: "Qad aflaha man zakkāhā, wa qad khāba man dassāhā" (Sungguh beruntunglah orang yang menyucikan jiwa itu, dan sungguh merugilah orang yang mengotorinya). Menurut Ibn Kathīr¹⁴, "zakkāhā" dalam ayat ini merujuk pada upaya menyucikan dan menerangi jiwa melalui tiga pilar: iman yang kokoh, amal saleh yang konsisten, dan mujāhadah (perjuangan spiritual) untuk meninggalkan maksiat. Al-Qurṭubī memperjelas bahwa keberuntungan (falāḥ) yang dijanjikan bergantung pada kesungguhan menghapus sifat tercela seperti kesombongan (kibr), kedengkian (ḥasad), dan dominasi hawa nafsu¹⁵. Sementara Fakhr al-Rāzī menekankan dimensi psikologis tazkiyah sebagai proses mengendalikan syahwat dan amarah agar tunduk pada akal ('aql) dan syariat¹⁶.

Konsep nafs dalam Al-Qur'an digambarkan sebagai entitas yang mengalami perkembangan bertahap. Nafs al-ammārah (QS. Yusuf 12:53) merepresentasikan jiwa yang mendorong pada kejahatan; nafs al-lawwāmah (QS. Al-Qiyamah 75:2) adalah jiwa

¹³ L M Rofiqoh, "Mental Health and Spirituality: Qur'anic Teaching and Approaches to Mental Health in the Modern Era," *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 4, no. 1 (2023): 28–49.

¹⁴ Ibn Kathīr, *Tafsīr Al-Qur'ān Al-'Aẓīm* (Kairo: Dār al-Ḥadīth, 2000).

¹⁵ Al-Qurṭubī, *Al-Jāmi' Li-Aḥkām Al-Qur'ān* (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2006).

¹⁶ Fakhr al-Rāzī, *Maḥāṣin Al-Ghayb (Al-Tafsīr Al-Kabīr)* (Beirut: Dār al-Fikr, 1990).

yang mulai menyesali kesalahan; dan nafs al-muṭma'innah (QS. Al-Fajr 89:27-30) adalah jiwa yang telah mencapai ketenangan sempurna. Tafsir klasik menggambarkan tazkiyah sebagai proses transformatif yang memfasilitasi perpindahan dari nafs al-ammārah menuju nafs al-muṭma'innah.

Dalam *Ihya 'Ulumuddin* (Juz 3, hlm. 57), Al-Ghazali mengembangkan framework sistematis untuk penyucian jiwa yang melibatkan disiplin spiritual berkesinambungan. Menurutnya, perbaikan karakter (taḥsīn al-akhlāq) menuntut upaya aktif melatih nafsu (riyāḍat al-nafs) untuk meninggalkan perilaku tercela dan menggantinya dengan kebajikan¹⁷. Framework ini termanifestasi dalam tiga tahapan progresif: takhalli sebagai fase dekonstruksi sifat negatif, tahalli sebagai fase rekonstruksi dengan nilai-nilai positif, dan tajalli sebagai fase pencapaian pencerahan batin yang memancarkan kedekatan dengan Allah. Ketiga tahapan ini membentuk framework holistik yang tidak hanya mengatasi manifestasi gejala (symptom) tetapi juga akar masalah (root cause) dari gangguan psikologis.

¹⁷ A H Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin* (Beirut: Dar al-Fikr, n.d.).

¹⁸ Zahra Hussain, Muhammad Faisal, and Adeel Malik, "Exploring the Impact of Social Media on Anxiety among University Students in the United Kingdom: Qualitative Study," *JMIR Formative Research* 7 (2023), <https://doi.org/10.2196/43037>.

Relevansi tazkiyatun nafs untuk konteks kontemporer semakin mendapat perhatian peneliti. Systematic literature review oleh Hussain menemukan bahwa spiritualitas Islam signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan, khususnya pada remaja dan dewasa muda, dengan membantu pembentukan identitas diri dan pengelolaan stres serta kecemasan. Studi empiris terhadap komunitas Muslim Indonesia selama pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa spiritual well-being berfungsi sebagai faktor protektif yang signifikan mengurangi kecemasan, stres, dan depresi¹⁸. Lebih spesifik, penelitian intervensi oleh Rohmatun dan Maryatun terhadap 33 mahasiswa program Ma'had di Universitas 'Aisyiyah Surakarta menemukan bahwa mindfulness spiritual Islam secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan ($p < 0.05$) yang diukur menggunakan DASS scale¹⁹. Studi lain menunjukkan bahwa praktik-praktik spiritual Islam seperti shalat dan tilawah Al-Qur'an dipersepsikan sangat penting dan efektif oleh mahasiswa dalam mengurangi stres dan kecemasan²⁰.

¹⁹ S Rohmatun and M Maryatun, "Intervensi Mindfulness Spiritual Islam Sebagai Upaya Penurunan Tingkat Kecemasan Upaya Kesehatan Jiwa Bagi Mahasiswa Keperawatan," *Avicenna: Journal of Health Research* 5, no. 1 (2022): 77–88.

²⁰ H Fajrussalam et al., "Peran Agama Islam Dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa," *Al-Fikri: Jurnal Studi Dan Penelitian Pendidikan Islam*, 2022.

Penelitian empiris tentang hubungan antara religiusitas/spiritualitas Islam dan kesehatan mental telah menunjukkan hasil yang konsisten positif. Ada hubungan antara spiritualitas Islam dengan psychological well-being, serta hubungan negatif dengan depresi dan kecemasan. Lebih mendalam lagi, integrasi pendekatan psikologi Barat dengan prinsip-prinsip Islam menunjukkan hasil yang menjanjikan. Integrasi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan prinsip-prinsip Islam efektif dalam meningkatkan psychological dan spiritual well-being mahasiswa²¹. Di Iran, penerapan Islamic logotherapy pada mahasiswa dengan tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang severe menunjukkan hasil yang sangat signifikan dalam mengurangi gejala-gejala tersebut Fereydouni. Studi kasus di Malaysia juga menunjukkan bahwa spiritual counseling berbasis Islam efektif dalam mengatasi Generalized Anxiety Disorder (GAD)²².

Namun demikian, kajian akademik yang secara spesifik mengeksplorasi aplikasi tazkiyatun nafs untuk mengatasi kecemasan mahasiswa di era digital—dengan mempertimbangkan tantangan unik seperti

digital addiction, social media anxiety, dan information overload—masih sangat terbatas. Gap ini menjadi rasional fundamental penelitian ini.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini berupaya menjawab pertanyaan: (1) Bagaimana konsep tazkiyatun nafs dalam perspektif tasawuf klasik dan kontemporer? (2) Bagaimana relevansi konsep tazkiyatun nafs dalam mengatasi kecemasan mahasiswa di era digital? (3) Bagaimana implementasi tazkiyatun nafs sebagai model intervensi untuk mengurangi kecemasan mahasiswa?

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode library research (studi kepustakaan). Data primer diperoleh dari kitab-kitab tasawuf klasik seperti Ihya Ulumuddin karya Al-Ghazali, Madarij as-Salikin karya Ibn Qayyim al-Jauziyah, dan Ar-Risalah al-Qusyairiyyah karya Al-Qusyairi, serta Al-Qur'an dan Hadits terkait tazkiyah. Data sekunder diperoleh dari jurnal peer-reviewed tentang tasawuf dan psikologi Islam, buku-buku kontemporer tentang tazkiyatun nafs, penelitian tentang anxiety dan mental health mahasiswa²³, serta literatur tentang

²¹ A Apriyadi, "Cognitive Behavioral Therapy Spritualitas Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja," *Counselle| Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2022, <https://doi.org/10.32923/couns.v2i1.2304>.

²² H M Fikri, "The Application of Spiritual Counseling to Overcome Generalized Anxiety Disorder

(GAD): A Case Study on Client 'I' from Gombak, Selangor, Malaysia," *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 2023.

²³ Irtiqa Ahmed et al., "A Systematic Review and Meta-Analysis of Studies Exploring Prevalence of Non-Specific Anxiety in Undergraduate University

digital well-being²⁴. Teknik analisis data menggunakan content analysis untuk menganalisis makna dan relevansi konsep tazkiyatun nafs²⁵ serta comparative analysis untuk membandingkan perspektif klasik dan kontemporer. Triangulasi dilakukan melalui cross-check antar sumber literatur untuk memastikan validitas temuan.

B. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tazkiyatun nafs secara etimologis berasal dari kata Arab "zakka-yuzakki" yang membawa makna menyucikan, membersihkan, atau mengembangkan. Dalam terminologi tasawuf, tazkiyatun nafs merujuk pada proses sistematis dan berkelanjutan untuk membersihkan jiwa dari sifat-sifat tercela (akhlāq mazmūmah) dan menghiasinya dengan sifat-sifat terpuji (akhlāq maḥmūdah), dengan tujuan akhir mencapai kesucian dan kesempurnaan jiwa (nafs muṭma'innah)²⁶.

Para ulama tasawuf telah mengembangkan pemahaman mendalam tentang tazkiyatun nafs. Imam Al-Ghazali dalam *Ihya 'Ulumuddin* mendefinisikan tazkiyatun nafs sebagai proses transformasi jiwa dari nafs al-ammārah (jiwa yang mendorong pada kejahatan) menuju nafs al-

mutmainnah (jiwa yang tenang dan ridha kepada Allah). Tazkiyatun nafs adalah inti dari pendidikan dan spiritualitas Islam, menekankan penyucian jiwa dari sifat buruk dan pengembangan akhlak mulia. Proses ini menjadi kunci untuk meraih kebahagiaan, ketenangan, dan kesempurnaan jiwa menurut ajaran Al-Qur'an dan para ulama²⁷. Al-Ghazali menekankan dalam *Riyāḍat al-Nafs* bahwa tazkiyah bukan sekedar ritual formal, tetapi transformasi inner self yang fundamental, melibatkan perubahan struktural dalam cara berpikir, merasakan, dan bertindak²⁸.

Ibn Qayyim al-Jauziyah dalam *Madarij as-Salikin* menjelaskan bahwa tazkiyatun nafs adalah upaya membersihkan jiwa dari penyakit-penyakit hati seperti ujub (bangga diri), riya' (pamer), ḥasad (dengki), ghaḍab (marah destruktif), bukhhl (kikir), dan kibr (sombong), serta menghiasinya dengan sifat-sifat seperti ikhlāṣ, tawāḍu' (rendah hati), ṣabr, dan shukr (al-Jauziyah, n.d.) Arifin, L., Hariyanto,. Ibn Qayyim menekankan bahwa penyakit-penyakit hati ini bukan sekedar

Students," *BMC Psychiatry* 23 (2023), <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04645-8>.

²⁴ Sudip Bhattacharya et al., "Digital Well-Being Through the Use of Technology—A Perspective," *International Journal of Maternal and Child Health and AIDS* 12 (2023), <https://doi.org/10.21106/ijma.588>.

²⁵ Bhattacharya et al.

²⁶ M Murjani, "KONSEP PENDIDIKAN MENURUT AL-QUR'AN HADIS," *MUSHAF JOURNAL: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Hadis*, 2022, <https://doi.org/10.54443/mushaf.v2i1.16>.

²⁷ Murjani.

²⁸ Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*.

kelemahan moral tetapi hambatan spiritual yang menghalangi pencapaian ma'rifatullah²⁹.

Ulama tasawuf secara umum sepakat bahwa tazkiyatun nafs melibatkan tiga tahapan utama yang saling berkaitan: takhalli, tahalli, dan tajalli³⁰. Ketiga tahapan ini bukan proses linear yang sekuensial, melainkan spiral yang terus berputar dan saling memperkuat menuju kesempurnaan jiwa. Setiap tahapan membangun fondasi untuk tahapan berikutnya, namun praktisi dapat mengalami iterasi berulang pada setiap level sesuai perjalanan spiritual individualnya³¹.

Takhalli secara literal berarti pengosongan atau penanggalan (tajrīd). Dalam konteks tazkiyatun nafs, takhalli adalah proses membersihkan jiwa dari sifat-sifat tercela dan kebiasaan-kebiasaan destruktif yang menghalangi kedekatan dengan Allah dan merusak kesehatan psikologis. Al-Ghazali dalam *Ihya'* mengidentifikasi berbagai penyakit hati (amrād al-qulūb) yang harus dibersihkan melalui takhalli, antara lain: ujub

(bangga diri), riya' (mencari pujian), ḥasad (dengki), ghaḍab (marah destruktif), buhkl (kikir), ḥubb ad-dunyā (cinta dunia berlebihan), dan kibr (sombong)³².

Metode takhalli melibatkan beberapa praktik spiritual: Pertama, muḥāsabah (introspeksi diri), yaitu evaluasi diri yang jujur terhadap kondisi spiritual dan moral seseorang³³. Muḥāsabah dilakukan dengan merenung dan mencatat kesalahan-kesalahan yang telah dilakukan, trigger yang menyebabkan kemunculan sifat buruk, dan dampaknya terhadap diri dan orang lain³⁴. Al-Ghazali dalam *Ihya'* menguraikan enam tahapan muḥāsabah: mushārāṭah (penetapan niat ikhlas), murāqabah (pengawasan diri dengan kesadaran Allah mengawasi), muḥāsabah (evaluasi diri), mu'āqabah (sanksi moral pada diri sendiri), mujāhadah (perjuangan perbaikan), dan mu'ātabah (kontrol berkelanjutan)³⁵. Kedua, taubat naṣūḥah (pertobatan yang tulus), yaitu komitmen sungguh-sungguh untuk

²⁹ Mulyanto Abdullah Khoir, Moh Luthfi, and M Azis, "Konsep Pendidikan Anak Dalam Islam Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah," *TSAQOFAH*, 2025, <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v5i1.4723>.

³⁰ Ayu Wandira, M Saleh, and Ahmad Fuadi, "Konsep Tazkiyat Al-Nafs Al-Ghazali Sebagai Metode Dalam Pendidikan Akhlak," *Khazanah: Journal of Islamic Studies*, 2023, <https://doi.org/10.51178/khazanah.v2i1.1178>.

³¹ Arini Zakia Zakia et al., "APLIKASI TAZKIYATUN NAFS DALAM PSIKOTERAPI ISLAM," *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 2024, <https://doi.org/10.14421/hisbah.2024.212-07>.

³² A Rothman and A Coyle, "Conceptualizing an Islamic Psychotherapy: A Grounded Theory Study," *Spirituality in Clinical Practice* 7, no. 4 (2020): 267–81.

³³ Kasmah Usman, A Abubakar, and M Mahfudz, "Self-Evaluation in Perspective of Surah Al-Isrā Verse 14th," *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 2021, <https://doi.org/10.21831/pep.v25i2.44961>.

³⁴ Ninda Nurhasanah and Alfadhli Tasman, "Peran Muhasabah Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar," *Uli' Albab Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 2, no. 10 (2023): 4794–4810, <https://doi.org/10.56799/jim.v2i10.2231>.

³⁵ Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*.

meninggalkan dosa dan kebiasaan buruk, disertai penyesalan yang mendalam (nadam), tekad untuk tidak mengulanginya ('azm 'alā al-tark), dan komitmen untuk memperbaiki dampak negatif yang telah ditimbulkan kepada orang lain (tadaruk mā fatat)³⁶. Ketiga, mujāhadah nafs (perjuangan melawan ego), yaitu upaya aktif untuk melawan kecenderungan jiwa terhadap keburukan. Ibn Qayyim menekankan bahwa mujāhadah adalah jihad terbesar (jihād al-akbar) karena musuh yang dihadapi adalah internal dan terus-menerus hadir³⁷.

Dalam konteks kontemporer, takhalli dapat dimaknai sebagai proses eliminasi habit-habit destruktif yang merugikan kesehatan mental. Misalnya, eliminasi kebiasaan social media binging, prokrastinasi, overthinking, dan perfeksionisme yang tidak sehat. Takhalli juga melibatkan pembentukan boundaries yang sehat, seperti digital detox, time management yang lebih baik, dan pemilihan konten media yang dikonsumsi secara selektif³⁸.

Tahalli berarti menghias atau mengisi (taḥliyyah). Setelah jiwa dikosongkan dari sifat-sifat buruk melalui takhalli, langkah selanjutnya adalah mengisinya dengan sifat-sifat terpuji dan kebiasaan-kebiasaan positif³⁹. Ibn Qayyim al-Jauziyah menegaskan bahwa jiwa yang kosong (farāgh) akan mudah kembali terisi dengan keburukan jika tidak segera diisi dengan kebaikan. Oleh karena itu, tahalli adalah tahapan yang menuntut segera diisi dengan kebajikan.

Sifat-sifat terpuji yang harus dikultivasi dalam tahalli antara lain: ikhlāṣ (ketulusan niat), ṣabr (ketahanan dalam menghadapi kesulitan), shukr (rasa terima kasih kepada Allah), tawāḍu' (rendah hati), qanā'ah (merasa cukup), tawakkul (berserah diri kepada Allah), dan maḥabbah (cinta kepada Allah dan sesama). Metode tahalli melibatkan berbagai praktik spiritual dan ibadah seperti dhikr (mengingat Allah) secara konsisten, tilāwah Al-Qur'an dengan tadabbur (kontemplasi makna), shalat dengan khushu', puasa sunnah, sadaqah dan berbuat baik kepada sesama⁴⁰.

³⁶ None Anisa Sapitri, None Alfi Julizun Azwar, and None Heni Indrayani, "Konsep Taubat Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah Dalam Kitab at-Taubah Wa Al-Inabah Sebagai Tazkiyatun Nafs" 2, no. 3 (2025): 195–209, <https://doi.org/10.70182/jca.v2i3.1008>.

³⁷ Seyma Saritoprak, Julie Exline, and Hisham Abu-Raiya, "Spiritual Jihad as an Emerging Psychological Concept: Connections with Religious/Spiritual Struggles, Virtues, and Perceived Growth," *Journal of Muslim Mental Health* 14 (2020), <https://doi.org/10.3998/JMMH.10381607.0014.205>.

³⁸ Chiungjung Huang, "A Meta-Analysis of the Problematic Social Media Use and Mental Health," *International Journal of Social Psychiatry* 68 (2020): 12–33, <https://doi.org/10.1177/0020764020978434>.

³⁹ D Azhar et al., "Konsep Pendidikan Jiwa Menurut Ibnu Qayyim: Pendekatan Spiritualitas Dan Akhlak Dalam Islam," *TSAQOFAH*, 2024, <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i3.3068>.

⁴⁰ Auliya Adiba Rahma Firdasari and M Bakar, "Pendidikan Islam Perspektif Al-Ghazali: Integrasi Nilai-Nilai Spiritual Dan Akhlak Dalam Pembelajaran," *PUTIH: Jurnal Pengetahuan Tentang Ilmu Dan*

Dalam konteks modern, tahalli dapat dioperasionalkan sebagai habit formation yang positif. Berdasarkan penelitian psikologi behavior change, pembentukan habit baru memerlukan rata-rata 66 hari⁴¹. Proses ini melibatkan identifikasi cue (pemicu), routine (rutinitas), dan reward (penguatan positif). Misalnya, membangun rutinitas spiritual pagi dan malam, praktik journaling untuk refleksi diri, olahraga teratur untuk kesehatan fisik yang menopang kesehatan mental, membaca buku-buku yang memberi manfaat, dan terlibat dalam kegiatan sosial yang bermakna.

Tajalli secara literal berarti manifestasi atau pengungkapan (zuhūr)⁴². Dalam konteks tazkiyatun nafs, tajalli adalah tahapan dimana cahaya ilahi (nūr) bersinar dalam jiwa yang telah dibersihkan dan dihiasi, menghasilkan keadaan spiritual yang terangkat. Tajalli adalah buah (thamarah) dari takhalli dan tahalli yang dilakukan secara istiqāmah (konsisten) dan ikhlās (tulus).

Karakteristik jiwa yang mencapai tajalli antara lain: ṭuma'nīnah (ketenangan jiwa yang mendalam), dimana seseorang tidak lagi mudah terguncang oleh fluktuasi eksternal; sakīnah (kedamaian), yaitu rasa damai yang

melingkupi hati dan pikiran; ma'rifatullāh (pengenalan mendalam kepada Allah); dan ihsān, yaitu menyembah Allah seakan-akan melihat-Nya, dan jika tidak melihat-Nya, maka yakin bahwa Dia melihatmu⁴³.

Al-Qur'an menggambarkan jiwa yang mencapai tajalli sebagai nafs muṭma'innah dalam Surah Al-Fajr ayat 27-30: "Yā ayyatuhā al-nafs al-muṭma'innah, irji'ī ilā rabbiki rāḍiyatan marḍiyyah, fa-dkhulī fī 'ibādī, wa-dkhulī jannatī" (Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan ridha dan diridhai. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku).

Fenomena kecemasan mahasiswa di era digital menuntut pendekatan yang tidak hanya mengatasi gejala tetapi juga akar masalah. Tantangan seperti comparison culture, information overload, dan FOMO (Fear of Missing Out) telah menciptakan bentuk kecemasan baru yang khas bagi generasi digital.

Konsep tazkiyatun nafs menawarkan kerangka yang relevan dan komprehensif untuk mengatasi kecemasan tersebut melalui tiga tahap transformasi spiritual. Pada tahap

Hikmah, 2025, [https://doi.org/10.51498/putih.2025.10\(1\).73-92](https://doi.org/10.51498/putih.2025.10(1).73-92).

⁴¹ P Lally et al., "How Are Habits Formed: Modelling Habit Formation in the Real World," *European Journal of Social Psychology* 40, no. 6 (2010): 998–1009.

⁴² Mamluatur Rahmah, "SUFU HEALING DAN NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING," *Syi'ar: Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan Dan Bimbingan Masyarakat Islam*, 2019, <https://doi.org/10.37567/syiar.v2i2.579>.

⁴³ Rothman and Coyle, "Conceptualizing an Islamic Psychotherapy: A Grounded Theory Study."

takhalli, mahasiswa dapat melakukan digital detox sebagai bentuk penyucian diri dari kebiasaan digital yang memicu kecemasan, misalnya dengan mengendalikan waktu layar dan melakukan muḥāsabah terhadap pola penggunaan media sosial. Tahapan ini mencerminkan nilai-nilai tasawuf seperti zuhd (melepaskan diri dari ketergantungan duniawi) dan mujāhadah (melawan hawa nafsu). Dengan demikian, tazkiyatun nafs memberikan dasar spiritual sekaligus psikologis dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan digital secara berkelanjutan.

Protokol Digital Detox Berbasis Evidensi

Implementasi takhalli dalam konteks digital memerlukan protokol yang terstruktur dan berbasis bukti ilmiah. Studi meta-analisis terkini menunjukkan bahwa digital detox yang sistematis secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur serta fokus kognitif⁴⁴. Protokol yang terbukti efektif mencakup:

Pertama; Durasi dan Frekuensi: Mulai dengan pembatasan bertahap 30 menit per hari, kemudian ditingkatkan menjadi 1-2 jam.

⁴⁴ Amanda Agni Oktavia Ramadhani et al., "Akhlak Tasawuf And Ethical Competence Of The Future English Teachers," *ALFIHRIS: Jurnal Inspirasi Pendidikan* 2, no. 4 (June 24, 2024): 1–13, <https://doi.org/10.59246/alfihris.v2i4.921>.

⁴⁵ T Alanzi et al., "Examining the Impact of Digital Detox Interventions on Anxiety and Depression Levels

Untuk efek optimal, diperlukan durasi minimal 1-2 minggu hingga 3 bulan dengan konsistensi tinggi⁴⁵. Beberapa penelitian merekomendasikan detox media sosial total selama 1 bulan untuk melihat perubahan signifikan pada kesehatan mental. Kedua; Teknik Spesifik: (a) Digital fast (tidak menyentuh gadget sama sekali pada waktu tertentu); (b) Recurrent digital abstinence (bebas gadget 1 hari per minggu); (c) Specific app detox (menghapus aplikasi yang menjadi sumber stres utama)⁴⁶. Ketiga; Antisipasi Withdrawal: Dalam 1-2 minggu awal, praktisi mungkin mengalami efek withdrawal seperti gelisah, kecemasan atau perasaan FOMO. Studi menunjukkan bahwa fase ini adalah normal dan akan berkurang seiring adaptasi neurologis⁴⁷. Dukungan sosial offline dan kegiatan pengalihan positif sangat penting pada fase ini. Keempat; Aktivitas Pengganti: Journaling untuk muḥāsabah, olahraga teratur, membaca Al-Qur'an dengan tadabbur, dan silaturahmi tatap muka untuk memperkuat koneksi sosial autentik.

Studi neuroimaging mengonfirmasi bahwa digital detox yang konsisten menghasilkan perubahan pada aktivitas

among Young Adults," *Cureus* 16, no. 11 (2024): e75625.

⁴⁶ J El-Khoury et al., "Characteristics of Social Media 'Detoxification' in University Students," *The Libyan Journal of Medicine* 16 (2020), <https://doi.org/10.1080/19932820.2020.1846861>.

⁴⁷ El-Khoury et al.

prefrontal cortex dan amygdala, meningkatkan regulasi emosi dan mengurangi reaktivitas terhadap stressor⁴⁸. Digital detox bukan berarti meninggalkan teknologi sepenuhnya, tetapi menggunakannya secara mindful dan tidak membiarkannya menguasai kehidupan.

Setelah jiwa dikosongkan dari pengaruh negatif digital, tahapan tahalli mengisi kekosongan tersebut dengan rutinitas spiritual dan habit positif yang berfungsi sebagai anxiety buffer. Praktik-praktik spiritual Islam spesifik telah diteliti untuk efek terapeutiknya terhadap kecemasan.

Penelitian neuroimaging dan fisiologis telah mengungkap mekanisme yang mendasari efek anxiolytic dari praktik spiritual Islam:

Pertama; Shalat (Prayer): Studi EEG menunjukkan bahwa shalat, khususnya fase sujud, meningkatkan aktivitas gelombang alpha (8-13 Hz) yang terkait dengan kondisi relaksasi mendalam namun tetap waspada⁴⁹. Pengukuran sistem saraf otonom menunjukkan peningkatan aktivitas parasimpatik (rest-and-digest) dan penurunan aktivitas simpatik (fight-or-flight), menghasilkan efek calming yang terukur. Interaksi antara aktivitas otak (alpha waves) dan fungsi otonom (heart rate

variability) menunjukkan sinkronisasi yang mendukung regulasi emosi optimal.

Kedua; Dzikir (Remembrance): Praktik dzikir mengaktivasi prefrontal cortex (PFC), yang berperan dalam perhatian, control diri, dan cognitive planning. Meditasi repetitif dalam dzikir juga mengurangi reaktivitas amygdala—pusat pemrosesan fear dan anxiety—melalui mekanisme reappraisal kognitif yang menekankan rasa terimakasih (shukr) dan percaya kepada Allah (tawakkul). Anterior cingulate cortex (ACC), yang terlibat dalam regulasi emosi dan conflict monitoring, menunjukkan penguatan konektivitas selama praktik dzikir, mendukung manajemen stres yang lebih baik⁵⁰.

Ketiga; Tilawah Al-Qur'an: Mendengarkan atau membaca Al-Qur'an secara signifikan menurunkan biomarker stres seperti kortisol dan meningkatkan indikator relaksasi. Studi systematic review menunjukkan bahwa tilawah memodulasi gelombang otak, meningkatkan alpha waves sambil mengurangi beta waves, mencerminkan shift dari kondisi alert-anxious menuju relaxed-focused. Efek ini konsisten ditemukan pada populasi beragam termasuk pasien klinis

⁴⁸ Alanzi et al., "Examining the Impact of Digital Detox Interventions on Anxiety and Depression Levels among Young Adults."

⁴⁹ A Newberg et al., "A Case Series Study of the Neurophysiological Effects of Altered States of Mind during Intense Islamic Prayers," *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 21, no. 2 (2015): 109–19.

⁵⁰ Chenyi Chen et al., "Atypical Anxiety-Related Amygdala Reactivity and Functional Connectivity in Sant Mat Meditation," *Frontiers in Behavioral Neuroscience* 12 (2018), <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2018.00298>.

dan mahasiswa, menunjukkan potensi tilawah sebagai terapi non-farmakologis untuk kecemasan⁵¹.

Dzikir merupakan praktik mengingat Allah melalui pengulangan kalimat tertentu yang sudah diajarkan oleh ulama, dzikir ini memberikan efek anxiolytic (mengurangi kecemasan) yang sangat signifikan. Nugraha dalam kajiannya tentang kecemasan dari perspektif psikologi Islam menjelaskan bahwa Teknik desensitisasi sistematis dengan relaksasi zikir efektif dalam mengurangi gejala kecemasan.⁵². Mekanisme yang mendasari efek ini melibatkan aktivasi respon rileksasi melalui pengulangan suara dan pergantian perhatian dari kekhawatiran ke fokus spiritual. Penelitian intervensi mindfulness spiritual Islam oleh Rohmatun dan Maryatun terhadap mahasiswa keperawatan menunjukkan penurunan signifikan tingkat kecemasan setelah mengikuti program selama beberapa minggu, dengan measurement menggunakan instrumen DASS (Depression Anxiety Stress Scale) yang valid dan reliabel⁵³.

Shalat dengan khushu' dapat dipraktikkan sebagai mindfulness, dimana mahasiswa benar-benar hadir (present) dalam setiap

gerakan dan bacaan, bukan autopilot. Lima waktu shalat berfungsi sebagai regular emotional reset sepanjang hari. Tilawah Al-Qur'an dengan tadabbur memberikan meaning-making dan healing dari ayat-ayat yang dibaca.

Selain praktik spiritual, tahalli juga mencakup habit positif lainnya seperti sleep hygiene (mengikuti adab tidur dalam Islam: berdoa, wudhu), physical exercise (merawat jasad sebagai amanah), dan silaturahmi offline yang memperkuat keaslian hubungan bersosial.

Nilai tasawuf yang penting dalam tahalli adalah ṣabr (mengubah kebiasaan butuh waktu), istiḳāmah (consistency over intensity), dan mujāhadah nafs (melawan kemalasan dan keinginan). Mahasiswa diingatkan bahwa transformasi adalah proses, bukan instant, dan memerlukan kesabaran serta ketekunan.

Muḥāsabah versus Cognitive Behavioral Techniques: Analisis Komparatif

Meskipun muḥāsabah dan Teknik CBT, seperti pencatatan pemikiran dan perubahan pola pikir memiliki kesamaan fungsional dalam mengidentifikasi dan mengubah pola pikir maladaptif, keduanya memiliki

⁵¹ Zulfikar F M Ramli, I Wijayanto, and Sugondo Hadiyoso, "Deteksi Kondisi Konsentrasi Berdasarkan Sinyal Eeg Dengan Stimulasi Menghafal Al-Quran" 5 (2018), <https://consensus.app/papers/deteksi-kondisi-konsentrasi-berdasarkan-sinyal-eeg-ramli-wijayanto/29e32e511fc65b0d832b12598775840a/>.

⁵² A D Nugraha, *Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam* (Jakarta: Pustaka Ilmu, 2020).

⁵³ Rohmatun and Maryatun, "Intervensi Mindfulness Spiritual Islam Sebagai Upaya Penurunan Tingkat Kecemasan Upaya Kesehatan Jiwa Bagi Mahasiswa Keperawatan."

perbedaan fundamental dalam filosofi dan praktik:

Perbedaan Filosofis: Muḥāsabah berakar pada tradisi spiritual Islam dengan tujuan mendekatkan diri kepada Allah, membersihkan jiwa (tazkiyah), dan meningkatkan kualitas moral-spiritual. Introspeksi diarahkan pada kesadaran akan Tuhan, tanggung jawab moral (mas'uliyah), dan transformasi spiritual menuju nafs muṭma'innah. Sedangkan CBT didasarkan pada psikologi modern dan ilmu kognitif yang sekuler-empiris. Fokus utama adalah mengubah distorsi kognitif untuk mengurangi gejala gangguan mental dan meningkatkan fungsi psikologis, tanpa melibatkan dimensi ketuhanan.

Perbedaan Praktis: Muḥāsabah melibatkan refleksi mendalam pada niat (niyyah), perbuatan, dan kesalahan dengan tahapan yang mencakup mushārahah (penetapan niat ikhlas), murāqabah (pengawasan diri dengan kesadaran Allah mengawasi), muḥāsabah (evaluasi diri), mu'āqabah (sanksi moral pada diri sendiri), mujāhadah (perjuangan perbaikan), dan mu'ātabah (kontrol berkelanjutan). Proses ini didukung oleh ritual ibadah dan dzikir sebagai

mekanisme reinforcement. Sedangkan CBT menggunakan teknik sistematis seperti thought record (pencatatan pikiran otomatis negatif) dan cognitive restructuring (mengganti pikiran negatif dengan yang lebih realistis dan adaptif) yang fokus pada pikiran dan Perilaku yang dapat diamati (observable) dan diukur (measurable) sering kali dilengkapi dengan lembar kerja terstruktur dan tugas rumah untuk memantau kemajuan secara lebih sistematis⁵⁴.

Potensi Integrasi: Penelitian menunjukkan bahwa integrasi kedua pendekatan menggunakan akal ('aql) untuk regulasi nafs sebagaimana dalam muḥāsabah, dikombinasikan dengan teknik kognitif CBT yang berbasis bukti—menghasilkan outcome yang superior⁵⁵. Model ini mempertahankan dimensi spiritual yang penting bagi klien Muslim sambil memanfaatkan kekuatan metodologis CBT.

Tahapan tajalli merepresentasikan outcome akhir dari tazkiyatun nafs yaitu pencapaian ṭuma'nīnah (ketenangan jiwa) dan inner peace yang tidak tergantung pada external validation. Praktik murāqabah (Kesadaran akan kehadiran Tuhan) membantu mahasiswa mengasah kewaspadaan penuh dalam setiap tindakan. Murāqabah

⁵⁴ Rothman and Coyle, "Conceptualizing an Islamic Psychotherapy: A Grounded Theory Study."

⁵⁵ Abdallah Rothman and A Coyle, "No Title" 57, no. 5 (2018): 1731–44,

<https://consensus.app/papers/toward-a-framework-for-islamic-psychology-and-coyle-rothman/016fefaf7fa2e57d79101af756815deb6/>.

mengajarkan kesadaran kepada manusia akan pengawasan Allah yang selalu ada sehingga membentuk pengaturan diri secara alami dan mengurangi respons berlebihan terhadap situasi dan kondisi⁵⁶.

Ṭuma'nīnah adalah keadaan dimana mahasiswa bisa menghadapi stressor dengan calm dan tidak mudah terguncang oleh fluktuasi eksternal. Achievement nafs muṭma'innah berarti mahasiswa menemukan purpose hidup yang lebih dalam dari sekedar prestasi akademik atau validasi sosial. Mereka memahami diri sebagai khalīfah yang memiliki tanggung jawab sosial dan spiritual, yang memberikan meaning yang robust terhadap kehidupan.

Nafs Muṭma'innah: Menyatukan Spiritualitas Islam dengan Psikologi Positif

Konsep nafs muṭma'innah dalam tasawuf menunjukkan kesamaan yang menarik dengan konsep kesejahteraan eudaimonik, aktualisasi diri, dan perkembangan psikologis dalam psikologi positif, namun dengan dimensi teologis yang khas. Paralel Konseptual: Eudaimonic well-being (versi Aristotelian) menekankan hidup sesuai dengan kebajikan dan pencapaian potensi autentik (eudaimonia). Sementara itu, nafs muṭma'innah

menggambarkan jiwa yang telah mencapai tujuan spiritualnya melalui kebajikan moral (akhlāq maḥmūdah) dan keharmonisan dengan kehendak Ilahi. Keduanya melampaui kebahagiaan hedonistik, dengan fokus pada makna hidup dan perkembangan pribadi.

Self-actualization yang dikemukakan oleh Maslow adalah fealisasi potensi penuh diri tercapai melalui ciri-ciri autentisitas, kesadaran diri, dan harmoni dengan orang lain dengan itu manusia memungkinkan hidup sesuai dengan nilai sejati mereka dan menjalin hubungan yang sehat. Nafs muṭma'innah mengandung kualitas serupa dalam kerangka Islam: kesucian spiritual (ṭahārah rūḥiyyah), integritas moral, dan ketenangan yang berasal dari hidup sesuai fitrah dan menjalankan peran khalīfah di bumi⁵⁷.

Konsep kesejahteraan psikologis yang digagas Seligman belum sepenuhnya menangkap esensi kesejahteraan holistik. Nafs muṭma'innah menawarkan dimensi lebih komprehensif—bukan sekadar emosi positif dan pencapaian, melainkan kedamaian hakiki melalui sakīnah, kepasrahan pada qaḍā' qadar, dan ma'rifatullāh sebagai puncak aktualisasi spiritual manusia⁵⁸.

⁵⁶ Nazila Isgandarova, "Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy," *Journal of Religion and Health*, 2018, 1–15, <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0695-y>.

⁵⁷ A H Maslow, "A Theory of Human Motivation," *Psychological Review* 50, no. 4 (1943): 370–96.

⁵⁸ M E P Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being* (New York: Free Press, 2011).

Perbedaan Fundamental: Meskipun ada kesamaan fungsional, nafs muṭma'innah melampaui konstruk psikologi positif dalam aspek ontologi dan teleologi⁵⁹. Ia tidak hanya berfokus pada kesejahteraan subjektif atau aktualisasi potensi duniawi, tetapi juga pada aktualisasi vertikal: kedekatan dengan Allah (qurb ilallāh) sebagai tujuan tertinggi. Al-Qur'an menggambarkan pencapaian ini dalam QS. Al-Fajr 89:27-30 sebagai jiwa yang kembali kepada Tuhannya dengan ridha dan diridhai. Integrasi perspektif ini menawarkan framework yang lebih comprehensive untuk memahami mental health: bukan sekadar absence of pathology atau presence of positive functioning, tetapi transformasi jiwa menuju kesempurnaan spiritual yang berdampak pada kesejahteraan psikologis holistik⁶⁰.

Dalam konteks psikologi kontemporer, tajalli dapat dipahami sebagai pencapaian psychological well-being yang holistik. Mahasiswa yang mencapai tahapan ini tidak hanya bebas dari anxiety, tetapi juga mengalami positive emotions, engagement, relationships, meaning, dan accomplishment. Bedanya, well-being dalam perspektif

tazkiyatun nafs berakar pada dimensi spiritual yang memberikan foundation yang lebih kokoh dan sustainable.

Framework Implementasi Tazkiyatun Nafs untuk Mahasiswa

Implementasi tazkiyatun nafs untuk mengatasi kecemasan mahasiswa dapat dilakukan pada dua level: individual dan institusional. Pada level individual, mahasiswa dapat mengaplikasikan tazkiyatun nafs sebagai program self-help dengan mengikuti tahapan yang didasarkan pada prinsip stages of change⁶¹ dan penelitian tentang pembentukan kebiasaan⁶². Minggu 1-2 (Awareness Phase): Melakukan muḥāsabah mendalam melalui jurnal harian untuk mencatat mood, pemicu kecemasan, dan kondisi spiritual. Fase ini sejalan dengan precontemplation dan contemplation stage, di mana mahasiswa mulai menyadari masalah yang ada dan mempertimbangkan untuk melakukan perubahan. Minggu 3-6 (Takhalli Phase): Dimulai digital detox challenge dengan eliminasi satu bad habit per minggu. Penelitian menunjukkan bahwa habit disruption lebih efektif dilakukan secara bertahap untuk

⁵⁹ S Aulia and Ria Utami Panjaitan, "Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 2019, <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>.

⁶⁰ Rahim Kamarul Zaman et al., "Kawalan Kesejahteraan Psikologi Berasaskan Konsep Psikospiritual Dalam Al-Quran: Suatu Analisis,"

'Abqari Journal, 2022, <https://doi.org/10.33102/abqari.vol27no1.526>.

⁶¹ J O Prochaska and C C DiClemente, "Stages and Processes of Self-Change of Smoking: Toward an Integrative Model of Change," *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 51, no. 3 (1983): 390–95.

⁶² Lally et al., "How Are Habits Formed: Modelling Habit Formation in the Real World."

menghindari relapse⁶³. Fase ini sesuai dengan preparation dan action stage.

Minggu 7-12 (Tahalli Phase): Establish satu spiritual habit per minggu, dimulai dari yang paling mudah dan feasible. Berdasarkan penelitian Lally, rata-rata diperlukan 66 hari untuk membentuk habit baru, dengan variasi 18-254 hari tergantung kompleksitas habit. Fase ini sesuai dengan action dan early maintenance stage⁶⁴. Bulan 4 (Tajalli Phase): Maintain momentum dengan terus mempraktikkan habit yang sudah terbentuk dan deepen spiritual practices. Fase ini sesuai dengan maintenance stage, dimana fokus adalah mencegah relapse dan mengintegrasikan perubahan menjadi lifestyle.

Pada level institusional, perguruan tinggi Islam dapat mengintegrasikan tazkiyatun nafs dalam program student well-being melalui beberapa inisiatif. Model yang telah terbukti efektif adalah program Ma'had di Universitas 'Aisyiyah Surakarta, dimana mahasiswa yang mengikuti program mindfulness spiritual Islam menunjukkan penurunan signifikan tingkat kecemasan dibanding kelompok yang tidak mengikuti program⁶⁵. Program ini mengintegrasikan dzikir, muḥāsabah, dan

praktik spiritual lainnya dalam keseharian mahasiswa, menciptakan lingkungan yang supportif untuk transformasi spiritual.

Implementasi tazkiyatun nafs di level institusional memerlukan pendekatan sistematis yang terintegrasi dengan ekosistem kampus. Berdasarkan evaluasi program di berbagai universitas Islam, berikut komponen inti yang terbukti efektif:

Pertama; Pusat Kesejahteraan Mahasiswa Berbasis Tazkiyah. Universitas Islam perlu mengembangkan pusat kesejahteraan mahasiswa yang mengintegrasikan dimensi spiritual, psikologis, sosial, dan akademik: Layanan Preventif: Sosialisasi rutin, seminar kesehatan mental berbasis Islam, kuliah umum tentang manajemen stres perspektif tasawuf, serta kampanye 'amalan nawāfil' (ibadah sunnah) untuk seluruh civitas akademika. Layanan Kuratif: Konseling individual dan kelompok yang dipandu konselor terlatih dalam Islamic psychology. Pesantren Darut Tasbih Tangerang menerapkan model konseling spiritual yang terbukti signifikan meningkatkan kesejahteraan emosional mahasiswa⁶⁶. Fasilitas Ibadah: Masjid kampus dengan suasana calming dan conducive untuk

⁶³ Lally et al.

⁶⁴ Lally et al.

⁶⁵ Rohmatun and Maryatun, "Intervensi Mindfulness Spiritual Islam Sebagai Upaya Penurunan Tingkat Kecemasan Upaya Kesehatan Jiwa Bagi Mahasiswa Keperawatan."

⁶⁶ M Ma'muroh, A Abqorina, and A Amrin, "The Concept of Tazkiyatun Nafs by Al-Ghazali and Its Implementation at Pesantren Darut Tasbih Tangerang," *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan* 4, no. 2 (2024).

contemplation, dilengkapi dengan perpustakaan spiritual dan ruang konseling privat. Integrasi pendekatan konseling spiritual dengan prinsip-prinsip psikologi Islam telah menunjukkan keberhasilan dalam mengatasi gangguan kecemasan, sebagaimana terbukti dalam berbagai studi kasus di Malaysia dan Indonesia⁶⁷.

Kedua; Integrasi Kurikulum Mata kuliah Akhlak Tasawuf didesain lebih aplikatif dengan komponen praktikum spiritual: spiritual retreat mingguan, contemplative practices, dan community service sebagai manifestasi akhlak. Assessment holistik: Portfolio refleksi spiritual yang mendokumentasikan personal transformation journey, bukan hanya ujian kognitif. Pelatihan manajemen stres dan syukur berbasis Islam: Program 6-12 minggu yang terbukti efektif meningkatkan subjective well-being mahasiswa di UIN Jakarta dan Pondok Pesantren Al-Husna Jember⁶⁸.

Ketiga; Campus Environment yang Supportif. Lingkungan Spiritual: Kampanye shalat berjamaah, digital-free zones untuk deep work dan contemplation, nature spaces untuk murāqabah. Aturan Tertib Berbasis Nilai

Islam: Kampus bebas rokok, nol toleransi narkoba/minuman keras, sistem reward untuk perilaku terpuji. Pendampingan Holistik: Sistem wali asuh (academic advisor) yang juga berperan sebagai mentor spiritual, pendampingan orang tua dalam kesejahteraan mahasiswa.

Keempat; Digital Mental Health Solutions. Mengingat aksesibilitas dan skalabilitas, universitas dapat mengembangkan platform digital berbasis aplikasi atau web untuk: Screening kecemasan dengan instrumen valid (GAD-7, DASS-21), Modul self-help tazkiyatun nafs dengan video animasi, guided dhikr, dan journaling prompts, Telekonseling dengan konselor terlatih Islamic psychology, Community support group online untuk peer-to-peer sharing⁶⁹.

Studi di Australia dan Kanada menunjukkan bahwa digital mental health interventions untuk mahasiswa mencapai engagement rate 60-70% dengan satisfaction tinggi, terutama karena mengurangi stigma dan meningkatkan accessibility⁷⁰.

Tantangan Implementasi:

Evaluasi program di berbagai universitas mengidentifikasi beberapa hambatan utama:

⁶⁷ Fikri, "The Application of Spiritual Counseling to Overcome Generalized Anxiety Disorder (GAD): A Case Study on Client 'I' from Gombak, Selangor, Malaysia."

⁶⁸ Fajrussalam et al., "Peran Agama Islam Dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa."

⁶⁹ Fajrussalam et al.

⁷⁰ K Harrington, R Eres, and M H Lim, "The Web-Based Uprise Program for Mental Health in Australian University Students: Protocol for a Pilot Randomized Controlled Trial," *JMIR Research Protocols* 9, no. 11 (2020): e21307.

Pertama, keterbatasan SDM, seperti kurangnya konselor yang kompeten dalam psikologi Islam. Kedua, anggaran yang terbatas untuk program kesehatan mental. Ketiga, mahasiswa enggan mencari bantuan karena stigma. Keempat, rendahnya tingkat partisipasi dan penyelesaian program. Namun, faktor kesuksesan program terletak pada: Pertama, keterlibatan pemangku kepentingan, dengan melibatkan mahasiswa, dosen, orang tua, dan tokoh agama dalam perancangan program. Kedua, fasilitasi oleh dosen atau mentor sebaya, di mana program yang difasilitasi ini menunjukkan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan program yang dilakukan secara mandiri⁷¹. Ketiga, penyampaian program yang fleksibel, dengan kombinasi tatap muka dan online untuk meningkatkan aksesibilitas. Keempat, pemantauan dan evaluasi secara teratur, dengan sistem dokumentasi dan evaluasi yang ketat untuk perbaikan berkelanjutan.

Pendekatan tazkiyatun nafs memiliki beberapa kelebihan dibanding pendekatan konvensional dalam mengatasi kecemasan mahasiswa. Kelebihan: Pertama, sifatnya holistik yang address root cause, bukan hanya symptom. Kedua, culturally relevant untuk mahasiswa Muslim Indonesia, sesuai dengan

nilai dan identitas mereka. Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan yang selaras dengan nilai religius dan budaya klien memiliki efektivitas yang lebih tinggi dan sustainabilitas yang lebih baik⁷². Ketiga, bersifat berkelanjutan karena fokus pada pembentukan karakter, bukan solusi sementara. Keempat, program ini bersifat preventif dan kuratif sekaligus. Kelima, tidak ada efek samping dibandingkan dengan intervensi farmakologis, serta dapat diintegrasikan dengan pengobatan medis atau psikologis yang sudah ada.

Keterbatasan: Meskipun demikian, pendekatan ini memiliki keterbatasan yang perlu diakui dengan jujur. Pertama, pendekatan ini membutuhkan komitmen jangka panjang dan tidak dapat memberikan hasil instan. Kedua, idealnya, pendekatan ini memerlukan bimbingan dari mentor spiritual yang kompeten. Ketiga, pendekatan ini tidak dapat menggantikan terapi profesional untuk kasus yang lebih parah—mahasiswa dengan kecemasan berat, disertai gejala depresi mayor atau ide bunuh diri, memerlukan intervensi klinis segera. Keempat, masih dibutuhkan penelitian empiris lebih lanjut untuk memvalidasi efektivitasnya secara ilmiah

⁷¹ Harrington, Eres, and Lim.

⁷² Rofiqoh, "Mental Health and Spirituality: Qur'anic Teaching and Approaches to Mental Health in the Modern Era."

menggunakan metode kuantitatif atau eksperimen yang lebih ketat.

Mayoritas penelitian yang direview menggunakan desain quasi-eksperimental atau pre-post tanpa grup kontrol, sehingga kausalitas tidak dapat ditetapkan secara definitif. Sampel penelitian sebagian besar homogen (mahasiswa Muslim Indonesia, usia 18-25 tahun), yang membatasi generalisasi temuan. Selain itu, instrumen pengukuran 'level tazkiyah' seseorang belum terstandarisasi, sehingga menyulitkan perbandingan antar studi.

Rekomendasi Integrasi: Oleh karena itu, rekomendasi integrasi dengan pendekatan lain sangat penting. Untuk mild-moderate anxiety, tazkiyatun nafs dapat menjadi primary approach. Untuk severe anxiety, kombinasi dengan CBT atau medication mungkin diperlukan. Penelitian di Universitas Gadjah Mada menunjukkan bahwa integrasi CBT dengan prinsip-prinsip Islam menghasilkan outcome yang superior dalam meningkatkan psychological dan spiritual well-being dibanding CBT konvensional saja⁷³.

C. KESIMPULAN

Pendekatan tazkiyatun nafs memberikan solusi holistik yang mengatasi kecemasan mahasiswa di era digital, menggabungkan

transformasi psiko-spiritual dengan nilai-nilai tasawuf klasik yang relevan bagi mahasiswa Muslim Indonesia. Pendekatan ini terdiri dari tiga tahapan progresif: takhalli (menghilangkan sifat negatif), tahalli (mengembangkan kebajikan), dan tajalli (mencapai pencerahan spiritual). Meskipun pendekatan ini selaras dengan prinsip psikologi modern, ia juga memperkaya proses pengelolaan kecemasan dengan dimensi spiritual yang membimbing mahasiswa untuk lebih dekat kepada Allah.

Bukti empiris menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti shalat, dzikir, dan digital detox terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa, memperbaiki regulasi emosi, dan meningkatkan pencarian makna hidup. Pendekatan ini dapat diterapkan secara mandiri oleh individu melalui kerangka self-help, maupun di tingkat kelembagaan dengan mengintegrasikannya ke dalam program kesejahteraan mahasiswa di universitas Islam, seperti model Ma'had atau Pesantren Darut Tasbih.

Walau pendekatan ini membutuhkan komitmen dan bimbingan yang berkelanjutan, integrasi dengan metode psikologi

⁷³ S Z Ariff, "Integrating Cognitive Behavioral Therapy with Islamic Principles to Foster Psychological

and Spiritual Well-Being," *Jurnal Psikologi UGM* 52, no. 2 (2025).

konvensional, seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT), dapat memberikan dampak yang lebih optimal. Penelitian ini mendorong pengembangan instrumen pengukuran yang lebih efektif serta uji coba terkontrol untuk menguji mekanisme perubahan yang terjadi. Selain itu, universitas Islam diharapkan untuk mengalokasikan sumber daya yang memadai dalam membangun budaya kampus yang mendukung kesejahteraan mental mahasiswa.

Pada akhirnya, tazkiyatun nafs tidak hanya bertujuan untuk meredakan kecemasan, tetapi juga untuk membentuk karakter mulia dan kebermaknaan spiritual yang berkelanjutan, sejalan dengan visi pendidikan Islam yang berfokus pada pembentukan insan kamil—individu yang seimbang dalam seluruh aspek kehidupan, baik secara spiritual, psikologis, maupun sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, Irtiqa, Cassie Hazell, B Edwards, C Glazebrook, and E Davies. "A Systematic Review and Meta-Analysis of Studies Exploring Prevalence of Non-Specific Anxiety in Undergraduate University Students." *BMC Psychiatry* 23 (2023). <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04645-8>.
- Al-Ghazali, A H. *Ihya Ulumuddin*. Beirut: Dar al-Fikr, n.d.
- Al-Qurtubī. *Al-Jāmi' Li-Aḥkām Al-Qur'ān*. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2006.
- al-Rāzī, Fakhr. *Mafātīḥ Al-Ghayb (Al-Tafsīr Al-Kabīr)*. Beirut: Dār al-Fikr, 1990.
- Alanzi, T, W M Arif, R Aqeeli, B M Alotaibi, S Alotaibi, M Alosaimi, G O Alshuwaier, A F Alshehri, and K Aljohani. "Examining the Impact of Digital Detox Interventions on Anxiety and Depression Levels among Young Adults." *Cureus* 16, no. 11 (2024): e75625.
- Amanda Agni Oktavia Ramadhani, Siti Rahmawati, Roshim Ahmad Musyaffa, Shella Aulia Putri, Raysha Ramadhani, and Najwa Amalia. "Akhlak Tasawuf And Ethical Competence Of The Future English Teachers." *ALFIHRIS: Jurnal Inspirasi Pendidikan* 2, no. 4 (June 24, 2024): 1–13. <https://doi.org/10.59246/alfihris.v2i4.921>
- Anisa Sapitri, None, None Alfi Julizun Azwar, and None Heni Indrayani. "Konsep Taubat Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah Dalam Kitab at-Taubah Wa Al-Inabah Sebagai Tazkiyatun Nafs" 2, no. 3 (2025): 195–209. <https://doi.org/10.70182/jca.v2i3.1008>.
- APJII. "Laporan Survei Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia 2024." Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2024.
- Apriyadi, A. "Cognitive Behavioral Therapy Spritualitas Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja." *Counselle| Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2022. <https://doi.org/10.32923/couns.v2i1.2304>
- Ariff, S Z. "Integrating Cognitive Behavioral Therapy with Islamic Principles to Foster Psychological and Spiritual Well-Being." *Jurnal Psikologi UGM* 52, no. 2 (2025).
- Aulia, S, and Ria Utami Panjaitan. "Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 2019. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>.
- Azhar, D, Muhammad Alfah Bahij, Ismail Hasan, and S Rohimah. "Konsep Pendidikan Jiwa Menurut Ibnu Qayyim: Pendekatan Spiritualitas Dan Akhlak Dalam Islam." *TSAQOFAH*, 2024. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i3.3068>.
- Azka, F, and D F Firdaus. "Kecemasan Sosial Dan Ketergantungan Media Sosial Pada Mahasiswa." *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2023.
- Bhattacharya, Sudip, Sandip Bhattacharya, V Vallabh, R Marzo, R Juyal, and Ozden Gokdemir. "Digital Well-Being Through the Use of Technology—A Perspective." *International Journal of Maternal and Child Health and AIDS* 12 (2023). <https://doi.org/10.21106/ijma.588>.
- Cania, Lita Fitara, Netrawati, and Yeni. "PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGATASI KECEMASAN AKADEMIK DALAM PENYELESAIAN TUGAS AKHIR MAHASISWA." *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 2022. <https://doi.org/10.58540/jipsi.v1i4.91>.
- Chen, Chenyi, Yu-Chun Chen, Kuan-Ling Chen, and Yawei Cheng. "Atypical Anxiety-Related Amygdala Reactivity and Functional Connectivity in Sant Mat Meditation." *Frontiers in Behavioral Neuroscience* 12 (2018).

- <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2018.00298>.
- El-Khoury, J, Riwa Haidar, Rama Kanj, Linda Bou Ali, and Ghaidaa Majari. "Characteristics of Social Media 'Detoxification' in University Students." *The Libyan Journal of Medicine* 16 (2020).
<https://doi.org/10.1080/19932820.2020.1846861>.
- Fajrussalam, H, I Hasanah, N O A Asri, and N A Anaureta. "Peran Agama Islam Dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa." *Al-Fikri: Jurnal Studi Dan Penelitian Pendidikan Islam*, 2022.
- Fikri, H M. "The Application of Spiritual Counseling to Overcome Generalized Anxiety Disorder (GAD): A Case Study on Client 'I' from Gombak, Selangor, Malaysia." *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 2023.
- Firdasari, Auliya Adiba Rahma, and M Bakar. "Pendidikan Islam Perspektif Al-Ghazali: Integrasi Nilai-Nilai Spiritual Dan Akhlak Dalam Pembelajaran." *PUTIH: Jurnal Pengetahuan Tentang Ilmu Dan Hikmah*, 2025.
[https://doi.org/10.51498/putih.2025.10\(1\).73-92](https://doi.org/10.51498/putih.2025.10(1).73-92).
- GBD 2021 Mental Disorders Collaborators. "Global Trends in Anxiety Disorders Prevalence among Adolescents and Young Adults, 1990–2021: A Systematic Analysis." *Frontiers in Psychiatry* 15 (2024): 1489427.
- Guan, Ningkun, and Yuhan Shang. "The Impact of Image Comparison on The Self-Identity Formation of Female University Students on Social Media." *Interdisciplinary Humanities and Communication Studies*, 2024.
<https://doi.org/10.61173/7ysnjt10>.
- Harrington, K, R Eres, and M H Lim. "The Web-Based Uprise Program for Mental Health in Australian University Students: Protocol for a Pilot Randomized Controlled Trial." *JMIR Research Protocols* 9, no. 11 (2020): e21307.
- Hidayah, Nurul, Raden Irawati Ismail, and Sri Yuliawati. "Spiritual Well-Being, Depression, Anxiety, and Stress in Indonesian Muslim Communities during COVID-19." *Psychology Research and Behavior Management* 15 (2022): 3013–25.
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S381926>.
- Huang, Chiungjung. "A Meta-Analysis of the Problematic Social Media Use and Mental Health." *International Journal of Social Psychiatry* 68 (2020): 12–33.
<https://doi.org/10.1177/0020764020978434>.
- Hussain, Zahra, Muhammad Faisal, and Adeel Malik. "Exploring the Impact of Social Media on Anxiety among University Students in the United Kingdom: Qualitative Study." *JMIR Formative Research* 7 (2023).
<https://doi.org/10.2196/43037>.
- Isgandarova, Nazila. "Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy." *Journal of Religion and Health*, 2018, 1–15.
<https://doi.org/10.1007/s10943-018-0695-y>.
- Kathīr, Ibn. *Tafsīr Al-Qur'ān Al-'Azīm*. Kairo: Dār al-Hadīth, 2000.
- Khoir, Mulyanto Abdullah, Moh Luthfi, and M Azis. "Konsep Pendidikan Anak Dalam Islam Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah." *TSAQOFAH*, 2025.
<https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v5i1.4723>.
- Lally, P, C H M van Jaarsveld, H W W Potts, and J Wardle. "How Are Habits Formed: Modelling Habit Formation in the Real World." *European Journal of Social Psychology* 40, no. 6 (2010): 998–1009.
- Ma'muroh, M, A Abqorina, and A Amrin. "The Concept of Tazkiyatun Nafs by Al-Ghazali and Its Implementation at Pesantren Darut Tasbih Tangerang." *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan* 4, no. 2 (2024).

- Maslow, A H. "A Theory of Human Motivation." *Psychological Review* 50, no. 4 (1943): 370–96.
- Mufidah, Intan. "Moderasi Beragama: Studi Pemikiran Pendidikan Islam Syamsul Kurniawan." *Jurnal Pendidikan Kebudayaan Dan Keislaman*, 2025. <https://doi.org/10.24260/jpkk.v4i1.4106>.
- Murjani, M. "KONSEP PENDIDIKAN MENURUT AL-QUR'AN HADIS." *MUSHAF JOURNAL: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Hadis*, 2022. <https://doi.org/10.54443/mushaf.v2i1.16>.
- Newberg, A, M R Waldman, N Wintering, D S Khalsa, A Alavi, and J Chae. "A Case Series Study of the Neurophysiological Effects of Altered States of Mind during Intense Islamic Prayers." *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 21, no. 2 (2015): 109–19.
- Nugraha, A D. *Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam*. Jakarta: Pustaka Ilmu, 2020.
- Nurhasanah, Ninda, and Alfadhli Tasman. "Peran Muhasabah Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar." *Ulil Albab Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 2, no. 10 (2023): 4794–4810. <https://doi.org/10.56799/jim.v2i10.2231>.
- Organization, World Health. *Mental Health Atlas 2024: Over a Billion People Living with Mental Health Conditions, Services Require Urgent Scale-Up*. Geneva: World Health Organization, 2024. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240114487>.
- Prochaska, J O, and C C DiClemente. "Stages and Processes of Self-Change of Smoking: Toward an Integrative Model of Change." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 51, no. 3 (1983): 390–95.
- Putri, T H, and D Priyono. "Sleep Quality and Anxiety among College Students in West Kalimantan, Indonesia." *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan* 6, no. Special Issue 1 (2021): 93–98.
- Qiu, Y, Y Zhou, X Li, Z Wang, and Y Huang. "Anxiety Mediates the Effect of Social Media Addiction on Negative Attentional Bias: A Cross-Sectional Study among Chinese University Students." *Frontiers in Psychiatry* 16 (2025): 1592132.
- Rahmah, Mamluatur. "SUFU HEALING DAN NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING." *Syi'ar: Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan Dan Bimbingan Masyarakat Islam*, 2019. <https://doi.org/10.37567/syiar.v2i2.579>.
- Ramli, Zulfikar F M, I Wijayanto, and Sugondo Hadiyoso. "Deteksi Kondisi Konsentrasi Berdasarkan Sinyal Eeg Dengan Stimulasi Menghafal Al-Quran" 5 (2018). <https://consensus.app/papers/deteksi-kondisi-konsentrasi-berdasarkan-sinyal-eeg-ramli-wijayanto/29e32c511fc65b0d832b12598775840a/>.
- Rofiqoh, L M. "Mental Health and Spirituality: Qur'anic Teaching and Approaches to Mental Health in the Modern Era." *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 4, no. 1 (2023): 28–49.
- Rohmatun, S, and M Maryatun. "Intervensi Mindfulness Spiritual Islam Sebagai Upaya Penurunan Tingkat Kecemasan Upaya Kesehatan Jiwa Bagi Mahasiswa Keperawatan." *Avicenna: Journal of Health Research* 5, no. 1 (2022): 77–88.
- Rothman, A, and A Coyle. "Conceptualizing an Islamic Psychotherapy: A Grounded Theory Study." *Spirituality in Clinical Practice* 7, no. 4 (2020): 267–81.
- Rothman, Abdallah, and A Coyle. "No Title" 57, no. 5 (2018): 1731–44. <https://consensus.app/papers/toward-a-framework-for-islamic-psychology-and-coyle-rothman/016fefa7fa2e57d79101af756815deb6/>.
- Saritoprak, Seyma, Julie Exline, and Hisham Abu-Raiya. "Spiritual Jihad as an Emerging Psychological Concept:

Connections with Religious/Spiritual Struggles, Virtues, and Perceived Growth.” *Journal of Muslim Mental Health* 14 (2020). <https://doi.org/10.3998/JMMH.10381607.0014.205>.

Seligman, M E P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York: Free Press, 2011.

Usman, Kasmah, A Abubakar, and M Mahfudz. “Self-Evaluation in Perspective of Surah Al-Isrā Verse 14th.” *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 2021. <https://doi.org/10.21831/pep.v25i2.44961>.

Wandira, Ayu, M Saleh, and Ahmad Fuadi. “Konsep Tazkiyat Al-Nafs Al-Ghazali Sebagai Metode Dalam Pendidikan Akhlak.” *Khazanah : Journal of Islamic Studies*, 2023. <https://doi.org/10.51178/khazanah.v2i1.1178>.

Wang, Jingsong, and Wang Shen. “The Emotional Reinforcement Mechanism of and Phased Intervention Strategies for Social Media Addiction.” *Behavioral Sciences* 15, no. 5 (2025): 665. <https://doi.org/10.3390/bs15050665>.

Xu, Yingying, Ratna Roshida Ab Razak, and Meng Xiang. “The Impact of Social Media on the Happiness of Chinese College Students.” *Heliyon* 10 (2024). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e28331>.

Zakia, Arini Zakia, Maryatul Kibtiyah, Hilma Nadia Faylasufa, A Nur, and A Zidni. “APLIKASI TAZKIYATUN NAFS DALAM PSIKOTERAPI ISLAM.” *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 2024. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2024.212-07>.

Zaman, Rahim Kamarul, Khairulnazrin Nasir, Mujiburrahman Muhammad Saleh, and Nur Shahidah Ab Hamid. “Kawalan Kesejahteraan Psikologi Berasaskan

Konsep Psikospiritual Dalam Al-Quran: Suatu Analisis.” *Abqari Journal*, 2022. <https://doi.org/10.33102/abqari.vol27no1.526>.