Tajdid
Jurnal Pemikiran Keislaman dan Kemanusiaan

P-ISSN: 2549-8983 & E-ISSN: 2614-6630

Volume, 10 Nomor 2, Oktober, 2026

TAZKIYATUN NAFS DAN KETAHANAN MENTAL MAHASISWA ALUMNI PONDOK PESANTREN UNIVERSITAS PAMULANG: PENDEKATAN MIXED METHOD

Rachmatulloh Rusli[1], Muhammad Hamzah[2], Jamaluddin[3]

[1,2,3] Universitas Pamulang, Indonesia

Corresponding Author: Rusli, E-mail: dosen01198@unpam.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:
Received
03, September, 2026
Revised
28, Oktober, 2026
Accepted
31, Oktober, 2026

ABSTRAK

Kesehatan mental mahasiswa menjadi isu strategis dalam pendidikan tinggi karena meningkatnya tekanan akademik, sosial, dan psikologis yang berpotensi menurunkan kemampuan adaptasi mahasiswa. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara praktik tazkiyatun nafs dengan resiliensi psikologis mahasiswa alumni pesantren di Universitas Pamulang. Penelitian menggunakan pendekatan Mixed Methods dengan desain Sequential Explanatory, diawali pengumpulan data kuantitatif melalui angket terhadap mahasiswa alumni pesantren, kemudian diperdalam menggunakan wawancara mendalam kepada informan terpilih. Analisis kuantitatif dilakukan melalui statistik deskriptif, uji validitas, reliabilitas, normalitas, linearitas, korelasi Pearson, dan regresi linear, sedangkan data kualitatif dianalisis menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldaña. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik tazkiyatun nafs yang meliputi dzikir, muhasabah, muraqabah, dan tafakur berhubungan positif dengan resiliensi psikologis mahasiswa. Praktik spiritual tersebut memperkuat regulasi emosi, meningkatkan kontrol diri, membantu mahasiswa menemukan makna hidup, serta memperkuat kemampuan beradaptasi terhadap tekanan akademik maupun sosial. Integrasi hasil kuantitatif dan kualitatif memperlihatkan bahwa tazkiyatun nafs merupakan faktor protektif yang efektif dalam membangun ketahanan psikologis mahasiswa alumni pesantren. Temuan ini memberikan kontribusi bagi pengembangan psikologi Islam sekaligus menjadi dasar penyusunan program pembinaan mahasiswa berbasis spiritualitas di perguruan tinggi.

Kata Kunci: Tazkiyatun Nafs, Resiliensi Psikologis, Mahasiswa, Psikologi Islam.

How to Cite : Rachmatulloh Rusli, Muhammad Hamzah dan Jamaluddin**.** Tazkiyatun Nafs dan Ketahanan Mental Mahasiswa Alumni Pondok Pesantren Universitas Pamulang: Pendekatan Mixed Method. TAJDID: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Kemanusiaan, 10 (2), 451-465

DOI : 10.52266/tadjid.v10i2.7650

Journal Homepage : https://ejournal.iaimbima.ac.id/index.php/tajdid

This is an open acc ess article under the CC BY SA license : https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental mahasiswa merupakan salah satu isu penting dalam pengembangan pendidikan tinggi karena berkaitan erat dengan keberhasilan akademik, kemampuan adaptasi, serta kualitas hidup peserta didik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis akibat tuntutan akademik, perubahan lingkungan sosial, persoalan ekonomi, hingga proses pencarian identitas diri. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menjelaskan bahwa kesehatan mental tidak hanya berarti terbebas dari gangguan jiwa, tetapi juga kemampuan individu mengembangkan potensi dirinya, mengelola tekanan kehidupan, bekerja secara produktif, serta memberikan kontribusi positif kepada masyarakat[1]. Kondisi tersebut menjadikan penguatan faktor-faktor protektif sebagai kebutuhan mendesak dalam pembinaan mahasiswa di perguruan tinggi.

Mahasiswa alumni pesantren menghadapi tantangan yang lebih kompleks dibandingkan mahasiswa pada umumnya. Selama menempuh pendidikan di pesantren, mereka terbiasa dengan kehidupan yang terstruktur, disiplin, serta dipenuhi aktivitas spiritual seperti shalat berjamaah, dzikir, tilawah Al-Qur'an, kajian kitab, dan muhasabah. Ketika memasuki perguruan tinggi umum, mereka harus beradaptasi dengan lingkungan akademik yang lebih terbuka, heterogen, dan memberikan kebebasan yang lebih besar dalam mengatur kehidupan sehari-hari. Perubahan tersebut sering memunculkan tekanan psikologis berupa stres akademik, konflik nilai, kebingungan identitas, hingga penurunan konsistensi dalam menjalankan praktik-praktik spiritual.

Dalam perspektif psikologi positif, kemampuan individu untuk tetap bertahan, beradaptasi, dan bangkit setelah menghadapi kesulitan dikenal sebagai resiliensi psikologis (*psychological resilience*). Connor dan Davidson mendefinisikan resiliensi sebagai kualitas personal yang memungkinkan seseorang mampu mengatasi tekanan, mempertahankan fungsi psikologis yang sehat, serta kembali berkembang setelah mengalami berbagai bentuk kesulitan[2]. Masten bahkan menyebut resiliensi sebagai *ordinary magic*, yaitu kapasitas adaptif yang dapat dikembangkan melalui interaksi

[1] World Health Organization, *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All* (World Health Organization, 2022).

[2] Kathryn M. Connor and Jonathan R. T. Davidson, "Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)," *Depression and Anxiety* 18, no. 2 (2003): 76–82, https://doi.org/10.1002/da.10113.

antara faktor internal dan lingkungan yang mendukung [3]. Oleh karena itu, penguatan resiliensi menjadi salah satu strategi penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa[4].

Dalam khazanah psikologi Islam, salah satu konsep yang memiliki potensi besar dalam membangun resiliensi adalah *tazkiyatun nafs*. Secara terminologis, *tazkiyatun nafs* merupakan proses penyucian jiwa melalui pengendalian hawa nafsu, pembiasaan ibadah, serta pengembangan akhlak mulia agar manusia mencapai ketenangan batin (*nafs al-muṭma'innah*). Imam al-Ghazali menjelaskan bahwa penyucian jiwa dilakukan melalui latihan spiritual (*riyāḍah*) dan perjuangan melawan hawa nafsu (*mujāhadah al-nafs*) sehingga seseorang mampu mengendalikan emosi, memperkuat kesabaran, serta membangun kepribadian yang matang.[5] Praktik-praktik seperti dzikir, muhasabah, muraqabah, dan tafakur diyakini tidak hanya meningkatkan kualitas spiritual, tetapi juga membentuk stabilitas psikologis yang dibutuhkan ketika menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

Perkembangan kajian psikologi kontemporer juga memperlihatkan semakin kuatnya perhatian terhadap peran spiritualitas dalam meningkatkan kesehatan mental. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas berkontribusi terhadap kemampuan regulasi emosi, pembentukan makna hidup, optimisme, dan strategi koping adaptif ketika individu menghadapi situasi yang penuh tekanan. Namun demikian, sebagian besar penelitian masih menempatkan religiusitas sebagai variabel umum, seperti frekuensi ibadah atau komitmen beragama, sementara kajian yang secara khusus mengangkat *tazkiyatun nafs* sebagai konstruk *psikospiritual* masih relatif terbatas, terutama pada mahasiswa alumni pesantren di perguruan tinggi umum [6].

Kesenjangan penelitian tersebut menjadi semakin penting mengingat jumlah mahasiswa berlatar belakang pesantren di Universitas Pamulang terus meningkat. Mereka memiliki modal spiritual yang kuat, namun pada saat yang sama menghadapi

[3] Ann S. Masten, "Ordinary Magic: Resilience Processes in Development," *American Psychologist* 56, no. 3 (2001): 227–38, https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227.

[4] Atika Ulfia Adlina et al., "Tazkiyat Al-Nafs as Resilience Strategy to Deal with the Post-Pandemic Recession among Micro, Small, and Medium Enterprises (MSMEs) Actors," *Teosofia: Indonesian Journal of Islamic Mysticism* 12, no. 1 (2023): 41–60, https://doi.org/10.21580/tos.v12i1.14437.

[5] Nasaruddin Nasaruddin, "METODE PENGAJARAN DALAM PERPEKTIF Al-QURAN (TINJAUAN Q.S. AN-NAHL AYAT 125)," *Tajdid: Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Kemanusiaan* Voleme 6 Nomor 2 (2022), https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.52266/.

[6] Anugrah Ainul Yakin and Qo-idah Ariq Pangesti, "Dekadensi Moral Dan Resiliensi Spiritual: Aktualisasi Konsep Tazkiyatun Nafs Di Tengah Fenomena Living Together Di Yogyakarta," *Archetype: Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Terapan* 8, no. 1 (2026): 19–31, https://doi.org/10.30651/archetype.v8i1.29439.

dinamika adaptasi yang tidak ringan. Sampai saat ini belum banyak penelitian yang menjelaskan bagaimana praktik-praktik *tazkiyatun nafs* berkontribusi dalam membangun resiliensi psikologis mahasiswa selama menjalani kehidupan akademik di perguruan tinggi umum.[7] Dengan demikian, diperlukan penelitian yang mampu menjelaskan hubungan tersebut secara komprehensif melalui integrasi data kuantitatif dan kualitatif.

Penelitian ini menggunakan pendekatan mixed methods dengan desain *Sequential Explanatory*, yaitu mengombinasikan analisis kuantitatif untuk mengukur hubungan antara *tazkiyatun nafs* dan resiliensi psikologis dengan analisis kualitatif untuk menjelaskan pengalaman subjektif mahasiswa dalam menginternalisasikan nilai-nilai spiritual selama menghadapi berbagai tantangan akademik dan sosial. Pendekatan ini dipilih agar penelitian tidak hanya menghasilkan bukti statistik mengenai hubungan antarvariabel, tetapi juga mampu menjelaskan mekanisme *psikospiritual* yang mendasari terbentuknya resiliensi pada mahasiswa alumni pesantren.

Hasil penelitian diharapkan memberikan kontribusi teoretis terhadap pengembangan psikologi Islam, khususnya mengenai integrasi konsep *tazkiyatun nafs* dengan teori resiliensi psikologis. Selain itu, temuan penelitian diharapkan menjadi dasar bagi perguruan tinggi dalam merancang program pembinaan mahasiswa berbasis spiritualitas Islam yang tidak hanya berorientasi pada peningkatan religiusitas, tetapi juga pada penguatan kesehatan mental, regulasi emosi, kontrol diri, dan kemampuan adaptasi mahasiswa dalam menghadapi tantangan kehidupan akademik [8].

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan mixed methods dengan desain Sequential Explanatory (QUAN→QUAL) untuk menguji hubungan tazkiyatun nafs dan resiliensi psikologis serta mendalami pengalaman spiritual mahasiswa alumni pesantren [9]. Penelitian dilaksanakan di Universitas Pamulang pada semester genap Tahun Akademik 2025/2026. Sampel kuantitatif terdiri atas 70 mahasiswa yang dipilih secara purposive, dengan kriteria mahasiswa aktif, pernah belajar di pesantren minimal satu

[7] Nasaruddin Nasaruddin et al., "PENDAMPINGAN DAN PERAN TPQ UNTUK MENINGKATKAN BACA AL-QUR'AN DI DUSUN SORO BALI DESA KARAMPI," *Taroa: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 3, no. 1 (2024): 1, https://doi.org/10.52266/taroa.v3i1.2522.

[8] Yusron Masduki, "Integration of Positive Psychology and the Concept of Tazkiyatun Nafs in Character Education," *Journal of Research in Islamic Education* 6, no. 2 (2024): 154–66, https://doi.org/10.25217/jrie.v6i2.6834.

[9] John W. Creswell and Vicki L. Plano Clark, *Designing and Conducting Mixed Methods Research*, 3rd ed. (SAGE Publications, 2018).

tahun, minimal semester II, serta bersedia dan mengisi kuesioner secara lengkap. Tahap kualitatif melibatkan enam informan berdasarkan variasi skor kedua variabel.

Tazkiyatun nafs diukur melalui dimensi muhasabah, muraqabah, dzikir, tafakur, dan taubat. Resiliensi psikologis mencakup regulasi emosi, kontrol diri, optimisme, adaptasi, pemecahan masalah, dan kemampuan bangkit dari kesulitan. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert lima tingkat, wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi.

Data kuantitatif dianalisis menggunakan SPSS versi 26 melalui statistik deskriptif, uji validitas dan reliabilitas, uji normalitas dan linearitas, korelasi Pearson, serta regresi linear sederhana dengan taraf signifikansi 0,05. Data kualitatif dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan untuk mengidentifikasi tema pengalaman spiritual dan penguatan resiliensi. Kedua hasil diintegrasikan pada tahap interpretasi. Kualitas penelitian dijaga melalui pengujian instrumen, triangulasi, member checking, dan diskusi sejawat, dengan memperhatikan persetujuan sukarela, kerahasiaan identitas, serta penggunaan data untuk kepentingan akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Tazkiyatun Nafs dalam Perspektif Psikologi Islam

Tazkiyatun Nafs secara etimologis berasal dari kata tazkiyah yang berarti penyucian, pembersihan, dan pengembangan, sedangkan nafs berarti jiwa atau diri manusia. Dalam perspektif Psikologi Islam, Tazkiyatun Nafs merupakan proses penyucian jiwa dari berbagai sifat tercela (akhlak madzmumah) serta pengembangan potensi spiritual, moral, dan psikologis menuju kepribadian yang baik. Konsep ini menempatkan manusia sebagai makhluk yang memiliki dimensi jasmani, akal, hati, dan ruhani yang saling berkaitan.[10] Oleh karena itu, kesehatan manusia tidak hanya diukur dari kondisi fisik dan mental, tetapi juga dari kebersihan hati, ketenangan batin, serta kedekatannya kepada Allah Swt. Tazkiyatun Nafs menjadi fondasi pembentukan manusia yang sehat secara psikologis sekaligus matang secara spiritual.

Dalam Psikologi Islam, jiwa manusia memiliki beberapa dimensi penting, di antaranya nafs ammarah, nafs lawwamah, dan nafs muthmainnah. Nafs ammarah menggambarkan kecenderungan jiwa yang mendorong manusia kepada keburukan dan memperturutkan hawa nafsu. Nafs lawwamah merupakan kondisi jiwa yang memiliki

[10] Nasaruddin Nasaruddin et al., "Analysis of the Implementation of Character Education Based on Local Culture in Indonesia," *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan* 16, no. 2 (2024): 2, https://doi.org/10.35445/alishlah.v16i2.4799.

kesadaran untuk mengoreksi diri, menyesali kesalahan, dan berusaha memperbaiki perilaku.[11] Sementara itu, nafs muthmainnah menunjukkan jiwa yang telah mencapai ketenangan, kematangan spiritual, dan kedekatan dengan Allah Swt. Ketiga konsep tersebut memberikan gambaran bahwa perkembangan kejiwaan manusia merupakan proses dinamis yang membutuhkan pengendalian diri, kesadaran moral, dan pembinaan spiritual secara berkelanjutan.

Proses penyucian jiwa dapat dilakukan melalui beberapa pendekatan, seperti mujahadah an-nafs (bersungguh-sungguh melawan dorongan negatif), muhasabah (evaluasi diri), taubat (kesadaran dan perbaikan atas kesalahan), dzikir (mengingat Allah), serta pembiasaan ibadah dan perilaku terpuji.[12] Dalam perspektif psikologi, praktik-praktik tersebut memiliki relevansi dengan pengembangan kesadaran diri (self-awareness), pengendalian emosi (emotional regulation), kemampuan mengelola stres, dan pembentukan perilaku positif. Misalnya, dzikir dan doa dapat menjadi sarana memperoleh ketenangan batin, sedangkan muhasabah membantu seseorang mengenali kekurangan, mengevaluasi tindakan, dan membangun motivasi untuk berubah.[13] Dengan demikian, Tazkiyatun Nafs bukan hanya aktivitas ritual keagamaan, melainkan juga proses pembinaan mental dan kepribadian yang terintegrasi.

Tazkiyatun nafs merupakan salah satu konsep fundamental dalam khazanah pendidikan dan psikologi Islam yang berorientasi pada proses penyucian, pembinaan, serta pengembangan jiwa manusia menuju kesempurnaan akhlak dan kedekatan kepada HAllah Swt. Secara etimologis, kata tazkiyah berasal dari akar kata *zakā–yazkū–* tazkiyah yang bermakna menyucikan, membersihkan, sekaligus menumbuhkan. Adapun kata *nafs* mengacu pada hakikat diri atau dimensi batin manusia yang menjadi pusat kesadaran, kehendak, dan pengambilan keputusan moral.[14] Dengan demikian, tazkiyatun nafs bukan sekadar aktivitas ritual, melainkan proses transformasi

[11] Imam Muslim, *ISLAMIC RELIGIOUS EDUCATION TEACHER STRATEGIES IN IMPLEMENTING DIFFERENTIATED INSTRUCTION TO ENHANCE STUDENT LEARNING MOTIVATION*, 6, no. 1 (2025).

[12] Adlina et al., "Tazkiyat Al-Nafs as Resilience Strategy to Deal with the Post-Pandemic Recession among Micro, Small, and Medium Enterprises (MSMEs) Actors."

[13] Ahmad Farid Fanani et al., "Tazkiyah Al-Nafs in Al-Ghazali's Thought: A Sufi Framework for Enhancing Mental Resilience among Generation-Z," *Tasfiyah: Jurnal Pemikiran Islam* 10, no. 1 (2026): 77–116, https://doi.org/10.21111/tasfiyah.v10i1.4.

[14] Nasaruddin et al., ""Tafsir Ayat-Ayat Kemasyarakatan" Implementasi Nilai-Nilai Kemanusiaan dalam Kehidupan Modern," *TAJDID: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Kemanusiaan* 7, no. 1 (2023): 1, https://doi.org/10.52266/tadjid.v7i1.1851.

kepribadian yang berlangsung secara berkesinambungan melalui pembiasaan ibadah, pengendalian hawa nafsu, dan internalisasi nilai-nilai ketakwaan. [15]

Landasan normatif konsep ini terdapat dalam Al-Qur'an, khususnya QS. Asy-Syams [91]: 9–10 yang menegaskan bahwa keberuntungan diperoleh oleh orang yang menyucikan jiwanya, sedangkan kerugian dialami oleh mereka yang mengotorinya. Ayat tersebut menunjukkan bahwa manusia memiliki dua potensi sekaligus, yaitu kecenderungan menuju ketakwaan (*taqwā*) dan kecenderungan menuju penyimpangan (*fujūr*). Oleh karena itu, proses tazkiyatun nafs menjadi mekanisme pendidikan yang mengarahkan potensi manusia menuju kualitas spiritual dan moral yang lebih baik[16].

Imam al-Ghazali menjelaskan bahwa penyucian jiwa dilakukan melalui dua tahapan utama, yaitu *mujāhadah al-nafs* (perjuangan melawan hawa nafsu) dan *riyāḍah* (latihan spiritual). Kedua proses tersebut bertujuan membentuk hati (*qalb*) yang bersih sehingga mampu mengendalikan emosi, mengarahkan perilaku, serta mempertahankan keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan ruhani.[17] Dalam perspektif ini, kualitas kehidupan psikologis seseorang sangat dipengaruhi oleh kondisi batinnya. Jiwa yang dipenuhi sifat-sifat tercela akan melahirkan perilaku destruktif, sedangkan jiwa yang telah disucikan akan menghasilkan ketenangan (*nafs al-muṭma'innah*), optimisme, kesabaran, serta kemampuan menghadapi berbagai ujian kehidupan [18].

Penelitian ini memfokuskan *tazkiyatun nafs* pada empat praktik utama, yaitu dzikir, muhasabah, muraqabah, dan tafakur. Dzikir dipahami sebagai aktivitas mengingat Allah secara terus-menerus sehingga menghadirkan ketenangan hati dan mengurangi kecemasan. Muhasabah merupakan proses evaluasi diri terhadap perilaku, kesalahan, maupun pencapaian yang telah dilakukan sehingga individu mampu memperbaiki dirinya secara berkelanjutan.[19] Muraqabah mengembangkan kesadaran bahwa seluruh aktivitas manusia berada dalam pengawasan Allah, sehingga memperkuat kontrol diri dan tanggung jawab moral. Adapun tafakur merupakan proses perenungan terhadap ciptaan Allah dan pengalaman hidup untuk menemukan hikmah,

[15] Abu Al-Qasim Al-Husayn ibn Muhammad Al-Raghib Al-Ashfahani, *Al-Mufradat Fi Gharib al-Qur'an* (Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2009).

[16] Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum al-Din* (Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2005).

[17] Ibnu Abas et al., "Implementation of Three Centers of Education Through Synergy Between Teachers and Parents in Strengthening the Practice of Islamic Religious Education Values," *Nidhomul Haq : Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 11, no. 2 (2026): 380–92, https://doi.org/10.31538/ndhq.v11i2.385.

[18] Fanani et al., "Tazkiyah Al-Nafs in Al-Ghazali's Thought: A Sufi Framework for Enhancing Mental Resilience among Generation-Z."

[19] Mutiah Farhaty and Nasaruddin, *Journal of Islamic Education Students*, n.d.

makna, dan tujuan kehidupan. Keempat praktik tersebut saling melengkapi dalam membentuk kesehatan spiritual sekaligus memperkuat ketahanan psikologis individu.

Dalam perspektif psikologi modern, praktik-praktik tersebut memiliki keterkaitan dengan kemampuan regulasi emosi, kesadaran diri (*self-awareness*), kontrol diri (*self-control*), dan pencarian makna hidup (*meaning in life*). Oleh karena itu, tazkiyatun nafs dapat diposisikan sebagai model *psikospiritual* yang tidak hanya meningkatkan kualitas hubungan manusia dengan Allah Swt., tetapi juga menjadi mekanisme adaptif dalam menghadapi tekanan akademik, sosial, maupun psikologis yang dialami mahasiswa [20].

Tujuan utama Tazkiyatun Nafs adalah membentuk pribadi yang memiliki kebersihan hati, kematangan emosional, keteguhan iman, dan akhlak mulia. Hal ini sejalan dengan firman Allah Swt. dalam QS. Asy-Syams [91]: 9–10 yang menegaskan bahwa sungguh beruntung orang yang menyucikan jiwanya dan merugilah orang yang mengotorinya. Ayat tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan manusia tidak hanya ditentukan oleh pencapaian material dan intelektual, tetapi juga oleh keberhasilannya dalam membina dan menyucikan jiwa. Dalam kehidupan kontemporer, Tazkiyatun Nafs memiliki relevansi penting untuk menghadapi berbagai persoalan psikologis, seperti kecemasan, tekanan hidup, krisis identitas, kemerosotan moral, dan lemahnya pengendalian diri.[21] Dengan demikian, Tazkiyatun Nafs dalam perspektif Psikologi Islam merupakan pendekatan holistik yang mengintegrasikan kesehatan mental, kesadaran spiritual, dan pembentukan akhlak dalam mewujudkan manusia yang beriman, berkarakter, dan memiliki ketenangan jiwa.

Resiliensi Psikologis Mahasiswa Alumni Pesantren

Resiliensi psikologis merupakan kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, serta bangkit kembali ketika menghadapi tekanan, kegagalan, maupun perubahan yang menimbulkan stres. Connor dan Davidson mendefinisikan resiliensi sebagai kualitas personal yang memungkinkan individu mempertahankan fungsi psikologis yang sehat meskipun berada dalam situasi yang penuh tantangan. Sementara itu, Masten menyebut resiliensi sebagai ordinary magic, yaitu kapasitas adaptif yang

[20] Hapsah Hapsah et al., "From Cognitive Restructuring to Spiritual Purification: A Theoretical Synthesis of the Transactional Model and Islamic Psychology," *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 2026, 1–13, https://doi.org/10.1111/jpm.70157.

[21] Nur Insania et al., *Implementasi Pendidikan Agama Islam dalam Mencegah Perilaku Menyimpang Pada Siswa di Lingkungan Sosial yang Negatif*, n.d.

sebenarnya dimiliki setiap individu dan dapat berkembang melalui dukungan lingkungan maupun faktor internal[22].

Bagi mahasiswa, resiliensi menjadi modal penting dalam menghadapi berbagai tuntutan pendidikan tinggi. Tekanan akademik, persaingan, keterbatasan ekonomi, perubahan lingkungan sosial, hingga ketidakpastian masa depan merupakan sumber stres yang dapat memengaruhi kesehatan mental apabila tidak diimbangi kemampuan adaptasi yang memadai. Mahasiswa dengan tingkat resiliensi tinggi cenderung mampu mengelola emosi secara lebih baik, mempertahankan motivasi belajar, memandang kegagalan sebagai pengalaman pembelajaran, serta memiliki optimisme terhadap masa depan.

Karakteristik tersebut menjadi semakin penting bagi mahasiswa alumni pesantren. Selama menempuh pendidikan di pesantren, mereka hidup dalam sistem yang terstruktur dengan pembiasaan ibadah, disiplin, dan pengawasan yang intensif. Ketika memasuki perguruan tinggi umum, mereka menghadapi perubahan budaya belajar, pola pergaulan, serta tingkat kebebasan yang jauh lebih besar. Proses transisi tersebut menuntut kemampuan penyesuaian diri agar tetap mampu mempertahankan identitas religius sekaligus berkembang dalam lingkungan akademik yang plural.

Hasil kajian menunjukkan bahwa resiliensi mahasiswa alumni pesantren tidak hanya dipengaruhi oleh faktor akademik maupun dukungan sosial, tetapi juga oleh modal spiritual yang telah dibangun selama berada di pesantren. Kebiasaan menjalankan ibadah, berdzikir, melakukan muhasabah, serta menjaga kedekatan kepada Allah menjadi sumber kekuatan psikologis ketika menghadapi tekanan kehidupan kampus. Dengan demikian, spiritualitas bukan sekadar ekspresi keberagamaan, tetapi berfungsi sebagai *protective factor* yang memperkuat kemampuan adaptasi dan ketahanan mental mahasiswa[23].

Perspektif psikologi Islam memperluas pemahaman mengenai resiliensi dengan menempatkan hubungan manusia dengan Allah sebagai fondasi utama ketahanan psikologis. Kesabaran (*ṣabr*), tawakal, syukur, serta keyakinan terhadap hikmah di balik setiap ujian menjadi mekanisme internal yang membantu individu mengelola tekanan secara lebih konstruktif. Oleh sebab itu, resiliensi psikologis mahasiswa alumni

[22] Connor and Davidson, "Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)."

[23] Hairudin et al., "Signifikansi Shalat Dalam Membentuk Keteguhan Jiwa: Kajian Psikologis Metodologis Tazkiyatun Nafs," *Al Fawatih: Jurnal Kajian Al-Qur'an Dan Hadis* 6, no. 2 (2025): 146–60, https://doi.org/10.24952/alfawatih.v6i2.16306.

pesantren tidak hanya dipahami sebagai kemampuan bertahan terhadap kesulitan, tetapi juga sebagai kemampuan memaknai setiap pengalaman sebagai bagian dari proses pendidikan spiritual.

Analisis Hasil Penelitian dan Sintesis

Analisis kuantitatif menunjukkan bahwa instrumen penelitian telah memenuhi persyaratan kualitas sehingga layak digunakan untuk mengukur variabel *Tazkiyatun Nafs* dan Resiliensi Psikologis. Seluruh butir pernyataan pada kedua variabel memiliki nilai *r* hitung lebih besar daripada *r* tabel (0,235), sehingga seluruh item dinyatakan valid sebagai instrumen penelitian[24].

Selanjutnya, hasil uji prasyarat analisis menunjukkan bahwa hubungan antara variabel Tazkiyatun Nafs dan Resiliensi Psikologis bersifat linear. Nilai Deviation from Linearity = 0,327 (> 0,05) mengindikasikan bahwa asumsi linearitas terpenuhi, sedangkan nilai Linearity = 0,000 menunjukkan adanya hubungan linear yang signifikan sehingga analisis korelasi Pearson dan regresi linear sederhana layak digunakan.

Pengujian hipotesis menghasilkan koefisien korelasi Pearson sebesar r = 0,680 dengan nilai signifikansi (Sig.) = 0,000 ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat dan signifikan antara Tazkiyatun Nafs dengan Resiliensi Psikologis mahasiswa alumni pesantren. Artinya, semakin tinggi intensitas praktik *Tazkiyatun Nafs* yang dilakukan mahasiswa, semakin tinggi pula kemampuan mereka dalam mengelola stres, mengendalikan emosi, mempertahankan optimisme, dan beradaptasi terhadap berbagai tantangan akademik maupun sosial.

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa koefisien determinasi (R^2) sebesar 46,2%. Temuan ini menunjukkan bahwa hampir setengah variasi Resiliensi Psikologis mahasiswa dapat dijelaskan oleh praktik Tazkiyatun Nafs, sedangkan 53,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian, seperti dukungan keluarga, lingkungan kampus, karakter personal, pengalaman hidup, strategi koping, dan faktor psikososial lainnya.

Tahap kualitatif dilakukan terhadap enam informan yang dipilih secara purposive berdasarkan variasi skor tinggi, sedang, dan rendah pada tahap kuantitatif. Pendekatan ini memungkinkan peneliti menjelaskan lebih mendalam mekanisme psikospiritual yang melatarbelakangi hubungan statistik yang telah ditemukan.

[24] Rachmatulloh Rusli, *Tazkiyatun Nafs Dan Resiliensi Psikologis: Studi Lapangan Pada Mahasiswa Alumni Pesantren Di Universitas Pamulang* (LPPM Universitas Pamulang, 2026).

Hasil wawancara memperlihatkan bahwa praktik dzikir membantu mahasiswa memperoleh ketenangan ketika menghadapi tekanan akademik, muhasabah mendorong evaluasi diri setelah mengalami kegagalan, muraqabah memperkuat kontrol diri terhadap perilaku negatif, sedangkan tafakur membantu mahasiswa menemukan makna di balik setiap ujian sehingga mampu mempertahankan harapan dan optimisme. Temuan-temuan tersebut menjelaskan mengapa mahasiswa yang konsisten menjalankan praktik Tazkiyatun Nafs memiliki tingkat resiliensi yang lebih baik dibandingkan mereka yang kurang konsisten dalam pembinaan spiritualnya.

Integrasi antara hasil kuantitatif dan kualitatif menghasilkan model sintesis yang menunjukkan bahwa pengaruh *Tazkiyatun Nafs* terhadap Resiliensi Psikologis tidak terjadi secara langsung, tetapi melalui tiga mekanisme utama, yaitu regulasi emosi, kontrol diri, dan pemaknaan hidup. Dzikir dan muraqabah berperan memperkuat stabilitas emosi; muhasabah meningkatkan kemampuan refleksi dan pengambilan keputusan; sedangkan tafakur membentuk makna hidup dan optimisme. Ketiga mekanisme tersebut berkembang menjadi personal protective factors yang selanjutnya berinteraksi dengan school protective factors, seperti dukungan dosen, teman sebaya, organisasi kemahasiswaan, dan komunitas keagamaan dalam membentuk positive adaptation dan akhirnya menghasilkan Resiliensi Psikologis mahasiswa.

Secara teoretis, hasil penelitian ini memperkuat teori Connor dan Davidson mengenai resiliensi sebagai kemampuan untuk bangkit dari tekanan, sekaligus memperluas konsep ordinary magic dari Ann S. Masten dengan menunjukkan bahwa pada konteks mahasiswa alumni pesantren, latihan spiritual melalui *Tazkiyatun Nafs* merupakan salah satu faktor protektif internal yang berperan penting dalam pembentukan resiliensi. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya membuktikan hubungan statistik antara kedua variabel, tetapi juga menjelaskan mekanisme psikospiritual yang mendasari hubungan tersebut melalui pendekatan Mixed Methods Sequential Explanatory.

PENUTUP

Penelitian ini menunjukkan bahwa Tazkiyatun Nafs berhubungan positif dan signifikan dengan resiliensi psikologis mahasiswa alumni pesantren Universitas Pamulang ($r = 0{,}680$; $p < 0{,}001$), dengan kontribusi statistik sebesar 46,2%. Temuan kualitatif menunjukkan bahwa dzikir, muhasabah, muraqabah, dan tafakur membantu

mahasiswa mengelola emosi, menguatkan kontrol diri, membangun optimisme, serta menemukan makna hidup dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial.

Temuan ini memperkaya kajian psikologi Islam dan mendukung pengintegrasian pembinaan spiritual dalam layanan kemahasiswaan. Namun, keterbatasan sampel dan lokasi penelitian membatasi generalisasi hasil. Penelitian selanjutnya perlu melibatkan responden lebih luas, menggunakan desain longitudinal, serta mengkaji variabel pendukung untuk memperjelas hubungan spiritualitas dan resiliensi psikologis.

Dengan demikian, Tazkiyatun Nafs tidak hanya dipahami sebagai konsep normatif dalam ajaran Islam, tetapi juga sebagai pendekatan psikospiritual yang memiliki relevansi ilmiah dan praktis dalam penguatan kesehatan mental mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi. Integrasi nilai-nilai spiritual dengan pendekatan psikologi kontemporer diharapkan mampu melahirkan model pembinaan mahasiswa yang lebih holistik, adaptif, dan sesuai dengan kebutuhan generasi muda Muslim pada era modern.

DAFTAR PUSTAKA

Abas, Ibnu, Nasaruddin Nasaruddin, Umar Umar, and Ade S. Anhar. “Implementation of Three Centers of Education Through Synergy Between Teachers and Parents in Strengthening the Practice of Islamic Religious Education Values.” *Nidhomul Haq : Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 11, no. 2 (2026): 380–92. https://doi.org/10.31538/ndhq.v11i2.385.

Adlina, Atika Ulfia, Zaizul Abd Rahman, Muhammad Sakdullah, Dewi Aisyah, and Ferizka Rizky Al Amin. “Tazkiyat Al-Nafs as Resilience Strategy to Deal with the Post-Pandemic Recession among Micro, Small, and Medium Enterprises (MSMEs) Actors.” *Teosofia: Indonesian Journal of Islamic Mysticism* 12, no. 1 (2023): 41–60. https://doi.org/10.21580/tos.v12i1.14437.

Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya’ ‘Ulum al-Din*. Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 2005.

Al-Raghib Al-Ashfahani, Abu Al-Qasim Al-Husayn ibn Muhammad. *Al-Mufradat Fi Gharib al-Qur’an*. Dar al-Kutub al-’Ilmiyyah, 2009.

Connor, Kathryn M., and Jonathan R. T. Davidson. “Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC).” *Depression and Anxiety* 18, no. 2 (2003): 76–82. https://doi.org/10.1002/da.10113.

Creswell, John W., and Vicki L. Plano Clark. *Designing and Conducting Mixed Methods Research*. 3rd ed. SAGE Publications, 2018.

Fanani, Ahmad Farid, Rifat Syauqi Efendi, and Shofiyullah Muzammil. “Tazkiyah Al-Nafs in Al-Ghazali’s Thought: A Sufi Framework for Enhancing Mental Resilience among Generation-Z.” *Tasfiyah: Jurnal Pemikiran Islam* 10, no. 1 (2026): 77–116. https://doi.org/10.21111/tasfiyah.v10i1.4.

Farhaty, Mutiah, and Nasaruddin. *Journal of Islamic Education Students*. n.d.

Hairudin, Muhammad Rafliyanto, and Syamsurizal Yazid. “Signifikansi Shalat Dalam Membentuk Keteguhan Jiwa: Kajian Psikologis Metodologis Tazkiyatun Nafs.”

Al Fawatih: Jurnal Kajian Al-Qur'an Dan Hadis 6, no. 2 (2025): 146–60. https://doi.org/10.24952/alfawatih.v6i2.16306.

Hapsah, Hapsah, Ariyanti Saleh, Rosyidah Arafat, and Ah Yusuf. "From Cognitive Restructuring to Spiritual Purification: A Theoretical Synthesis of the Transactional Model and Islamic Psychology." *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 2026, 1–13. https://doi.org/10.1111/jpm.70157.

Insania, Nur, Nasaruddin, and Nur Atika. *Implementasi Pendidikan Agama Islam dalam Mencegah Perilaku Menyimpang Pada Siswa di Lingkungan Sosial yang Negatif*. n.d.

Masduki, Yusron. "Integration of Positive Psychology and the Concept of Tazkiyatun Nafs in Character Education." *Journal of Research in Islamic Education* 6, no. 2 (2024): 154–66. https://doi.org/10.25217/jrie.v6i2.6834.

Masten, Ann S. "Ordinary Magic: Resilience Processes in Development." *American Psychologist* 56, no. 3 (2001): 227–38. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227.

Muslim, Imam. *ISLAMIC RELIGIOUS EDUCATION TEACHER STRATEGIES IN IMPLEMENTING DIFFERENTIATED INSTRUCTION TO ENHANCE STUDENT LEARNING MOTIVATION*. 6, no. 1 (2025).

Nasaruddin, Nasaruddin. "METODE PENGAJARAN DALAM PERPEKTIF Al-QURAN (TINJAUAN Q.S. AN-NAHL AYAT 125)." *Tajdid: Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Kemanusiaan* Voleme 6 Nomor 2 (2022). https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.52266/.

Nasaruddin, Nasaruddin, Ilham Ilham, Nurdiniawati Nurdiniawati, and Alimudin Alimudin. "PENDAMPINGAN DAN PERAN TPQ UNTUK MENINGKATKAN BACA AL-QUR'AN DI DUSUN SORO BALI DESA KARAMPI." *Taroa: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 3, no. 1 (2024): 1. https://doi.org/10.52266/taroa.v3i1.2522.

Nasaruddin, Nasaruddin, Ikhsan Maulana, and Moh. Safrudin. "Analysis of the Implementation of Character Education Based on Local Culture in Indonesia." *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan* 16, no. 2 (2024): 2. https://doi.org/10.35445/alishlah.v16i2.4799.

Nasaruddin, Moh Safrudin, and Ihwan Ihwan. ""Tafsir Ayat-Ayat Kemasyarakatan" Implementasi Nilai-Nilai Kemanusiaan dalam Kehidupan Modern." *TAJDID: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Kemanusiaan* 7, no. 1 (2023): 1. https://doi.org/10.52266/tadjid.v7i1.1851.

Organization, World Health. *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. World Health Organization, 2022.

Rusli, Rachmatulloh. *Tazkiyatun Nafs Dan Resiliensi Psikologis: Studi Lapangan Pada Mahasiswa Alumni Pesantren Di Universitas Pamulang*. LPPM Universitas Pamulang, 2026.

Yakin, Anugrah Ainul, and Qo-idah Ariq Pangesti. "Dekadensi Moral Dan Resiliensi Spiritual: Aktualisasi Konsep Tazkiyatun Nafs Di Tengah Fenomena Living Together Di Yogyakarta." *Archetype: Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Terapan* 8, no. 1 (2026): 19–31. https://doi.org/10.30651/archetype.v8i1.29439.

Abas, Ibnu, Nasaruddin Nasaruddin, Umar Umar, and Ade S. Anhar. "Implementation of Three Centers of Education Through Synergy Between Teachers and Parents in Strengthening the Practice of Islamic Religious Education Values." *Nidhomul Haq : Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 11, no. 2 (2026): 380–92. https://doi.org/10.31538/ndhq.v11i2.385.

Adlina, Atika Ulfia, Zaizul Abd Rahman, Muhammad Sakdullah, Dewi Aisyah, and Ferizka Rizky Al Amin. "Tazkiyat Al-Nafs as Resilience Strategy to Deal with the Post-Pandemic Recession among Micro, Small, and Medium Enterprises (MSMEs) Actors." *Teosofia: Indonesian Journal of Islamic Mysticism* 12, no. 1 (2023): 41–60. https://doi.org/10.21580/tos.v12i1.14437.

Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' 'Ulum al-Din*. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2005.

Al-Raghib Al-Ashfahani, Abu Al-Qasim Al-Husayn ibn Muhammad. *Al-Mufradat Fi Gharib al-Qur'an*. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2009.

Connor, Kathryn M., and Jonathan R. T. Davidson. "Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)." *Depression and Anxiety* 18, no. 2 (2003): 76–82. https://doi.org/10.1002/da.10113.

Creswell, John W., and Vicki L. Plano Clark. *Designing and Conducting Mixed Methods Research*. 3rd ed. SAGE Publications, 2018.

Fanani, Ahmad Farid, Rifat Syauqi Efendi, and Shofiyullah Muzammil. "Tazkiyah Al-Nafs in Al-Ghazali's Thought: A Sufi Framework for Enhancing Mental Resilience among Generation-Z." *Tasfiyah: Jurnal Pemikiran Islam* 10, no. 1 (2026): 77–116. https://doi.org/10.21111/tasfiyah.v10i1.4.

Farhaty, Mutiah, and Nasaruddin. *Journal of Islamic Education Students*. n.d.

Hairudin, Muhammad Rafliyanto, and Syamsurizal Yazid. "Signifikansi Shalat Dalam Membentuk Keteguhan Jiwa: Kajian Psikologis Metodologis Tazkiyatun Nafs." *Al Fawatih: Jurnal Kajian Al-Qur'an Dan Hadis* 6, no. 2 (2025): 146–60. https://doi.org/10.24952/alfawatih.v6i2.16306.

Hapsah, Hapsah, Ariyanti Saleh, Rosyidah Arafat, and Ah Yusuf. "From Cognitive Restructuring to Spiritual Purification: A Theoretical Synthesis of the Transactional Model and Islamic Psychology." *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 2026, 1–13. https://doi.org/10.1111/jpm.70157.

Insania, Nur, Nasaruddin, and Nur Atika. *Implementasi Pendidikan Agama Islam dalam Mencegah Perilaku Menyimpang Pada Siswa di Lingkungan Sosial yang Negatif*. n.d.

Masduki, Yusron. "Integration of Positive Psychology and the Concept of Tazkiyatun Nafs in Character Education." *Journal of Research in Islamic Education* 6, no. 2 (2024): 154–66. https://doi.org/10.25217/jrie.v6i2.6834.

Masten, Ann S. "Ordinary Magic: Resilience Processes in Development." *American Psychologist* 56, no. 3 (2001): 227–38. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227.

Muslim, Imam. *ISLAMIC RELIGIOUS EDUCATION TEACHER STRATEGIES IN IMPLEMENTING DIFFERENTIATED INSTRUCTION TO ENHANCE STUDENT LEARNING MOTIVATION*. 6, no. 1 (2025).

Nasaruddin, Nasaruddin. "METODE PENGAJARAN DALAM PERPEKTIF Al-QURAN (TINJAUAN Q.S. AN-NAHL AYAT 125)." *Tajdid: Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Kemanusiaan* Voleme 6 Nomor 2 (2022). https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.52266/.

Nasaruddin, Nasaruddin, Ilham Ilham, Nurdiniawati Nurdiniawati, and Alimudin Alimudin. "PENDAMPINGAN DAN PERAN TPQ UNTUK MENINGKATKAN BACA AL-QUR'AN DI DUSUN SORO BALI DESA KARAMPI." *Taroa: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 3, no. 1 (2024): 1. https://doi.org/10.52266/taroa.v3i1.2522.

Nasaruddin, Nasaruddin, Ikhsan Maulana, and Moh. Safrudin. "Analysis of the Implementation of Character Education Based on Local Culture in Indonesia." *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan* 16, no. 2 (2024): 2. https://doi.org/10.35445/alishlah.v16i2.4799.

Nasaruddin, Moh Safrudin, and Ihwan Ihwan. ""Tafsir Ayat-Ayat Kemasyarakatan" Implementasi Nilai-Nilai Kemanusiaan dalam Kehidupan Modern." *TAJDID: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Kemanusiaan* 7, no. 1 (2023): 1. https://doi.org/10.52266/tadjid.v7i1.1851.

Organization, World Health. *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. World Health Organization, 2022.

Rusli, Rachmatulloh. *Tazkiyatun Nafs Dan Resiliensi Psikologis: Studi Lapangan Pada Mahasiswa Alumni Pesantren Di Universitas Pamulang*. LPPM Universitas Pamulang, 2026.

Yakin, Anugrah Ainul, and Qo-idah Ariq Pangesti. "Dekadensi Moral Dan Resiliensi Spiritual: Aktualisasi Konsep Tazkiyatun Nafs Di Tengah Fenomena Living Together Di Yogyakarta." *Archetype: Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Terapan* 8, no. 1 (2026): 19–31. https://doi.org/10.30651/archetype.v8i1.29439.