

**IMPLEMENTASI *TAZKIYAH AL-NAFS AL-GHAZALI* DALAM MENJAGA
KESEHATAN MENTAL MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI
TASAWUF DAN PSIKOTERAPI ANGKATAN 2021 UIN WALISONGO
SEMARANG**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagai Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

ANNISAA' EKA RAHMAWATI

NIM: 2104046060

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2025**

DEKLARASI KEASLIAN

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Annisaa' Eka Rahmawati

NIM : 2104046060

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul Skripsi : Implementasi *Tazkiyah Al-Nafs* Al-Ghazali Dalam Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang.

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi manapun, serta sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali semua yang secara tertulis diacu dalam naskah ini atau disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 23 Juni 2025

Deklarator,



Annisaa' Eka Rahmawati
NIM. 2104046060

PENGESAHAN



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**

Jalan Prof. Hamka Km.2 Semarang 50185

Telepon 024-7601295, Website: www.fuhum.walisongo.ac.id, Email: fuhum@walisongo.ac.id

Skripsi Saudara Annisaa' Eka Rahmawati

NIM 2104046060 telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal 22 April 2025.

Dan diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Ketua Sidang



Alif Hekki, S.Sos.I., M.Si.
NIP. 197903042006042001

Sekretaris Sidang

Ernawati, S.Si., M.Stat.
NIP. 199310062019032025

Penguji I

Muhammad Sakdullah, M.Ag.
NIP. 198512232019031009

Penguji II

Komari, M.Si.
NIP. 198703082019031002

Pembimbing I

Bahroon Anshori, M.Ag.
NIP. 197505032006041001

Pembimbing II

Oti Hembawati, S.Psi., M.A.
NIP. 197505082005012001

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

IMPLEMENTASI *TAZKIYAH AL-NAFS AL-GHAZALI* DALAM MENJAGA
KESEHATAN MENTAL MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI
TASAWUF DAN PSIKOTERAPI ANGKATAN 2021 UIN WALISONGO
SEMARANG



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagai Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

ANNISAA' EKA RAHMAWATI

NIM: 2104046060

Semarang, 23 Juni 2025

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Bahroon Anshori, M.Ag.

NIP. 197505032006041001

Otih Jembarwati, S.Psi., M.A

NIP. 197505082005012001

NOTA PEMBIMBING

NOTA PEMBIMBING

Lampiran :
Hal : Naskah Skripsi
Kepada :
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Setelah kami mengadakan koreksi dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara,

Nama : Annisaa' Eka Rahmawati
NIM : 2104046060
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul Skripsi : Implementasi *Tazkiyah Al-Nafs* Al-Ghazali Dalam Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang.

Dengan ini, kami mohon dengan hormat agar skripsi saudara tersebut dapat segera di munaqosah kan. Demikian persetujuan skripsi ini kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Pembimbing I



Bahroon Anshori, M.Ag.

NIP. 197505032006041001

Semarang, 23 Juni 2025

Pembimbing II



Otih Jembarwati, S.Psi., M.A

NIP. 197505082005012001

MOTTO

“Sucikan jiwamu, tenangkan hati, dan dekatkan diri kepada Allah SWT”

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Pedoman Transliterasi Arab-Latin disusun berdasarkan Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia dengan Nomor: 158 Tahun 1987 dan Nomor: 0543b/U/1987. Pedoman ini mengatur kaidah transliterasi huruf Arab ke dalam huruf Latin sebagai berikut:

A. Konsonan

Huruf-huruf dalam bahasa Arab dan padanannya dalam huruf Latin disajikan dalam tabel berikut:

Arab	Latin	Keterangan
ا	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	b	Be
ت	t	Te
ث	ṡ	es (dengan titik di atas)
ج	j	Je
ح	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	kh	ka dan ha
د	d	De
ذ	ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	r	Er
ز	z	Zet
س	s	Es
ش	sy	es dan ye
ص	ṣ	es (dengan titik di bawah)

ض	d	de (dengan titik di bawah)
ط	t	te (dengan titik di bawah)
ظ	z	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘	apostrop terbalik
غ	g	Ge
ف	f	Ef
ق	g	Qi
ك	k	Ka
ل	l	El
م	m	Em
ن	n	En
و	w	We
ه	h	Ha
ء	’	Apostrop
ي	y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun, jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (’).

B. Tanda Vokal

Dalam bahasa Arab, vokal terdiri atas vokal tunggal (*monoftong*) dan vokal rangkap (*diftong*):

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
اَ	<i>Fathah</i>	a	a
اِ	<i>Kasrah</i>	i	i
اُ	<i>Ḍammah</i>	u	u

Adapun vokal rangkap sebagai berikut:

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
اَيَ - يَ	ai	a dan i
اُوَ - وَ	au	a dan u

Dalam Bahasa Arab untuk ketentuan alih aksara vokal panjang (*mad*) dilambangkan dengan harakat dan huruf, yaitu:

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
اَا	ā	a dengan topi di atas
اِي	ī	i dengan topi di atas
اُو	ū	u dengan topi di atas

C. Kata Sandang

Kata sandang dilambangkan dengan (al-) yang diikuti huruf: *syamsiyah* dan *qamariyah*.

Al-Qamariyah	الْمُنِيرُ	<i>Al-Munīr</i>
Al-Syamsiyah	الرَّجَالُ	<i>Al-Rijāl</i>

D. Syaddah (Tasydid)

Tasydid atau *syaddah* dalam transliterasi bahasa Indonesia dilambangkan dengan penggandaan huruf yang diberi tanda *syaddah*. Namun, jika tasydid muncul setelah kata sandang *al-* yang diikuti huruf syamsiyah, huruf lam (ل) tidak ditulis ganda.

Al-Qamariyah	الْقُوَّةُ	<i>Al-Quwwah</i>
Al-Syamsiyah	الضَّرُورَةُ	<i>Al-Ḍarūrah</i>

E. Ta Marbūṭah

Transliterasi untuk ta marbūṭah terdiri dari dua bentuk. jika ta marbūṭah hidup atau memiliki harakat fathah, kasrah, atau dammah, maka ditransliterasikan sebagai (t). Sementara itu, jika ta marbūṭah mati atau memiliki harakat sukun, maka ditransliterasikan sebagai (h). Apabila kata yang berakhir dengan ta marbūṭah diikuti oleh kata yang diawali dengan kata sandang *al-*, dan kedua kata tersebut dibaca terpisah, maka ta marbūṭah ditransliterasikan sebagai ha (h) contoh:

No.	Kata Arab	Alih Aksara
1	الطَّرِيقَةُ	<i>Ṭarīqah</i>
2	الْجَامِعَةُ الْإِسْلَامِيَّةُ	<i>Al-Jāmi'ah al-Islāmiah</i>
3	وَحْدَةُ الْوُجُودِ	<i>Waḥdah al-Wujūd</i>

F. Huruf Kapital

Penerapan huruf kapital dalam alih aksara ini juga mengikuti Ejaan Bahasa Indonesia (EBI) yaitu, untuk menuliskan permulaan kalimat, huruf awal Nama tempat, nama bulan nama din dan lain-lain, jika Nama diri didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal atau kata sandangnya. Contoh: Abū Hamīd, al-Gazālī, al-Kindī.

Dalam penulisan nama tokoh yang berasal dari Indonesia, disarankan untuk tidak melakukan alih aksara, meskipun nama tersebut memiliki akar kata dari bahasa Arab. Misalnya, nama Abdussamad al-Palimbani tetap ditulis demikian, bukan Abd al-Samad al-Palimbani. Begitu pula, Nuruddin al-Raniri ditulis sebagaimana adanya, bukan Nur al-Din al-Raniri.

G. Penulisan Kata Arab yang Lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah, atau kalimat dalam bahasa Arab yang ditransliterasi adalah yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Sementara itu, kata, istilah, atau kalimat yang sudah lazim digunakan, menjadi bagian dari perbendaharaan bahasa Indonesia, atau sering muncul dalam tulisan berbahasa Indonesia, tidak perlu lagi ditransliterasikan sesuai aturan di atas. Misalnya, al-Qur'an (dari *al-Qur'ān*), sunah, khusus, dan umum tetap ditulis sebagaimana adanya. Namun, jika harus ditransliterasikan secara utuh, maka aturan transliterasi tetap diterapkan. Contoh: Fī Zilāl al-Qur'ān, Al-'Ibrah bi 'umūm al-lafzi lā bi khusūs al-sabab.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrahmannirrahim

Segala puji dan syukur senantiasa dipanjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya. Berkat pertolongan-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “Implementasi *Tazkiyah Al-Nafs* Al-Ghazali Dalam Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang”.

Alhamdulillah, penulis sangat bersyukur atas segala limpahan nikmat dan kasih sayang-Nya. Proses penulisan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai kendala dan kekurangan. Namun, penulis dapat mengatasi tantangan tersebut berkat usaha, bantuan, dukungan, dan bimbingan dari banyak pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Nizar, M.Ag, selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Dr. Mokh. Sya’roni, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
3. Ibu Sri Rejeki, S.Sos.I.,M.Si, selaku Ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi.
4. Bapak Royanulloh, M.Psi.T, selaku Sekretaris Prodi Tasawuf dan Psikoterapi.
5. Ibu Hikmatun Balighah Nur Fitriyati, M.Psi (Psikolog), selaku dosen wali yang telah memberikan dukungan, motivasi, dan ilmunya selama menjalani masa perkuliahan.
6. Bapak Bahroon Anshori, M.Ag, selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk membimbing penulis hingga skripsi ini selesai.
7. Ibu Oti Jembarwati, S.Psi., MA selaku Dosen Pembimbing II yang juga telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk membimbing penulis hingga skripsi ini dapat diselesaikan.
8. Bapak dan Ibu Dosen Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang, yang telah membekali ilmu pengetahuan sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
9. Terutama, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua tercinta, Ayahanda Rasiman dan Ibunda Siswanti, yang selalu mendoakan kelancaran penulis dalam menjalani perkuliahan, memberikan motivasi, dan

dukungan. Meskipun mereka tidak sempat merasakan bangku perkuliahan, mereka telah berjuang sekuat tenaga untuk memberikan yang terbaik, sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan ini. Terima kasih atas segala pengorbanan yang telah dilakukan, dan semoga penulis dapat mengabdikan dan membalas semua pengorbanan mereka. Sarjana ini penulis persembahkan untuk mereka. Juga kepada adik tercinta, Zulfaa Dwi Rahmawati, yang selalu memberikan semangat hingga akhir.

10. Annisaa' Eka Rahmawati, ya! Untuk diri sendiri, penulis mengapresiasi diri karena telah bertanggung jawab menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta menikmati setiap proses yang tidak mudah ini. Semoga ilmu yang didapat dapat bermanfaat bagi banyak orang.
11. Teman-teman angkatan 2021, khususnya prodi Tasawuf dan Psikoterapi terima kasih atas kebersamaan yang telah memberikan keindahan di tengah perbedaan. Semoga kita dapat merasakan wisuda bersama dan sukses dalam setiap langkah.
12. Teman-teman KKN MIT 18 Posko 64, Reihan, Aisah, Wafiq, Radhwa, Sevi, Silvia, Vivin, Isna, Yurika, Ledy, Fanisa, Fauzi, dan Ihza, terima kasih atas semangat, dukungan, doa, dan kenangan selama 45 hari bersama sebagai keluarga di desa Gebang, Kabupaten Kendal.

Semarang, 21 Maret 2025

Deklarator



Annisaa' Eka Rahmawati

NIM : 2104046060

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
DEKLARASI KEASLIAN	ii
PENGESAHAN	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
NOTA PEMBIMBING	v
MOTTO	vi
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
E. Tinjauan Pustaka	11
F. Metode Penelitian	13
G. Sistematika Penulisan	20
BAB II LANDASAN TEORI	22
A. Kesehatan Mental.....	22
1. Pengertian Kesehatan Mental.....	22
2. Karakteristik Kesehatan Mental.....	25
3. Prinsip-Prinsip Kesehatan Mental.....	27
4. Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental	28
5. Upaya Meraih Kesehatan Mental.....	30
B. <i>Tazkiyah Al-Nafs</i>	34
1. Pengertian <i>Tazkiyah Al-Nafs</i>	34
2. Dasar-Dasar <i>Tazkiyah Al-Nafs</i>	36
3. Tujuan <i>Tazkiyah Al-Nafs</i>	37
4. Manfaat <i>Tazkiyah Al-Nafs</i>	38

5. Metode <i>Tazkiyah Al-Nafs</i>	38
6. Aspek-Aspek <i>Tazkiyah Al-Nafs</i>	43
C. Mahasiswa Tingkat Akhir	53
D. Metode <i>Tazkiyah Al-Nafs</i> dalam Mencapai Kesehatan Mental	55
BAB III DESKRIPSI DATA	59
A. Gambaran Umum	59
1. Sejarah Berdirinya Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang	59
2. Profil Lembaga.....	60
3. Visi dan Misi	60
4. Tujuan Lembaga	61
B. Gambaran Khusus	62
1. Pemahaman mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang tentang konsep <i>tazkiyah al-nafs</i> Al-Ghazali	62
2. Gambaran kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang.....	64
3. Penerapan <i>tazkiyah al-nafs</i> Al-Ghazali oleh mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang dalam menjaga kesehatan mental	67
BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN	73
1. Pemahaman mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang tentang konsep <i>tazkiyah al- nafs</i> Al-Ghazali	73
2. Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang	77
3. Penerapan <i>tazkiyah al-nafs</i> Al-Ghazali oleh mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang dalam menjaga kesehatan mental	83
BAB V PENUTUP	92
A. Kesimpulan	92
B. Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA	95
LAMPIRAN	99

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam menunjang keberhasilan studi mahasiswa, terutama pada mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tekanan akademik seperti penyusunan skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman, gambaran kesehatan mental, serta implementasi konsep *tazkiyah al-nafs* Al-Ghazali dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir Prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo memahami *tazkiyah al-nafs* sebagai proses pembersihan jiwa dari sifat tercela dan pengembangan akhlak terpuji. Dalam praktiknya, mahasiswa menerapkan konsep *tazkiyah al-nafs* melalui muhasabah, dzikir, doa, serta pengendalian diri dari dorongan negatif untuk menjaga stabilitas mental. Konsep *tazkiyah al-nafs* Al-Ghazali terbukti relevan dan bermanfaat sebagai pendekatan spiritual untuk memperkuat ketahanan mental mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Dengan demikian, implementasi *tazkiyah al-nafs* dapat menjadi alternatif strategis dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.

Kata Kunci: Tazkiyah Al-Nafs Al-Ghazali, Kesehatan Mental, Mahasiswa Tingkat Akhir.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan komponen mendasar dalam kehidupan setiap individu. Kondisi mental yang sehat memungkinkan seseorang untuk mengatasi berbagai tantangan dan rintangan secara optimal. Kesehatan mental dapat dikenali melalui kemampuan individu dalam menyadari dan mengembangkan potensi diri, serta dalam menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari secara wajar dan proporsional. Upaya untuk mencapai kesejahteraan secara menyeluruh tidak dapat hanya berfokus pada aspek fisik semata, melainkan juga harus mencakup kestabilan mental. Setiap individu memiliki kondisi kesehatan mental yang berbeda-beda, mengingat sifat manusia yang dinamis dan terus mengalami perkembangan sepanjang hidupnya.¹

World Health Organization (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai suatu kondisi sejahtera yang mencakup dimensi fisik, mental, dan sosial secara utuh, bukan sekadar ketiadaan gangguan atau disabilitas mental. Definisi ini menekankan bahwa kesehatan mental merupakan aspek esensial yang memungkinkan individu untuk menyadari potensi diri, mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, serta berkontribusi dalam komunitasnya.²

Kesehatan mental kerap dipahami sebagai kondisi positif yang ditandai dengan perasaan bahagia, serta kemampuan untuk mengendalikan diri dan menyesuaikan diri dengan lingkungan secara efektif. Kondisi ini mencakup kenikmatan hidup, kemampuan menghadapi stres dan kesedihan, pencapaian potensi diri, serta

¹ Amalia Rabiatul Adwiah, “Peran Dukungan Sosial Dalam Upaya Menjaga Kesehatan Mental Pada Tingkat Akhir Studi Kasus Di UIN Sunan Kalijaga”, (Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2023), *The 6th ICODIE Proceedings*, hal. 46.

² Alif Tri Santo & Ilham Nur Alfian, “Hubungan Dukungan Sosial dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir”, (Surabaya: Universitas Airlangga, 2021) *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, Vol. 1, No. 1, hal. 371-372.

keterhubungan yang sehat dengan orang lain. Karena individu yang memiliki kesehatan mental yang baik umumnya menunjukkan perilaku yang sesuai dan dapat diterima oleh masyarakat luas. Mereka cenderung memiliki sikap hidup yang selaras dengan norma serta pola kehidupan kelompok sosialnya, yang tercermin dari hubungan interpersonal dan sosial yang harmonis.³ Oleh karena itu kesehatan mental harus dijaga dan dirawat semaksimal mungkin agar tidak terjadi gangguan pada mental, karena jika kesehatan mental seseorang terganggu maka akan berdampak negatif baik secara psikologis, sosial, dan fungsional. Seseorang yang bisa dikatakan sehat secara mental apabila orang tersebut terhindar dan tidak mengalami gejala-gejala gangguan jiwa, oleh karena itu kesehatan mental sangat penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas seseorang sebab gangguan kejiwaan dapat dialami oleh siapa saja.⁴

Berkaitan dengan pentingnya menjaga kesehatan mental, lembaga pendidikan merupakan salah satu pihak yang perlu berperan dalam promosi literasi pentingnya menjaga kesehatan mental kepada peserta didik.⁵ Mahasiswa merupakan masa penting untuk mengembangkan untuk mengembangkan kebiasaan sosial dan emosional yang penting untuk kesejahteraan mental. Kesehatan mental merupakan kondisi yang menunjukkan kesejahteraan psikologis seseorang, baik dari pikiran, perasaan, emosi, serta kemampuannya untuk mengelola stres. Mahasiswa menjalani masa-masa kuliah di perguruan tinggi sekitar tiga hingga empat tahun, dan mahasiswa tingkat akhir mengakhiri masa kuliahnya dengan syarat skripsi untuk menyelesaikan studinya.⁶

³ Ibid, hal. 47.

⁴ Kevin Vitoasmara dkk, “*Gangguan Mental (Mental Disorders)*”. (Surakarta: Universitas Duta Bangsa, 2024), *Student Research Journal* Vol. 2 No. 3, hal. 59.

⁵ Putri Anditasari, “*Urgensi Literasi Kesehatan Mental Islami Pada Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam (Covid-19)*”, (Bandung: Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, 2023), *Jurnal Khazanah Multidisiplin*, Vol. 4 No. 1, hal. 76-77.

⁶ Nofita Lestariningsih, “*Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Optimalisasi Penyelesaian Skripsi Di STKIP Modern Ngawi*”, (Ngawi: STKIP Modern, 2024), *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* Vol. 9 No. 4, hal. 440.

Mahasiswa tingkat akhir merupakan individu yang tengah berada pada tahap akhir dalam proses pendidikan tinggi, yang ditandai dengan kewajiban menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi sebagai syarat kelulusan. Merujuk pada Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi, mahasiswa program sarjana memiliki batas waktu maksimal penyelesaian studi selama 14 semester.⁷ Dengan demikian, mahasiswa tingkat akhir merupakan mereka yang telah memasuki fase penyelesaian studi, sehingga kestabilan dan kesehatan mental menjadi aspek krusial yang mendukung keberhasilan akademik pada tahap ini. Dalam praktiknya, mahasiswa tingkat akhir kerap menghadapi beragam permasalahan akademik, di mana salah satu yang paling dominan adalah penyusunan skripsi. Situasi ini menuntut mahasiswa untuk memiliki ketahanan mental yang tinggi guna menjalani proses akademik secara optimal. Namun demikian, realitas di lapangan menunjukkan bahwa tidak sedikit mahasiswa tingkat akhir mengalami gangguan kesehatan mental. Kondisi tersebut dapat dimaklumi mengingat peran mahasiswa tidak terlepas dari tekanan akademik yang tinggi, seperti tuntutan penyelesaian tugas, pencapaian target akademik, dan tekanan dari lingkungan sekitar. Selama proses penyusunan skripsi, mahasiswa kerap dihadapkan pada berbagai hambatan, baik teknis maupun psikologis, yang secara signifikan dapat memengaruhi kondisi kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, perhatian terhadap aspek kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir menjadi penting sebagai bagian dari upaya mendukung keberhasilan studi dan kesejahteraan psikologis mereka secara menyeluruh.⁸

Mahasiswa tingkat akhir kerap menghadapi berbagai hambatan dalam proses penyusunan skripsi, yang umumnya terjadi seiring dengan meningkatnya kesulitan

⁷ Az-zahro Afif, dkk, Skripsi Thesis: “*Hubungan Kebersyukuran Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir*” (Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta), hal. 2.

⁸ Nofita Lestariningsih, “*Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Optimalisasi Penyelesaian Skripsi Di STKIP Modern Ngawi*”, (Ngawi: STKIP Modern, 2024), Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar Vol. 9 No. 4, hal. 441.

aktivitas akademik dan non-akademik. Faktor-faktor seperti persaingan akademik, tenggat waktu yang ketat, beban tugas yang berlebihan, tanggung jawab terhadap keluarga, serta tekanan dari harapan pribadi maupun lingkungan sekitar menjadi penyebab utama munculnya tekanan psikologis. Skripsi merupakan salah satu pemicu utama timbulnya stres pada mahasiswa tingkat akhir, yang dapat berkembang menjadi kecemasan berlebihan.⁹ Penelitian yang dilakukan terhadap 48 mahasiswa semester akhir di Magelang, Jawa Tengah, menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres sedang, yakni sebanyak 30 orang. Dengan mempertimbangkan kondisi tersebut, maka sangat penting bagi mahasiswa untuk memiliki kesehatan mental yang stabil guna menunjang kelancaran proses akademik, khususnya dalam tahap akhir studi. Keseimbangan mental yang baik akan membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan akademik dengan lebih adaptif dan produktif.¹⁰

Kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir dapat terjadi karena berbagai faktor. Dalam faktor tersebut antara lain faktor lingkungan pertemanan di kampus, lingkungan sosial, maupun di lingkup keluarga, gaya hidup juga bisa mempengaruhi kesehatan mental seseorang, maupun faktor genetika. Seseorang yang mengalami permasalahan dalam hidupnya secara ekstrem dapat beresiko tinggi mengalami gangguan mental bahkan dapat mengakibatkan seseorang menjadi stres. Mahasiswa tingkat akhir berisiko lebih besar terhadap kondisi kesehatan mental karena kondisi kehidupan mereka, stigma, diskriminasi atau pengucilan, atau kurangnya akses terhadap dukungan dan layanan berkualitas. Maka dari itu di berbagai perguruan tinggi mengajarkan pentingnya belajar mengetahui atau mendeteksi kesehatan mental untuk seseorang. Akan tetapi banyak generasi muda saat ini yang masih mengacuhkan dengan adanya deteksi

⁹ Melani Kartika Sari & Eko Arik Susmiatin, “*Deteksi Dini Kesehatan Mental Emosional pada Mahasiswa*”, (Kediri: Stikes Karya Husada Kediri, 2023), Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram Vol. XIII, No.1, hal.14.

¹⁰ Putri Dewi Ambarwati, dkk, “*Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa*”, (Magelang: Universitas Muhammadiyah Magelang, 2017), Jurnal Keperawatan Vol. 5 No.1, hal. 42.

dini kesehatan mental. Oleh karena itu, kesehatan mental merupakan hal yang penting bagi mahasiswa tingkat akhir. Kehidupan perkuliahan, khususnya mahasiswa tingkat akhir yang semakin kompetitif dan tuntutan akademik yang meningkat seringkali merasakan tekanan baik secara internal maupun eksternal. Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalani tugas sebagai persyaratan kelulusan, sering kali dihadapi dengan tugas seperti skripsi, tesis, atau proyek penelitian, sehingga mengalami tekanan tambahan yang dapat berdampak pada kesehatan mental mereka.¹¹

Keadaan masalah kesehatan mental pada remaja dan dewasa muda di Indonesia menunjukkan peningkatan yang signifikan. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) oleh Kementerian Kesehatan tahun 2018, prevalensi gangguan mental emosional pada individu berusia 15 tahun ke atas mencapai 9,8% dari total populasi. Angka ini mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2013 yang tercatat sebesar 6%. Sementara itu, prevalensi depresi pada kelompok usia yang sama tercatat sebesar 6,1%, dan prevalensi skizofrenia sebesar 7 per 1.000 penduduk. Secara lebih spesifik, penelitian oleh Peltzer dan Pengpid (2018) menunjukkan bahwa tingkat depresi tertinggi terdapat pada kelompok usia remaja dan dewasa muda, dan cenderung menurun seiring bertambahnya usia. Pada kelompok berpendidikan tinggi, dari total 4.354 responden, sebanyak 14,2% mengalami depresi sedang dan 5% mengalami depresi berat.¹²

Dari data tersebut, perempuan cenderung menunjukkan gejala depresi yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, meskipun perbedaan ini tidak signifikan secara statistik. Dalam lingkup yang lebih terbatas, yakni pada data *Medical Center* sebuah perguruan tinggi yang menjadi lokasi penelitian ini, tercatat sebanyak 165

¹¹ Nofita Lestariningsih, “*Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Optimalisasi Penyelesaian Skripsi Di STKIP Modern Ngawi*”, (Ngawi: STKIP Modern, 2024), Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar Vol. 9 No. 4, hal. 440-441.

¹² Arif Tri Setyanto, dkk, “*Deteksi Dini Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi*”, (Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2023), Jurnal Universitas Sebelas Maret, Vol. 15 No. 1, hal 67.

kunjungan oleh 115 klien yang mengakses layanan psikologis selama periode 2016–2019. Kunjungan ini berasal dari berbagai fakultas, dengan jumlah kasus tertinggi ditemukan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (26 kasus), diikuti oleh Fakultas Kedokteran (16 kasus). Ditinjau dari sisi usia, kasus terbanyak dialami oleh klien berusia 21–23 tahun, yang umumnya berada pada semester pertengahan hingga akhir masa studi mereka.¹³

Berdasarkan hasil pra wawancara terhadap 6 (enam) mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 yang sedang mengerjakan skripsi diantaranya mengatakan mengalami tekanan dan stres dalam mengerjakan skripsinya. Mahasiswa mengalami tekanan dan stres dikarenakan tuntutan dari kedua orang tua untuk segera lulus, melihat teman-teman seangkatan yang sudah mengerjakan skripsi lebih dari dirinya yang menyebabkan mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan, tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir bukan hanya mengenai pengerjaan tugas akhirnya saja melainkan terdapat kegiatan-kegiatan lain di luar akademik yang mengharuskan mereka terjun langsung di dalamnya seperti kegiatan organisasi, kegiatan usaha yang sedang dijalani, dan kegiatan lainnya. Dan tantangan yang dihadapi sebagai mahasiswa tingkat akhir yaitu seperti melawan rasa malas dalam mengerjakan skripsi dan memiliki *timeline* dalam pengerjaan skripsi untuk mempermudah dalam mengatur waktu dalam mengerjakan skripsi. Maka dari itu, penting bagi individu yang sedang mengerjakan skripsi harus mampu mengontrol tekanan dan stres yang sedang dialami hal ini dapat dicegah dengan memilih pertemanan yang positif, serta memberanikan diri untuk bertanya kepada teman atau dosen saat menghadapi kesulitan, menciptakan lingkungan keluarga yang mendukung, penuh pengertian, dan saling memberi dukungan juga sangat penting. Karena jika individu tidak mampu mengontrol tekanan dan stres yang dialaminya maka mereka akan mengalami depresif yang berkaitan dengan tuntutan stres akademik, yang dapat

¹³ Ibid, hal 67.

memberikan dampak keterlambatan proses mengerjakan skripsi serta berujung pada *droup out*.¹⁴

Oleh karena itu, memiliki ketangguhan dalam menyikapi suatu hal dapat mempertahankan kondisi psikologis individu serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental untuk mencegah gangguan pada kesehatan mental. Sebab kesehatan mental merupakan aspek penting yang perlu mendapatkan perhatian serius, khususnya di kalangan mahasiswa. Kesehatan mental yang baik memungkinkan mahasiswa untuk mengembangkan potensi diri secara optimal melalui keterlibatan dalam berbagai aktivitas yang bersifat konstruktif. Hal ini tidak hanya berdampak pada pencapaian kebahagiaan pribadi, tetapi juga berkontribusi terhadap kesejahteraan sosial di lingkungan sekitarnya. Individu yang memiliki kondisi mental yang sehat umumnya menunjukkan perilaku adaptif dan positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain. Secara konseptual, kesehatan mental tidak hanya diukur berdasarkan ada atau tidaknya gejala gangguan psikologis, melainkan juga dilihat dari tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki seseorang. Kesejahteraan psikologis merupakan indikator penting dalam kehidupan individu karena berkaitan dengan perasaan bahagia, ketertarikan terhadap berbagai aspek kehidupan, serta kemampuan untuk menikmati dan menjalani hidup secara bermakna.¹⁵

Dalam konteks Islam, kesehatan mental tidak hanya dilihat dari sisi psikis, tetapi juga berkaitan erat dengan kondisi spiritual seseorang. Salah satu upaya untuk menjaga kesehatan mental dalam pendekatan spiritual Islam adalah *tazkiyah al-nafs* yakni penyucian jiwa. Konsep ini telah banyak dibahas oleh para ulama tasawuf, salah satunya oleh Al-Ghazali, yang menekankan pentingnya pembersihan

¹⁴ Desak Ayu Suryani dkk, “Ketangguhan Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Sebuah Kajian Literatur”, (Bali: Universitas Udayana, 2024), Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan Vol. 10 No. 9, hal. 126.

¹⁵ Rishka Dora Candra, *Empowering Minds Strategi Dan Sumberdaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Di Kalangan Anak Sekolah Dan Mahasiswa*, (Kalimantan: Ruang Karya, 2024), hal. 75.

hati dan pengendalian hawa nafsu sebagai jalan menuju ketenangan batin dan kebahagiaan sejati.¹⁶

Pemikiran Al-Ghazali nampaknya sangat penting dalam menjaga kesehatan mental, karena *tazkiyah al-nafs* pada dasarnya merupakan jalan atau cara yang ditempuh oleh masyarakat untuk mengetahui oleh masyarakat untuk mengetahui tingkah laku nafsu dan sifat-sifat nafsu manusia, baik yang buruk maupun yang terpuji. Al-Ghazali berpendapat bahwasannya *tazkiyah al-nafs* dilakukan dengan menggunakan akal sebagai anugerah dari Allah sebagai alat untuk mengendalikan akhlak buruk, karena pikiran yang positif mempunyai kemampuan untuk membebaskan individu dari sifat-sifat negatif yang timbul dari hawa nafsu sehingga menjadi taat pada kebenaran ajaran agama.¹⁷

Tazkiyah al-nafs bertujuan untuk menyembuhkan berbagai penyakit melalui perwujudan berbagai akhlakul karimah, karena *tazkiyah al-nafs* tidak hanya berlandaskan pada prinsip mensucikan jiwa dari segala penyakit jiwa namun juga membangun dan mengembangkan jiwa yang positif. Dalam *tazkiyah al-nafs* pemikiran Al-Ghazali untuk menjaga kesehatan mental yang baik serta akhlak yang mulia diantaranya melalui tahap *takhalli* atau pengosongan, pembersihan, dan pengendalian diri dari sifat tercela. Kemudian *tahalli* atau menghiasi diri dengan akhlak terpuji. Dalam *tahalli*, manusia berlatih untuk mengosongkan jiwa (*takhalli*) dari sifat-sifat tercela lalu menghiasi diri dengan melakukan perbuatan-perbuatan baik. *Tazkiyah al-nafs* dilakukan untuk menghindari diri gangguan kesehatan mental, maka dari itu agar terhindar dari gangguan kesehatan mental maka harus bermujahadah dengan menjalankan serangkaian kegiatan yang dapat membuat kesehatan mental yang baik.¹⁸

¹⁶ Ikhwani Fuad, “Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur’an dan Hadits”, (Pacitan: Institut Studi Islam Muhammadiyah, 2016), Jurnal An-Nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi Vol. 1 No.1, hal. 33.

¹⁷ Aris Selamat Riswanto, *Pengaruh Metode Tazkiyah Al-Nafs Terhadap Kesehatan Mental Jama'ah Di Yayasan Cermin Hati Purwakarta Jawa Barat*, (Jakarta : Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2022), Skripsi hal. 3-4.

¹⁸ Ibid, hal. 5.

Keberhasilan *tazkiyah al-nafs* hanya dapat dicapai melalui keyakinan yang kokoh karena seseorang yang beriman harus memiliki keyakinan penuh terhadap proses penyucian jiwa ini. Kemudian memiliki tekad dan konsistensi karena sebuah usaha yang sungguh-sungguh serta istiqamah dalam menjalankan *tazkiyah al-nafs* menjadi kunci utama keberhasilannya. Selain itu ketakwaan sebagai landasan sebab dengan ketakwaan yang kuat tidak hanya membantu individu dalam mengendalikan pikiran dengan positif, tetapi juga berkontribusi pada kesehatan mental yang baik. Keberhasilan *tazkiyah al-nafs* ini sangat bergantung pada usaha, keyakinan, dan ketakwaan individu. Jika seseorang menerapkannya secara konsisten, maka individu akan mencapai tujuan yang diharapkan.¹⁹

Tasawuf dan Psikoterapi merupakan salah satu program studi yang mempelajari konsep *tazkiyah al-nafs*, karena program studi ini merupakan program studi yang mengembangkan ilmu tasawuf sebagai landasan psikoterapi yang berbasis pada penelitian ilmiah untuk menemukan model terapi baru dalam rangka menyelesaikan persoalan mental spiritual di masyarakat. Mahasiswa tingkat akhir angkatan 2021 program studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang, dapat menerapkan konsep *tazkiyah al-nafs* Al-Ghazali dari latar belakang permasalahan yang berbeda-beda, tetapi dapat bertujuan yang sama yaitu agar menjadi individu yang lebih baik, dapat menjaga kesehatan mentalnya serta mendekatkan diri kepada Allah SWT. Berangkat dari paparan di atas, maka peneliti berupaya untuk menggali lebih dalam untuk melakukan penelitian dengan judul “Implementasi Tazkiyah Al-Nafs Al-Ghazali Dalam Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Tasawuf Dan Psikoterapi Angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang”.

¹⁹ Moh. Ghufron Jalaluddin, “Penerapan Tazkiyah Al-Nafs Dan Pengaruhnya Terhadap Pengendalian Diri (Studi Kasus Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta”, (Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2023), Skripsi, hal. 7.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimana pemahaman mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang tentang konsep *tazkiyah al-nafs* Al-Ghazali?
2. Bagaimana gambaran kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang?
3. Bagaimana penerapan *tazkiyah al-nafs* Al-Ghazali oleh mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang dalam menjaga kesehatan mental?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka penelitian ini memiliki tujuan penelitian sebagai:

1. Untuk mengetahui pemahaman mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang tentang konsep *tazkiyah al-nafs* Al-Ghazali.
2. Untuk mengetahui gambaran kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang.
3. Untuk mengetahui penerapan konsep *tazkiyah al-nafs* Al-Ghazali oleh mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang dalam menjaga kesehatan mental.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat memberi manfaat, baik secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Memberikan gambaran empiris tentang implementasi *tazkiyah al-nafs* Al-Ghazali dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang.

- b. Dapat menjadi landasan penelitian lanjutan tentang gambaran implementasi *tazkiyah al-nafs* Al-Ghazali dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan gambaran untuk pemahaman dan implementasi *tazkiyah al-nafs* Al-Ghazali dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan alternatif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang melalui penerapan konsep *tazkiyah al-nafs* Al-Ghazali.

E. Tinjauan Pustaka

Untuk menjamin kesinambungan antara penelitian yang dilakukan dengan penelitian sebelumnya serta untuk mencegah duplikasi, maka tinjauan pustaka merupakan penjelasan atau kajian terhadap isi buku, karya, dan pemikiran penulis sebelumnya terkait dengan pembahasan skripsi.²⁰

1. penelitian ini ditulis oleh Aris Selamat Riswanto yang berjudul “*Pengaruh Metode Tazkiyah Al-Nafs Terhadap Kesehatan Mental Jama’ah Di Yayasan Cermin Hati Purwakarta Jawa Barat*” pada tahun 2022. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh kesehatan mental yang baik dilakukan dengan metode *tazkiyah al-nafs* melalui terapi hipnoterapi dan terapi dzikir sebagai pusat penelitiannya yang berada Yayasan Cermin Hati Purwakarta Jawa Barat. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif asosiatif deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu

²⁰ Sulaiman, *Pedoman Penulisan Skripsi*, (Semarang: Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, 2020), hal. 32-33.

metode wawancara (*interview*), observasi (pengamatan), dan instrumen (angket). Hasil penelitian yang diperoleh dari beberapa subjek sebagai berikut; pertama, kondisi kesehatan mental Jama'ah Yayasan Cermin Hati Purwakarta Jawa Barat termasuk dalam keterangan tinggi, yang disebabkan oleh faktor-faktor kebutuhan pokok, kepuasan, serta posisi dan status sosial.²¹

2. penelitian ini ditulis oleh Khaidar Akbar yang berjudul “*Konsep Tazkiyatun Nafs Dalam Al-Qur'an Dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental (Studi Tafsir Al-Misbah Karya M.Quraish Shihab)*” pada tahun 2022. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif *library research*. Penelitian ini bertujuan untuk memahami konsep tazkiyatun nafs pada tafsir Al-Misbah dan memahami kaitannya terhadap kesehatan mental. Sedangkan teknik pengumpulan datanya menggunakan metode dokumen. Metode analisis data-data pada riset berikut ialah dengan *content analysis*. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu; pertama, untuk membentuk jiwa yang positif diperlukan pendidikan supaya jiwa bisa terkontrol untuk melakukan perbuatan terpuji. Kedua, pengembangan jiwa akan memunculkan rasa bahagia akibat dari perbuatan terpuji yang telah dilakukan sebagai representasi dari makhluk yang bermanfaat dan berbudi. Ketiga, Tazkiyatun nafs dapat membuat manusia menjadi memiliki kesehatan mental yang baik dan mampu mencegah sifat-sifat tercela masuk ke dalam diri manusia yang dapat membuat gangguan kesehatan mental.²²
3. penelitian ini ditulis oleh Angga Daya Putra yang berjudul “*Konsep Tazkiyatun Nafs Imam Al-Ghazali Dan Ibnu Qayyim Al-Jauziyah: Studi Komparasi*” pada tahun 2024. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui pemikiran al-

²¹ Aris Selamat Riswanto, “*Pengaruh Metode Tazkiyah Al-Nafs Terhadap Kesehatan Mental Jama'ah Di Yayasan Cermin Hati Purwakarta Jawa Barat*”, (Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2022), Skripsi hal. 129-130.

²² Khaidar Akbar, “*Konsep Tazkiyatun Nafs Dalam Al-Quran Dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental (Studi Tafsir Al-Misbah Karya M.Quraish Shihab)*”, (Purwokerto: Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri, 2022), Skripsi hal. 61-62.

Ghazali dan Ibnu Qayyim al-Jauziyah tentang penyucian jiwa dan bagaimana langkah-langkah yang ditempuh untuk mensucikan jiwa. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan (*library research*). Sedangkan teknik pengumpulan datanya menggunakan metode dokumen. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu; pertama, terdapat tiga proses menurut pandangan Al-Ghazali bahwa seseorang telah mencapai derajat tertinggi kerohanian manusia yaitu *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*. Sedangkan menurut pandangan Ibnu Qayyim al-Jauziyah agar hati fokus terhubung hanya kepada Allah Ta'ala yaitu dengan muhasabah, taubat, tadzakkur, mujahadah, dan riyadhah. Kedua, Terdapat perbedaan dan persamaan antara Al-Ghazali dan Ibnu Qayyim al-Jauziyah mengenai konsep tazkiyatun nafs (penyucian jiwa). Perbedaannya, Al-Ghazali menjelaskan bahwa penyucian jiwa merupakan suatu usaha untuk mensucikan jiwa dengan menghilangkan sifat-sifat tercela dan menghiasinya dengan sifat terpuji. Sedangkan Ibnu Qayyim al-Jauziyah lebih cenderung menjelaskan *tazkiyatun nafs* sebagai usaha meredam hawa nafsu agar tidak terjadi perbuatan buruk.²³

F. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Pendekatan ini bertujuan untuk menggambarkan secara menyeluruh, luas, dan mendalam suatu situasi sosial yang menjadi objek kajian. Pendekatan deskriptif kualitatif memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi realitas sosial sebagaimana adanya, tanpa manipulasi, dengan berfokus pada makna yang terkandung dalam interaksi sosial tersebut.²⁴ Menurut Bogdan dan Taylor sebagaimana dikutip oleh Lexy J. Moleong, pendekatan kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau

²³ Angga Daya Putra, “Konsep Tazkiyatun Nafs Imam Al-Ghazali Dan Ibnu Qayyim Al-Jauziyah: Studi Komparasi”, (Riau: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, 2024), Skripsi hal. 62-63.

²⁴ Lexy. J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2007), hal. 4

lisan dari orang-orang serta perilaku yang diamati. Penelitian ini menitikberatkan pada fenomena sosial serta memberikan ruang bagi ekspresi perasaan dan persepsi partisipan yang terlibat dalam studi.²⁵ Pendekatan kualitatif ini bertujuan untuk mendapatkan informasi lengkap tentang “Implementasi *Tazkiyah Al-Nafs Al-Ghazali* Dalam Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang”

2. Sumber Data

Dalam penelitian, sumber data merupakan bagian yang sangat penting karena berhubungan dengan hasil penelitian dan merupakan penyeimbang untuk memutuskan cara mengumpulkan data. Sumber data terdiri atas:

a. Data Penelitian Primer

Sumber data primer yaitu data yang diperoleh langsung dari sumbernya baik melalui wawancara, observasi, maupun laporan dalam bentuk dokumen tidak resmi yang kemudian akan diolah oleh peneliti.²⁶ Data primer dalam penelitian ini meliputi hasil observasi dan wawancara dengan informan. Informan tersebut yaitu mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang. Kriteria mahasiswa yang akan diteliti adalah sebagai berikut:

- 1) Mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang
- 2) Mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi
- 3) Mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang mengetahui dan menerapkan konsep *tazkiyah al-nafs* Al-Ghazali di dalam kehidupan sehari-hari

²⁵ Ibid, hal. 4.

²⁶ Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hal.5.

- 4) Mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang mengetahui peran *tazkiyah al-nafs* dalam menjaga kesehatan mental.

Nantinya diperoleh data tentang implementasi *tazkiyah al-nafs* Al-Ghazali dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang.

b. Data Penelitian Sekunder

Sumber data sekunder yaitu data-data yang dikumpulkan, diolah dan disajikan oleh pihak lain baik bentuk maupun isi data sekunder telah dibentuk dan diisi oleh peneliti terdahulu sehingga peneliti selanjutnya tidak mempunyai pengawasan terhadap pengumpulan, pengelolaan, analisa maupun konstruksi data.²⁷ Data sekunder dalam penelitian ini akan diperoleh antara lain melalui berbagai literatur yang berkaitan dengan penelitian implementasi *tazkiyah al-nafs* Al-Ghazali dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir. Data yang diambil dari buku-buku atau publikasi lainnya, tentunya yang berhubungan dengan rumusan masalah serta karya-karya tulis yang dijadikan referensi dalam penelitian ini.

3. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan beberapa teknik penelitian untuk mendapatkan data yang diinginkan. Diantaranya yaitu:

a. Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data dengan cara dialog dan tanya jawab kepada orang-orang yang berkompeten dan mempunyai kaitan dalam penelitian ini. Artinya, dalam melakukan wawancara peneliti menggunakan wawancara yang hanya memuat garis besar yang akan ditanyakan.²⁸ Wawancara (*interview*) digunakan untuk mendapatkan

²⁷ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hal. 91.

²⁸ Arikunto & Suharsini, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hal. 202.

keterangan atau informasi dari informan dengan cara bertanya secara langsung, yang menjadi informan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir angkatan 2021 prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang, sebanyak 4 (empat) informan mahasiswa tingkat akhir angkatan 2021 prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang.

b. Pengamatan (Observasi)

Observasi merupakan metode pengumpulan data yang melibatkan interaksi sosial antara peneliti dan informan dalam rangka mengamati objek penelitian secara langsung di lapangan. Pengamatan dilakukan dengan mencatat secara sistematis setiap peristiwa atau kejadian yang relevan. Tujuan dari observasi ini adalah untuk memperoleh informasi faktual serta memverifikasi kebenaran kondisi yang terjadi di lapangan.²⁹ Melalui observasi ini, peneliti dapat memperoleh data empiris yang relevan dan mendukung analisis penelitian, observasi dalam penelitian ini untuk mendapatkan data yang empiris peneliti melakukan teknik observasi selama dua bulan yaitu pada bulan September dan Oktober 2024.

c. Dokumentasi

Dokumentasi dapat digunakan dalam penelitian karena dokumentasi merupakan sumber data yang stabil, kaya informasi, dan mendorong pendalaman terhadap konteks. Selain itu, dokumentasi bersifat alamiah karena sesuai dengan kondisi nyata (lahiriah) yang diamati. Dokumen yang dimaksud dapat berupa dokumen yang dipublikasikan maupun dokumen pribadi, seperti foto, video, catatan harian, dan berbagai catatan lainnya. Dalam penelitian ini, dokumentasi mencakup segala bentuk data tertulis maupun nontertulis yang dapat digunakan untuk melengkapi dan memperkuat temuan dari teknik pengumpulan data lainnya. Dokumen yang diharapkan diperoleh antara lain meliputi foto-foto terkait pengelolaan dana desa, catatan hasil wawancara,

²⁹ Ibid, hal. 125-126.

rekaman video, serta berbagai dokumen pendukung lainnya yang ditemukan selama proses penelitian berlangsung.³⁰ Guna agar menyempurnakan penelitian ini, peneliti juga melakukan telaah dokumen melalui teknik pengumpulan data dokumentasi, yaitu dengan cara memperoleh data, dengan membaca dan mempelajari dokumen yang ada hubungannya dengan pokok permasalahan, antara lain catatan, buku, dan dokumen.

4. Teknik Keabsahan Data

Suatu penelitian perlu memastikan keabsahan data yang telah terkumpul. Untuk mengetahui keabsahan data, peneliti menggunakan metode triangulasi. Triangulasi dilakukan dengan menguji apakah proses dan hasil metode yang digunakan sudah berjalan dengan baik. Proses triangulasi dilakukan terus menerus sepanjang proses mengumpulkan data dan analisis data, sampai suatu saat peneliti yakin bahwa sudah tidak ada lagi perbedaan-perbedaan, dan tidak ada lagi yang perlu dikonfirmasi kepada informan. Menurut Sugiyono, ada tiga macam triangulasi yaitu:³¹

a. Triangulasi Sumber

Triangulasi ini dilakukan untuk memastikan kembali hasil observasi dan wawancara dari sumber yang berbeda dimana sumber data berasal dari teori bimbingan mental spiritual, referensi, dokumentasi, dan jurnal.

b. Triangulasi Teknik

Triangulasi ini dilakukan untuk memastikan penggunaan metode pengumpulan data, apakah informasi yang didapat dengan metode *interview* sama dengan metode observasi, atau apakah hasil observasi sesuai dengan informasi yang diberikan ketika interview. Jadi data yang dihasilkan dari wawancara dicek dan dibandingkan dengan data hasil observasi. Selain itu

³⁰ Lexy.J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2007), hal. 160

³¹ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2012), hal. 82

peneliti juga menggunakan teknik dokumentasi dalam penelitian ini untuk memperoleh data pendukung.

c. Triangulasi Waktu

Pengujian keabsahan data dapat dilakukan dengan cara melakukan pengecekan dengan wawancara dan observasi dalam waktu dan situasi yang berbeda.

Peneliti disini menggunakan teknik keabsahan data dengan melakukan triangulasi sumber. Peneliti menggunakan triangulasi sumber untuk memastikan bahwa hasil observasi dan wawancara yang dilakukan di Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang sesuai dengan teori dan penelitian terdahulu. Dengan menggunakan triangulasi sumber, peneliti dapat memastikan bahwa hasil penelitian didukung oleh berbagai sumber yang kredibel dan dapat dipercaya, sehingga hasil penelitian menjadi lebih akurat dan dapat dipertanggungjawabkan.

5. Teknik Analisis Data

Analisis data mencakup kegiatan dengan data, mengelola, memilih, dan mengaturnya ke dalam unit-unit, mencari pola-pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari dan memutuskan apa yang dipaparkan kepada orang lain. Menurut Miles dan Huberman, analisis ini didasarkan pada pandangan paradigmanya yang positivisme. Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan secara berkelanjutan selama proses pengumpulan data dalam periode tertentu. Saat wawancara berlangsung, peneliti sudah mulai menganalisis jawaban dari narasumber. Menurut Miles dan Huberman, analisis data kualitatif dilakukan secara terus-menerus hingga mencapai kejenuhan data, yaitu saat tidak ada lagi informasi baru yang muncul dan data dianggap telah mencukupi untuk menjawab pertanyaan penelitian.³²

³² Umar Sidiq, *Metode Penelitian Kualitatif*, Ponorogo: CV Nata Karya, 2015, hal. 76-78.

Miles dan Huberman mengemukakan tiga tahapan yang harus dikerjakan dalam menganalisis data kualitatif yaitu:³³

1. Reduksi data (*data reduction*) merupakan proses memilah informasi yang relevan, memfokuskan pada aspek-aspek utama, serta mengidentifikasi tema dan pola dalam data. Dengan melakukan reduksi, data yang diperoleh menjadi lebih terstruktur, memberikan gambaran yang lebih jelas, serta mempermudah proses analisis dan pengumpulan data selanjutnya.
2. Penyajian data (*data display*) merupakan proses menyusun dan menyajikan informasi secara sistematis sehingga memungkinkan penarikan kesimpulan dan pengambilan keputusan. Penyajian data berperan dalam meningkatkan pemahaman terhadap suatu kasus serta menjadi acuan dalam merumuskan tindakan berdasarkan analisis yang telah dilakukan.
3. Penarikan kesimpulan dan verifikasi (*conclusion drawing/verification*) merupakan tahap akhir penelitian yang bertujuan untuk menjawab fokus penelitian berdasarkan hasil analisis data. Kesimpulan disajikan secara deskriptif sesuai dengan objek penelitian, dengan berlandaskan pada kajian yang telah dilakukan.

Dari empat tahapan proses penelitian, langkah awal dimulai dengan pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Peneliti terjun langsung ke lapangan untuk mengamati objek penelitian, yang dalam hal ini adalah Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi di Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo. Data yang diperoleh pada tahap ini masih bersifat mentah, sehingga memerlukan tindak lanjut dalam proses analisis dan pengolahan lebih lanjut.

Setelah data terkumpul, proses selanjutnya adalah kondensasi data. Pada tahap ini, data yang diperoleh dari wawancara dengan mahasiswa mengalami seleksi dan penyederhanaan, yang dikenal sebagai reduksi data.

³³ Ibid, hal. 79.

Setelah proses reduksi selesai, data yang telah terstruktur dan matang kemudian disajikan untuk dianalisis lebih lanjut.

Setelah melalui berbagai tahapan, langkah terakhir dalam penelitian ini adalah penarikan kesimpulan berdasarkan analisis yang telah dilakukan. Pada tahap ini, dilakukan verifikasi dengan mengecek kembali data yang diperoleh selama wawancara dengan mahasiswa, khususnya terkait *tazkiyah al-nafs* dan kesehatan mental, guna memastikan akurasi dan relevansi temuan penelitian.

G. Sistematika Penulisan

Hasil penelitian akan dipaparkan kedalam tiga bagian, untuk memperoleh gambaran yang mudah dan jelas dalam membaca skripsi ini sebagai berikut:

1. Bagian Utama

Pada bagian ini berisi halaman judul, halaman nota pembimbing, halaman pengesahan, halaman motto, halaman persembahan, halaman pernyataan, halaman abstrak, dan halaman daftar isi.

2. Bagian Tengah

Bagian ini merupakan bagian isi skripsi yang penulis rinci bab demi bab sebagai berikut:

Bab pertama, merupakan pendahuluan, yang isinya mencakup latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab kedua, berisi tentang landasan teori yang terdiri atas pengertian kesehatan mental, karakteristik kesehatan mental, faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, upaya meraih kesehatan mental, pengertian *tazkiyah al-nafs*, dasar-dasar *tazkiyah al-nafs*, tujuan *tazkiyah al-nafs*, manfaat *tazkiyah al-nafs*, metode *tazkiyah al-nafs*, aspek-aspek *tazkiyah al-nafs*, metode *tazkiyah al-nafs* dalam mencapai kesehatan mental, dan mahasiswa tingkat akhir.

Bab ketiga, berisi deskripsi data yang terdiri atas gambaran umum mengenai sejarah berdirinya fakultas ushuluddin dan humaniora UIN

Walisongo Semarang, profil lembaga, visi dan misi, dan tujuan lembaga. Dan terdiri atas gambaran khusus yang terdiri atas pemahaman mahasiswa tingkat akhir prodi tasawuf dan psikoterapi UIN Walisongo Semarang tentang konsep *tazkiyah al-nafs* Al-Ghazali, gambaran kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang, dan penerapan *tazkiyah al-nafs* Al-Ghazali oleh mahasiswa tingkat akhir prodi tasawuf dan psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang dalam menjaga kesehatan mental.

Bab keempat, bab ini berisi analisis hasil penelitian, akan mengemukakan gambaran pemahaman mahasiswa tingkat akhir prodi tasawuf dan psikoterapi UIN Walisongo Semarang tentang konsep *tazkiyah al-nafs* Al-Ghazali, gambaran kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang, dan penerapan *tazkiyah al-nafs* Al-Ghazali oleh mahasiswa tingkat akhir prodi tasawuf dan psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang dalam menjaga kesehatan mental.

Bab kelima, bab ini berisi penutup yang isinya berupa kesimpulan, saran, dan penutup.

3. Bagian Akhir

Bagian ini merupakan bagian akhir dari skripsi yang terdiri atas daftar pustaka, lampiran dan daftar riwayat hidup.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kesehatan Mental

1. Pengertian Kesehatan Mental

Secara etimologis, kata mental berasal dari bahasa Latin yaitu “*mens*” atau “*mentis*” yang berarti jiwa, nyawa, sukma, atau roh. Sementara itu, dalam bahasa Yunani, istilah kesehatan berasal dari kata “*hygiene*”, yang berarti ilmu kesehatan.³⁴ Dengan demikian, kesehatan mental merupakan bagian dari *hygiene mental* (ilmu kesehatan mental), yang merujuk pada upaya pengembangan dan penerapan prinsip-prinsip praktis untuk mencapai serta mempertahankan kesejahteraan psikologis, sekaligus mencegah gangguan mental atau *maladjustment* (ketidakmampuan beradaptasi secara psikologis).³⁵

Kesehatan mental merupakan disiplin ilmu yang mencakup prinsip, regulasi, serta langkah-langkah untuk menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Seseorang dengan kesehatan mental yang baik adalah individu yang mampu merasakan ketenangan, rasa aman, dan kedamaian dalam batinnya. Menurut H.C. Witherington, kesehatan mental mencakup berbagai disiplin ilmu, termasuk psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi, dan agama. Oleh karena itu, kesehatan mental dapat diartikan sebagai kondisi di mana seseorang mampu menjaga dirinya dari gangguan psikologis atau penyakit mental, sehingga dapat menjalani kehidupan dengan baik, merasakan kebahagiaan, serta berinteraksi secara harmonis dengan dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya, baik dalam aspek sosial maupun spiritual.

³⁴ Eka Sri Handayani, S.Psi. “*Kesehatan Mental (Mental Hygiene)*”, Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari, 2022, hal.15.

³⁵ Syamsu Yusuf LN, *Mental Hygiene: Perspektif Psikospiritual Untuk Hidup Sehat Berkualitas*, Bandung: Maestro, 2008, hal. 9.

Kesehatan mental secara terminologi, menurut Zakiah Darajat kesehatan mental merupakan terwujudnya keharmonisan dalam diri manusia antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kemampuan untuk menghadapi masalah yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya. Kesehatan mental dapat juga diartikan sebagai kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang sempurna pada seseorang dan perkembangan itu selaras dengan perkembangan orang lain.³⁶

Kesehatan mental merupakan kondisi mengenai kesehatan manusia, yang meliputi kesehatan fisik dan mental. Kesehatan mental juga merupakan suatu usaha mengelola stres, kesulitan beradaptasi, interaksi dengan orang lain, dan mempengaruhi keputusan yang diambil. Kesehatan mental setiap orang berbeda-beda dan terus berkembang secara dinamis, karena setiap orang menghadapi situasi yang berbeda dan pada suatu saat dalam hidup mereka mengalami masalah mental.

Menurut *Mental Health Foundation*, kesehatan mental mencerminkan cara seseorang berpikir dan merasakan tentang dirinya sendiri serta kehidupannya, termasuk kemampuannya dalam menghadapi dan mengelola situasi sulit. Selain itu, kesehatan mental juga berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, memanfaatkan peluang yang tersedia, serta berpartisipasi secara aktif dalam lingkungan keluarga, dunia kerja, masyarakat, dan kehidupan sosial bersama teman sebaya. Kesehatan fisik dan mental memiliki keterkaitan yang erat, di mana keduanya saling memengaruhi, baik secara langsung maupun tidak langsung. Kondisi mental yang baik dapat mendukung

³⁶ Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT Gunung Agung, 2016), hal.13.

kesehatan fisik, begitu pula sebaliknya, kesehatan fisik yang optimal dapat membantu menjaga stabilitas mental seseorang.³⁷

Menurut Al-Quussy, kesehatan mental adalah keseimbangan yang sempurna antara berbagai fungsi jiwa, disertai dengan kemampuan untuk menghadapi tekanan psikologis ringan yang umum dialami setiap individu, sekaligus tetap dapat merasakan kebahagiaan secara positif. Kesehatan mental juga dikaitkan dengan gangguan jiwa (*neurosis*) dan penyakit jiwa (*psychosis*), yang umumnya bermula dari ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi kesulitan secara wajar atau kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapinya.³⁸

Berdasarkan uraian sebelumnya, dapat disimpulkan definisi kesehatan mental merupakan keadaan yang berhubungan dengan kesehatan fisik dan psikologis seseorang, yang mana penting untuk kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental dapat memengaruhi cara individu memandang diri mereka sendiri, mengelola masa-masa sulit, dan berinteraksi dengan orang lain. Serta mencakup kemampuan individu untuk berfungsi dengan baik, menghadapi tekanan, dan memberikan peran positif pada diri mereka sendiri dan kelompok mereka. Kesehatan mental juga melibatkan keselarasan dalam fungsi jiwa seseorang dan kemampuan untuk merasakan kebahagiaan. Seseorang dengan kesehatan mental yang baik mampu mengatasi masalah, bersosialisasi dengan baik, dan berpartisipasi aktif dalam kehidupan sehari-hari tanpa kesulitan.

³⁷ Maria Oce Yea, dkk, *Kesehatan Mental Pemahaman, Pengalaman, Dan Pencegahan*, (Medan: PT. Media Penerbit Indonesia, 2024), hal. 5.

³⁸ Khaidar Akbar, Skripsi: "*Konsep Tazkiyatun Nafs Dalam Al-Quran Dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental (Studi) Tafsir Al-Misbah Karya M.Quraish Shihab*", (Purwokerto : Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri 2022), hal. 34.

2. Karakteristik Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan aspek penting dari kesejahteraan secara keseluruhan karena berpengaruh langsung terhadap cara seseorang berpikir, merasa, dan berperilaku. Ketika kesehatan mental terjaga, seseorang dapat menjalani pola hidup sehat serta terjaga dari gangguan psikologis. Menurut beberapa tokoh membagi kesehatan mental menjadi beberapa aspek-aspek di dalam individu seperti:

1. Menurut Syamsu Yusuf membagi kesehatan mental pribadi yang sehat dalam beberapa aspek, diantaranya³⁹:

- a. Aspek Fisik

Kesehatan mental seorang individu secara fisik berkembang dengan normal, dapat melakukan tugas-tugasnya, secara fisik individu sehat dan tidak sakit-sakitan.

- b. Aspek Psikis

Kesehatan mental mencakup kemampuan individu untuk respek terhadap diri sendiri dan orang lain, memiliki *insight* dan rasa humor, memiliki respon emosional yang wajar, mampu berpikir secara realistis dan objektif, terhindar dari gangguan-gangguan psikologis, memiliki sifat kreatif dan inovatif, dapat terbuka dan fleksibel, serta memiliki perasaan bebas untuk memilih atau menyatakan pendapat dan bertindak.

- c. Aspek Sosial

Secara sosial individu mampu memiliki perasaan empati dan rasa kasih sayang (*affection*) terhadap orang lain, serta senang untuk memberikan pertolongan kepada orang-orang yang memerlukan pertolongan, dapat berhubungan dengan orang lain secara sehat,

³⁹ Syamsu Yusuf LN. *Mental Hygiene: Perspektif Psikospiritual Untuk Hidup Sehat Berkualitas*, Bandung: Maestro, 2008, hal. 15.

penuh cinta, dan persahabatan, memiliki sifat toleransi dan mampu menerima orang lain tanpa memandang kelas sosial, tingkat pendidikan, politik, agama, suku, ras, atau warna kulit.

d. Aspek Moral-Religius

Pada aspek moral religius individu beriman kepada Allah dan taat dalam mengamalkan ajaran-ajaran Allah, serta memiliki sifat yang jujur, amanah, dan ikhlas dalam beramal.

2. Menurut Zakiah Daradjat membagi kesehatan mental menjadi beberapa aspek, diantaranya⁴⁰ :

a. Keserasian antara Fungsi-Fungsi Kejiwaan

Kesehatan mental tercapai apabila seluruh fungsi kejiwaan berkembang secara seimbang. Hal ini memungkinkan individu untuk sehat secara lahir maupun batin, sehingga mampu menghindari konflik batin, keguncangan emosi, keraguan, dan tekanan perasaan dalam menghadapi berbagai dorongan serta keinginan.

b. Penyesuaian Diri yang Sehat dengan Diri Sendiri

Kesehatan mental mencakup kemampuan individu untuk menerima, membangun, dan mengembangkan seluruh potensi serta kekuatan yang dimilikinya. Pemanfaatan potensi secara optimal akan membawa kesejahteraan dan kebahagiaan, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain.

c. Penyesuaian Diri yang Sehat dengan Lingkungan dan Masyarakat

Seseorang yang sehat secara mental tidak hanya mampu memenuhi tuntutan sosial, tetapi juga mampu membangun dirinya secara harmonis dalam kehidupan bermasyarakat. Hal ini hanya dapat tercapai apabila setiap individu berupaya memperbaiki dan mengembangkan dirinya dalam koridor yang diridhai oleh Allah SWT.

⁴⁰ Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, Jakarta: PT Gunung Agung, 2016, hal. 15-16.

d. Berlandaskan Keimanan dan Ketakwaan kepada Allah

Keserasian fungsi kejiwaan serta penyesuaian diri, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan, hanya dapat terwujud secara sempurna apabila didasari oleh keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT.

e. Bertujuan untuk Mencapai Kehidupan yang Bermakna dan Bahagia di Dunia dan Akhirat

Kesehatan mental bertujuan untuk mewujudkan kehidupan yang sejahtera, bermakna, dan membahagiakan, baik secara lahiriah maupun batiniah, serta untuk meraih kebaikan di dunia dan kebahagiaan di akhirat.

3. Prinsip-Prinsip Kesehatan Mental

Menurut Maslow dan Mittlemen, prinsip-prinsip kesehatan mental dapat dipahami melalui penerapan konsep kesehatan psikologis. Maslow mengembangkan teori hierarki kebutuhan, di mana *self-actualization* atau aktualisasi diri menjadi gambaran kondisi psikologis yang sehat sekaligus merupakan tingkat tertinggi dalam hierarki tersebut. Pelaksanaan kesehatan mental yang sehat menurut Maslow dan Mittlemenn tercermin dalam sebelas dimensi kesehatan mental berikut ini:

- a. *Adequate feeling of security* (rasa aman yang memadai) merujuk pada perasaan aman dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pekerjaan, lingkungan sosial, dan keluarga.
- b. *Adequate self-evaluation* (kemampuan menilai diri sendiri yang memadai) mencakup beberapa aspek, yaitu: 1) Memiliki harga diri yang seimbang, dengan kesadaran bahwa keadaan diri yang sebenarnya atau kemampuan yang dimiliki sebanding dengan pencapaian dan prestasi yang diraih. 2) Merasa diri memiliki nilai dan manfaat, yaitu memiliki kesadaran moral yang wajar, tidak terbebani oleh rasa bersalah yang berlebihan, serta mampu memahami dan membedakan hal-hal yang

secara sosial maupun personal tidak dapat diterima oleh norma umum dalam kehidupan masyarakat.

- c. *Adequate spontaneity and emotionality* (spontanitas dan perasaan yang memadai dalam berinteraksi dengan orang lain) ditandai dengan kemampuan membangun ikatan emosional yang kuat dan bertahan lama, seperti dalam persahabatan dan cinta. Selain itu, individu juga mampu mengekspresikan ketidaksukaan atau ketidaksetujuan dengan cara yang sehat, tanpa kehilangan kendali diri.⁴¹

4. Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan kesehatan mental, yaitu:

- a. **Faktor Biologis**

Faktor biologis dapat mempengaruhi kesehatan mental pada bagian otak, sistem endokrin, genetika, dan sensori. Karena otak sangat penting bagi aktivitas manusia karena mengendalikan gerakan motorik dan sensori. Pemahaman yang baik tentang fungsi otak dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Sebaliknya, gangguan fungsi otak dapat menyebabkan masalah kesehatan mental.

Sistem endokrin terdiri dari sekumpulan kelenjar yang bekerja sama dengan sistem saraf otonom. Setiap kelenjar endokrin menghasilkan dan melepaskan hormon secara langsung ke dalam aliran darah, yang kemudian mengedarkan hormon tersebut ke seluruh tubuh. Sistem endokrin memiliki keterkaitan erat dengan kesehatan mental, karena gangguan pada sistem ini dapat berdampak buruk pada kondisi psikologis seseorang, memengaruhi stabilitas emosi, suasana hati, dan keseimbangan mental.⁴²

⁴¹ Zulkarnain, dkk, *Kesehatan dan Mental dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam*, (Bangka Belitung: IAIN Syaikh Abdurrahman, 2019), Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan Vol. 10 No. 1 2019, hal. 26-27.

⁴² Achmad Rubiyanto, Skripsi: "*Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Emosional Pada Lansia: Literature Review*", (Makassar: Universitas Hasanuddin 2020), hal. 12.

Genetika memengaruhi kesehatan mental, seperti gangguan skizofrenia dan gangguan bipolar merupakan penyakit mental yang diwarisi dari orang tua. Gangguan mental bisa muncul jika ada jumlah struktur kromosom yang tidak normal jika terlalu banyak atau terlalu sedikit.

Sensori merupakan alat yang digunakan untuk menangkap dorongan eksternal seperti suara, gambar, sentuhan, rasa, dan bau. Gangguan pada sensori dapat mempengaruhi kemampuan kognitif, perkembangan sosial, pembentukan kepribadian, dan emosi.

b. Faktor Psikologis

Aspek psikis manusia pada dasarnya terhubung dengan sistem biologis. Karena sebagian dari kehidupan manusia terdapat aspek psikis selalu berhubungan dengan seluruh bagian dari sifat-sifat manusia. Pengaruh aspek psikis terhadap kesehatan mental meliputi pengalaman awal, proses pembelajaran, kebutuhan, dan kondisi psikologis lainnya. Pengalaman awal adalah semua pengalaman dan peristiwa yang dialami seseorang yang memengaruhi pertumbuhan dan kesehatan mentalnya. Belajar merupakan cara manusia mengembangkan diri melalui pengalaman sehari-hari, keinginan untuk belajar dan pertumbuhan dapat memperbaiki kesejahteraan mental seseorang.

c. Faktor Sosial Budaya

Faktor sosial budaya yang mempengaruhi kesehatan mental yaitu lapisan sosial, interaksi sosial, keluarga, penyesuaian diri dan situasi psikosial lain.⁴³ Lapisan sosial yang ada di masyarakat berhubungan dengan gangguan mental, terdapat distribusi gangguan mental secara berbeda antara kelompok masyarakat yang berada pada lapisan sosial tinggi dengan lapisan sosial rendah. Dalam berbagai studi dipahami bahwa kelompok lapisan sosial rendah memiliki tingkat penyebaran yang lebih tinggi

⁴³ Ibid, hal. 4.

terhadap gangguan psikiatrik dibanding dengan kelompok kelas sosial tinggi. Perubahan sosial seperti interaksi sosial banyak dikaji dalam kaitannya dengan gangguan mental serta kadar interaksi sosial individu dapat mempengaruhi kesehatan mentalnya. Keluarga juga berperan besar dalam membentuk karakter, sebab keluarga merupakan lingkungan yang terdekat dengan individu yang dapat mempengaruhi perkembangan baik secara fisik maupun psikis.

d. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan memiliki peran krusial dalam memengaruhi kesehatan mental seseorang. Interaksi yang positif dengan lingkungan dapat meningkatkan kualitas hidup, mendukung kesehatan, serta menunjang aktivitas sehari-hari. Sebaliknya, lingkungan yang kurang kondusif, baik secara fisik maupun sosial, dapat memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan mental. Oleh karena itu, upaya pencegahan terhadap pengaruh lingkungan yang merugikan menjadi aspek penting dalam menjaga kesehatan mental dan fisik.

Kesehatan mental mencerminkan keseimbangan antara aspek fisik, psikologis, dan sosial. Individu dengan kesehatan mental yang baik mampu berfungsi secara optimal, mengelola tekanan hidup, serta menjalin hubungan sosial yang harmonis. Berbagai faktor, termasuk aspek biologis, psikologis, sosial budaya, dan lingkungan, saling berinteraksi dalam membentuk kondisi kesehatan mental seseorang.

5. Upaya Meraih Kesehatan Mental

Untuk mencapai kesehatan mental, maka diperlukan berbagai upaya yang hendaknya dilakukan oleh masing-masing individu, diantaranya adalah usaha *preventif* (pencegahan), *amelioratif* (perbaikan), dan *suportif* (pengembangan).⁴⁴

⁴⁴ Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT Gunung Agung, 2016), hal.23-26.

a. *Preventif* (pencegahan)

Kesehatan mental berperan penting dalam mencegah terjadinya kesulitan maupun gangguan kejiwaan, sehingga individu terhindar dari berbagai penyakit mental. Fungsi ini mengacu pada penerapan prinsip-prinsip yang bertujuan untuk membentuk kondisi mental yang sehat, antara lain melalui pemeliharaan kesehatan fisik dan pemenuhan kebutuhan psikologis.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencapai kesehatan mental tersebut meliputi menjaga kesehatan fisik (*physical health*) serta memenuhi kebutuhan psikologis, seperti mendapatkan kasih sayang, rasa aman, penghargaan diri, dan kesempatan untuk mengaktualisasikan potensi diri. Dengan terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan tersebut, individu akan mampu memaksimalkan potensi yang dimilikinya.

Penerapan prinsip-prinsip kesehatan mental dalam berbagai aspek kehidupan baik di rumah, sekolah, tempat kerja, maupun lingkungan sosial lainnya sangat berpengaruh terhadap terwujudnya kondisi mental yang sehat, sekaligus berfungsi sebagai langkah preventif terhadap gangguan mental. Di lingkungan keluarga, sikap hangat, penuh kasih sayang, penerimaan diri, serta penghargaan yang diberikan oleh orang tua dan anggota keluarga lainnya menjadi fondasi penting bagi terbentuknya hubungan interpersonal yang harmonis. Hubungan yang baik antaranggota keluarga akan menciptakan suasana yang kondusif, yang pada akhirnya mendukung perkembangan mental anak secara optimal. Ciri-ciri kesehatan mental pada anak dapat dilihat dari kebahagiaan, keceriaan, dan kemampuan anak dalam menyesuaikan diri di lingkungan sekitarnya, seperti melalui interaksi yang positif saat bermain dengan teman-teman sebayanya.

b. *Amelioratif* (perbaikan)

Amelioratif merupakan upaya untuk memperbaiki diri dengan meningkatkan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri. Dengan demikian, perilaku individu serta mekanisme pertahanan dirinya dapat dikendalikan dengan lebih baik.

Pada anak-anak, kesulitan dalam perkembangan psikologis seringkali tercermin melalui perilaku tertentu, seperti tantrum, kebiasaan menghisap jempol, suka menggigit kuku, sikap permusuhan dan perilaku agresif, serta perilaku lain yang menunjukkan adanya kebutuhan akan perbaikan. Dalam kasus seperti ini, sangat penting untuk menerapkan fungsi *amelioratif* dalam kesehatan mental, guna membantu memperbaiki dan mengarahkan perkembangan perilaku anak secara positif.

c. *Suportif* (pengembangan)

Suportif merupakan upaya untuk mengembangkan kepribadian dan mental yang sehat, sehingga individu mampu meminimalkan kesulitan-kesulitan dalam perkembangan psikologisnya. Pengembangan kesehatan mental sangat penting dilakukan, namun tidak semua individu dapat mencapainya dengan mudah. Ada sebagian orang yang memiliki kondisi mental yang sehat dan hanya membutuhkan upaya pencegahan terhadap kemungkinan munculnya gangguan mental. Namun, ada pula yang mengalami hambatan dalam perkembangan mentalnya, sehingga memerlukan perhatian dan intervensi lebih lanjut. Oleh karena itu, penerapan fungsi kesehatan mental baik *preventif* (pencegahan), *amelioratif* (perbaikan), maupun *suportif* (pengembangan) perlu disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan masing-masing individu.

Kondisi kesehatan mental yang sulit dicapai dapat menyebabkan terbentuknya pribadi dengan gangguan mental (*mental illness*), yang

ditandai oleh berbagai ciri-ciri tertentu. Menurut Thorpe dalam Schneiders (1964), ciri-ciri individu yang tidak sehat secara mental meliputi⁴⁵:

- 1) Merasa tidak bahagia dalam kehidupan pribadi maupun hubungan sosial.
- 2) Merasa tidak aman, disertai rasa takut dan kekhawatiran yang mendalam.
- 3) Tidak percaya pada kemampuan diri sendiri.
- 4) Tidak memiliki kematangan emosional.
- 5) Memiliki kepribadian yang kurang stabil.
- 6) Mengalami gangguan pada sistem saraf.
- 7) Tidak mampu memahami kondisi dirinya sendiri.

Selain itu, gangguan mental (*mental illness*) juga ditandai dengan gejala-gejala berikut:⁴⁶

- 1) Mengalami kecemasan (*anxiety*) atau kegelisahan dalam kehidupan sehari-hari.
- 2) Mudah tersinggung dan cepat marah.
- 3) Menunjukkan perilaku agresif dan destruktif.
- 4) Memiliki ledakan kemarahan yang berlebihan.
- 5) Tidak mampu menghadapi kenyataan secara realistis.
- 6) Mengalami gejala psikosomatis, yaitu keluhan fisik yang disebabkan oleh gangguan psikologis, seperti stres.
- 7) Tidak memiliki keimanan kepada Allah SWT, Tuhan semesta alam.

Apabila perilaku-perilaku yang mengganggu kesehatan mental tersebut lebih dominan dalam kehidupan seseorang, maka bukan tidak mungkin akan muncul berbagai bentuk perilaku menyimpang. Beberapa contoh

⁴⁵ Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT Gunung Agung, 2016), hal. 27.

⁴⁶ Ibid, 27-29.

perilaku menyimpang tersebut antara lain tawuran antar geng pelajar, pergaulan bebas, penyalahgunaan minuman keras dan narkoba, korupsi, prostitusi, perdagangan manusia (*human trafficking*), perselingkuhan, perjudian, dan berbagai perilaku negatif lainnya, yang semuanya mengindikasikan adanya masalah serius dalam kesehatan mental individu.

B. Tazkiyah Al-Nafs

1. Pengertian Tazkiyah Al-Nafs

Tazkiyah al-nafs berasal dari bahasa Arab yang terdiri dari dua kata yaitu *tazkiyah* dan *al-nafs*. Kata *tazkiyah* berasal dari bahasa Arab yaitu *mashdar* dan *zakka* yang berarti pembersihan dan penyucian serta penyempurnaan dan peningkatan jiwa menuju kepada kehidupan spiritual yang tinggi. Menurut Said Hawwa, kata *tazkiyah* secara etimologi mempunyai dua makna, yakni penyucian dan pertumbuhan. *Tazkiyah* dalam arti pertama ialah membersihkan dan mensucikan diri dari sifat-sifat tercela sedangkan arti yang kedua, berarti menumbuhkan dan memperbaiki jiwa dengan sifat-sifat terpuji.⁴⁷ Dengan demikian *tazkiyah al-nafs* tidak saja terbatas oleh pembersihan dan penyucian diri, tetapi juga mencakup pembinaan dan pengembangan diri.

Secara istilah, *tazkiyah al-nafs* diartikan sebagai proses penyucian jiwa dari segala bentuk kemusyrikan beserta cabang-cabangnya, serta mengokohkan kesucian jiwa melalui tauhid dan nilai-nilai yang mengikutinya. Selain itu, *tazkiyah al-nafs* juga mencakup peneladanan sifat-sifat Allah dalam akhlak, serta mencapai kesempurnaan ubudiyah (penghambaan) kepada-Nya.⁴⁸ Dengan demikian, *tazkiyah al-nafs* tidak hanya bermakna penyucian jiwa, tetapi juga mencakup upaya

⁴⁷ Komaruddin, “Penemuan Makna Hidup Melalui Tazkiyat Al-Nafs Sebuah Aktualisasi Nilai-Nilai Sufistik Dalam Kehidupan”, Jurnal at-Taqqaddum Vol. 3 No. 2011, hal. 171.

⁴⁸ Ibid, hal.172.

mengembangkan dan membimbingnya agar senantiasa terbuka terhadap karunia dan rahmat Allah.

Tazkiyah al-nafs adalah metode spiritual dalam menyempurnakan jiwa dan akhlak manusia, yang berlandaskan pada pokok-pokok ajaran yang bersumber dari Al-Qur'an dan Hadits. *Tazkiyah al-nafs* merupakan salah satu tugas yang diterima Rasulullah Saw, sebagaimana Allah Berfirman dalam Surah Al-Jumu'ah ayat 2:

هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمَمِينَ رَسُولًا مِّنْهُمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ ٢

Artinya :

“Dia-lah yang mengutus kepada kaum yang buta huruf seorang Rasul di antara mereka, yang membacakan ayat-ayat-Nya kepada mereka, mensucikan mereka dan mengajarkan mereka kitab dan Hikmah (As Sunnah), dan Sesungguhnya mereka sebelumnya benar-benar dalam kesesatan yang nyata” (Q.S. Al-Jumu'ah: 2).

Terkait dengan terjemahan di atas, Hamka menjelaskan bahwa bangsa Arab pada masa itu tidak mengenal baca dan tulis. Allah SWT menganugerahkan nikmat yang luar biasa kepada mereka lebih besar dibandingkan nikmat yang diberikan kepada umat lain. Sebelumnya, mereka hidup dalam kebodohan dan kesesatan yang nyata, menyembah patung, batu, serta pepohonan, dan memiliki moralitas yang rendah, di mana yang kuat menindas yang lemah. Mereka juga jauh dari ilmu para nabi. Oleh karena itu, Allah SWT mengutus seorang rasul dari kalangan mereka sendiri, seseorang yang mereka kenal baik nasab, akhlak, kejujuran, serta amanahnya. Allah menurunkan wahyu-Nya kepadanya, mengajarkan akhlak mulia, serta melarang perbuatan buruk. Dengan demikian,

pengutusan Rasulullah SAW kepada mereka merupakan nikmat terbesar dan paling agung yang Allah karuniakan kepada mereka.⁴⁹

Menurut Al-Ghazali, sebagaimana dikutip dalam At-Taftazani, hati diibaratkan seperti sebuah kaca. Jika kaca tersebut tertutup oleh syahwat duniawi, maka ia akan menjadi buram dan kehilangan kejernihannya. Oleh karena itu, ketaatan kepada Allah SWT serta menjauhkan diri dari dorongan hawa nafsu merupakan cara untuk membersihkan dan menyucikan hati (*tazkiyah al-nafs*), sehingga hati kembali bersinar dengan cahaya kebenaran.⁵⁰ Lebih lanjut menurut Al-Ghazali mengartikan *tazkiyah al-nafs* yaitu suatu proses penyucian jiwa manusia dari kotoran-kotoran, baik kotoran lahir maupun batin.

Dengan demikian, *tazkiyah al-nafs* memiliki keterkaitan yang erat dengan akhlak dan kejiwaan serta berperan dalam Islam sebagai landasan pembentukan manusia yang berakhlak mulia dan bertakwa kepada Allah. Oleh karena itu, setiap individu yang mengharapkan ridho Allah dan kehidupan yang baik di akhirat harus senantiasa menjaga kesucian jiwanya. Allah juga menetapkan bahwa kebahagiaan seorang hamba bergantung pada *tazkiyah al-nafs* yang dilakukannya.

2. Dasar-Dasar Tazkiyah Al-Nafs

Landasan utama dalam proses *tazkiyah al-nafs* adalah iman dan tauhid. Menurut Ibnu Taimiyah, kedua aspek ini merupakan elemen mendasar dalam menyucikan jiwa. Meskipun sering disebutkan secara bersamaan, Ibnu Taimiyah tidak secara eksplisit membedakan antara iman dan tauhid. Namun, secara konseptual, iman memiliki cakupan yang lebih luas dibandingkan tauhid, karena tauhid merupakan salah satu aspek dalam

⁴⁹ Mulyadi, *Islam & Kesehatan Mental*, (Jakarta : Kalam Mulia, 2023), hal. 154-155.

⁵⁰ Siti Mutholingah, “Metode Penyucian Jiwa (*Tazkiyah Al-Nafs*) Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam”, (Malang: STAI Ma’had Aly Hikam Malang, 2021), Jurnal TA’LIMUNA, Vol. 10 No. 1, hal. 71.

keyakinan. Ibnu Taimiyah menjelaskan bahwa secara bahasa, iman adalah pengakuan yang mencakup hati, lisan, dan perbuatan. Hakikat iman, menurutnya, terdiri atas enam rukun utama, yaitu beriman kepada Allah, malaikat, kitab-kitab-Nya, para rasul, hari akhir, dan takdir.

Menurut Ibnu Taimiyah, tauhid merupakan bagian dari iman, yaitu keimanan kepada Allah. Esensi tauhid terletak pada makrifatullah, yakni mengenal Allah melalui pengesaan-Nya dalam *rububiyyah*, *uluhiyyah*, serta *asma' wa shifat*. Ibnu Taimiyah membagi tauhid ke dalam dua aspek utama yaitu *Tauhid Qauli* (tauhid dalam ucapan) dan *Tauhid Amali* (tauhid dalam perbuatan). Pemikirannya mengenai iman dan tauhid menjadi dasar dalam *tazkiyah al-nafs*, yang berperan dalam membentuk jiwa serta memengaruhi tindakan seseorang.⁵¹

3. Tujuan Tazkiyah Al-Nafs

Untuk mencapai ketaqwaan kepada sang pencipta diperlukan memiliki jiwa yang suci dan bersih. Oleh karena itu, kita perlu melakukan *tazkiyah al-nafs*. Tindakan *tazkiyah al-nafs* bertujuan menciptakan keseimbangan antara akhlak, kepribadian, dan ibadah. Sementara itu, Al-Ghazali menjelaskan bahwa *tazkiyah al-nafs* memiliki empat tujuan, antara lain:

- a. Terbentuknya individu dengan iman yang murni, jiwa yang bersih, wawasan yang luas, serta menjadikan setiap aktivitas kehidupannya bernilai ibadah.
- b. Terciptanya manusia yang memiliki jiwa yang suci, berakhlak mulia, serta sadar akan hak, kewajiban, dan tanggung jawabnya dalam berinteraksi dengan sesama.
- c. Terwujudnya pribadi yang berpikiran positif dengan membebaskan diri dari perilaku buruk yang dapat membahayakan jiwa.

⁵¹ Edy Saputra, “Komunikasi Berbasis Pendidikan Karakter: Studi Kritis Pemikiran Ibnu Taimiyah Tentang Tazkiyah Al-Nafs”, (Aceh: Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Teungku Dirundeng Meulaboh, 2019), Jurnal Prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam Vol. 10 No. 2, hal.172-173.

- d. Terbentuknya individu dengan moral yang lurus dan budi pekerti luhur dalam hubungannya dengan Allah, sesama manusia, dan dirinya sendiri.⁵²

4. Manfaat *Tazkiyah Al-Nafs*

Tazkiyah al-nafs memiliki manfaat yang sangat baik dalam perkembangan jiwa manusia. Hal ini karena *tazkiyah al-nafs* bertujuan untuk menjadi penghubung antara manusia dengan Penciptanya, yaitu Allah SWT. Selain itu, *tazkiyah al-nafs* juga berfungsi sebagai penghubung antara sesama manusia, makhluk-Nya, dan bahkan dengan diri manusia itu sendiri. Adapun beberapa manfaat dari melakukan *tazkiyah al-nafs* adalah sebagai berikut: a) *Tazkiyah al-nafs* bermanfaat untuk membantu setiap manusia mencapai ketenangan jiwa, b) *Tazkiyah al-nafs* bermanfaat untuk membersihkan dan mencerdaskan akal manusia, c) *Tazkiyah al-nafs* berguna untuk menyeimbangkan pemahaman antara aspek lahiriah dan batiniah manusia.⁵³

5. Metode *Tazkiyah Al-Nafs*

Al-Ghazali menjelaskan bahwa *tazkiyah al-nafs* seperti membersihkan kaca yang kotor. Ini berarti seseorang perlu membersihkan diri dari syahwat yang ada dalam dirinya. Karena *tazkiyah al-nafs* merupakan suatu cara bagi seorang hamba dalam rangka memberikan pembersihan atau penyucian jiwa dengan menggunakan ibadah-ibadah yang sesuai dengan syariat Islam. Dalam menjalankan proses *tazkiyah al-nafs* ini, seseorang harus melakukan beberapa proses sehingga dapat mencapai pendekatan dengan Allah. Untuk mencapai penyucian jiwa Al-Ghazali terdapat beberapa metode yang perlu dilakukan di antaranya:

⁵² Muhammad Syahda Aldi, dkk, “*Peserta Didik Dan Tazkiyah*”, (Sumatera Utara: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2023), Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri Vol. 9 No. 2, hal. 4229.

⁵³ Nindy Putri Aprilia, dkk, “*Konsep Tazkiyah Al-Nafs dalam Al-Qur’an dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Agama Islam*”, (Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2024), Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial dan Keislaman, hal. 285.

a. *Takhalli*

Tahap pertama dalam *tazkiyah al-nafs* adalah membersihkan diri dari segala bentuk perilaku atau perbuatan tercela, baik maksiat yang bersifat batin maupun lahiriah.⁵⁴ *Takhalli* merupakan upaya untuk membebaskan diri dari keadaan pikiran dan etika yang buruk. Salah satu etika hina yang menyebabkan sebagian dari etika hina, ialah penghargaan yang berlebihan terhadap usaha bersama. *Takhalli* adalah upaya membebaskan diri dari pola pikir dan akhlak yang buruk. Salah satu faktor yang memicu munculnya akhlak tercela adalah penghargaan yang berlebihan terhadap usaha kolektif tanpa mempertimbangkan nilai moral. *Takhalli* juga dapat dimaknai sebagai proses melepaskan diri dari ketergantungan terhadap kesenangan duniawi, yang dicapai dengan menjauhi segala bentuk ketidakpatuhan serta berusaha menekan dorongan hawa nafsu yang membawa kepada keburukan.⁵⁵

Kesucian jiwa dapat dicapai dengan menjauhkan diri dari segala bentuk kemaksiatan serta mengendalikan hawa nafsu yang negatif. Dalam pandangan kaum sufi, kemaksiatan terbagi menjadi dua jenis: maksiat lahir dan maksiat batin. Maksiat batin yang berakar dalam diri manusia dianggap lebih berbahaya dibandingkan maksiat lahir, karena sifatnya tidak tampak secara kasatmata dan sering kali tidak disadari. Selain itu, maksiat batin lebih sulit dihilangkan, sebab menjadi sumber utama yang mendorong terjadinya maksiat lahir. Maksiat lahir mencakup segala bentuk perilaku tercela yang dilakukan secara nyata oleh anggota tubuh, sedangkan maksiat batin berkaitan dengan sifat-sifat buruk yang bersumber dari dalam hati.

⁵⁴ Abdi Rizal, "*Tazkiyah Al-Nafs Sebagai Terapi Dalam Permasalahan Masyarakat Modern*", (Bukitinggi: Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukitinggi, 2022), Jurnal Al-Aqidah Vol. 14 No. 2, hal. 13.

⁵⁵ Haidar Putra Daulay, dkk, "*Takhalli, Tahalli, dan Tajalli*", (Sumatera Utara: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2021), Jurnal Pendidikan dan Dakwah Vol. 3 No. 3, hal. 35.

Maksiat batin menghalangi seseorang dari menerima cahaya Ilahi (nur Ilahi) dan menutupi hubungan spiritualnya dengan Tuhan. Oleh karena itu, untuk mencapai kesucian jiwa, seseorang harus membersihkan hati dan menyingkap tabir yang menghalangi kedekatannya dengan Tuhan melalui berbagai upaya, seperti introspeksi diri, taubat yang sungguh-sungguh, serta memperbanyak ibadah dan amalan yang mendekatkan diri kepada Allah sebagai berikut:⁵⁶

- a. Menghayati setiap bentuk ibadah dengan mendalam, sehingga pelaksanaannya tidak hanya sebatas aspek lahiriah, tetapi juga memahami makna dan hakikatnya secara mendalam.
- b. *Riyadhah* (latihan) dan *mujahadah* (perjuangan) dalam membersihkan diri dari pengaruh hawa nafsu, mengendalikannya, serta tidak terjerumus dalam keinginannya. Menurut Al-Ghazali, *riyadhah* dan *mujahadah* adalah bentuk latihan dan kesungguhan dalam menyingkirkan dorongan hawa nafsu atau syahwat yang negatif, serta menggantinya dengan sifat-sifat yang lebih baik dan positif.
- c. Memanfaatkan waktu yang tepat untuk mengubah sifat-sifat buruk, membangun daya tangkal terhadap kebiasaan negatif, serta menggantinya dengan kebiasaan yang baik dan bermanfaat.
- d. *Muhasabah* (introspeksi diri) dengan melakukan evaluasi terhadap diri sendiri, kemudian berusaha meninggalkan sifat-sifat buruk, serta memohon pertolongan kepada Allah agar terhindar dari godaan syaitan.

⁵⁶ Rovi Husnaini, “*Hati, Diri dan Jiwa (Ruh)*”, (Bandung: Universitas Muhammadiyah Bandung, 2016), Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam Vol. 1 No.2, hal. 64-65.

Selain itu, *tahalli* merupakan tahapan penyucian pikiran, jiwa, dan roh maka terpancar ke luar dan secara akhlak mulia dan terpuji. Terdapat lima metode dalam melakukan *takhalli* yaitu⁵⁷ :

- a. Membersihkan dari najis, yaitu dengan melakukan istinja' secara benar, teliti, dan sesuai syariat, menggunakan air atau bahan lain yang dibolehkan, seperti tanah.
- b. Membersihkan dari kotoran, yaitu dengan mencuci atau menyiram seluruh tubuh menggunakan air dengan cara yang baik, teliti, dan sesuai tuntunan.
- c. Penyucian sempurna, yaitu melalui mandi dengan air secara menyeluruh, dilakukan dengan hati-hati, benar, dan sesuai ajaran yang lurus.
- d. Penyucian fitrah, yaitu dengan membangun kesadaran untuk memohon ampunan kepada Allah SWT serta meminta maaf kepada sesama sebagai bentuk penyucian diri dari dosa dan kesalahan.
- e. Penyucian spiritual, yaitu dengan memperbanyak dzikir dan menguatkan hubungan dengan Allah melalui kalimat tauhid *Laa ilaaha illallah* (tidak ada Tuhan selain Allah).

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa kesalahan manusia dapat menimbulkan berbagai penyakit hati, seperti dengki, sombong, dan riya, yang pada akhirnya menciptakan kebutuhan akan pemenuhan spiritual. Oleh karena itu, diperlukan metode *tazkiyah al-nafs* sebagai upaya untuk membersihkan hati dari berbagai penyakit batin yang mengotori jiwa manusia.

⁵⁷ Haidar Putra Daulay, dkk, "*Takhalli, Tahalli, dan Tajalli*", (Sumatera Utara: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2021), Jurnal Pendidikan dan Dakwah Vol. 3 No. 3, hal. 353-354.

b. Tahalli

Setelah melalui proses *takhalli* (pengosongan diri dari sifat dan perbuatan buruk), tahap selanjutnya dalam upaya penyucian jiwa adalah *tahalli*. Secara harfiah, *tahalli* berarti menghiasi atau memperindah, yaitu mengisi jiwa dengan sifat-sifat dan perbuatan baik setelah sebelumnya dibersihkan dari keburukan. Dengan kata lain, setelah seseorang berhasil membersihkan dirinya dari perilaku tercela, ia harus menggantinya dengan tindakan-tindakan terpuji.

Dalam praktiknya, proses pengisian jiwa dengan sifat-sifat mulia tidak harus menunggu hingga jiwa benar-benar kosong dari keburukan. *Tahalli* merupakan tahap yang melibatkan meditasi mendalam, di mana kesadaran dan pikiran diarahkan sepenuhnya kepada Tuhan. Seorang sufi menjalankan *tahalli* dengan dorongan kerinduan yang mendalam kepada Tuhan setelah melewati proses penyucian hati dari nafsu duniawi.

Untuk menghiasi diri dan mendekatkan diri kepada Allah, terdapat sejumlah sikap dan nilai yang perlu diterapkan dalam kehidupan, di antaranya *zuhud* (kesederhanaan dalam hidup), *qana'ah* (kepuasan terhadap rezeki yang diberikan), sabar (ketabahan dalam menghadapi ujian), *tawakal* (berserah diri kepada Allah), *mujahadah* (kesungguhan dalam beribadah), rida (penerimaan atas ketentuan Allah), serta syukur (rasa terima kasih atas nikmat yang diberikan). Nilai-nilai ini mencerminkan jiwa yang sehat serta mental yang stabil dalam perspektif spiritual.⁵⁸

c. Tajalli

Setelah melalui proses penyucian jiwa dengan penuh kesungguhan, tahap terakhir adalah *tajalli*. *Tajalli* diartikan sebagai tersingkapnya nur gaib atau terangkatnya tabir yang menghalangi hubungan antara manusia

⁵⁸ Rovi Husnaini, "*Hati, Diri dan Jiwa (Ruh)*", (Bandung: Universitas Muhammadiyah Bandung, 2016), Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam Vol. 1 No.2, hal. 68.

dan Allah. Proses ini diwujudkan dengan menghayati serta menerapkan tindakan-tindakan terpuji dalam kehidupan sehari-hari hingga menjadi kebiasaan, sebagai bentuk ekspresi kerinduan dan kecintaan kepada Allah. Pada akhirnya, hal ini akan mengantarkan seseorang menuju kemuliaan. Individu yang bersungguh-sungguh dalam mensucikan jiwanya akan lebih mudah terhindar dari dorongan nafsu amarah dan mampu mencapai tingkat nafsu mardhiyah jiwa yang diridai oleh Allah.⁵⁹

Manusia harus senantiasa memiliki kesadaran akan keberadaan Tuhan dalam setiap aspek kehidupan sehari-hari. Dengan kesadaran ini, akan tumbuh rasa cinta yang mendalam kepada Allah. Selain itu, ketika seseorang dengan sepenuh hati menjalankan perintah-Nya, akan muncul kerinduan yang tulus kepada Sang Pencipta. Dalam perspektif sufi, kesempurnaan kesucian jiwa hanya dapat dicapai ketika seseorang berada dalam kedekatan yang mendalam dengan Allah dan mencintai-Nya dengan sepenuh hati.

Setiap pengalaman *tajalli* (penampakan cahaya Ilahi) akan melimpahkan cahaya demi cahaya, sehingga individu yang mengalaminya semakin tenggelam dalam kebaikan dan kesadaran spiritual. Perbedaan pengalaman dalam proses penyingkapan spiritual ini bukanlah bentuk perselisihan di antara para guru sufi, melainkan mencerminkan keunikan perjalanan spiritual setiap individu. Karena setiap manusia memiliki keistimewaannya sendiri, pengalaman *tajalli* pun bersifat unik.

6. Aspek-Aspek *Tazkiyah Al-Nafs*

Terdapat dua aspek yang terdapat dalam *tazkiyah al-nafs*, yaitu aspek etika dan moralitas serta aspek spiritual.⁶⁰

⁵⁹ Khaidar Akbar, Skripsi: “*Kosep Tazkiyatun Nafs Dalam Al-Quran Dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental (Studi Tafsir Al-Misbah Karya M.Quraish Shihab)*”, (Purwokerto : Universitas Islam Negeri Prof.K.H. Saifuddin Zuhri, 2022), hal. 29.

⁶⁰ Elis Jazilah, Skripsi: “*Metode Tazkiyah Al-Nafs Sebagai Terapi Bagi Psikomatik*”, (Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah), hal. 44-61.

a. Aspek Etika dan Moralitas

a) Niat

Niat merupakan unsur yang paling mendasar dalam melakukan suatu perbuatan, khususnya dalam konteks memberikan bantuan dan pertolongan kepada individu-individu yang membutuhkan. Niat tersebut hendaknya semata-mata ditujukan untuk mengharap ridha, cinta, dan perjumpaan dengan Allah SWT, bukan karena motif selain itu. Sebab, niat tidak hanya menjadikan suatu perbuatan bersifat profesional, tetapi juga bernilai ibadah di hadapan-Nya, sebagaimana tercermin dalam firman Allah SWT. Secara hakikat, niat memiliki dua sisi. Pertama, niat berkaitan dengan motivasi yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu perbuatan. Kedua, niat berhubungan dengan tujuan dari amal perbuatan tersebut, yakni maksud tertentu yang ingin dicapai melalui tindakannya. Motivasi ini bisa berasal dari dalam diri manusia (bersifat dzati atau otentik), atau berasal dari faktor eksternal seperti norma sosial (*urf*) dan kondisi lingkungan sosialnya.

b) Taubat

Pengakuan seorang mukmin atas dosanya, disertai dengan permohonan ampun kepada Allah dan taubat yang tulus kepada-Nya, secara otomatis akan membersihkan pikirannya dari beban dosa serta menghilangkan sumber-sumber penyakit jiwa. Indikasi awal keberhasilan dari proses taubat biasanya ditandai dengan munculnya ketenangan dan kedamaian dalam jiwa.

Hati menjadi lebih halus dan lembut, sehingga kepekaan spiritual meningkat. Wajah dan kulit pun tampak lebih cerah dan bersih, sementara jiwa mulai merasakan dahaga dan lapar akan santapan rohani. Dalam kondisi seperti ini, seseorang dapat mulai mengembangkan *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa) melalui *tahalli*,

yaitu menghiasi diri dengan ketenangan batin dan akhlak-akhlak mulia. Taubat merupakan salah satu kunci utama dalam pengobatan jiwa, bahkan dapat dikatakan sebagai media penyucian hati dan jiwa yang paling penting.

c) Ikhlas

Ikhlas diartikan sebagai beramal semata-mata untuk mengharapkan ridha Allah SWT. Amalan ibadah yang dilakukan tanpa keikhlasan akan kehilangan maknanya dan justru dapat menimbulkan kecemasan maupun kekecewaan. Kekecewaan ini, dalam kajian medis, dapat meningkatkan kadar hormon kortisol melebihi batas normal, yang pada akhirnya mengganggu pembentukan respons imunitas, baik seluler maupun humoral. Ketidakmampuan tubuh membentuk imunitas ini menjadikan individu lebih rentan terhadap berbagai penyakit infeksi.

Hal ini sejalan dengan pesan Al-Qur'an yang menegaskan bahwa segala bentuk ibadah harus dilaksanakan dengan penuh keikhlasan (QS. Yunus: 22). Sebab, ibadah yang tidak dilandasi keikhlasan tidak hanya hampa dari segi makna spiritual, tetapi juga dapat membawa dampak buruk terhadap kesehatan fisik.

Ibadah yang dilakukan tanpa keikhlasan dapat diumpamakan seperti hubungan komunikasi yang tidak efektif. Beberapa waktu lalu, *American Psychological Association* (APA) merilis hasil penelitian yang menunjukkan bahwa hubungan yang buruk antara pasangan, khususnya dalam aspek komunikasi verbal, dapat menurunkan kinerja sistem kekebalan tubuh serta meningkatkan risiko penyakit jantung. Begitu pula, ibadah seperti shalat yang dilakukan tanpa keikhlasan akan meningkatkan produksi hormon stres, yakni kortisol, yang berkontribusi terhadap penurunan kesehatan fisik dan mental.

d) Tawakkal

Tawakkal adalah kesungguhan hati dalam bersandar kepada Allah SWT, dengan tujuan untuk meraih kemaslahatan dan menghindari kemudharatan, baik dalam urusan dunia maupun akhirat. Tawakkal menjadi perisai terkuat dalam menghadapi serangan rasa putus asa. Semakin maju peradaban dunia, semakin banyak pula orang yang dilanda penyakit jiwa seperti keputusasaan, patah hati, kecemasan, kegelisahan, dan gangguan kejiwaan lainnya. Penyakit-penyakit ini umumnya menyerang mereka yang hatinya kosong dari nilai-nilai keimanan dan ajaran agama.

e) Wara'

wara' adalah meninggalkan segala sesuatu yang *syubhat* (meragukan) serta segala hal yang tidak membawa manfaat. Wara' juga berarti menjauhi segala bentuk *al-fudhul*, yakni kelebihan dalam harta atau sikap berlebih-lebihan dalam urusan dunia. Orang yang bersikap wara' akan menjaga dirinya dari perkara yang tidak berkaitan dengan kepentingan agama, meninggalkan segala sesuatu yang haram, makruh, maupun yang *syubhat*. Seseorang yang memiliki sifat wara' akan terjaga dari penyakit-penyakit jiwa, karena wara' merupakan buah dari taubat hati dan kesungguhan seluruh anggota badan dalam menjaga diri. Sikap ini akan menghadirkan ketenangan dan kedamaian dalam jiwa.

f) Mujahaddah

Al-Qusyairi menyatakan bahwa perjuangan melawan hawa nafsu dan mengendalikannya dilakukan dengan memutuskan kebiasaan-kebiasaan buruk serta terus menerus melatih jiwa untuk menentang dorongan hawa nafsunya. Kehidupan jiwa yang hakiki hanya dapat dicapai melalui mujahadah (perjuangan melawan hawa nafsu) dan dzikir kepada Allah. Barang siapa yang mengikuti hawa

nafsunya, berarti ia telah membiarkan dirinya mati tenggelam dalam kemaksiatan dan jauh dari ketaatan.

Dalam pandangan para sufi, *ijtihad* berarti melakukan mujahadah secara menyeluruh, baik pada jasmani maupun jiwa sekaligus, karena jiwa tidak akan menjadi bersih tanpa mengendalikan syahwat jasmani. Syahwat terhadap makan dan hubungan seksual, apabila tidak dikendalikan, akan melahirkan kerakusan terhadap harta, kecintaan berlebihan terhadap kehormatan, serta penyakit hati seperti takabbur, riya, hasad, dan kebencian. Sesungguhnya antara jiwa dan jasad bukanlah dua hal yang terpisah, melainkan saling berkaitan. Oleh sebab itu, mujahadah jasmani perlu dilakukan dengan cara mengurangi makan (berlapar) dan memperbanyak ibadah malam (*qiyamul lail*).

g) Muhasabah

Perawatan kejiwaan menuntut agar manusia mampu melakukan kontrol dan kritik yang sehat terhadap dirinya sendiri, karena hal tersebut merupakan prinsip utama dalam menjaga kesehatan mental. Ketidakmampuan seseorang dalam mengontrol perilaku dan mengkritisi kekurangan diri merupakan salah satu tanda adanya gangguan kejiwaan. Individu yang tidak memiliki pengawasan serta perhitungan terhadap dirinya sendiri akan mudah mengalami penyesalan dan penderitaan batin, sebab ia tidak mempertimbangkan konsekuensi dari tingkah lakunya.

Melalui muhasabah (introspeksi diri), seseorang dapat berusaha mengontrol kondisi kejiwaannya sehingga proses *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa) dapat terlaksana dengan sempurna. Dalam proses *tazkiyah al-nafs*, jiwa harus benar-benar ditundukkan. Oleh karena itu, siapa pun yang ingin menyembuhkan penyakit jiwanya melalui terapi penyucian jiwa harus mampu menjaga hawa nafsunya dengan

terus melakukan muhasabah, yakni dengan mengenali dan memperbaiki aib dirinya. Muhasabah harus dilakukan dengan sungguh-sungguh. Jika diabaikan, seseorang akan lebih mudah terjebak dalam emosi-emosi negatif yang berasal dari maksiat yang ia lakukan.

b. Aspek Ibadah Spiritual

h) Shalat

Shalat merupakan sarana utama dalam proses *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa) dan sekaligus menjadi bukti serta ukuran keberhasilan dalam proses tersebut. Shalat berfungsi sebagai sarana dan tujuan, yang mempertajam makna ubudiyah (penghambaan), tauhid (keesaan Allah), dan syukur.

Melalui dzikir, gerakan ruku', sujud, dan duduk dalam shalat, seseorang menegakkan ibadah dalam bentuk fisik yang nyata. Pelaksanaan shalat dengan sungguh-sungguh mampu mengikis bibit-bibit kesombongan dan pembangkangan kepada Allah, sekaligus menjadi bentuk pengakuan terhadap rububiyah (ketuhanan) dan hak Allah dalam mengatur kehidupan manusia. Shalat yang ditegakkan dengan sempurna memenuhi seluruh rukun, sunnah, dan adab lahir maupun batin dapat menghancurkan rasa *ujub* (bangga diri), sifat angkuh, serta berbagai bentuk kemungkaran dan kekejian. Di antara adab lahiriah shalat adalah melaksanakannya dengan anggota tubuh yang sempurna, sedangkan adab batiniah meliputi kekhusyukan hati. Khusyu' inilah yang membuat shalat berperan besar dalam penyucian diri (*tathir*), serta dalam mewujudkan dan membentuk akhlak mulia (*tahaqquq* dan *takhaluq*).

Salah satu hikmah besar dari shalat juga berkaitan dengan kesehatan jasmani. Menurut Prof. Dr. H. Ali Saboe, seorang pakar

di bidang medis, setiap gerakan dan perubahan posisi tubuh saat shalat merupakan rangkaian ritmis yang mengandung manfaat kesehatan yang luar biasa. Penyimpangan dari gerakan-gerakan ini tidak hanya mengurangi manfaat kesehatan, tetapi juga dianggap tidak sah secara ibadah.

Dari segi kesehatan rohani, shalat memiliki pengaruh yang sangat signifikan. Sikap sujud, di mana kepala berada di posisi paling rendah, memperlancar aliran darah ke otak, sehingga membantu menghindari berbagai penyakit *neurologis* seperti *apopleksi* (stroke karena pecahnya pembuluh darah otak). Sujud juga melatih otak untuk menerima aliran darah yang lebih banyak secara teratur. Selain itu, ketenangan jiwa yang diperoleh saat shalat, bersama aktivitas fisik yang teratur, turut membantu membakar lemak tubuh dan mencegah terjadinya *sklerosis* (pengerasan pembuluh darah).

i) Zakat dan Infaq

Salah satu penghambat utama hubungan manusia dengan Tuhannya adalah cinta dunia, khususnya cinta berlebihan terhadap harta (*hubbud dunya*). Cinta harta menjadi noda yang mengotori jiwa manusia. Salah satu manifestasi dari cinta harta tersebut adalah sifat kikir. Dalam konteks *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa), zakat dan infak di jalan Allah (*fisabilillah*) menjadi sarana penting untuk membersihkan jiwa dari sifat buruk ini.

Perjuangan terus-menerus melawan sifat kikir inilah yang disebut sebagai *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa). Peneguhan hubungan vertikal dengan Allah melalui pelaksanaan zakat juga merupakan kewajiban dalam aspek pengelolaan harta. Ketaatan dan kerelaan untuk mengorbankan sebagian rezeki yang dianugerahkan Allah SWT memberi dampak mendalam terhadap peningkatan iman

dan ketakwaan seseorang. Dengan demikian, jiwanya semakin bersih dari sifat tercela seperti bakhil, sombong, dan egoistik. Ia pun menyadari dengan sungguh-sungguh bahwa hakikat kepemilikan harta adalah milik mutlak Allah SWT.

Dari sisi kesehatan mental, zakat memiliki dimensi yang sangat kuat: orang yang sehat jiwanya adalah mereka yang senantiasa tolong-menolong dan berbagi sebagian hartanya untuk kemaslahatan sesama, terutama bagi mereka yang hidup di bawah garis kemiskinan. Orang yang sehat jiwanya adalah pribadi yang peka terhadap lingkungan sosialnya, jauh dari sifat kikir, tidak egois, dan memiliki jiwa sosial yang tinggi.

j) Puasa

Puasa adalah metode pengobatan alami yang telah dikenal sejak zaman dahulu. Metode puasa bervariasi, mulai dari penghentian konsumsi makanan tertentu dalam waktu singkat, hingga penghentian total terhadap semua makanan dan minuman dalam jangka waktu yang lebih lama. Penyakit sering kali berkaitan dengan ketidaksempurnaan proses pencernaan nutrisi pada satu atau beberapa tahap pencernaan. Selama berpuasa, beban pada sistem pencernaan dikurangi, memberi kesempatan pada tubuh untuk membuang zat-zat yang tidak bermanfaat serta memperbaiki kerusakan yang disebabkan oleh pola makan yang salah dalam jangka waktu lama.

Puasa juga memiliki peran penting dalam mengembalikan sifat fitrah manusia yang sejati, karena ia membersihkan jiwa dari berbagai penyakit batin. Dengan berpuasa, jiwa yang sehat dan kuat dapat terbentuk, yang pada gilirannya akan membentuk tubuh yang sehat pula.

k) Haji

Haji adalah sebuah proses pembiasaan jiwa untuk menjalankan berbagai nilai mulia, seperti berserah diri, penyerahan total (*taslim*), mengerahkan usaha dan harta di jalan Allah, tolong-menolong (*ta'awun*), saling mengenal (*ta'aruf*), serta melaksanakan syiar-syiar ibadah kepada Allah. Semua nilai ini memiliki dampak positif terhadap *tazkiyah al-nafs*, sekaligus menjadi bukti terealisasinya kesucian jiwa.

Dalam konteks kesehatan rohani, ibadah haji memberikan pengaruh yang jelas. Selama melaksanakan ibadah haji, kita senantiasa mengingat Allah dengan sepenuh hati. Ibadah haji memiliki kekuatan untuk memperkuat jiwa, karena ia merupakan ibadah yang sempurna. Jiwa kita diuji dengan berbagai cobaan, sehingga menjadi lebih kuat. Penyakit-penyakit rohani pun dapat disembuhkan melalui ibadah haji, yang pada akhirnya mendatangkan kebahagiaan. Selama menunaikan ibadah haji, setiap individu memiliki kesempatan untuk merenung, menilai kembali segala kesalahan yang telah dilakukan, serta bertaubat. Oleh karena itu, setelah kembali dari ibadah haji, terjadi perbaikan mental dan budi pekerti, serta tercipta ketenangan jiwa yang mendalam.

l) Tilawah Al-Qur'an

Tilawah Al-Qur'an memiliki kemampuan untuk menghaluskan jiwa dari berbagai aspek. Ia memperkenalkan manusia pada tuntutan-tuntutan yang harus dipenuhi dalam kehidupan. Tilawah Al-Qur'an membangkitkan berbagai nilai yang berkaitan dengan *tazkiyah al-nafs*, menerangi hati, mengingatkan jiwa, serta menyempurnakan pelaksanaan ibadah seperti shalat, zakat, puasa, dan haji.

Al-Thabathaba'i menyatakan bahwa makna syifa dalam Al-Qur'an tidak hanya sebagai obat fisik, tetapi juga sebagai terapi ruhani yang dapat menyembuhkan penyakit batin. Dengan membaca Al-Qur'an, seseorang dapat memperkuat keteguhan jiwa dan mengatasi penyakit-penyakit batin, seperti keraguan, kegoncangan jiwa, serta godaan hawa nafsu yang merusak dan penyakit jiwa yang rendah.

m) Dzikir

Dalam Al-Qur'an, dzikrullah secara komprehensif terkait dengan peningkatan kualitas keimanan dan amal shaleh seseorang, serta berbagai manfaat yang dijanjikan oleh Allah SWT. Dzikrullah mampu mengembalikan kesadaran dan eksistensi manusia, sekaligus menimbulkan efek-efek positif, seperti ketenangan jiwa, pencerahan ilmu pengetahuan, dan pengaruh psikologis yang menguntungkan. Efek-efek inilah yang membentuk etika dan akhlak kehambaan kita di hadapan-Nya, mengarah pada harapan-harapan anugerah, implementasi ketakwaan, serta tindakan preventif terhadap kemunkaran dan segala bentuk keburukan.

Melakukan dzikir memiliki nilai yang setara dengan terapi refleksi, yaitu bentuk terapi yang menekankan pada pengurangan ketegangan atau tekanan psikologis untuk mencapai kondisi relaksasi dan ketenangan. Dzikir menjadi cara olah batin yang paling efektif untuk menyembuhkan rasa stres. Dzikir melibatkan dua dimensi, yaitu dimensi duniawi dan ukhrawi. Apabila dilakukan dengan ikhlas, khusyuk, tawakal, dan tawadhu', dzikir tidak hanya membawa kebaikan dalam aspek kesehatan dan kekuatan jasmani, tetapi juga meningkatkan iman dan takwa, menyucikan jiwa, serta menyadarkan kita akan hakikat kehidupan dan tujuan hidup yang sebenarnya.

Terdapat banyak pengaruh positif yang ditimbulkan dari dzikir yang dipanjatkan seseorang kepada Allah SWT, baik itu berupa istighfar, tasbih, atau kesabaran. Salah satu pengaruh utama adalah ketenangan hati. Ketika hati tenang, jiwa pun akan tenang, dan dengan demikian, berbagai penyakit jiwa akan sembuh. Dzikir itu sendiri mengandung obat bagi penyucian jiwa. Ketika seseorang mengingat Tuhan-Nya dengan tulus dan ikhlas, jiwanya akan mencapai ketenangan (thuma'niyyah) dan kedamaian. Dzikir ini membersihkan hati dari penyakit-penyakitnya, menumbuhkan rasa aman dan ketenangan, serta memberikan hidup yang penuh dengan harapan dan cita-cita. Dzikir yang ikhlas adalah salah satu pengobatan jiwa yang sejati, karena ia dapat membersihkan hati, mengubah rasa takut menjadi rasa aman, dan merubah kegelisahan menjadi ketenangan.

n) Doa

Doa merupakan salah satu bentuk komunikasi antara hamba dan Tuhannya. Melalui doa, seseorang dapat dengan bebas mengungkapkan segala permasalahan yang dihadapinya, sehingga ia dapat menyampaikan keluhan dan keresahan hatinya kepada Tuhan.⁶¹

C. Mahasiswa Tingkat Akhir

Secara umum, mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, baik di universitas, institut maupun akademi. Mahasiswa terbagi menjadi dua suku kata yaitu maha yang artinya ter dan siswa yang artinya pelajar jadi secara pengertian mahasiswa artinya terpelajar. Seorang mahasiswa tidak hanya mempelajari bidang yang digelutinya saja

⁶¹ Elis Jazilah, Skripsi: *“Metode Tazkiyah Al-Nafs Sebagai Terapi Bagi Psikomatik”*, (Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah), hal. 62-65..

tetapi juga mengaplikasikan serta mampu menginovasi dan berkreatifitas tinggi dalam bidang tersebut.⁶²

Menurut Siswono seorang mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lainnya yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektual yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa yang merupakan prinsip yang saling melengkapi. Hal itu tercermin dari setiap aktifitas mahasiswa dan juga kegiatan sehari-hari mahasiswa yaitu belajar dan juga aktif dalam berbagai organisasi.⁶³

Dalam peraturan Pemerintah No. 30 tahun 1990 dijelaskan bahwa mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi tertentu. Mereka adalah orang-orang yang secara resmi menimba ilmu di Universitas, Institut, maupun Sekolah Tinggi.⁶⁴

Sebagian lagi menganggap mahasiswa adalah sebuah kebanggaan apabila bagi mereka yang “idealis” karena beranggapan bahwa mahasiswa adalah roda penggerak yang kuat. Hakikatnya mahasiswa adalah seorang akademisi yang memiliki beban untuk mengimplemantasikan ilmunya pada masyarakat. Mereka adalah akademisi karena mereka memiliki beban untuk menempuh suatu studi dan harus menjalaninya berdasarkan basis intelektualitas. Mahasiswa juga dalam berpendapat harus mengikuti kaidah ilmiah yang diajarkan sebagai salah satu ciri khas mereka.⁶⁵

Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang tercatat secara administratif pada perguruan tinggi. Mahasiswa tingkat akhir adalah

⁶² Diantri Trina Sari, “*Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area*”, (Skripsi: Universitas Medan Area, 2022), hal. 10.

⁶³ Ibid, hal. 10.

⁶⁴ Indra Kusumah, *Risalah Pergerakan Mahasiswa*, (Bandung: Indydec Press, 2007), hal. 15.

⁶⁵ Avuan Muhammad Rizki, *7 Jalan Mahasiswa*, (Jawa Barat: CV, Jejak, 2018), hal. 15.

mahasiswa yang telah menyelesaikan teori dalam perkuliahan dan sedang dalam proses mengerjakan tugas akhir atau skripsi.⁶⁶

Secara umum mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang hampir menyelesaikan semua mata kuliahnya dan sedang mengambil tugas akhir atau skripsi. Menurut Winkel periode usia mahasiswa tingkat akhir adalah antara rentang usia 21-25 tahun. Skripsi adalah istilah yang digunakan di Indonesia untuk mengilustrasikan suatu karya tulis ilmiah berupa paparan tulisan hasil penelitian sarjana S1 yang membahas suatu permasalahan atau fenomena dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah yang berlaku.⁶⁷ Berdasarkan pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir adalah individu yang sedang menuntut ilmu di Perguruan Tinggi baik negeri maupun swasta yang hampir menyelesaikan semua mata kuliahnya dan sedang mengambil tugas akhir atau skripsi sebagai persyaratan untuk mendapatkan status Sarjana.

D. Metode *Tazkiyah Al-Nafs* dalam Mencapai Kesehatan Mental

Al-Ghazali menggunakan berbagai metode pengajarannya yang digunakan dengan metode berdasarkan prinsip mujahaddah dan riyadhah dalam memperbaiki kesehatan mental, Al-Ghazali menggunakan metode khusus *tazkiyah al-nafs*.

1. Mujahaddah

Mujahadah berasal dari kata *jahadda*, yang memiliki akar kata yang sama dengan *jihad*, yang berarti bersungguh-sungguh dalam mencapai tujuan. Mujahadah al-nafs adalah upaya perjuangan melawan hawa nafsu, yakni usaha menekan dan menaklukkan segala sifat serta perilaku buruk yang muncul akibat dorongan nafsu amarah. Dalam cakupan yang lebih luas, mujahadah merupakan

⁶⁶ Bayu Anggi Nugraha, “*Problematika Penentuan Karir Mahasiswa Tingkat Akhir (Studi Kasus: Mahasiswa Bimbingan dan Konseling IAIN Batusangkar)*”, (Skripsi: IAIN Batusangkar, 2018), hal. 32.

⁶⁷ Shahnaz Roellya & Ratih Arrum Listiyandini, “*Peran optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi*”, (Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia, no. 1, 2016), hal. 29-37.

bentuk kesungguhan dalam menahan dan mengendalikan hawa nafsu, keinginan duniawi, serta ambisi pribadi agar jiwa tetap bersih dan suci.⁶⁸

Mujahadah dilakukan untuk mencari ketenangan batin, kejernihan hati, dan yang terpenting, kebahagiaan dalam hidup. Proses ini dilakukan dengan penuh kesungguhan dan diwujudkan dalam bentuk perbuatan baik, baik melalui ucapan maupun tindakan. Dengan demikian, seseorang dapat tetap berada di jalan yang telah ditetapkan oleh Allah tanpa menyimpang.

2. Riyadhah

Riyadhah berarti latihan, khususnya latihan rohaniyah untuk menyucikan jiwa dengan menundukkan keinginan-keinginan individu. Proses ini dimulai dengan membersihkan atau mengosongkan jiwa dari segala sesuatu selain Allah, kemudian mengisinya dengan dzikir, ibadah, amal saleh, serta akhlak mulia. Tujuan utama riyadhah adalah mengontrol diri, yang harus dilakukan dengan kesungguhan dan penuh keikhlasan. Riyadhah yang dilakukan dengan tekad kuat akan menjaga seseorang dari kesalahan, baik terhadap Allah maupun sesama manusia. Selain itu, riyadhah menjadi sarana dalam mencapai penyempurnaan diri. Menurut Al-Ghazali, riyadhah dapat dilakukan dengan senantiasa menasihati diri sendiri untuk mencapai pencerahan dan penghayatan yang lebih dalam terhadap eksistensi Allah SWT.

Kesehatan mental merupakan suatu kondisi di mana terjadi keseimbangan dan keselarasan antara berbagai fungsi mental, yang memungkinkan seseorang untuk beradaptasi dengan dirinya sendiri serta lingkungan sekitarnya. Kesehatan mental tidak hanya diartikan sebagai ketiadaan gangguan atau penyakit kejiwaan, tetapi juga mencakup keseimbangan mental, perkembangan fisik dan psikologis yang optimal, serta pemanfaatan potensi diri secara maksimal. Individu yang memiliki kesehatan

⁶⁸ Aliah B. Purwakania Hasan, *“Terapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam”*, (Jakarta : Universitas Al Azhar Indonesia, 2017) Jurnal Penelitian dan Konseling Vol. 2 No. 1, hal. 16.

mental yang baik ditandai dengan kepribadian yang matang, daya tahan terhadap tekanan hidup, serta kemandirian dalam berpikir dan bertindak. Selain itu, ia mampu memahami realitas secara objektif tanpa distorsi, memiliki empati serta kepekaan sosial yang tinggi, dan dapat beradaptasi dengan berbagai situasi serta lingkungan secara fleksibel dan positif.⁶⁹

Menurut Zakiah Darajat, kesehatan mental mengacu pada keseimbangan antara fungsi kejiwaan dan kemampuan individu dalam beradaptasi dengan lingkungannya, yang didasarkan pada keimanan dan ketakwaan. Keseimbangan ini bertujuan untuk mencapai kehidupan yang bermakna dan bahagia, baik di dunia maupun di akhirat. Dalam hal ini, agama, khususnya keyakinan dan ketakwaan kepada Tuhan, memiliki peran penting dalam membentuk kesehatan mental, karena ajarannya mencakup seluruh aspek kehidupan manusia. Agama juga berfungsi sebagai kebutuhan psikologis yang memberikan ketenangan serta kebahagiaan bagi individu.

Kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri merupakan bagian penting dalam upaya mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan, baik bagi dirinya maupun orang lain. Dimensi ini sejalan dengan konsep *tazkiyah al-nafs*, sebagaimana yang terdapat dalam *rub munjiyat* dan *al-muhlikat*, yakni proses pembentukan manusia yang seimbang dalam mengoptimalkan potensi dirinya. Konsep ini juga sejalan dengan prinsip kesehatan mental, yang mencakup pengembangan diri melalui kreativitas, produktivitas, kecerdasan, serta tanggung jawab.⁷⁰

Kemampuan beradaptasi dengan lingkungan dan masyarakat merupakan faktor krusial dalam perkembangan individu serta kemajuan sosial.

⁶⁹ Jani Sanjari & Pratiwi Nurlita, "*Kosep Kesehatan Mental Perpektif Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya Ulumuddin*", (Tasikmalaya : Institut Agama Islam Tasikmalaya, 2023) Jurnal Pendidikan Agama Islam Vol. 3 No. 1, hal. 230.

⁷⁰ Masyhuri, "*Prinsip-Prinsip Tazkiyah Al-Nafs Dalam Islam Dan Hubungan Dengan Kesehatan Mental*", (Riau : Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2012), Jurnal Pemikiran Islam Vol. 37 No. 2, hal. 98.

Manusia perlu memenuhi tuntutan sosial, melakukan perbaikan, serta terus mengembangkan diri agar dapat memberikan kontribusi positif dalam kehidupan bermasyarakat. Keselarasan antara fungsi kejiwaan dan kemampuan menyesuaikan diri hanya dapat tercapai dengan baik jika didasarkan pada iman dan ketakwaan kepada Allah SWT. Oleh karena itu, agama memiliki peran penting dalam pemahaman kesehatan mental. Dengan berpegang teguh pada nilai-nilai keagamaan, seseorang dapat menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan bahagia, baik di dunia maupun di akhirat, serta meraih kesejahteraan yang hakiki.

Individu yang menjalani kehidupan berlandaskan agama akan mencerminkan ketenangan batin, ekspresi wajah yang penuh kedamaian, serta sikap yang tenang dan damai. Mereka tidak mudah merasa gelisah dan terhindar dari perilaku yang merugikan orang lain. Sebaliknya, individu yang jauh dari nilai-nilai agama cenderung lebih rentan terhadap ketidakstabilan emosional dan tekanan hidup. Hubungan antara kejiwaan dan agama terletak pada sikap penyerahan diri seseorang kepada kekuasaan Allah SWT. Sikap ini pada akhirnya akan membawa ketenangan jiwa serta keseimbangan mental dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.⁷¹

⁷¹ Mulyadi, *Islam & Kesehatan Mental*, (Jakarta : Kalam Mulia, 2023), hal. 35.

BAB III

DESKRIPSI DATA

A. Gambaran Umum

1. Sejarah Berdirinya Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang

Fakultas Ushuluddin dan Humaniora awalnya didirikan di Tegal oleh Drs. M. Chozien Mahmud bersama beberapa tokoh lainnya. Pada awal pendiriannya, fakultas ini bernaung di bawah yayasan swasta yang bekerja sama dengan IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Sejumlah tokoh yang berperan aktif dalam perintisan fakultas ini antara lain Drs. M. Chozien Mahmud (anggota BPH Seksi D Kabupaten Tegal), Moh Cholid Oesodo (anggota DPRD Kabupaten Tegal), dan KH. Qosim Tafsir (pengusaha dan tokoh masyarakat).

Pada awal September 1968, ketiga tokoh tersebut berdiskusi dengan Bupati Kabupaten Tegal, Letkol Soepardi Yoedodarmo, mengenai rencana pendirian fakultas. Upaya ini mendapat sambutan positif, tidak hanya dalam bentuk dukungan moral, tetapi juga bantuan finansial. Bupati memberikan bantuan sebesar satu juta rupiah untuk pengurusan administrasi ke Jakarta. Dukungan tersebut semakin memperlancar proses pendirian fakultas, terlebih yayasan telah memiliki sebidang tanah serta gedung kuliah beserta perlengkapannya di Procot, Slawi.

Pada awal perkembangannya, Fakultas Ushuluddin tidak berdiri sendiri, melainkan berinduk pada IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan memilih Fakultas Tarbiyah, sesuai hasil rapat pada 6 September 1968. Namun, setelah memperoleh status sebagai institusi negeri pada 6 April 1970, fakultas ini kemudian dialihkan ke IAIN Walisongo. Keputusan tersebut diambil berdasarkan hasil musyawarah antara para pendiri fakultas, Menteri Agama RI (KH. Moh. Dahlan), Rektor IAIN Sunan Kalijaga (Prof. RHA. Soenarjo, SH), Wakil Rektor I IAIN Walisongo (Drs. Soenarto Notowidagdo), dan Direktur

Perguruan Tinggi Agama (HA. Timur Jaelani, MA). Dalam musyawarah tersebut, disepakati bahwa Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Kalijaga yang berlokasi di Tegal akan berinduk ke IAIN Walisongo Semarang.

Namun, setelah kesepakatan tersebut, muncul kendala baru karena IAIN Walisongo telah memiliki Fakultas Tarbiyah di Salatiga dan Kudus. Sebagai solusi, Fakultas Tarbiyah di Tegal diubah menjadi Fakultas Ushuluddin. Perubahan ini dikukuhkan melalui Surat Keputusan Menteri Agama RI No. 254/70 pada 30 September 1970, yang secara resmi menetapkan berdirinya Fakultas Ushuluddin IAIN al-Jami'ah Walisongo cabang Tegal. Status sebagai institusi negeri fakultas ini kemudian diresmikan pada 14 April 1971. Berdasarkan Keputusan Menteri Agama RI Nomor 17/1974 tanggal 25 Februari 1974, Fakultas Ushuluddin dipindahkan ke Semarang. Pemindahan ini mulai berlaku sejak tahun 1975, menandai babak baru dalam sejarah perkembangan fakultas tersebut.⁷²

2. Profil Lembaga

a. Nama Lengkap

Program Studi Tasawuf dan psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

b. Alamat

Letak Geografis Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, berada di Kampus 2 UIN Walisongo Semarang Jl. Prof. Dr. Hamka, Ngaliyan, Kecamatan. Ngaliyan, Kota Semarang, Jawa Tengah 50185.

⁷² Sejarah Berdirinya Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, tanggal 5 November 2024 Pukul 09.16, <https://fuhum.walisongo.ac.id/sejarah/>.

3. Visi dan Misi

a. Visi

Menjadikan Program Studi yang unggul dalam Riset Ilmu-Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi Berbasis pada Kesatuan Ilmu Pengetahuan untuk Kemanusiaan dan Peradaban pada Tahun 2038.

b. Misi

- 1) Meyelenggarakan pendidikan dan pengajaran ilmu-ilmu Tasawuf dan Psikoterapi dengan pendekatan multidisipliner.
- 2) Menyelenggarakan riset ilmu-ilmu Tasawuf dan Psikoterapi untuk kemanusiaan dan peradaban.
- 3) Menyelenggarakan pengabdian dan pemberdayaan masyarakat berbasis pada riset ilmu-ilmu Tasawuf dan Psikoterapi.
- 4) Menggali dan mengembangkan nilai-nilai kearifan lokal.
- 5) Mengembangkan kerjasama dengan berbagai lembaga dalam skala lokal, nasional dan internasional.

4. Tujuan Lembaga

- 1) Menghasilkan sarjana Tasawuf dan Psikoterapi yang berakhlak mulia.
- 2) Menghasilkan riset Tasawuf dan Psikoterapi yang kontributif bagi penyelesaian masalah kemanusiaan dan kebangsaan.
- 3) Mewujudkan masyarakat yang harmonis, religius, sehat jasmani dan ruhani.
- 4) Menghasilkan hasanag Tasawuf dan Psikoterapi Nusantara.
- 5) Terwujudnya kerjasama lokal, nasional, dan internasional.
- 6) Terwujudnya layanan cepat, akurat, dan bersahabat.⁷³

⁷³ Visi, Misi, dan Tujuan Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, pada tanggal 5 November 2024, Pukul 10.01, <https://fuhum.walisongo.ac.id/program-studi/tasawuf-psikoterapi/>.

B. Gambaran Khusus

1. Pemahaman mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang tentang konsep *tazkiyah al-nafs* Al-Ghazali

Hasil wawancara terhadap 4 (empat) informan memahami konsep *tazkiyah al-nafs* Al-Ghazali sebagai proses penyucian jiwa dari penyakit-penyakit hati seperti rasa iri, dengki, sombong, dan riya. Mahasiswa tingkat akhir prodi tasawuf dan psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang mengenali konsep ini berdasarkan tiga tahapan menurut Al-Ghazali, yakni tahap *takhalli* (pengosongan dari sifat buruk), *tahalli* (pengisian dengan sifat baik), dan *tajalli* (penampakan cahaya spiritual dalam diri) sebagaimana dikatakan oleh partisipan pertama yaitu Manggala Putra Sahala bahwasannya konsep *tazkiyah al-nafs* itu artinya penyucian tingkatan yang disebut oleh Imam Al-Ghazali kan ada *takhalli* (menyucikan), *tahalli* (mengisi), dan *tajalli* (penghayatan rasa). Hal tersebut berdasarkan pernyataan yang disampaikan, yaitu:

“...*tazkiyah al-nafs* dari bahasanya itu kan artinya penyucian makanya ada tingkatan yang disebut oleh imam Al-Ghazali kan ada *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*, *takhalli* menyucikan dulu dan selanjutnya terus *tahallinya* terus baru *tajallinya* kan *tajallinya* itu ya dimana kita sudah menerapkan semua itu...”⁷⁴

Partisipan kedua yaitu Septya Dwi Syahrani bahwasannya konsep *tazkiyah al-nafs* adalah proses rohani atau jiwa kita untuk dibersihkan dari penyakit-penyakit hati seperti rasa iri, dengki, hasut, riya. Hal tersebut berdasarkan pernyataan yang disampaikan, yaitu:

“...*Tazkiyah al-nafs* itukan pembersihan jiwa secara singkatnya kalau yang saya tahu *tazkiyah al-nafs* itu proses rohani atau jiwa kita untuk

⁷⁴ Wawancara dengan Manggala Putra Sahala pada tanggal 3 Februari 2025 pukul 14.09 WIB.

dibersihkan dari apa ya dibersihkan kalau yang kita pelajari kan selama ini seperti penyakit-penyakit hati ada iri, dengki, hasut, riya...”⁷⁵

Partisipan ketiga yaitu Ayu Puji Lestari bahwasannya konsep *tazkiyah al-nafs* ialah konsep penyucian jiwa dan berjalan lurus dengan konsep *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*. Hal tersebut berdasarkan pernyataan yang disampaikan, yaitu:

“...konsep *tazkiyah al-nafs* ialah konsep penyucian jiwa dan berjalan lurus dengan konsep *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli* yaitu dengan mengosongkan diri atau membuang sesuatu yang buruk dari dalam diri kita dengan cara bertaubat, menghilangkan kebiasaan-kebiasaan yang buruk, dan menjauhi sesuatu yang dilarang oleh Allah kemudian mengisinya dengan hal-hal yang positif...”⁷⁶

Demikian pula dengan partisipan keempat yaitu Alif Khair An Nassaj bahwasannya konsep *tazkiyah al-nafs* adalah *tazkiyah al-nafs* kan penyucian diri atau untuk mencapai kebahagiaan. Hal tersebut berdasarkan pernyataan yang disampaikan, yaitu:

“...*Tazkiyah al-nafs* kan penyucian diri atau untuk mencapai kebahagiaan itu kan salah satu bukunya Imam Al-Ghazali ada enam tahap untuk mencapai kebahagiaan pertama kalau enggak salah mengenali diri sendiri, mengenali Tuhan...”⁷⁷

Pernyataan dari mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang tersebut maka dapat dikatakan bahwa konsep *tazkiyah al-nafs* adalah penyucian sebagai bentuk proses rohani atau jiwa untuk dibersihkan dari penyakit hati (misalnya iri, dengki, hasut, riya)

⁷⁵ Wawancara dengan Septya Dwi Syahrani pada tanggal 3 Februari 2025 pukul 12.45 WIB.

⁷⁶ Wawancara dengan Mahasiswi Ayu Puji Lestari pada tanggal 4 Februari 2025 pukul 15.34 WIB.

⁷⁷ Wawancara dengan Alif Khair An-Nassaj W.M pada tanggal 5 Februari 2025 pukul 11.11 WIB.

sehingga tercapai mencapai kebahagiaan dengan 3 (tiga) tahapan yaitu tahap *takhalli* (menyucikan), *tahalli* (mengisi), dan *tajalli* (penghayatan rasa).

2. Gambaran kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang

Hasil wawancara terhadap 4 (empat) informan mengenai gambaran kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang, sebagaimana dikatakan oleh partisipan pertama yaitu Manggala Putra Sahala bahwasannya kesehatan mental adalah kemampuan seseorang dalam menjaga keseimbangan mental ketika menghadapi berbagai permasalahan, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik adalah mereka yang mampu mengelola dan mengatur respon emosional serta psikologis terhadap situasi yang dihadapi. Hal ini mencakup kemampuan untuk mengenali masalah, mengelola tekanan, dan menemukan solusi secara bijak. Dengan demikian, seseorang dapat dikatakan memiliki mental yang sehat apabila ia mampu mempertahankan kestabilan dirinya, meskipun berada dalam kondisi yang penuh tantangan. Hal tersebut berdasarkan pernyataan yang disampaikan, yaitu:

“...orang yang bisa menyeimbangkan mental dalam efek dari terhadapnya seseorang dalam menghadapi suatu masalah, jadi tuh kesehatan mental itu mental yang bisa *manage* atau bisa mengatur dengan apa yang sedang dia hadapi jadi ketika dia bisa dibilang mental yang sehat...”⁷⁸

Partisipan kedua yaitu Sepya Dwi Syahrani bahwasannya kesehatan mental adalah aspek penting dalam kehidupan manusia yang tidak kalah penting dibandingkan kesehatan fisik. Karena kesehatan mental yang terganggu sering kali tidak terlihat secara fisik, namun memiliki dampak yang signifikan,

⁷⁸ Wawancara dengan Manggala Putra Sahala pada tanggal 3 Februari 2025 pukul 14.09 WIB.

tidak hanya bagi individu itu sendiri, tetapi juga terhadap lingkungan sosialnya. Ketidakseimbangan antara kesehatan fisik dan mental dapat mengganggu fungsi kehidupan secara keseluruhan, dan dalam banyak kasus, kesehatan mental dinilai lebih penting karena efeknya yang mendalam dan tidak terlihat mata. Oleh karena itu, menjaga dan memelihara kesehatan mental menjadi bagian esensial dalam mencapai kehidupan yang sehat, utuh, dan sejahtera. Hal tersebut berdasarkan pernyataan yang disampaikan, yaitu:

“...kesehatan mental sangat penting sekali untuk kesehatan mental soalnya kalau misalkan tidak *balance* antara kesehatan fisik dan kesehatan mental nah menurut aku kesehatan mental tuh jauh lebih penting daripada misalnya sakit fisik...”

Partisipan ketiga yaitu Ayu Puji Lestari bahwasannya kesehatan mental adalah kondisi batin yang tenang, tenteram, dan sejahtera, di mana seseorang mampu merasakan kebahagiaan serta menerima keadaan dirinya secara utuh. Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik adalah mereka yang telah berdamai dengan pengalaman hidupnya, tidak merasa terbebani secara emosional, serta mampu melihat kehidupan tanpa merasa sebagai pihak yang paling menderita. Dengan demikian, kesehatan mental mencerminkan kemampuan individu untuk mencapai rasa cukup, bersyukur, dan menerima realitas kehidupan secara positif. Hal tersebut berdasarkan pernyataan yang disampaikan, yaitu:

“...ketika kita tuh sudah merasa cukup gitu loh, merasa hati kita tentram, tenang, sejahtera dan bahagia jadi kita tuh bisa menerima kondisi kita, kita sudah bisa berdamai dengan apa yang kita dapatkan...”⁷⁹

⁷⁹ Wawancara dengan Mahasiswi Ayu Puji Lestari pada tanggal 4 Februari 2025 pukul 12.45 WIB.

Demikian pula dengan partisipan keempat yaitu Alif Khair An Nassaj bahwasannya kesehatan mental adalah aspek yang sangat penting dan seharusnya menjadi prioritas dalam kehidupan, sejajar dengan kesehatan fisik. Kesehatan mental mencakup kemampuan individu dalam menghadapi masa-masa krisis, menangani gejolak emosi sehari-hari, serta bersikap dengan bijak terhadap diri sendiri dan orang lain. Mental yang sehat tidak hanya diuji saat menghadapi tekanan atau masalah, tetapi juga saat berada dalam kondisi nyaman yang di mana seseorang tetap harus mampu mengelola diri secara stabil dan sadar. Karena ketidakmampuan dalam menjaga kesehatan mental dapat berdampak negatif pada pertumbuhan pribadi, hubungan sosial, dan bahkan dapat merusak diri sendiri. Oleh karena itu, menjaga kestabilan mental merupakan kunci untuk pengembangan diri, menciptakan relasi sosial yang harmonis, dan menjaga kualitas hidup secara menyeluruh. Hal tersebut berdasarkan pernyataan yang disampaikan, yaitu:

“..bagaimana kita tuh menghadapi pada masa-masa kritis kita hal-hal yang misalkan kita mengalami krisis, permasalahan kesehatan mental bagaimana ketika kita dalam kehidupan sehari-hari itu bersikap kepada orang lain, menangani emosi..”⁸⁰

Pernyataan dari informan tersebut maka dapat dikatakan bahwasannya gambaran kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang bahwasannya kesehatan mental merupakan kemampuan seseorang dalam menjaga kestabilan emosi, kemampuan dalam mengelola tekanan batin, serta mampu menerima diri dan realitas hidup dengan lapang dan bijak. Mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang, menyadari bahwa kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan perasaan atau emosi sesaat, melainkan menyangkut keseimbangan antara pikiran, perasaan, dan perilaku

⁸⁰ Wawancara dengan Alif Khair An-Nassaj W.M pada tanggal 5 Februari 2025 pukul 11.11 WIB.

dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Mereka juga mengakui bahwa kesehatan mental memiliki dampak yang signifikan terhadap fungsi sosial, kualitas hidup, dan pengembangan diri secara menyeluruh. Selain itu, *tazkiyah al-nafs* atau penyucian jiwa dapat memberikan kontribusi yang positif terhadap perbaikan kesehatan mental mereka. Dengan melalui pembersihan hati dari sifat-sifat negatif seperti iri, suudzon, dan emosi yang tidak terkendali, mahasiswa merasa lebih tenang, empatik, dan mampu berpikir secara positif. Dampaknya terasa tidak hanya secara psikologis, tetapi juga dalam aspek fisik (seperti lebih menjaga pola hidup sehat), sosial (lebih mampu membangun relasi yang sehat dan harmonis), dan moral-religius.

3. Penerapan *tazkiyah al-nafs* Al-Ghazali oleh mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang dalam menjaga kesehatan mental

Hasil wawancara terhadap 4 (empat) informan menerapkan *tazkiyah al-nafs* dalam berbagai praktik-praktik di dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan mental mereka seperti melakukan muhasabah, berdzikir, berdoa, menjaga konsistensi dalam beribadah, menghindari penggunaan sosial media yang berlebihan, memiliki kemampuan untuk mengelola stres melalui penerimaan diri, dan berusaha untuk sabar, syukur, dan menghindari *overthinking* yang berlebihan. Sebagaimana dikatakan oleh partisipan pertama yaitu Manggala Putra Sahala bahwasannya penerapan *tazkiyah al-nafs* dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan mental adalah melakukan perilaku sabar, perilaku syukur, terus melakukan dzikir, terus melakukan ibadah. Hal tersebut berdasarkan pernyataan yang disampaikan, yaitu:

“...muhasabah atau intropeksi diri itu bagiku ada salah satu awal kita bisa melangkah untuk perilaku kebaikan, melakukan perilaku sabar,

perilaku syukur, terus melakukan dzikir, terus melakukan ibadah kan otomatis semua itu akan jalan...”⁸¹

Partisipan kedua yaitu Septya Dwi Syahrani bahwasannya penerapan *tazkiyah al-nafs* dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan mental adalah dengan berdoa, melakukan dzikir, dan mengerjakan ibadah-ibadah yang diperintahkan oleh Allah seperti mengerjakan sholat, puasa. Hal tersebut berdasarkan pernyataan yang disampaikan, yaitu:

“...Menerapkan *tazkiyah al-nafs* dalam kehidupan sehari-hari tuh bisa dengan berdoa, melakukan dzikir, dan mengerjakan ibadah-ibadah yang diperintahkan oleh Allah seperti mengerjakan sholat, puasa dan lainnya...”⁸²

Partisipan ketiga yaitu Ayu Puji Lestari bahwasannya penerapan *tazkiyah al-nafs* dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan mental adalah menghilangkan perilaku-perilaku buruk, mengisi dengan hal-hal yang lebih positif seperti berdzikir, membaca al-quran serta bersedekah. Hal tersebut berdasarkan pernyataan yang disampaikan, yaitu:

“...mengosongkan salah satu hal yang buruk dalam diri saya terlebih dahulu mencoba menghilangkan perilaku-perilaku buruk dan juga menjauhi sesuatu yang dilarang oleh agama dan setelah itu kita mencoba untuk mengisinya dengan hal-hal yang lebih positif seperti berdzikir jika ada waktu luang dan membaca al-quran serta membiasakan diri untuk bersedekah selain menjaga hubungan baik dengan Allah diperlukan...”⁸³

⁸¹ Wawancara dengan Manggala Putra Sahala pada tanggal 3 Februari 2025 pukul 14.09 WIB.

⁸² Wawancara dengan Septya Dwi Syahrani pada tanggal 3 Februari 2025 pukul 12.45 WIB.

⁸³ Wawancara dengan Mahasiswi Ayu Puji Lestari pada tanggal 4 Februari 2025 pukul 15.34 WIB.

Demikian pula dengan partisipan keempat yaitu Alif Khair An Nassaj bahwasannya penerapan *tazkiyah al-nafs* dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan mental adalah membenahi diri, mengintropeksi diri lalu mencoba memperbaikinya. Hal tersebut berdasarkan pernyataan yang disampaikan, yaitu:

“...membenahi diri, menyucikan diri, mengetahui apa yang salah dalam diri sendiri, berusaha mengintropeksi diri lalu mencoba memperbaikinya walaupun akan melakukan kesalahan itu lagi pasti akan menemukan jalannya karena ada niat...”⁸⁴

Pernyataan dari partisipan tersebut maka dapat dikatakan bahwa penerapan *tazkiyah al-nafs* dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan mental yaitu membenahi diri, mengintropeksi diri, menghilangkan perilaku-perilaku buruk serta mencoba memperbaikinya dengan mengisinya dengan hal-hal yang lebih positif seperti sabar, perilaku syukur, terus melakukan dzikir, membaca al-quran serta bersedekah.

Mengenai pengalaman mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang mengenai penerapan *tazkiyah al-nafs* Al-Ghazali dalam menjaga kesehatan mental, sebagaimana dikatakan oleh partisipan pertama yaitu Manggala Putra Sahala bahwasannya pengalaman selama menerapkan *tazkiyah al-nafs* dalam kehidupan sehari-hari adalah membersihkan sifat-sifat buruk di dalam diri seperti hasut, suudzon, takabur, dan riya sangat penting untuk kesehatan mental dan emosional kita. Sifat-sifat buruk ini tidak hanya mengganggu pikiran serta dapat menyebabkan stres serta ketidaknyamanan dalam hidup sehari-hari. Misalnya, perasaan suudzon atau iri terhadap orang lain dapat membuat kita merasa tertekan dan pusing, maka mengalihkan fokus kita

⁸⁴ Wawancara dengan Alif Khair An-Nassaj W.M pada tanggal 5 Februari 2025 pukul 11.11 WIB.

dari hal-hal positif. Dengan melakukan *tazkiyah al-nafs*, kita dapat menghilangkan sifat-sifat buruk ini, yang pada akhirnya akan membawa kedamaian, kebahagiaan, dan hubungan sosial yang lebih baik. Proses ini membantu kita untuk lebih peka terhadap kebaikan dan mengurangi konflik dalam diri sendiri dan dengan orang lain. Hal tersebut berdasarkan pernyataan yang disampaikan, yaitu:

“...membersihkan sifat-sifat jelek kita kayak menghilangkan sifat hasut, suudzon, takabur, riya ada salah satu misalnya kita suudzon, atau kita iri sama orang itu bawaannya pusing”⁸⁵

Partisipan kedua yaitu Septya Dwi Syahrani bahwasannya pengalaman selama menerapkan *tazkiyah al-nafs* dalam kehidupan sehari-hari adalah menjadi lebih disiplin dalam menjaga kesehatan dan kebersihan berpengaruh positif terhadap kesejahteraan mental dan emosional. Disiplin ini membantu kita merasa lebih tenang dalam berinteraksi, mengurangi reaksi berlebihan atau baper, serta tidak mudah terpancing emosi. Selain itu, sikap disiplin memungkinkan kita untuk menerima takdir dengan lapang dada dan mengurangi kekhawatiran terhadap hal-hal di luar kendali. Secara keseluruhan, semua ini berkontribusi pada kehidupan yang lebih tenang dan bahagia. Hal tersebut berdasarkan pernyataan yang disampaikan, yaitu:

“...menjadi lebih disiplin dalam menjaga kesehatan dan kebersihan, merasa lebih tenang dalam berinteraksi kemudian tidak gampang baper atau tidak gampang terpancing emosi, lebih bisa ya menerima takdir dengan lapang dada dan tidak terlalu khawatir dengan hal-hal yang di luar kendali pokoknya menjadi lebih tenang dan bahagia...”⁸⁶

⁸⁵ Wawancara dengan Manggala Putra Sahala pada tanggal 3 Februari 2025 pukul 14.09 WIB.

⁸⁶ Wawancara dengan Septya Dwi Syahrani pada tanggal 3 Februari 2025 pukul 12.45 WIB.

Partisipan ketiga yaitu Ayu Puji Lestari bahwasannya pengalaman selama menerapkan *tazkiyah al-nafs* dalam kehidupan sehari-hari adalah memiliki kemampuan dalam mengatur makanan dan pola makan membantu meningkatkan kesehatan fisik saya. Selain itu, hal ini juga memperbaiki hubungan dengan orang lain, membuat saya lebih memahami dan berempati. Saya juga merasa lebih terkontrol, dengan mengurangi overthinking dan mampu mengalihkan pikiran negatif menjadi pikiran positif. Hal tersebut berdasarkan pernyataan yang disampaikan, yaitu:

“...mengatur makanan dan pola makan itu tuh bisa membantu untuk meningkatkan kesehatan fisik saya, membantu saya untuk lebih memperbaiki hubungan dengan orang lain jadi lebih bisa memahami, empati, dan saya lebih bisa dikontrol gitu lah terus kayak *overthinking* tuh sudah mulai berkurang dan pikiran-pikiran negatif itu bisa dialihkan ke pikiran-pikiran positif...”⁸⁷

Demikian pula dengan partisipan keempat yaitu Alif Khair An Nassaj bahwasannya pengalaman selama menerapkan *tazkiyah al-nafs* dalam kehidupan sehari-hari adalah menyadari kesalahan yang membuat saya jatuh dan hancur, meskipun fisik saya baik-baik saja. Dan menghubungi orang-orang yang merasa saya punya masalah dengan mereka dan meminta maaf, dan percaya bahwa setiap tindakan saya pasti ada penyebabnya baik itu sebagai ujian atau akibat dari perbuatan sendiri. Hal tersebut berdasarkan pernyataan yang disampaikan, yaitu:

“...aku memahami diriku sendiri lah apa salah ku aku bisa jatuh sampai hancur kenapa badan aku aman, aku hubungin satu-satu yang ngerasa aku punya masalah disitu aku telfonin terus aku minta maaf, aku percaya bahwa apa yang aku perbuat pasti ada penyebabnya dan itu enggak mungkin tiba-

⁸⁷ Wawancara dengan Mahasiswi Ayu Puji Lestari pada tanggal 4 Februari 2025 pukul 15.34 WIB.

tiba entah itu emang dikarenakan ujian atau pun emang itu penyebab yang diperbuat..”⁸⁸

Pernyataan dari informan bahwasannya mahasiswa tingkat akhir Prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang menerapkan konsep *tazkiyah al-nafs* Al-Ghazali dalam berbagai bentuk praktik spiritual dan pengendalian diri untuk menjaga kesehatan mental. Praktik tersebut mencakup muhasabah (introspeksi diri), dzikir, doa, konsistensi dalam beribadah, menghindari perilaku buruk, serta menggantinya dengan amalan positif seperti membaca Al-Qur'an dan bersedekah. Selain itu, mereka juga menjaga kedisiplinan diri, mengelola stres, dan membangun sikap sabar, syukur, serta penerimaan terhadap takdir. Penerapan *tazkiyah al-nafs* memberikan dampak yang positif dalam menenangkan jiwa, mengurangi gejala stres dan *overthinking*, memperbaiki hubungan sosial, serta meningkatkan kontrol emosi dan kesadaran diri. Proses penyucian jiwa ini menjadikan mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang lebih reflektif, memiliki sifat empati, serta memiliki daya tahan psikologis yang lebih kuat dalam menghadapi tekanan akademik dan tantangan kehidupan.

⁸⁸ Wawancara dengan Alif Khair An-Nassaj W.M pada tanggal 5 Februari 2025 pukul 11.11 WIB.

BAB IV

ANALISIS HASIL PENELITIAN

1. Pemahaman Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang Tentang Konsep *Tazkiyah Al-Nafs Al-Ghazali*

Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap 4 (empat) informan yaitu mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang, memiliki pemahaman yang baik mengenai konsep *tazkiyah al-nafs* Al-Ghazali merupakan proses penyucian sebagai bentuk proses rohani atau jiwa yang dilalui melalui tiga tahapan seperti tahap *takhalli* (mengosongkan diri dari sifat dan akhlak yang buruk), *tahalli* (menghiasi diri dengan sifat dan akhlak yang baik), dan *tajalli* (penghayatan rasa). Hal tersebut berdasarkan pernyataan yang disampaikan oleh informan pertama Manggala Putra Sahala, yaitu:

“...*tazkiyah al-nafs* dari bahasanya itu kan artinya penyucian makanya ada tingkatan yang disebut oleh imam Al-Ghazali kan ada *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*, *takhalli* menyucikan dulu dan selanjutnya terus *tahallinya* terus baru *tajallinya* kan *tajallinya* itu ya dimana kita sudah menerapkan semua itu...”⁸⁹

Tazkiyah al-nafs merupakan proses pembersihan jiwa dari berbagai sifat-sifat yang buruk dalam diri manusia, seperti rasa iri, dengki, hasut, dan riya. *Tazkiyah al-nafs* dilakukan melalui pendekatan rohaniyah, seperti memperbanyak ibadah, menjauhi perbuatan-perbuatan yang buruk, dan membangun hubungan spiritual dengan Allah serta jiwa terbebas akan penyakit-penyakit hati yang dapat

⁸⁹ Wawancara dengan Manggala Putra Sahala pada tanggal 3 Februari 2025 pukul 14.09 WIB.

mengganggu ketenangan batin dan kestabilan mental manusia. Proses penyucian jiwa ini dapat dilakukan melalui berbagai bentuk amalan ibadah, seperti berdzikir, sholat, serta melakukan taubat secara konsisten. Hal tersebut berdasarkan pernyataan yang disampaikan oleh informan kedua Septya Dwi Syahrani, yaitu:

“...*Tazkiyah al-nafs* itu kan pembersihan jiwa secara singkatnya kalau yang saya tahu *tazkiyah al-nafs* itu proses rohani atau jiwa kita untuk dibersihkan dari apa ya dibersihkan kalau yang kita pelajari kan selama ini seperti penyakit-penyakit hati ada iri, dengki, hasut, riya...”⁹⁰

Tazkiyah al-nafs merupakan proses penyucian jiwa yang selaras dengan konsep *takhalli* (mengosongkan diri dari sifat buruk), *tahalli* (menghiasi diri dengan sifat baik), dan *tajalli* (pencerminan cahaya Ilahi dalam diri). Proses ini dimulai dengan taubat, meninggalkan kebiasaan buruk, serta menjauhi larangan Allah. Selanjutnya, jiwa diisi dengan amal-amal positif seperti muhasabah (introspeksi diri), kesungguhan dalam beribadah dan menuntut ilmu, serta menjaga hubungan yang harmonis dengan diri sendiri, sesama manusia, dan Allah. Baginya, *tazkiyah al-nafs* adalah upaya membersihkan diri dari sifat-sifat tercela dan menggantinya dengan nilai-nilai kebaikan agar menghasilkan kehidupan yang lebih baik secara spiritual maupun sosial. Hal tersebut berdasarkan pernyataan yang disampaikan oleh informan ketiga Ayu Puji Lestari, yaitu:

“...konsep *tazkiyah al-nafs* ialah konsep penyucian jiwa dan berjalan lurus dengan konsep *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli* yaitu dengan mengosongkan diri atau membuang sesuatu yang buruk dari dalam diri kita dengan cara bertaubat, menghilangkan kebiasaan-kebiasaan yang

⁹⁰ Wawancara dengan Septya Dwi Syahrani pada tanggal 3 Februari 2025 pukul 12.45 WIB.

buruk, dan menjauhi sesuatu yang dilarang oleh Allah kemudian mengisinya dengan hal-hal yang positif...”⁹¹

Tazkiyah al-nafs sebagai proses penyucian diri yang bertujuan untuk mencapai kebahagiaan sejati. Ia merujuk pada pandangan Imam Al-Ghazali yang menyebutkan bahwa terdapat enam tahapan dalam mencapai kebahagiaan, dimulai dari mengenali diri sendiri, mengenali Tuhan, mengenali ciptaan-Nya, serta mengenali malaikat dan lainnya. Bagi ia, kebahagiaan tidak bisa dicapai secara instan, tetapi melalui proses bertahap yang mencakup pemahaman mendalam terhadap eksistensi diri dan hubungan spiritual dengan Sang Pencipta serta makhluk-Nya. Hal tersebut berdasarkan pernyataan yang disampaikan oleh informan keempat Alif Khair An Nassaj, yaitu:

“...*Tazkiyah al-nafs* kan penyucian diri atau untuk mencapai kebahagiaan itu kan salah satu bukunya Imam Al-Ghazali ada enam tahap untuk mencapai kebahagiaan pertama kalau enggak salah mengenali diri sendiri, mengenali Tuhan...”⁹²

Hal ini sejalan dengan Al-Ghazali yang menjelaskan bahwa *tazkiyah al-nafs* merupakan proses pembersihan jiwa manusia dari kotoran baik kotoran lahir maupun batin, penyucian tersebut dilakukan dengan 3 (tiga) tahapan yaitu tahap *takhalli* ialah tahap membersihkan diri dari sifat-sifat yang buruk seperti rasa iri, dengki, hasut, dan riya atau kemaksiatan yang ada di dalam diri. Setelah membersihkan diri dari sifat-sifat atau hal-hal yang buruk di dalam diri kemudian mengisinya dengan hal-hal yang baik atau *tahalli* tahap ini merupakan tahap dimana memelihara jiwa yang sudah bersih agar tetap bersih dan selalu berusaha untuk berbuat baik serta meninggalkan perbuatan

⁹¹ Wawancara dengan Mahasiswi Ayu Puji Lestari pada tanggal 4 Februari 2025 pukul 15.34 WIB.

⁹² Wawancara dengan Alif Khair An-Nassaj W.M pada tanggal 5 Februari 2025 pukul 11.11 WIB.

buruk guna menciptakan akhlak yang baik sebagai bagian dari kepribadian. Hal tersebut bisa dilakukan dengan cara berzikir karena seperti yang diungkapkan oleh Al-Ghazali, dzikir merupakan pelarut hati yang merupakan cara untuk selalu mengingat Allah. Tahap yang terakhir ialah tahap *tajalli* yang mana tahap ini seseorang telah membuka dirinya sepenuhnya antara dirinya dan Allah, maka seseorang yang telah mencapai tahap ini, semua yang dilakukannya, seperti amal perbuatan, tingkah laku, ucapannya, dan sebagainya semuanya dilakukan dengan niat untuk mencapai cinta dan keridhoan dari Allah SWT.

Karena dapat dikatakan bahwasannya konsep *tazkiyah al-nafs* dapat membantu seorang individu untuk penyucian jiwa, membersihkan hati dan pikiran dari pikiran-pikiran yang negatif seperti rasa iri, dendam yang bisa membebani mental individu, dari sifat buruk seperti sombong, takabur, iri hati, dengan terampil mengelola emosi serta mampu untuk mengatasi stres dapat mendekatkan diri kepada Allah. Hasil tercapainya penyucian jiwa seperti membersihkan hati dan pikiran-pikiran yang negatif dapat membentuk manusia yang ikhlas, sabar, syukur, taat, takwa, mampu beradaptasi dengan lingkungan dan masyarakat, dapat menghantarkan manusia pada ketentraman batin dan sikap selalu tenang serta dapat meningkatkan kualitas hidup manusia.

Konsep *tazkiyah al-nafs* sendiri memiliki tujuan untuk menciptakan keseimbangan antara akhlak, kepribadian, dan ibadah. Menurut Al-Ghazali terdapat empat tujuan dalam *tazkiyah al-nafs* ialah terbentuknya individu dengan iman yang murni, jiwa yang bersih, memiliki wawasan yang luas, serta menjadikan setiap aktivitas kehidupannya bernilai ibadah. Kemudian terciptanya manusia yang memiliki jiwa yang suci, berakhlak mulia, serta sadar akan hak,

kewajiban, dan tanggung jawabannya dalam berinteraksi dengan sesama. Terwujudnya pribadi yang berpikiran positif dengan membebaskan diri dari perilaku buruk yang dapat membahayakan jiwa. Dan terbentuknya individu dengan moral yang lurus dan budi pekerti luhur dalam hubungannya dengan Allah, sesama manusia, dan dirinya sendiri. Selain itu *tazkiyah al-nafs* juga memiliki manfaat dalam membantu manusia untuk mencapai ketenangan jiwa, membersihkan jiwa, dan menyeimbangkan pemahaman antara aspek lahiriah dan batiniah manusia.

2. Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang

Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap 4 (empat) informan yaitu mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang, memberikan gambaran mengenai kesehatan mental bukan sekadar ketiadaan gangguan psikologis, tetapi mencakup kestabilan emosi, ketenangan batin, dan kemampuan mengelola tekanan hidup dengan baik dan seimbang. Mahasiswa memaknai kesehatan mental sebagai kemampuan individu dalam menjaga keseimbangan dan mengatur respon emosional ketika menghadapi tekanan dari dalam diri maupun dari lingkungan luar. Hal tersebut berdasarkan pernyataan yang disampaikan oleh informan pertama Manggala Putra Sahala, yaitu:

“...orang yang bisa menyeimbangkan mental dalam efek dari terhadapnya seseorang dalam menghadapi suatu masalah, jadi tuh kesehatan mental itu mental yang bisa *manage* atau bisa mengatur

dengan apa yang sedang dia hadapi jadi ketika dia bisa dibilang mental yang sehat...”⁹³

Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dan kontrol psikologis merupakan kunci utama dari kesehatan mental, sejalan dengan teori dari Syamsu Yusuf yang menekankan pentingnya fungsi kejiwaan yang seimbang dan kemampuan menghadapi tekanan psikologis secara realistis.

Kesehatan mental memiliki dampak yang lebih mendalam daripada gangguan pada fisik karena gejalanya tidak selalu terlihat tetapi dapat sangat memengaruhi fungsi hidup secara menyeluruh. Penekanannya terhadap keutamaan kesehatan mental menunjukkan kesadaran akan integrasi antara dimensi fisik dan psikologis sebagaimana ditekankan oleh WHO dan *Mental Health Foundation*, pandangan ini memperlihatkan pentingnya untuk menjaga kesehatan mental sebagai syarat yang harus dipenuhi dalam kehidupan yang utuh dan sejahtera. Dalam konsep *tazkiyah al-nafs*, hal ini dapat dipahami sebagai bentuk kesadaran spiritual bahwa jiwa yang sehat merupakan pondasi utama dalam menjalani hidup secara bermakna, baik di dunia maupun di akhirat.

Mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang juga memberi gambaran bahwasannya kesehatan mental adalah kondisi batin yang tenteram, sejahtera, dan penuh penerimaan terhadap diri sendiri. Mahasiswa yang sehat mentalnya adalah mereka yang telah berdamai dengan masa lalu, mampu bersyukur atas kondisi saat ini, dan tidak merasa menjadi seseorang yang paling menderita. Pandangan ini mencerminkan tingkat kedewasaan emosional dan spiritual, sesuai dengan

⁹³ Wawancara dengan Manggala Putra Sahala pada tanggal 3 Februari 2025 pukul 14.09 WIB.

karakteristik yang dijelaskan oleh Zakiyah Darajat, yakni adanya keharmonisan antara fungsi-fungsi jiwa dan kemampuan merasakan kebahagiaan secara utuh. Dalam konsep *tazkiyah al-nafs*, pandangan ini menggambarkan keberhasilan seseorang dalam tahap *tahalli*, di mana seseorang telah menghiasi jiwanya dengan sifat qana'ah (merasa cukup), rida (menerima dengan lapang dada), dan syukur (berterima kasih atas nikmat Allah).

Sementara itu, memberikan penekanan bahwa kesehatan mental mencakup kemampuan menghadapi krisis maupun mengelola kondisi yang nyaman. Hal ini menunjukkan adanya kesadaran bahwa stabilitas emosional tidak hanya dibutuhkan saat menghadapi tekanan, tetapi juga saat berada dalam kenyamanan, di mana individu harus tetap sadar diri dan mampu menjaga keseimbangan. Hal ini sesuai dengan prinsip dari Maslow tentang aktualisasi diri, serta teori Maslow & Mittlemen tentang kesehatan mental sebagai kondisi kesadaran penuh terhadap diri dan realitas sekitar. Pandangan ini juga dapat dikaitkan dengan tahap *tajalli* dalam konsep *tazkiyah al-nafs*, yaitu ketika seseorang telah mencapai tingkat spiritual yang tinggi, ditandai dengan kejernihan jiwa dan kedekatan yang konsisten kepada Allah SWT, baik dalam suka maupun duka.

Kesehatan mental sangat penting dan bahkan lebih penting daripada kesehatan fisik, karena dampaknya yang mendalam meskipun tidak tampak secara kasat mata. Ia mengaitkan pemahamannya tentang kesehatan mental dengan teori psikologi humanistik Abraham Maslow, yang menekankan bahwa setiap manusia memiliki kebutuhan dasar yang harus dipenuhi secara berjenjang. Ketika salah satu kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, terutama di masa kanak-kanak, maka hal itu dapat memengaruhi perilaku dan kepribadian seseorang di masa dewasa. Misalnya, seseorang yang pemalu atau takut berbicara di

depan umum mungkin memiliki pengalaman masa lalu yang menekan atau traumatis. Selain itu bahwa ketidakseimbangan antara kesehatan fisik dan mental dapat mengganggu kualitas hidup secara keseluruhan, bahkan bisa lebih berbahaya dibanding penyakit fisik seperti demam atau stroke, karena gangguan mental tidak tampak secara fisik namun bisa merusak secara perlahan. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental dianggap sangat penting, tidak hanya untuk kebaikan diri sendiri, tetapi juga untuk menciptakan dampak positif bagi lingkungan sekitar. Hal tersebut berdasarkan pernyataan yang disampaikan oleh informan kedua Septya Dwi Syahrani, yaitu:

“...kesehatan mental sangat penting sekali untuk kesehatan mental soalnya kalau misalkan tidak *balance* antara kesehatan fisik dan kesehatan mental nah menurut aku kesehatan mental tuh jauh lebih penting daripada misalnya sakit fisik...”⁹⁴

Kesehatan mental memiliki dampak yang lebih mendalam daripada gangguan pada fisik karena gejalanya tidak selalu terlihat tetapi dapat sangat memengaruhi fungsi hidup secara menyeluruh. Penekanannya terhadap keutamaan kesehatan mental menunjukkan kesadaran akan integrasi antara dimensi fisik dan psikologis sebagaimana ditekankan oleh WHO dan *Mental Health Foundation*, pandangan ini memperlihatkan pentingnya untuk menjaga kesehatan mental sebagai syarat yang harus dipenuhi dalam kehidupan yang utuh dan sejahtera. Dalam konsep *tazkiyah al-nafs*, hal ini dapat dipahami sebagai bentuk kesadaran spiritual bahwa jiwa yang sehat merupakan pondasi utama dalam menjalani hidup secara bermakna, baik di dunia maupun di akhirat.

⁹⁴ Wawancara dengan Septya Dwi Syahrani pada tanggal 3 Februari 2025 pukul 12.45 WIB.

Kesehatan mental merupakan kondisi di mana seseorang mampu merasakan ketenangan batin, rasa cukup, dan kebahagiaan. Kesehatan mental tercermin dari kemampuan individu untuk menerima diri dan keadaan hidupnya dengan lapang, tanpa merasa terbebani secara emosional atau menganggap dirinya sebagai pihak yang paling menderita. Ketika seseorang telah berdamai dengan pengalaman hidupnya, tidak terus menerus dikuasai oleh tekanan batin, dan mampu melihat hidup secara positif, maka kondisi mental tersebut dapat dikatakan sehat. Hal tersebut berdasarkan pernyataan yang disampaikan oleh informan ketiga Ayu Puji Lestari, yaitu:

“...ketika kita tuh sudah merasa cukup gitu loh, merasa hati kita tentram, tenang, sejahtera dan bahagia jadi kita tuh bisa menerima kondisi kita, kita sudah bisa berdamai dengan apa yang kita dapatkan...”⁹⁵

Kesehatan mental juga merupakan aspek yang sangat penting dan harus menjadi prioritas dalam kehidupan, sejajar dengan aspek lainnya. Kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan bagaimana seseorang menghadapi masa-masa sulit atau krisis, tetapi juga bagaimana ia bersikap dan mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari, termasuk saat berada dalam kondisi yang nyaman. Menurutny, mental yang sehat tercermin dari kemampuan untuk menghadapi masalah dengan tenang dan bijak, serta tetap stabil dan sadar diri dalam kondisi tanpa tekanan. Ketidakmampuan dalam menjaga kesehatan mental dapat berdampak negatif, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Seseorang yang tidak mampu mengelola kondisi mentalnya akan kesulitan berkembang (tidak mengalami peningkatan

⁹⁵ Wawancara dengan Mahasiswi Ayu Puji Lestari pada tanggal 4 Februari 2025 pukul 12.45 WIB.

diri), bisa menciptakan ketidaknyamanan bagi orang lain, dan bahkan dapat merusak dirinya sendiri. Oleh karena itu, menjaga mentalitas yang kuat dan stabil menjadi kunci penting untuk pertumbuhan pribadi dan interaksi sosial yang sehat. Hal tersebut berdasarkan pernyataan yang disampaikan oleh informan keempat Alif Khair An Nassaj, yaitu:

“..bagaimana kita tuh menghadapi pada masa-masa kritis kita hal-hal yang misalkan kita mengalami krisis, permasalahan kesehatan mental bagaimana ketika kita dalam kehidupan sehari-hari itu bersikap kepada orang lain, menangani emosi..”⁹⁶

Mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang juga memberi gambaran bahwasannya kesehatan mental adalah kondisi batin yang tenteram, sejahtera, dan penuh penerimaan terhadap diri sendiri. Mahasiswa yang sehat mentalnya adalah mereka yang telah berdamai dengan masa lalu, mampu bersyukur atas kondisi saat ini, dan tidak merasa menjadi seseorang yang paling menderita. Pandangan ini mencerminkan tingkat kedewasaan emosional dan spiritual, sesuai dengan karakteristik yang dijelaskan oleh Zakiyah Darajat, yakni adanya keharmonisan antara fungsi-fungsi jiwa dan kemampuan merasakan kebahagiaan secara utuh. Dalam konsep *tazkiyah al-nafs*, pandangan ini menggambarkan keberhasilan seseorang dalam tahap *tahalli*, di mana seseorang telah menghiasi jiwanya dengan sifat qana'ah (merasa cukup), rida (menerima dengan lapang dada), dan syukur (berterima kasih atas nikmat Allah).

Sementara itu, memberikan penekanan bahwa kesehatan mental mencakup kemampuan menghadapi krisis maupun mengelola kondisi

⁹⁶ Wawancara dengan Alif Khair An-Nassaj W.M pada tanggal 5 Februari 2025 pukul 11.11 WIB.

yang nyaman. Hal ini menunjukkan adanya kesadaran bahwa stabilitas emosional tidak hanya dibutuhkan saat menghadapi tekanan, tetapi juga saat berada dalam kenyamanan, di mana individu harus tetap sadar diri dan mampu menjaga keseimbangan. Hal ini sesuai dengan prinsip dari Maslow tentang aktualisasi diri, serta teori Maslow & Mittlemen tentang kesehatan mental sebagai kondisi kesadaran penuh terhadap diri dan realitas sekitar. Pandangan ini juga dapat dikaitkan dengan tahap *tajalli* dalam konsep *tazkiyah al-nafs*, yaitu ketika seseorang telah mencapai tingkat spiritual yang tinggi, ditandai dengan kejernihan jiwa dan kedekatan yang konsisten kepada Allah SWT.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang memiliki gambaran mengenai kesehatan mental yang cukup baik, mahasiswa tidak hanya memahami kesehatan mental sebagai aspek psikologis saja, namun juga sebagai kondisi spiritual yang erat kaitannya dengan kedekatan pada Tuhan, keseimbangan hidup, dan untuk mencapai kesejahteraan hidup.

3. Penerapan *Tazkiyah Al-Nafs* Al-Ghazali Oleh Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang Dalam Menjaga Kesehatan Mental

Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap 4 (empat) informan yaitu mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang, menerapkan *tazkiyah al-nafs* Al-Ghazali dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa dapat melakukan kegiatan-kegiatan seperti bermuhasabah, berdzikir, berdoa, menjaga konsistensi dalam beribadah, serta memiliki kemampuan dalam mengelola stres melalui penerimaan diri, dan berusaha untuk sabar

serta syukur. Hal tersebut berdasarkan pernyataan yang disampaikan oleh informan pertama Manggala Putra Sahala, yaitu:

“...muhasabah atau intropeksi diri itu bagiku ada salah satu awal kita bisa melangkah untuk perilaku kebaikan, melakukan perilaku sabar, perilaku syukur, terus melakukan dzikir, terus melakukan ibadah kan otomatis semua itu akan jalan...”⁹⁷

Dalam penerapan *tazkiyah al-nafs* dalam kehidupan sehari-hari dalam menjaga kesehatan mental juga dapat melakukan dzikir, mengerjakan ibadah-ibadah seperti mengerjakan sholat, puasa, dan ibadah lainnya. mengelola stres melalui penerimaan diri, dan berusaha untuk sabar serta syukur. Hal tersebut berdasarkan pernyataan yang disampaikan oleh informan kedua Septya Dwi Syahrani, yaitu:

“...Menerapkan *tazkiyah al-nafs* dalam kehidupan sehari-hari bisa dengan berdoa, melakukan dzikir, dan mengerjakan ibadah-ibadah yang diperintahkan oleh Allah seperti mengerjakan sholat, puasa dan lainnya...”⁹⁸

Selain itu penerapan *tazkiyah al-nafs* dalam kehidupan sehari-hari dalam menjaga kesehatan mental dengan menghilangkan perilaku-perilaku yang buruk dalam diri manusia yang kemudian mengisinya dengan perilaku-perilaku yang baik seperti berdzikir, membaca Al-Quran, dan bersedekah. Hal tersebut berdasarkan pernyataan yang disampaikan oleh informan ketiga Ayu Puji Lestari, yaitu:

“...mengosongkan salah satu hal yang buruk dalam diri saya terlebih dahulu mencoba menghilangkan perilaku-perilaku buruk dan juga menjauhi sesuatu yang dilarang oleh agama dan setelah itu kita mencoba untuk mengisinya dengan hal-hal yang lebih positif seperti

⁹⁷ Wawancara dengan Manggala Putra Sahala pada tanggal 3 Februari 2025 pukul 14.09 WIB.

⁹⁸ Wawancara dengan Septya Dwi Syahrani pada tanggal 3 Februari 2025 pukul 12.45 WIB.

berdzikir jika ada waktu luang dan membaca al-quran serta membiasakan diri untuk bersedekah selain menjaga hubungan baik dengan Allah diperlukan...”⁹⁹

Penerapan *tazkiyah al-nafs* dalam kehidupan sehari-hari dalam menjaga kesehatan mental juga dapat menyucikan diri, membenahi diri, melakukan mengintropeksi diri yang kemudian mencoba memperbaikinya agar jauh lebih baik dari sebelumnya. Hal tersebut berdasarkan pernyataan yang disampaikan oleh informan keempat Alif Khair An Nassaj, yaitu:

“...membenahi diri, menyucikan diri, mengetahui apa yang salah dalam diri sendiri, berusaha mengintropeksi diri lalu mencoba memperbaikinya walaupun akan melakukan kesalahan itu lagi pasti akan menemukan jalannya karena ada niat...”¹⁰⁰

Tazkiyah al-nafs dapat dilalui tiga tahapan cara untuk mencapai kesucian jiwa terdapat 3 (tiga) tahapan yaitu tahap pertama *takhalli* mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang membersihkan jiwanya melalui membenahi diri, mengintropeksi diri, dan menghilangkan perilaku-perilaku buruk seperti sifat sombong, perasaan malas, rasa iri, dengki, dan rasa putus asa. Setelah melalui tahap pembersihkan jiwa dari hal-hal yang buruk atau negatif dalam dirinya kemudian tahap selanjutnya yaitu tahap Tahalli, tahap ini merupakan pengisian jiwa dengan hal-hal yang lebih positif seperti menerapkan sifat sabar, perilaku syukur, kemudian melakukan dzikir, membaca al-quran serta bersedekah, dan menumbuhkan sifat tawakal. Selanjutnya tahap yang terakhir ialah tahap *tajalli*, yang mana seorang individu merasakan tersingkapnya

⁹⁹ Wawancara dengan Mahasiswi Ayu Puji Lestari pada tanggal 4 Februari 2025 pukul 15.34 WIB.

¹⁰⁰ Wawancara dengan Manggala Putra Sahala pada tanggal 3 Februari 2025 pukul 14.09 WIB.

cahaya ilahi maka sifat dan akhlak seorang individu mencerminkan kedekatan dan kecintaan kepada Allah SWT, tahap yang terakhir ini dapat dilakukan seperti memperdalam ibadah seperti yang diperintahkan oleh Allah SWT dan menunaikan amal sholeh.

Dalam penerapan konsep *tazkiyah al-nafs* Al-Ghazali melalui 3 (tiga) tahapan dalam *tazkiyah al-nafs* Al-Ghazali, mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang melakukan praktik-praktik seperti taubat, sabar, syukur, takut, tauhid, tawakal, memiliki sifat kasih sayang, dan niat ikhlas, juga berperan penting dalam pengobatan dan pencegahan gangguan kesehatan mental. Misalnya, taubat dapat berfungsi sebagai *preventif* (penyembuhan) sebab taubat merupakan langkah awal yang sangat penting dalam upaya mendekatkan diri kepada Allah. Selain sebagai bentuk penyucian diri dari dosa, taubat juga memiliki peran besar dalam membangun dan menjaga kesehatan mental. Proses taubat tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyembuhan jiwa, tetapi juga sebagai bentuk pencegahan terhadap gangguan kesehatan mental serta solusi atas berbagai masalah kejiwaan. Melalui taubat, seorang hamba memohon ampun kepada Allah dengan penuh kesungguhan dan niat yang tulus, berharap agar dosa-dosanya diampuni dan dihapuskan. Salah satu bentuk konkret dari taubat adalah melaksanakan sholat taubat, yang mampu menumbuhkan ketenangan hati serta kedamaian batin. Dalam Islam, konsep taubat dan kesehatan mental dapat berpadu secara harmonis. Keduanya saling melengkapi dalam membentuk jiwa yang sehat, tenang, dan tenteram. Dengan taubat yang sungguh-sungguh, seseorang dapat memperbaiki kondisi mentalnya,

meninggalkan beban batin, dan meraih ketentraman dalam kehidupan.¹⁰¹

Dengan melakukan muhasabah di dalam diri mahasiswa merupakan salah satu cara untuk meraih kesehatan mental sebagai *amelioratif* atau perbaikan, sebab muhasabah merupakan suatu bentuk amalan yang dilakukan oleh seorang hamba sebagai upaya untuk mengevaluasi sejauh mana perbuatan yang telah dilakukannya selama ini. Melalui proses ini, seseorang melakukan introspeksi diri, menyadari kesalahan-kesalahan yang telah diperbuat, dan memohon ampunan kepada Allah SWT dengan penuh kerendahan hati. Dengan melakukan muhasabah dan introspeksi diri memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental dan spiritual. Hal ini mencerminkan pengamalan nilai Ihsan, yakni merasa selalu diawasi oleh Allah SWT sebuah tingkatan tertinggi dalam ajaran Islam.¹⁰² Ketika seseorang merenungkan amal perbuatannya, menghitung kebaikan dan keburukan dalam dirinya, ia akan lebih mudah menyadari kekhilafan yang pernah dilakukan dan terdorong untuk memperbaiki diri menjadi pribadi yang lebih baik. Bagi seorang mahasiswa, muhasabah menjadi sarana penting dalam membentuk karakter yang matang secara emosional dan spiritual. Dengan kesadaran yang tumbuh dari proses ini, mahasiswa tidak hanya mampu memperbaiki diri, tetapi juga menapaki kehidupan dengan hati yang lebih tenang, jernih, dan penuh makna.

¹⁰¹ Sabrina Muthia & Syahida Fauzia, “*Pengaruh Taubat Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja*”, (Bekasi: Universitas Islam 45 Bekasi, 2024), Jurnal Pendidikan Islam Vol. 2 No. 1, hal. 32.

¹⁰² Yumna, dkk, “*Implementasi Terapi Muhasabbah Sebagai Upaya Memelihara Kesehatan Mental Dalam Usaha Penanggulangan Adiksi Narkoba (Studi Lapangan Lapas Narkotika Cirebon)*”, (Bandung: Universitas Islam Negeri Gunung Djati Bandung, 2021), Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik Vol. 6 No. 1, hal. 110.

Hal ini membantu individu lebih sadar akan perbuatan dan pikiran mereka, serta meningkatkan kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik. Tidak kalah pentingnya, tafakur atau refleksi diri dapat membantu seseorang untuk menemukan kedamaian batin dan mencapai kestabilan emosional dalam kehidupan sehari-hari. Penerapan terapi Islam melalui konsep *tazkiyah al-nafs* Al-Ghazali tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental, tetapi juga untuk membentuk individu yang lebih baik secara spiritual dan moral, dengan tujuan akhir mencapai keseimbangan antara dunia dan akhirat.

Sementara rasa sabar dan syukur membantu individu mengatasi stres dan kecemasan. Selain itu, pengendalian diri, kesabaran, dan kebajikan lainnya dapat membawa ketenangan batin dan meningkatkan kesehatan mental. Selain itu, dengan melakukan introspeksi seperti muhasabah diri juga diterapkan untuk meningkatkan pengendalian diri dan mendorong individu untuk melakukan evaluasi diri secara terus-menerus. Penerapan tersebut bisa menjadi upaya untuk meraih kesehatan mental yang lebih baik sebagai *suportif* atau pengembangan, kesehatan mental pada dasarnya memiliki dua kunci utama yaitu kemampuan untuk menerima kenyataan dan kesediaan untuk menerima kebenaran. Seseorang yang gagal menerima kenyataan hidup cenderung merasa gelisah, sulit menemukan ketenangan, dan rawan mengalami tekanan batin. Dalam ajaran agama, bentuk paling sederhana dari penerimaan terhadap kenyataan adalah rasa syukur. Bersyukur mengajarkan seseorang untuk fokus pada sisi positif dalam hidup dan mendorongnya menjauh dari pikiran-pikiran negatif. Dengan membiasakan diri bersyukur, seseorang cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, serta pandangan hidup yang lebih optimis. Sikap syukur juga terbukti mampu mengurangi stres dan

secara signifikan meningkatkan kesehatan mental. Lebih dari itu, orang yang bersyukur akan memiliki kemampuan untuk menghargai hal-hal kecil dalam hidup, yang pada akhirnya memperkuat ketahanan psikologis dan menumbuhkan rasa damai dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Namun mahasiswa dalam menerapkan konsep *tazkiyah al-nafs* Al-Ghazali masih berada di tahapan kedua yaitu tahap *tahalli*, yang mana mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang masih merasakan kesulitan yang dihadapi dalam menerapkan *tazkiyah al-nafs* yaitu masih terlalu fokus atau sibuk dengan nafsu duniawi sehingga kesulitan dalam beristiqomah. Penting untuk melakukan penanaman dan konsisten di dalam diri dalam melakukan perbuatan-perbuatan yang baik dan meninggalkan perbuatan yang buruk maka seseorang akan terbiasa dan nyaman dalam melakukan perbuatan-perbuatan yang baik. Dengan memanfaatkan akal sebagai anugerah Allah yang menjadi pengendali akhlak negatif, maka akal benar-benar mampu mengendalikan manusia dari dorongan negatif yang berasal dari hawa nafsu sehingga membuat seseorang menjadi patuh akan kebenaran ajaran agama.¹⁰³

Menurut Al-Ghazali dengan melakukan mujahaddah dan riyadhah dengan konsisten maka seseorang mampu memerangi hawa nafsunya, membersihkan hati dan sifat-sifat yang tercela sehingga seseorang mampu mengendalikan dirinya dengan ketakwaan dan tidak merasa jauh dari ketaatan kepada Allah SWT serta dapat mengontrol nafsu di dalam dirinya. Dengan melakukan pembiasaan perilaku terpuji dalam menerapkan *tazkiyah al-nafs* dengan secara konsisten maka

¹⁰³ Moh. Guffron Jalaluddin, "*Penerapan Tazkiyah Al-Nafs Dan Pengaruhnya Terhadap Pengendalian Diri (Studi Kasus Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta)*" (Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2023), Skripsi hal. 49-50.

seseorang menjadi terbiasa melakukannya tanpa memerlukan dari luar serta dengan melakukan pembiasaan jiwa tidak akan tunduk kepada Tuhannya dan tidak akan senantiasa berdzikir kepada-Nya, kecuali jika jiwa itu terlepas dari kebiasaannya. Pada awalnya, proses tersebut terasa berat bagi seseorang amun, pada akhirnya akan merasakan kenikmatan darinya. Maka dari itu perlunya bersungguh-sungguh (istiqomah) dan melakukan pembiasaan dalam proses penyucian jiwa serta selalu memohon ampun kepada Allah agar diberikan kemampuan untuk menjaga diri dari hal-hal yang dapat menyebabkan kelalaian.

Dibalik kesulitan dan hambatan yang dirasakan oleh mahasiswa dalam menerapkan *tazkiyah al-nafs* Al-Ghazali di dalam kehidupan sehari-hari, terdapat faktor-faktor yang dapat mendukung mahasiswa dalam menerapkan *tazkiyah al-nafs* Al-Ghazali dalam menjaga kesehatan mental selama menjadi mahasiswa tingkat akhir yaitu evaluasi atau intropeksi diri, mengikuti pengajian (hal ini sebagai penerapan mujahadah dan ibadah), membaca-baca buku diwaktu luang, membatasi interaksi dengan lingkungan yang tidak mendukung, melihat konten-konten atau kajian-kajian keislaman melalui *online* atau *offline*, sosial media dan lingkungan yang positif, serta motivasi dan dukungan dari keluarga dapat menjadi faktor pendukung bagi mahasiswa dalam menerapkan *tazkiyah al-nafs* Al-Ghazali dalam kehidupan sehari-hari.

Dari pengalaman mahasiswa tingkat akhir selama menerapkan *tazkiyah al-nafs* Al-Ghazali yaitu dapat membersihkan sifat-sifat yang buruk yang ada di dalam diri mahasiswa seperti hasut, suudzon, takabur, dan riya. Dapat meningkatkan empati dan simpati terhadap orang lain serta membuat seseorang merasa lebih tenang dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki kemampuan emosi lebih baik, dan mampu menerima takdir dengan lapang dada. Selain itu juga

berkurangnya overthinking dan pikiran negatif karena dialihkan menjadi positif. Serta menyadari akan kesalahan yang telah diperbuat, dan percaya bahwa setiap tindakan memiliki penyebab baik sebagai ujian maupun akibat dari perbuatan diri sendiri.

Meski jalannya tidak selalu mudah dan membutuhkan waktu, pengalaman mahasiswa menunjukkan bahwa penerapan konsep tazkiyah al-nafs bisa menjadi titik balik kehidupan menuju ketenangan, kedewasaan spiritual, dan kebahagiaan yang lebih hakiki. Sejalan dengan ajaran Imam Al-Ghazali, keberhasilan dalam menyucikan jiwa memerlukan kesungguhan, latihan terus-menerus, dan ketekunan dalam melewati tiga tahapan utama: *takhalli* (mengosongkan diri dari sifat buruk), *tahalli* (mengisi dengan sifat baik), dan *tajalli* (menghadirkan cahaya ilahi dalam jiwa).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa tingkat akhir Prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang memiliki pemahaman yang baik mengenai konsep *tazkiyah al-nafs* Al-Ghazali sebagai proses penyucian jiwa dari sifat-sifat buruk seperti iri, dengki, dan riya, melalui tiga tahapan utama yaitu tahap takhalli, tahalli, dan tajalli. *Tazkiyah al-nafs* dapat dilakukan melalui memperbanyak ibadah, introspeksi diri, dzikir, taubat, serta menjaga hubungan dengan Allah SWT. Proses ini membantu mahasiswa tingkat akhir Prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang mengelola emosi, menghindari stres, serta membentuk akhlak yang mulia seperti sabar, syukur, dan ikhlas.
2. Mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang memberikan gambaran mengenai kesehatan mental bahwasannya mahasiswa tidak hanya memahami kesehatan mental sebagai aspek psikologis saja, namun sebagai kemampuan dalam menjaga kestabilan emosi, mengelola tekanan batin, dan menerima diri, serta sebagai kondisi spiritual yang erat kaitannya dengan kedekatan pada Allah SWT, keseimbangan hidup, dan untuk mencapai kesejahteraan hidup. Mahasiswa tingkat akhir prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang juga memberikan gambaran bahwasannya kesehatan mental mencakup antara keseimbangan pikiran, perasaan, dan perilaku yang berpengaruh besar dalam fungsi sosial dan kualitas hidup. Oleh karena itu, *tazkiyah al-nafs* dapat membantu dalam menjaga kesehatan mental manusia karena *tazkiyah al-nafs* merupakan proses pembersihan jiwa dari sifat-sifat yang buruk dan membantu

dalam pengelolaan emosi, hal ini mendorong mahasiswa tingkat akhir Prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang jauh lebih tenang, sehat secara fisik, harmonis secara sosial, dan kuat secara spiritualnya.

3. Mahasiswa tingkat akhir Prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang, diketahui bahwa mereka menerapkan *tazkiyah al-nafs* Al-Ghazali dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya menjaga kesehatan mental. Praktik tersebut meliputi muhasabah, dzikir, doa, ibadah, sabar, syukur, serta pengelolaan stres melalui penerimaan diri. Penerapan *tazkiyah al-nafs* dilakukan melalui tiga tahap yaitu tahap *takhalli* (mengosongkan jiwa dari sifat buruk), *tahalli* (menghiasi jiwa dengan sifat baik), dan *tajalli* (tercermin kedekatan dengan Allah). Praktik seperti taubat, introspeksi diri, sabar, syukur, dan menjaga hubungan dengan Allah terbukti berdampak positif pada stabilitas emosional, pengendalian diri, serta peningkatan empati dan ketenangan batin. Meskipun mahasiswa tingkat akhir Prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang masih berada pada tahap *tahalli* dan masih menghadapi tantangan dalam menjaga konsistensi, mereka juga merasakan manfaat dari penerapan *tazkiyah al-nafs* di dalam sehari-hari seperti penguatan mental, spiritual, dan moral. Dukungan dari lingkungan positif, keluarga, serta pembiasaan dalam ibadah menjadi faktor penting dalam mempertahankan praktik *tazkiyah al-nafs*. Dengan komitmen dan latihan terus-menerus, *tazkiyah al-nafs* dapat menjadi solusi dalam membentuk kesehatan mental yang kuat dan jiwa yang lebih dekat kepada Allah SWT.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan di atas maka terdapat saran yang akan peneliti sampaikan, yaitu:

1. Saran bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan perbandingan dan referensi untuk penelitian selanjutnya dan sebagai bahan pertimbangan untuk memperdalam penelitian selanjutnya terkait proses *tazkiyah al-nafs* dalam menjaga kesehatan

mental pada subjek untuk memperluas aspek-aspek lain di luar itu dan berfokus untuk mencari keunikan yang dimiliki pada subjek penelitian.

2. Saran bagi mahasiswa yang menerapkan *tazkiyah al-nafs*

Tentunya agar mahasiswa yang menerapkan *tazkiyah al-nafs* dalam kehidupan sehari-hari lebih semangat lagi dan konsisten dalam menerapkannya dan mencapai apa yang menjadi harapan dalam diri. Serta senantiasa menerima dan mensyukuri atas kelebihan yang Allah SWT hadiahkan kepadanya.

DAFTAR PUSTAKA

Abdi Rizal, *“Tazkiyah Al-Nafs Sebagai Terapi Dalam Permasalahan Masyarakat Modern”*, (Bukitinggi: Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukitinggi, 2022), Jurnal Al-Aqidah Vol. 14 No. 2.

Achmad Rubiyanto, Skripsi: *“Faktor-Faktor Yang Mempegaruhi Kesehatan Mental Emosional Pada Lansia: Literature Review”*, (Makassar: Universitas Hasanuddin 2020).

Aliah B. Purwakania Hasan, *“Terapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam”*, (Jakarta : Universitas Al Azhar Indonesia, 2017) Jurnal Penelitian dan Konseling Vol. 2 No. 1.

Alif Tri Santo & Ilham Nur Alfian, *“Hubungan Dukungan Sosial dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir”*, (Surabaya: Universitas Airlangga, 2021) Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), Vol. 1, No. 1.

Amalia Rabiatal Adwiah, *“Peran Dukungan Sosial Dalam Upaya Menjaga Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Studi Kasus Di UIN Sunan Kalijaga”*, (Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2023), The 6th ICODIE Proceedings.

Angga Daya Putra, *“Konsep Tazkiyatun Nafs Imam Al-Ghazali Dan Ibnu Qayyim Al-Jauziyah: Studi Komparasi”*, (Riau: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, 2024).

Arif Tri Setyanto, dkk, *“Deteksi Dini Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi”*, (Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2023), Jurnal Universitas Sebelas Maret, Vol. 15 No. 1.

Aris Selamat Riswanto, *Pengaruh Metode Tazkiyah Al-Nafs Terhadap Kesehatan Mental Jama'ah Di Yayasan Cermin Hati Purwakarta Jawa Barat*, (Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2022), Skripsi.

Az-zahro Afif, dkk, Skripsi Thesis: “*Hubungan Kebersyukuran Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir*” (Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Edy Saputra, “*Komunikasi Berbasis Pendidikan Karakter: Studi Kritis Pemikiran Ibnu Taimiyah Tentang Tazkiyah Al-Nafs*”, (Aceh: Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Teungku Dirundeng Meulaboh, 2019), Jurnal Prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam Vol. 10 No. 2.

Eka Sri Handayani, S.Psi. “*Kesehatan Mental (Mental Hygiene)*”, Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari, 2022.

Elis Jazilah, Skripsi: “*Metode Tazkiyah Al-Nafs Sebagai Terapi Bagi Psikomatik*”, (Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah).

Farisandy, dkk, “*The Effect of Self-Compassion on Academic Burnout in Undergraduate Students*”, (Banten: Universitas Pembangunan Jaya, 2023) International Journal of Science Annals Vol. 6, No. 1.

Haidar Putra Daulay, dkk, “*Takhalli, Tahalli, dan Tajalli*”, (Sumatera Utara: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2021), Jurnal Pendidikan dan Dakwah Vol. 3 No. 3.

Jani Sanjari & Pratiwi Nurlita, “*Kosep Kesehatan Mental Perpektif Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya Ulumuddin*”, (Tasikmalaya : Institut Agama Islam Tasikmalaya, 2023) Jurnal Pendidikan Agama Islam Vol. 3 No. 1.

Khaidar Akbar, “*Konsep Tazkiyatun Nafs Dalam Al-Quran Dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental (Studi Tafsir Al-Misbah Karya M.Quraish Shihab)*”, (Purwokerto: Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri, 2022), Skripsi.

Komaruddin, “*Penemuan Makna Hidup Melalui Tazkiyat Al-Nafs Sebuah Aktualisasi Nilai-Nilai Sufistik Dalam Kehidupan*”, Jurnal at-Taqaddum Vol. 3 No. 2011.

Lexy. J. Moleong., *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2007).

Masyhuri, *“Prinsip-Prinsip Tazkiyah Al-Nafs Dalam Islam Dan Hubungan Dengan Kesehatan Mental”*, (Riau : Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2012), Jurnal Pemikiran Islam Vol. 37 No. 2.

Melani Kartika Sari & Eko Arik Susmiatin, *“Deteksi Dini Kesehatan Mental Emosional pada Mahasiswa”*, (Kediri: Stikes Karya Husada Kediri, 2023), Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram Vol. XIII, No.1.

Moh. Guffron Jalaluddin, *“Penerapan Tazkiyah Al-Nafs Dan Pengaruhnya Terhadap Pengendalian Diri (Studi Kasus Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta)”* (Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2023).

Muhammad Syahda Aldi, dkk, *“Peserta Didik Dan Tazkiyah”*, (Sumatera Utara: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2023), Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri Vol. 9 No. 2.

Mulyadi, *Islam & Kesehatan Mental*, (Jakarta : Kalam Mulia, 2023).

Rovi Husnaini, *“Hati, Diri dan Jiwa (Ruh)”*, (Bandung: Universitas Muhammadiyah Bandung, 2016), Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam Vol. 1 No.2.

Sabrina Muthia & Syahida Fauzia, *“Pengaruh Taubat Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja”*, (Bekasi: Universitas Islam 45 Bekasi, 2024), Jurnal Pendidikan Islam Vol. 2 No. 1.

Sejarah Berdirinya Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, tanggal 5 November 2024 Pukul 09.16, <https://fuhum.walisongo.ac.id/sejarah/>

Siti Mutholingah, *“Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam”*, (Malang: STAI Ma’had Aly Hikam Malang, 2021), Jurnal TA’LIMUNA, Vol. 10 No. 1.

Sulaiman, *Pedoman Penulisan Skripsi*, (Semarang: Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, 2020).

Syamsu Yusuf LN, *Mental Hygiene: Perspektif Psikospiritual Untuk Hidup Sehat Berkualitas*, Bandung: Maestro, 2008.

Umar Sidiq, *Metode Penelitian Kualitatif*, Ponorogo: CV Nata Karya, 2015.

Undari Sulung & Muhammad Muspawi, “Memahami Sumber Data Penelitian: Primer, Sekunder, dan Tersier”, (Jambi: Universitas Jambi, 2024), Jurnal Edu Research Vol. 5 No. 3.

Visi, Misi, dan Tujuan Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, pada tanggal 5 November 2024, Pukul 10.01, <https://fuhum.walisongo.ac.id/program-studi/tasawuf-psikoterapi/>

Yumna, dkk, “*Implementasi Terapi Muhasabbah Sebagai Upaya Memelihara Kesehatan Mental Dalam Usaha Penanggulangan Adiksi Narkoba (Studi Lapangan Lapas Narkotika Cirebon)*”, (Bandung: Universitas Islam Negeri Gunung Djati Bandung, 2021), Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik Vol. 6 No. 1.

Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT Gunung Agung, 2016).

Zulkarnain, dkk, *Kesehatan dan Mental dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam*, (Bangka Belitung: IAIN Syaikh Abdurrahman, 2019), Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan Vol. 10 No. 1 2019.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Dokumentasi

Wawancara dengan Narasumber 1



Sumber: *Data Primer*

Wawancara dengan Narasumber 2



Sumber: *Data Primer*

Wawancara dengan Narasumber 3



Sumber: *Data Primer*

Wawancara dengan Narasumber 4



Sumber : *Data Primer*

Lampiran 2 Hasil Wawancara

Narasumber: Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang

1. Wawancara dengan mahasiswa Manggala Putra Sahala

Senin, 3 Februari 2025 / 14.09 WIB	
Penulis	: Assalamualaikum kak, mohon maaf mengganggu waktunya
Manggala Putra Sahala	: Waalaikum salam kak, iya gpp kok kak, ada yang bisa saya bantu kak?
Penulis	: Alhamdulillah, perkenalkan nama saya Annisa, saya dari Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo. Maksud dan tujuan saya menjumpai kakak untuk meminta kesediaan membantu saya sebagai partisipan untuk penelitian saya yang berjudul, Implementasi <i>Tazkiyah Al-Nafs</i> Al-Ghazali Dalam Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang. Harapan saya hasil penelitian ini memberikan wawasan bagi kakak tentang kesehatan mental serta metode <i>tazkiyah al-nafs</i> pemikiran Al-Ghazali. Bagaimana kak, bisa di bantu ya?
Manggala Putra Sahala	: Oh.. iya kak, nama saya Manggala Putra Sahala, judulnya bagus kak.. saya sangat tertarik. Terima kasih kaka sudah memilih saya sebagai partisipan, in sya Allah saya jawab sesuai dengan apa yang saya pahami dan telah saya lakukan, silahkan kak bisa dimulai saja
Penulis	: Alhamdulillah, terima kasih banyak kak sebelum dan sesudahnya, baik saya mulai ya kak..
Manggala Putra Sahala	: Siap kak, iyaa silahkan..
Penulis	: 1. Apakah yang anda ketahui tentang kesehatan mental?
Manggala Putra Sahala	: Kesehatan mental tuh aku melihat ya itu orang yang bisa menyeimbangkan mental dalam efek dari terhadapnya seseorang dalam menghadapi suatu masalah, jadi tuh kesehatan mental itu mental yang bisa manage atau bisa mengatur dengan apa yang sedang dia hadapi jadi ketika dia bisa dibilang mental yang sehat ketika mentalnya dia itu bisa diatur gampangannya apa yang dia hadapi misalkan dia punya masalah internal atau eksternal kan tetapi dia bisa mengatur itu, dia bisa memberikan solusinya untuk mental dia bagaimana dia bisa melakukan hal itu

Penulis	:	2. Apa saja yang anda ketahui tentang jenis-jenis penyakit mental?
Manggala Putra Sahala	:	Jadi secara umum kita tuh sudah sering dengar kalau depresi jadi salah satu bentuk penyakit mental dan di psikologi juga sudah dijelasin yang dimana depresi ini bisa menyebabkan perasaan sedih, terus kehilangan minat bahkan tidur jadi tidak beraturan terus ada juga seperti adanya gangguan makan misalkan kita jadi susah makan dan sebagainya kan macem-macam kemudian ada juga stres dan bahkan trauma terhadap sesuatu hal yang menjadikan itu menjadi kenangan buruk lah terus juga gangguan tidur tuh insomnia itu penyakit masa anak muda sekarang lah ya macem-macam jenis penyakit mental itu bahkan tidak bisa dipungkiri untuk zaman sekarang penyakit mental justru malah sudah dirasakan kepada anak-anak muda terutama kita gen z dan angkatan ke atas kita gen milenial dan bahkan gen alpha itu sudah merasakan bagaimana penyakit mental itu dirasakan oleh para generasi-generasi ini gitu
Penulis	:	3. Menurut anda, bagaimana menjaga kesehatan mental agar menjadi lebih baik?
Manggala Putra Sahala	:	Untuk kesehatan mental bagiku itu menyempatkan waktu diri sendiri untuk muhasabah karena itu salah satu hal yang penting, kita tuh paling jarang sekali melakukan terutama diriku yang paling jarang dilakukan pada orang jaman sekarang salah satunya adalah meditasi makanya kan kenapa orang bisa tenang menghadapi sesuatu dan mental dia itu tidak kemana-mana tidak gampang tergoyahkan dan bahkan jatuh mentalnya itu karena dia bisa mengatur dengan cara itu mengevaluasi diri dengan cara ya dengan cara meditasi atau muhasabah ya diem aja dan memikirkan masalah yang sudah dilalui bagaimana bisa mengatur itu, makanya ada salah satu filsafat yang disebut dengan stoik ya apa adanya udah kita enggak bisa seperti ini ya jangan dipaksakan makanya itu kan pressure atau tekanan kalau kita terlalu paksa target kita justru malah enggak kena yang kena malah mentalnya, aku paling suka itu ketika seseorang itu bisa bersikap biasa aja jangan sampai diri kita terpengaruh ke orang-orang lain yang menyebabkan diri kita yang seharusnya biasa malah jadi enggak biasa
Penulis	:	4. Apakah yang anda ketahui tentang konsep <i>tazkiyah al-nafs</i> ?
Manggala Putra Sahala	:	<i>Tazkiyah al-nafs</i> aku taunya dari Abu Hames Al-Ghazali dan beliau penulis kitab <i>ihya ulumuddin</i> , kimiyatun saadah dan banyak lah, memang ada satu sub bab yang menjelaskan tentang <i>tazkiyath al-nafs</i> kita melihat <i>tazkiyah al-nafs</i> itu dari

		bahasanya itu kan artinya penyucian makanya ketika kita zakat itu sama dalam bahasanya itu masih sama jadi zakat kan penyucian bagaimana kita harus menghilangkan sisi buruk sifat manusia bukan menghilangkan lebih tepatnya mengendalikan karena kalau penyucian jiwa yang bener-bener itu bisa kujamin itu orang bisa jadi calon waliyullah karena untuk zaman sekarang orang-orang yang bisa dikatakan waliyullah itu bisa tazkiyatun nafs itu makanya ada tingkatan yang disebut oleh imam Al-Ghazali kan ada takhalli, tahalli, dan tajalli, takhalli menyucikan dulu dan selanjutnya terus tahallinya mengisi dengan hal-hal yang baik makanya hal-hal yang baik itu ya sholat, puasa, terus zakat, sedekah, terus kita mengisikan perilaku-perilaku yang baik lah sifat yang baik terus baru tajallinya kan tajallinya itu ya dimana kita sudah menerapkan semua itu, dari tiga tahapan itu tidak gampang dan itu sangat-sangat sulit apalagi di zaman sekarang makanya itu suatu hal yang luar biasa apabila itu dilakukan pada zaman yang sudah semakin besar tantangannya mungkin kita lihat dulu di zaman imam Al-Ghazali mungkin masih bisa apalagi kan sosial media juga belum ada tetapi terutama di zaman kita ada tantangan ya itu salah satunya kita enggak bisa lepas dari era globalisasi yang membuat <i>tazkiyah al-nafs</i> perilaku kita semakin banyak dibutuhkan karena dampak eksternal itu sangat-sangat susah untuk dihindari
Penulis	:	5. Menurut anda, bagaimana konsep <i>tazkiyah al-nafs</i> dalam konteks kesehatan mental?
Manggala Putra Sahala	:	Konsep <i>tazkiyah al-nafs</i> itu gampangannya kita mensucikan gitu lah kaya mengosongkan jiwa kita dari suatu hal sifat-sifat yang buruk atau negatif untuk mendapatkan ya suatu hal yang baik melalui penguatan aspek-aspek spiritual kita contoh ketika dalam kesehatan mental itu bisa memberikan dampak baik ke kita dari mental-mental yang buruk kaya tadi penyakit-penyakit mental seperti stres, cemas, dan juga gangguan emosional yang lainnya lah nah dalam islam itu penting juga karena apa ini tazkiyah al-nafs itu kan penyucian jiwa diri kita dari sifat buruk yang berdasarkan islam juga contohnya kayak sombong, takabur, iri hati dan sebagainya nah itu salah satu penyakit mental kita dikarenakan hal itu bisa merusak jiwa dan hati kita sehingga isinya berupa hal negatif terus hal itu bisa berkaitan dengan kesehatan mental karena gini dia bisa sampai lupa dengan evaluasi dirinya dia, dia mulai memikirkan orang lain yang bukan kaitannya dengan dia sehingga dia lupa bahwa ada

		dalam dirinya yang harus dibenahi dan harus di evaluasi yang harus diintropeksi bahwasannya hal tersebut salah bahkan bisa memperburuk keadaan mentalnya dia alhasil dirinya tidak tenang bahkan ketakutan yang bisa jadi berlebih gitu makanya <i>tazkiyah al-nafs</i> dalam konteks kesehatan mental sangat berkorelasi karena penyakit-penyakit hati bisa merusak hati juga
Penulis	:	6. Menurut anda, bagaimana peran <i>tazkiyah al-nafs</i> dalam menjaga kesehatan mental?
Manggala Putra Sahala	:	Justru poin nya disitu harus <i>tazkiyah al-nafs</i> karena udah dari awal itu ya takhalli itu membersihkan dulu hasut kita, iri, dengki, benci, dan sebagainya itukan dimulai dari takhalli dulu makanya itu mental itu sangat penting overthinking juga termasuk hal yang buruk bahkan dosa banyangkan apalagi kita suudzon misal di sosial media liat pencapaian seseorang tidak ada celah kita buat evaluasi nah itu balik lagi <i>tazkiyah al-nafs</i> itu berperan penting banget dan pasti kesehatan mentalnya sehat dan bahkan seimbang
Penulis	:	7. Bagaimana anda menerapkan <i>tazkiyah al-nafs</i> dalam kehidupan sehari-hari dapat menjaga kesehatan mental?
Manggala Putra Sahala	:	Sebenarnya gampang kita enggak usah terlalu banyak penerapan, cukup satu kita lakukan secara masing-masing kita lakukan satu aja bisa merembet ke kebaikan-kebaikan lainnya yang pertama adalah ya evaluasi diri pertama itu karena kehidupan sehari-hari kita ketika kita mengintropeksi diri kita tuh enggak bisa mengontrol emosi kita terutama satu ketika kita tidak bisa bertabayun, kita tidak bisa berkhushudzon, kita tidak bisa memberikan pikiran kita suatu hal kebaikan bahkan buruk terus sehingga dia lupa akan intropeksinya maka hal itu bisa merembet kemana-mana makanya sabar, syukur, dan sebagainya itu berawal dari intropeksi kita dulu ketika malam kita terlalu overtkhinking iya kan dan bahkan cukup pesimis misalnya menghadapi hari-hari kedepannya dan sebagainya muhasabbah atau intropeksi diri itu bagiku ada salah satu awal kita bisa melangkah untuk perilaku kebaikan lainnya makanya kan kenapa taubat itu menjadi hal yang pertama karena kita paham betul dosa-dosa yang kita lakukan itu banyak dan kita belum melakukan taubat tersebut bahkan kita malah melakukan keburukan yang lainnya makanya intropeksi diri dan sadar bahwa kita memiliki dosa yang banyak nah akhirnya kita taubat kan nah itulah berawal dari intropeksi diri kemudian baru kita

		melakukan perilaku sabar, perilaku syukur, terus melakukan dzikir, terus melakukan ibadah kan otomatis semua itu akan jalan tapi yang awal itu satu adalah intropeksi untuk kehidupan sehari-hari agar kemudian hari kehidupan kita itu bisa menjaga kesehatan mental kita
Penulis	:	8. Apa saja kesulitan yang anda hadapi dalam menerapkan <i>tazkiyah al-nafs</i> dalam menjaga kesehatan mental?
Manggala Putra Sahala	:	Ini cukup menarik kenapa kita itu enggak bisa menerapkan <i>tazkiyah al-nafs</i> salah satunya adalah terpaparnya handphone itu salah satunya itu sangat luar biasa efeknya karena handphone ini kita bisa mencakup lingkungan hanya dalam satu elektronik iya kan walaupun nanti ada lingkungan ada juga konsistensi ibadah yang tidak teratur malas dan sebagainya tetapi handphone ini banyak fungsi tetapi banyak juga mudhorotnya bahkan media sosial yang membuat kita itu ketika kita melihat orang lain misalkan contohnya membagikan kebahagiaan terus mengshare apalah nah kita biasanya melihat enak ya dia begini lagi disana dia lagi uangnya banyak dan sebagainya otomatis dia tidak puas terhadap dirinya sendiri dan otomatis membandingkan diri ya itu balik lagi dia lupa intropeksi diri, dia lupa bahwa sebenarnya hal itu hanya dopamain belaka lah akhirnya dia enggak puas dengan kehidupannya sendiri dan yang dia dapatkan jadi sulit untuk dia kembali menerapkan tazkiyal al-nafs itu, oke konsistensi ibadah itu juga salah satu hal yang penting karena ketika kita lelah, stres, bahkan capek dalam menghadapi kehidupan kita lupa bahwa ada penyandang kita, ada sandingan kita yaitu Allah itu untuk bisa kembali agar dipermudah gampang nya gitu dzikir-dzikir yang bisa meredakan kita dan juga kurangnya dukungan sosial yang dimana lingkungan yang tidak mendukung pertemanan yang bisa dibilang bisa menjauhkan kita otomatis perilaku <i>tazkiyah al-nafs</i> kita itu menjadi susah untuk diterapkan apalagi di zaman sekarang makanya ketika seseorang melakukan <i>tazkiyah al-nafs</i> di zaman seperti ini itu sudah luar biasa sekali sangat bisa dibilang suatu hal yang sangat jarang sekali dilakukan makanya aku sendiri pun ya masih belajar dzikirnya masih bolong-bolong, dan kadang masih terpapar dengan sosial media makanya usaha kita setidaknya bisa memilah dan juga bisa mengatur emosi, mengatur perasaan diri, dan juga bisa mengatur kesehatan jiwa kita dalam islam seperti sombong dan sebagainya lah penyakit-penyakit hati itu yang sulit sih terutama <i>handphone</i> karena

		walaupun fungsinya banyak mudhorotnya juga banyak bahkan itu bisa menghancurkan ibadah kita dan bisa menghambat <i>tazkiyah al-nafs</i> dalam menjaga kesehatan mental itu sendiri
Penulis	:	9. Apa saja hambatan yang anda hadapi selama menerapkan <i>tazkiyah al-nafs</i> dalam menjaga kesehatan mental?
Manggala Putra Sahala	:	Kalau dibilang kesulitan atau hambatan sama-sama sulit sih dan hambatan ya kesulitan juga dan kesulitan ya itu hambatan juga sih apalagi kalau menjaga kesehatan mental ya sama sih kaya jawaban aku pikir sama sih kayak sebelumnya gitu
Penulis	:	10. Faktor-faktor apa saja yang mendukung anda dalam menerapkan <i>tazkiyah al-nafs</i> dalam menjaga kesehatan mental selama menjadi mahasiswa tingkat akhir?
Manggala Putra Sahala	:	berusaha melakukan evaluasi sih atau intropeksi diri contoh misalkan kita udah sering merenung tapi merenungnya bukan <i>overthinking</i> ya atau yang makin memperburuk gitu tapi merenungnya yang memperbaiki bahwa apasih kesalahan kita selama menjadi mahasiswa di semester akhir ini misalnya kita malas-malasan ngerjain skripsi itu dijadikan evaluasi untuk Bergeraknya lebih rajin kedepannya takdir itukan ada karena terjadi ya bukan karena belum terjadi harapan kita kedepannya ya itu harapan masa depan ya itu juga harapan masa sekarang terjadi dan masa lalu itu takdir nah maka takdir tersebut yang menjadi evaluasi diri kita intropeksi diri kita masa sekarang adalah ya yang harus kita lakukan dan harapan kita untuk bisa menyelesaikan tugas akhir itu adalah masa depan kita gitu itu penerapan <i>tazkiyah al-nafs</i> terus juga lingkungan kita kalau lingkungan kita emang udah enggak beres dan sebagainya bahkan menghambat kita sebagai mahasiswa akhir untuk mengerjakan tugas akhir itu ya dibatasi dahulu bahkan kalau bisa ditinggalkan gitu dan juga management waktu itu sudah pasti ya karena kalau tidak di manage pasti berantakan kita bahkan lupa kalau ada yang harus dilakukan secepat mungkin dengan batasan waktu universitas kita bahkan lupa dengan <i>management</i> waktu tersebut kebanyakan rebahan dan lain sebagainya lah itu cukup buruk terutama itu sih <i>management</i> waktu dan juga kalau bisa ikut pengajian dan sebagainya itukan bisa memberikan insect baru lah memberikan dirikan bahwa enggak begini saja gitu loh atau membaca-baca buku itu bisa menambah kebaikan diri kita sendiri apalagi menambah minat membaca buku sepertinya seru lah setidaknya menambah kekosongan atau sebagai selingan baca komik atau membaca novel agar kita enggak terlalu tertekan dengan tugas akhir kita

		jadi bukan hanya intropeksi diri saja tetapi memberikan dopamain yang baik ke diri kita supaya hal itu enggak terisi oleh dopamain yang buruk itu jadi <i>tazkiyah al-nafs</i> bukan hanya intropeksi tetapi juga hal setelah intropeksi ya dengan mengisi dengan itu lah gambarannya yang penting enggak diisi dengan perbuatan yang maksiat gitu aja
Penulis	:	11. Bagaimana pengalaman anda selama menerapkan <i>tazkiyah al-nafs</i> dalam kehidupan sehari-hari?
Manggala Putra Sahala	:	Kalau kita bener-bener tuh kita kerasanya luar biasa dan memang suatu hal yang sulit tapi manfaatnya ya enggak bisa dikira-kira juga lah bahkan bisa dibilang <i>tazkiyah al-nafs</i> ini luar biasa yang pertama kalau ngomongin fisik kan ya misalkan kita membersihkan sifat-sifat jelek kita kayak menghilangkan sifat hasut, suudzon, takabur, riya ada salah satu misalnya kita suudzon, atau kita iri sama orang itu bawaannya pusing sih bahkan selalu mikirin bagaimana orang itu bisa dapat padahal yaudah kalau bisa enggak usah peduli ya mending enggak usah peduli kan nah itu yang menghilangkan rasa kepedulian kita yang menuju kepada keburukan ketika kepedulian kita itu menuju kepada kebaikan itu oke kita akan menjadi suatu hal yang menolong empati atau simpati tapi kalau kita peduli kepada hal yang buruk yaitu salah satunya adalah iri itu yaitu kita peduli sama orang lain ketika hal peduli itu untuk mencari keburukannya nah itukan bawaanya pasti puyeng apalagi buat ibadah fisik bawaannya lemes salah satunya itu ya sepengalaman aku dulu pernah ngerasain itu walaupun sekarang lemes lagi aja sih tapi intinya gitu pernah dan itu sangat entenglah fisiknya nah terus kalau sosial kita kaya ngerasa kayak kita enggak punya urusan apa-apa gitu kayak yaudah sama orang lain tuh biasa aja kaya lebih menghindari konflik dan gampangannya tidak ingin punya musuh lah lingkungan sosial cukup berpengaruh karena kan penyakit-penyakit hati kan pasti menuju kepada seseorang atau banyak dan itu sosial sangat termasuk karena bukan hanya untuk dirinya sendiri tapi itu pasti pengaruh entah pengaruh dari orang lain atau dari kita yang mempengaruhi orang lain itu sosial makanya kalau kita mengatasi <i>tazkiyah al-nafs</i> pasti kerasa dari kita peka kepada sosial dan itu bisa menjadi baik karena kita bener-bener enggak berurusan dengan orang lain soal permasalahan atau konflik gitu nah ketika kita puyeng terus fisik kan otomatis jadi stres kan kita malah kepikiran terus otomatis mental kita kan udah pasti keganggu dan bisa

	seseorang itu memiliki habbit yang malah berubah dan akan memperburuk keadaan dia jadi psikologis bisa sangat berpengaruh yakan makanya didalam praktek-praktek psikologi kalau misalnya dilihat itu ada beberapa hal yang buruk ada karena trauma dan sebagainya nah salah satunya ya penyakit-penyakit hati kalau kita balik lagi ke islam ya penyakit hati tuh bawaanya pikiran terus dan itu pasti pengaruh makanya ada sebab dan akibatnya sempet diomongin suatu dosen ketika soal prasangka nah dari situ muncul sakit-sakitnya tuh tentang psikologisnya yang dimulai dari suatu persepsi kita atau suatu prasangka kita tapi kalau kita udah ngelakuin <i>tazkiyah al-nafs</i> ini yaudah kayak ngerasa enteng aja gitu umumnya kalau kata baskara putra ngomong kalau hidup tuh kurang mensyukuri suatu hal yang sebenarnya tuh biasa-biasa aja jadi ketika kita melakukan hal yang seharusnya yaudah itu hal yang normal lah hal yang kita harus mengerjakan itu dengan hal yang baik tanpa memikirkan orang lain yakan itu mental kita jadi sehat bisa melakukan hal-hal sehari-hari yang biasa kita lakukan gitu makanya sempet aku bilang kalau sosial media itu menjadi salah satu manusia mulai mengkomper atau membandingkan dirinya otomatis kan kepikiran terus kan <i>insecure</i> dan psikologisnya dibawa makanya kan kebanyakan sosial media itu juga membuat seseorang itu mentalnya bisa menurun gitu dengan syarat apabila memang dalam pondasi dia itu memang lemah gitu makanya ketika liat pencapaian orang sedikit tau-tau mikir kapan ya nih nah itu udah kepikiran itu udah pusing sendiri, nah gitu makanya <i>tazkiyah al-nafs</i> itu sangat berguna tetapi pengaplikasiannya sangat luar biasa mungkin kalau udah ngelakuin itu dengan bener-bener udah jadi waliAllah mungkin dan itu pengalaman aku yang cukup luar biasa lah terutama waktu masih dipondok karena itu memang jadi pelajaran besar lah apalagi sebisa mungkin bisa dibawa sampai kuliah dan aku sebisa mungkin mempelajari itu walaupun kekurangan ku pasti masih banyak apalagi dalam menerapkannya tetapi siapa sih yang enggak mau jauh lebih baik dari sebelumnya ya begitulah kalau jauh lebih baik alhamdulillah karena dulu saya juga punya cerita yang cukup gelap apalagi tantangan waktu dipondok dulu tapi waktu di kuliah sudah lebih menjadi baik mulai dari segi fisiknya, atau sosial, bahkan psikologisnya dan aku baru nerapin <i>tazkiyah al-nafs</i> di kuliah karena sebelumnya itu memang begitulah intinya lebih baik dari sebelumnya
--	--

Penulis	:	Alhamdulillah, cukup sekian wawancara kita sekali lagi kak manggala saya mengucapkan banyak terima kasih. Sebagai tanda terima kasih mohon kakak sudi menerima cenderamata dari saya mohon diterimak ya kak..
Manggala Putra Sahala	:	Waduh terima kasih banyak kak, jadi merepotkan
Penulis	:	Enggak sama sekali kak, sekali lagi tsaya ucapkan terima kasih banyak atas bantuannya kak
Manggala Putra Sahala	:	Sama-sama kak

2. Wawancara dengan mahasiswi Septya Dwi Syahrani

Senin, 3 Februari 2025 / 12.45 WIB		
Penulis	:	Assalamualaikum kak, mohon maaf mengganggu waktunya
Septya Dwi Syahrani	:	Waalaikumsala, oh iya enggakpapa kak, ada yang bisa saya bantu kak?
Penulis	:	Alhamdulillah, perkenalkan nama saya Anisa kak, saya dari Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo. Maksud dan tujuan saya menjumpai kakak untuk meminta kesediaan waktunya membantu sebagai partisipan untuk penelitian saya yang berjudul, Implementasi <i>Tazkiyah Al-Nafs</i> Al-Ghazali Dalam Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang. Harapan saya hasil penelitian ini memberikan wawasan bagi kakak tentang kesehatan mental serta metode <i>tazkiyah al-nafs</i> pemikiran Al-Ghazali. Bagaimana kak, bisa di bantu ya?
Septya Dwi Syahrani	:	Iya mba Anisa, nama saya Septya Dwi Syahrani, wah judul yang menarik kak.. saya sangat tertarik. Terima kasih kakak sudah memilih saya sebagai partisipan, insyaAllah saya akan menjawab dengan apa yang saya pahami dan telah saya lakukan
Penulis	:	Alhamdulillah, terima kasih atas bantuannya kak, baik saya mulai ya kak..
Septya Dwi Syahrani	:	Siap kak , silahkan..
Penulis	:	1. Apakah yang anda ketahui tentang kesehatan mental?
Septya Dwi Syahrani	:	Kalau kesehatan mental ya tadinya udah belajar tentang psikologi tentang tasawuf juga nah aku tuh teringat sama mata kuliah psikologi humanistik yang teori abraham maslow yang tingkatan itu nah itu kan ada kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi nah kalau misalkan salah satunya tidak terpenuhi itu kan akan sangat berdampak sampai dia besar bahkan ya nah dari situ aku tuh jadi tahu manusia yang saat ini tuh mungkin dari perilakunya tingkah lakunya itu tuh bisa

		disangkutin dengan teorinya abraham maslow tadi barang kali di waktu kecil tuh enggak terpenuhi jadi menumbuhkan menjadikan dia menjadi pribadi yang seperti saat ini gitu loh misalnya mungkin orang itu pemalu atau enggak berani ngomong di depan umum gitu mungkin di masa lalunya pernah mendapatkan suatu perlakuan buruk sehingga dia tuh enggak berani buat tampil di depan umum, kesehatan mental sangat penting sekali untuk kesehatan mental soalnya kalau misalkan tidak balance antara kesehatan fisik dan kesehatan mental nah menurut aku kesehatan mental tuh jauh lebih penting daripada misalnya sakit fisik kaya demam, struk itu kan penyakit fisik ya nah kalau menurut aku kesehatan mental jauh lebih penting daripada hal itu karena itu enggak kelihatan tapi bisa berdampak banget kalau demam kan padannya panas kalau struk misal enggak bisa gerak tuh badannya kalau kesehatan mental itu kan enggak kelihatan enggak bisa dilihat, enggak bisa dirasakan oleh orang lain tapi itu sangat berdampak banget buat diri sendiri apalagi buat orang lain juga sekitar kita
Penulis	:	2. Apa saja yang anda ketahui tentang jenis-jenis penyakit mental?
Septya Dwi Syahrani	:	Untuk jenis-jenis penyakit mental yang saya ketahui diantaranya itu depresi atau stres yang berlebihan yakni perasaan sedih yang sangat berkepanjangan dan bisa memicu kehilangan minat atau gairah dalam melakukan aktivitas sehari-hari kemudian ada juga gangguan kecemasan yang berlebihan, ada juga bipolar atau perubahan suasana hati yang sangat ekstrem seperti perasaan sedih, menjadi sangat bahagia, ataupun sebaliknya, ada lagi skizofrenia gangguan yang membuat seseorang sulit membedakan antara khayalan dengan realitanya, gangguan ocd sebuah gangguan yang menyebabkan si penderita ingin melakukan sesuatu secara berulang-ulang seperti mencuci tangan sampai berulang kali karena takut tangannya masih kotor padahal tangannya sudah bersih kemudian menata barang tuh harus rapi harus sesuai warna atau ukuran kemudian ada gangguan tidur atau insomnia
Penulis	:	3. Menurut anda, bagaimana menjaga kesehatan mental agar menjadi lebih baik?
Septya Dwi Syahrani	:	Ada beberapa cara ya yang pertama aku pasti akan melakukan hal yang aku sukai, hobi, kebiasaan yang untuk mengalihkan stres mengerjakan skripsi karena kalau kalau aku melakukan

		hal yang aku sukai yaudah akhirnya jadi happy kan meskipun tadinya ya agak sedikit stres tertekan tapi dengan melakukan hal yang aku sukai tuh akan meringankan stres itu tadi kemudian istirahat yang cukup dan mungkin jalan-jalan atau holiday maybe maksudnya rest sebentar gitu loh enggak harus dikerjain saat itu juga jadi ada jeda dulu buat nyiapin untuk siap lagi ngerjain skripsi, dan aku kan partime misalkan aku udah pulang partime aku mandi segalanya nah terus aku nyempetin buat ngerjain nyicil-nyicil gitu aku banyakin baca referensi sih karena butuh banget ya referensi bacaan nah aku sempetin waktu itu untuk mengali informasi lebih dalam tentang apa yang aku teliti
Penulis	:	4. Apakah yang anda ketahui tentang konsep <i>tazkiyah al-nafs</i> ?
Septya Dwi Syahrani	:	<i>Tazkiyah al-nafs</i> itu kan pembersihan jiwa secara singkatnya kalau yang saya tahu <i>tazkiyah al-nafs</i> itu proses rohani atau jiwa kita untuk dibersihkan dari apa ya dibersihkan kalau yang kita pelajari kan selama ini seperti penyakit-penyakit hati ada iri, dengki, hasut, riya, nah caranya dengan <i>tazkiyah al-nafs</i> tadi bisa dengan salah satunya dengan berdzikir, sholat dan kalau yang kita pelajari kan ada 5 taubat yang diajarkan sama pak muhayya puasa, berkumpul dengan orang shaleh, sholat malam dan lain-lain
Penulis	:	5. Menurut anda, bagaimana konsep <i>tazkiyah al-nafs</i> dalam konteks kesehatan mental?
Septya Dwi Syahrani	:	<i>Tazkiyah al-nafs</i> sendiri merupakan proses penyucian jiwa dengan mendekatkan diri kepada Allah dan menjauhkan diri dari sifat-sifat yang buruk nah kalau dalam konsep kesehatan mental bisa diartikan sebagai konsep yang membantu seorang individu untuk membersihkan hati dan pikiran dari pikiran-pikiran yang negatif seperti iri, dendam yang bisa membebani mental individu tersebut
Penulis	:	6. Menurut anda, bagaimana peran <i>tazkiyah al-nafs</i> dalam menjaga kesehatan mental?
Septya Dwi Syahrani	:	<i>Tazkiyah al-nafs</i> itu kita seperti kita mengenal Allah dan mengenal diri kita tahu enggak kalau kehidupan ini Allah yang ngatur, Allah yang berperan besar dalam kehidupan ini nah kalau misalkan dihubungkan dengan kesehatan mental misalnya stres sama tugas akhir nih tapi dengan kita mengenal Allah dan kita mengenal kita sendiri iya tuh bisa menjadi sebuah penawar gitu loh kalau kita stres oh ternyata kita tuh punya Allah yang bisa menyelesaikan urusan kita membantu

		jadi kita tuh enggak membahu diri kita sendiri kita enggak merasa sendirian ada Allah yang membantu ada Allah yang mengatur jadi itu bisa mengurangi tingkat stres atau pun dalam menangani tingkat stres tadi jadi menurut aku <i>tazkiyah al-nafs</i> itu berperan dengan kesehatan mental
Penulis	:	7. Bagaimana anda menerapkan <i>tazkiyah al-nafs</i> dalam kehidupan sehari-hari dapat menjaga kesehatan mental?
Septya Dwi Syahrani	:	Menerapkan <i>tazkiyah al-nafs</i> dalam kehidupan sehari-hari tuh bisa dengan berdoa, melakukan dzikir, dan mengerjakan ibadah-ibadah yang diperintahkan oleh Allah seperti mengerjakan sholat, puasa dan lainnya karena ketika hal tersebut dilakukan maka dapat menjadikan hati kita lebih tenang untuk menjalankan kehidupan di dunia ini
Penulis	:	8. Apa saja kesulitan yang anda hadapi dalam menerapkan <i>tazkiyah al-nafs</i> dalam menjaga kesehatan mental?
Septya Dwi Syahrani	:	Menurut saya kesulitan dalam menerapkan <i>tazkiyah al-nafs</i> itu kesibukan (nafsu) duniawi ya mungkin seperti bermain gadget, scroll sosial media yang berlebihan, kemudian juga susah menjaga fokus ditengah kesibukan kemudian untuk gangguan secara internal itu seperti emosi yang berupa rasa marah atau iri hati yang tiba-tiba muncul dalam diri seseorang sih
Penulis	:	9. Apa saja hambatan yang anda hadapi selama menerapkan <i>tazkiyah al-nafs</i> dalam menjaga kesehatan mental?
Septya Dwi Syahrani	:	Yang paling menonjol itu adalah konsistensi ya karena untuk menjadi konsisten itu susah harus dibiasakan dengan selalu latihan karena itu bisa menghambat jika tidak konsisten dalam menerapkan <i>tazkiyah al-nafs</i> dalam diri kemudian lingkungan juga jika tidak mendukung mungkin lingkungan karena jika lingkungan tidak sevisi dan semisi dengan apa yang sedang aku lakukan karena kan minat manusia juga beda-beda jadi faktor lingkungan juga bisa kurang mendukung juga dalam hambatan ini
Penulis	:	10. Faktor-faktor apa saja yang mendukung anda dalam menerapkan <i>tazkiyah al-nafs</i> dalam menjaga kesehatan mental selama menjadi mahasiswa tingkat akhir?
Septya Dwi Syahrani	:	Tentunya dukungan dari keluarga karena keluarga selalu memberikan bantuan baik secara verbal maupun non verbal kemudian dukungan dari teman-teman juga tentunya juga mengingat selalu Allah karena Allah ialah maha menguasai segala urusan termasuk yang sedang dirasakan sekarang seperti mengerjakan tugas akhir itupun kita juga meminta

		bantuan dari Allah agar dimudahkan dalam setiap prosesnya hingga akhir kelak
Penulis	:	11. Bagaimana pengalaman anda selama menerapkan <i>tazkiyah al-nafs</i> dalam kehidupan sehari-hari?
Septya Dwi Syahrani	:	Setelah menerapkan <i>tazkiyah al-nafs</i> saya merasakan perubahan yang cukup signifikan dari segi fisik saya menjadi lebih disiplin dalam menjaga kesehatan dan kebersihan sedangkan secara sosial saya merasa lebih tenang dalam berinteraksi kemudian tidak gampang baper atau tidak gampang terpancing emosi kemudian dari sisi psikologis sih saya menjadi lebih bisa ya menerima takdir dengan lapang dada dan tidak terlalu khawatir dengan hal-hal yang diluar kendali pokoknya menjadi lebih tenang dan bahagia sih dibanding sebelumnya tapi ya gitu ya tetap masih dalam proses kadang-kadang juga masih berantakan pola makan dan tidur kadang masih sering begadang seperti itu
Penulis		Alhamdulillah, akhirnya selesai juga wawancara ini.. sekali lagi saya mengucapkan banyak terima kasih. Sebagai tanda terima kasih mohon kakak sudi menerima cenderamata dari saya.. mohon diterima ya kak septi..
Septya Dwi Syahrani	:	Iya kak sama-sama, waduh terima kasih kak saya jadi merepotkan kak anisa
Penulis	:	Baik kak sekali lagi terima kasih banyak, assalamualaikum kak septi..
Septya Dwi Syahrani	:	Sama-sama kak, waalaikumsalam kak

3. Wawancara dengan mahasiswi Ayu Puji Lestari

Selasa, 4 Februari 2025 / 15.34 WIB		
Penulis	:	Assalamualaikum kak, mohon maaf mengganggu waktunya
Ayu Puji Lestari	:	Waalaikum salam kak, enggak kok kak santai aja, ada yang bisa saya bantu kak?
Penulis	:	Alhamdulillah, perkenalkan nama saya Anisa kak, saya dari Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo. Maksud dan tujuan saya menjumpai kakak untuk meminta kesediaan waktunya membantu sebagai partisipan untuk penelitian saya yang berjudul, Implementasi <i>Tazkiyah Al-Nafs</i> Al-Ghazali Dalam Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang. Harapan saya hasil penelitian ini memberikan wawasan bagi kakak tentang kesehatan mental serta metode

		<i>tazkiyah al-nafs</i> pemikiran Al-Ghazali. Bagaimana kak, bisa di bantu ya?
Ayu Puji Lestari	:	Oh..ya mba, nama saya Ayu Puji Lestari, judulnya sangat yang menarik saya sangat tertarik. Terima kasih kakak sudah memilih saya sebagai partisipan, saya akan menjawab dengan apa yang saya pahami ya kak. Silahkan bisa dimulai saja
Penulis	:	Alhamdulillah, terima kasih atas bantuannya kak, baik saya mulai ya kak Ayu..
Ayu Puji Lestari	:	Iya dipersilahkan mba Anisa..
Penulis	:	1. Apakah yang anda ketahui tentang kesehatan mental?
Ayu Puji Lestari	:	Yang saya pahami tentang kesehatan mental, kesehatan mental itu ketika kita tuh sudah merasa cukup gitu loh, merasa hati kita tentram, tenang, sejahtera dan bahagia jadi kita tuh bisa menerima kondisi kita, kita sudah bisa berdamai dengan apa yang kita dapatkan jadi kita enggak merasa terbebani kita enggak merasa paling menderita itu menurut saya mental itu sehat
Penulis	:	2. Apa saja yang anda ketahui tentang jenis-jenis penyakit mental?
Ayu Puji Lestari	:	Karena saya juga belajar tentang psikologi jadi saya mengetahui beberapa jenis penyakit mental nah penyakit mental sendiri kan kondisi kesehatan yang mempengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang dan kondisi ini yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk beraktivitas sehari-hari seperti berinteraksi dengan orang lain dan juga bagaimana iya dapat menikmati hidupnya sendiri beberapa jenis penyakit mental yang saya ketahui itu depresi, anxiety, skizofrenia, bipolar, gangguan kepribadian, gangguan makan, gangguan tidur dan post traumatic disorder dan lain sebagainya
Penulis	:	3. Menurut anda, bagaimana menjaga kesehatan mental agar menjadi lebih baik?
Ayu Puji Lestari	:	Kalau untuk menjaga kesehatan mental saya sedang berusaha untuk memahami diri saya jadi kaya kalau saya capek saya harus ngapain, saya lagi badmood harus gimana kaya gitu nih contohnya kalau saya lagi capek kayak istirahat sejenak gak papa lah besok atau nanti ngerjain lagi kalau lagi gak mood mungkin beli makanan atau minuman yang disukai biar bisa semangat lagi kayak gitu, terus mungkin sama itu kaya kalo belajar harus ada musik yang semangat jangan musik yang mellow nanti ikut galau kaya gitu kan terus saya juga suka dengerin ceramah jadi tuh kaya imun booster gitu kan jadi kaya lebih merasa eksist gitu dirinya kaya gimana ya, rasanya kaya

		engga bisa dijelasin lah pokoknya membuat diri saya itu merasa lebih baik ketika saya mendengarkan ceramah
Penulis	:	4. Apakah yang anda ketahui tentang konsep <i>tazkiyah al-nafs</i> ?
Ayu Puji Lestari	:	Menurut aku konsep <i>tazkiyah al-nafs</i> ialah konsep penyucian jiwa dan berjalan lurus dengan konsep takhalli, tahalli, dan tajalli yaitu dengan mengosongkan diri atau membuang sesuatu yang buruk dari dalam diri kita dengan cara bertaubat, menghilangkan kebiasaan-kebiasaan yang buruk, dan menjauhi sesuatu yang dilarang oleh Allah kemudian mengisinya dengan hal-hal yang positif seperti menerapkan muhasabbah, bersungguh-sungguh dalam beribadah dan menuntut ilmu, dan menjaga hubungan baik kita dengan diri sendiri, orang lain, dan juga Allah intinya <i>tazkiyah al-nafs</i> merupakan proses pembersihan diri dengan cara membersihkan diri dari sifat-sifat yang buruk dan mengisinya dengan hal-hal yang positif jadi kita akan memperoleh hasil yang baik
Penulis	:	5. Menurut anda, bagaimana konsep <i>tazkiyah al-nafs</i> dalam konteks kesehatan mental?
Ayu Puji Lestari	:	Tazkiyah al-nafs sendiri kan berarti pembersihan jiwa atau penyucian diri nah menurut saya konsep itu sangat erat kaitannya dengan kesehatan mental dengan melakukan <i>tazkiyah al-nafs</i> atau penyucian jiwa tentu kita dapat meningkatkan kesadaran dan juga hubungan dengan sesama manusia dan juga Allah nah itu menurut saya sangat dapat meningkatkan kesehatan mental selain itu <i>tazkiyah al-nafs</i> juga dapat mengurangi stres dan juga kecemasan karena dengan kita mensucikan jiwa dengan melakukan hal-hal yang positif tentu kita juga akan memiliki ketrampilan mengelola emosi dan juga mengatasi stres yang lebih baik dan yang paling penting kita dapat meningkatkan kualitas hidup menjadi lebih baik dengan meningkatkan hubungan diri kita sendiri dengan tuhan dan dengan orang lain itu akan sangat berpengaruh untuk peningkatan kualitas hidup
Penulis	:	6. Menurut anda, bagaimana peran <i>tazkiyah al-nafs</i> dalam menjaga kesehatan mental?
Ayu Puji Lestari	:	<i>Tazkiyah al-nafs</i> ini juga berperan ya dalam menjaga kesehatan mental, karena kaya dalam proses kita dalam mensucikan jiwa tentu kita kan kaya membuang hal-hal buruk memasukkan hal-hal baik dalam diri kita sehingga kita tuh kaya bisa jadi detoks hal-hal negatif gitu gak sih jadi hal-hal negatif kita buang terus kita memasukan hal-hal positif dalam diri kita sehingga secara otomatis kesehatan mental pun mengikuti

Penulis	:	7. Bagaimana anda menerapkan <i>tazkiyah al-nafs</i> dalam kehidupan sehari-hari dapat menjaga kesehatan mental?
Ayu Puji Lestari	:	Penerapan <i>tazkiyah al-nafs</i> dalam kehidupan sehari-hari pertama saya mencoba mengosongkan salah satu hal yang buruk dalam diri saya terlebih dahulu mencoba menghilangkan perilaku-perilaku buruk dan juga menjauhi sesuatu yang dilarang oleh agama dan setelah itu kita mencoba untuk mengisinya dengan hal-hal yang lebih positif seperti berdzikir jika ada waktu luang dan membaca al-quran serta membiasakan diri untuk bersedekah selain menjaga hubungan baik dengan Allah diperlukan juga menjaga hubungan baik dengan diri sendiri dan orang lain dalam diri sendiri itu dengan melakukan muhasabbah atau refleksi agar saya tuh dapat menerima kekurangan dan juga kelebihan yang ada di dalam diri saya selain itu juga selalu berusaha berbuat baik kepada orang lain
Penulis	:	8. Apa saja kesulitan yang anda hadapi dalam menerapkan <i>tazkiyah al-nafs</i> dalam menjaga kesehatan mental?
Ayu Puji Lestari	:	Menurut aku kesulitan dalam menerapkan <i>tazkiyah al-nafs</i> itu sendiri tuh kesulitan dalam beristiqomah karena kan kalau sekarang semester akhir itu lebih sering sendiri lebih banyak waktu luang itu tuh sangat mempengaruhi sih menurut aku karena kalau waktu masih aktif kuliah itu enak ada banyak teman enggak merasa sendiri kemudian ada dosen jadi ada arahan nah kalau sekarang pengarahan jadi lebih berkurang jadi membuat saya sedikit goyah jadi teristiqomahannya teruji
Penulis	:	9. Apa saja hambatan yang anda hadapi selama menerapkan <i>tazkiyah al-nafs</i> dalam menjaga kesehatan mental?
Ayu Puji Lestari	:	Kalau hambatan sendiri mungkin enggak jauh dari jawaban tadi jadi hati yang masih sering berbolak balik gitu loh masih sulit untuk pengistiqomahan <i>tazkiyah al-nafs</i> itu hambatan yang internal kalau hambatan dari eksternalnya sendiri karena sering berkurangnya teman jadi membuat berkurangnya semangat dalam diri saya untuk melakukan <i>tazkiyah al-nafs</i> jadi daripada yang dulu sekarang lebih berkurang dan banyaknya kegiatan lain yang harus dilakukan terkadang menguras waktu, pikiran, dan tenaga jadi kaya lebih lelah aja sekarang
Penulis	:	10. Faktor-faktor apa saja yang mendukung anda dalam menerapkan <i>tazkiyah al-nafs</i> dalam menjaga kesehatan mental selama menjadi mahasiswa tingkat akhir?
Ayu Puji Lestari	:	Yang pertama sudah pasti dukungan keluarga ya karena semakin ada penyemangat maka semakin semangat juga melakukan <i>tazkiyah al-nafs</i> apalagi sekarang posisinya saya

		juga menjadi mahasiswa tingkat akhir jadi memang motivasi atau penyemangat sangatlah dibutuhkan sekarang selain itu juga membaca buku-buku positif serta melihat video-video tentang kehidupan dan kajian-kajian nah itu meningkatkan semangat untuk saya karena kita kan enggak akan dapatkan itu dari orang lain karena berkurangnya interaksi karena sudah menjalani mahasiswa tingkat akhir maka dari itu bisa mendapatkan penyemangat selain dari dukungan keluarga bisa melalui membaca buku-buku yang berbasis positif dan bahkan bisa mendengarkan atau menonton kajian-kajian yang ada di sosial media
Penulis	:	11. Bagaimana pengalaman anda selama menerapkan <i>tazkiyah al-nafs</i> dalam kehidupan sehari-hari?
Ayu Puji Lestari	:	Menurut saya terdapat perubahan-perubahan yang positif dalam hidup saya ketika saat saya mencoba untuk menerapkan <i>tazkiyah al-nafs</i> ini menurut aspek fisiknya saya tuh jadi lebih memperhatikan salah satunya saya lagi memperhatikan pola makan jadi pola makannya jadi lebih teratur karena sebelumnya tuh kaya lebih enggak begitu peduli tentang kandungan-kandungan yang lebih sehat dan juga pola makannya lebih teratur karena sebelumnya tuh kaya lebih enggak begitu peduli lah sama kandungan makanan dan makannya kurang teratur karena dengan mengatur makanan dan pola makan itu tuh bisa membantu untuk meningkatkan kesehatan fisik saya karena itu salah satu bentuk mencintai diri sendiri kalau dari segi sosial dengan menerapkan <i>tazkiyah al-nafs</i> ini membantu saya untuk lebih memperbaiki hubungan dengan orang lain jadi lebih bisa memahami, empati intinya seperti itu kalau dari aspek psikologisnya itu tuh sebelumnya saya mudah kek cemas, overthinking, negatif thinking dan kayak enggak tenang gitu lah terkadang sedikit agak emosian gitu ketika kita belajar mencoba mengamalkan <i>tazkiyah al-nafs</i> ini saya rasa kayak kontrol emosi saya lebih bisa dikontrol gitu lah terus kayak <i>overthinking</i> tuh sudah mulai berkurang dan pikiran-pikiran negatif itu bisa dialihkan ke pikiran-pikiran positif karena kan dengan belajar dan menerapkan <i>tazkiyah al-nafs</i> banyak insight dan pengetahuan baru seputar pembenahan diri, pola pikir jadi menurut saya itu menjadi sangat merubah dari yang negatif menjadi lebih positif walaupun belum seratus persen positif

Penulis		Alhamdulillah, akhirnya selesai juga wawancara ini.. sekali lagi saya mengucapkan banyak terima kasih. Sebagai tanda terima kasih mohon kakak sudi menerima cenderamata dari saya.. mohon diterima ya kak Ayu..
Ayu Puji Lestari	:	Iya sama-sama, waduh terima kasih kak saya jadi merepotkan ini mba Anisa..
Penulis	:	Baik kak sekali lagi terima kasih banyak, assalamualaikum kak Ayu..
Ayu Puji Lestari	:	Sama-sama mba, waalaikumsalam

4. Wawancara dengan mahasiswa Alif Khair An-Nassaj W.M

Rabu, 5 Februari 2025 / 11.11 WIB		
Penulis	:	Assalamualaikum kak, mohon maaf mengganggu waktunya
Alif Khair An-Nassaj W.M	:	Waalaikum salam kak, enggak kok kak santai aja, ada yang bisa saya bantu kak?
Penulis	:	Alhamdulillah, perkenalkan nama saya Anisa kak, saya dari Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo. Maksud dan tujuan saya menjumpai kakak untuk meminta kesediaan waktunya membantu sebagai partisipan untuk penelitian saya yang berjudul, Implementasi <i>Tazkiyah Al-Nafs</i> Al-Ghazali Dalam Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang. Harapan saya hasil penelitian ini memberikan wawasan bagi kakak tentang kesehatan mental serta metode <i>tazkiyah al-nafs</i> pemikiran Al-Ghazali. Bagaimana kak, bisa di bantu ya?
Alif Khair An-Nassaj W.M	:	Iya kak, nama saya Alif Khair An-Nassaj W.M judulnya sangat yang menarik saya sangat tertarik. Terima kasih kakak sudah memilih saya sebagai partisipan, saya akan menjawab dengan apa yang saya pahami ya kak. Silahkan bisa dimulai saja kak
Penulis	:	Alhamdulillah, terima kasih atas bantuannya kak, baik saya mulai ya kak..
Alif Khair An-Nassaj W.M	:	Iya dipersilahkan kak Anisa..
Penulis	:	1. Apakah yang anda ketahui tentang kesehatan mental?
Alif Khair An-Nassaj W.M	:	Kesehatan mental menurut aku tuh hal yang penting banget ya hal yang bukan kita sampeirkan seharusnya salah satu dua dari hal yang harus diprioritaskan, kesehatan mental disini kan adalah bagaimana kita tuh menghadapi pada masa-masa kritis kita hal-hal yang misalkan kita mengalami krisis, permasalahan kesehatan mental bagaimana ketika kita dalam kehidupan sehari-hari itu bersikap kepada orang lain, menangani emosi

		dan lain sebagainya lah gejolakan setiap harinya tuh kan ada ya gejolakan emosi pertama disini kan mental itu kan bagaimana ketika mendapati masalah sebenarnya sih kalau lebih dalam ya mental disini kan jatuhnya kepada bagaimana ketika kamu menghadapi suatu masalah dan bagaimana ketika kamu berada di posisi kondisi nyaman itu kan dua hal sebenarnya sama tidak jauh berbeda ketika kamu mendapatkan masalah gimana caranya kamu menangani masalah tersebut emosi kamu bagaimana cara ditangani dan sedangkan misal kan dalam kondisi nyaman atau kamu benar-benar di kondisi nyaman kamu itu sama halnya dengan mental mentalitasnya bagaimana dan itu lah menurut aku sangat penting banget ketika seseorang itu enggak bisa menjaga mentalnya atau kondisi mentalnya yaitu bakal jadi orang yang ya gitu-gitu aja yang berada akan ngebuat dirinya sendiri tidak upgrade kedua ngebuat orang lain juga tidak nyaman ketiga juga ngerusak diri sendiri lah mungkin ke arah sana sih
Penulis	:	2. Apa saja yang anda ketahui tentang jenis-jenis penyakit mental?
Alif Khair An-Nassaj W.M	:	Yang aku ketahui tentang jenis penyakit mental itu ada banyak ya ada gangguan keperibadian, ada gangguan stres, gangguan mood, gangguan tidur, dan gangguan makan dan pengalaman aku kenapa penyakit mental ini bisa keluar karena kebanyakan ya itu timbul karena seseorang tidak punya tumpuan sebenarnya tidak punya tumpuan atau tidak punya pegangan atau keyakinan namun terkadang ketika kita sudah berjalan kadang-kadang suka luput atau lupa terlalu fokus sama sesuatu yang kadang tidak ada artinya jadi terlalu terfokus pada permasalahan ini itu semuanya timbul terus menerus akhirnya menyalahkan keadaan dan enggak tau kalau misalkan emang permasalahan ya semua pastikan hadapi jadi berusaha untuk hadapi aja bahwa memang ini semua sudah keputusan yang diatas karena nafsu atau amarah kita lebih besar terhadap ketakutan pada dunia ini jadi mengakibatkan diri kita sendiri luput dan akhirnya terbawa dan akhirnya mental kita sendiri yang akan kena itu sih kalau pandangan aku kenapa penyakit-penyakit mental ini bisa terjadi
Penulis	:	3. Menurut anda, bagaimana menjaga kesehatan mental agar menjadi lebih baik?
Alif Khair An-Nassaj W.M	:	Jujur permasalahannya bukan di akademik tetapi diluar akademiknya nah aku sempet ada keinginan untuk melakukan hal yang diluar nalar ya bunuh diri lah ada kepikiran-kepikiran

	bunuh diri enak nih selesai masalah gue karena permasalahannya di externalnya bukan di internal kuliah nah permasalahan-permasalahan ini yang ngebuat akhirnya tuntutan gitu loh tuntutan external kayak UKM dan itu ngebuat akhirnya jadi mental down banget aku gatau harus ngapain kayak bingung kayak UKM ini mau dibawa kemana UKM udah matinya mati banget UKM ini kayak punya arah dan lain sebagainya itu yang ngebuat akhirnya punya merasa bersalah gitu loh kalo gue enggak mengang kendali apa-apa nih selama menjadi duta ini dan akhirnya disitulah permasalahan awalnya permasalahan dimana aku bingung harus ngapain dan akhirnya banyak effort yang aku keluarin dan itu enggak sedikit sebenarnya kalau semester akhir anak-anak pasti permasalahannya kalau menurutku bukan di bagian akademiknya tuntutan pertama kedua misalnya ada kegiatan diluar dari itu organisasi dan sebagainya ketika dia emang enggak mampu menerapkan dalam menyeimbangkan kedua hal ini itu bakal ngebuat jadi capek yang ngebuat dia ngedown dan salah satunya aku karena aku ini downnya di organisasinya sebenarnya nah sempet kepikiran kalau bunuh diri terbaik nih jalannya cuman inget lagi bahwa ada orang yang aku sayang ada orang yang nurut aku ada orang yang udah ngebiayain aku kuliah sampai detik ini ada yang sayang sama aku terutama orang tua aku aku juga ngerasa bahwa aku harus bales dulu kalau mau bunuh diri setidaknya bales sesuatu ke orang tua dan gue inget punya Tuhan nah itu aku ingetnya ke arah sana akhirnya ya jadinya enggak pernah kejadian, kepikiran tuh pasti beberapa kali bahkan kayak belum lama ini lah kepikiran itu tapi aku kembali lagi soal inget itu gue mikir ini semua pasti lewat dan pasti ada jalan keluarnya aku enggak pernah ngalamin down seberat ini setelah permasalahan keluarga aku dan ini berat banget dan jatuhnya pas banget di semester-semester akhir ini itu yang akhirnya ngebuat kayak ya jatuh banget lah nah permasalahan ku tuh disitu cuman itu menjadi salah satu permasalahan karena semester 7 ini kayak misalkan kamu bisa ngembangin kegiatan-kegiatan kamu bisa di akademik fokusin akademik tapi malah berfokus ke UKM yang seharusnya kamu memang bisa berfokus lebih cepet nih lulusnya seharusnya kamu enggak megang UKM tapi kamu megang kegiatan itu sebenarnya salah secara ke strukturalan itu salah makanya itu permasalahannya disana regulasi yang tidak tepat akhirnya mengakibatkan akunya tidak maksimal dalam
--	---

		melakukan sesuatu karena aku niat awalnya semester 7 ini selesai tapi karena ada ini akhirnya aku enggak bisa aku harus memundurkan salah satu baru aku ngerjain akademiknya di semester 8
Penulis	:	4. Apakah yang anda ketahui tentang konsep <i>tazkiyah al-nafs</i> ?
Alif Khair An-Nassaj W.M	:	Tazkiyatun nafs kan penyucian diri atau untuk mencapai kebahagiaan itu kan salah satu bukunya Imam Al-Ghazali ada enam tahap untuk mencapai kebahagiaan pertama kalau enggak salah mengenali diri sendiri, mengenali Tuhan, mengenali ciptaan Tuhan, mengenali malaikat dan sebagainya jadi ada enam tahap untuk bisa mencapai kebahagiaan
Penulis	:	5. Menurut anda, bagaimana konsep <i>tazkiyah al-nafs</i> dalam konteks kesehatan mental?
Alif Khair An-Nassaj W.M	:	<i>Tazkiyah al-nafs</i> ini dimana proses seseorang menyucikan diri dari hal-hal yang bermasalah ketika dia mengingat sesuatu hal itu terjadi pasti ada penyebabnya dan kebanyakan permasalahan itu timbul karena diri kita sendiri semuanya pasti begitu walaupun beberapa trauma itu diakibatkan bagaimana lingkungan sendiri trauma itu ya yang menyebabkan kita kaget dan sebagainya tapi sebanrnya itu dapat disembuhkan dan bisa saja itu menjadi salah satu cara <i>tazkiyah al-nafs</i> menyucikan diri, mengingat, memaafkan apa yang sudah terjadi di masa lalu, mencoba mengikhlaskan dan lain sebagainya itu merupakan salah satu cara untuk menyucikan diri agar mendekatkan diri pada Allah suatu permasalahan itu pasti ada jalan keluarnya itu akan dibukakan oleh Allah kalau hijabnya dibuka oleh kita sendiri <i>tazkiyah al-nafs</i> sangat berarti banget buat orang-orang yang sangat sehat mental karena melakukan <i>tazkiyah al-nafs</i> secara sungguh-sungguh
Penulis	:	6. Menurut anda, bagaimana peran <i>tazkiyah al-nafs</i> dalam menjaga kesehatan mental?
Alif Khair An-Nassaj W.M	:	Kalau aku pribadi ngerasa kestabilan emosi aku udah merasa jauh lebih baik walaupun sebelum-sebelumnya aku tipikal orang yang udah bisa mengendalikan emosi itu walaupun enggak trowback lebih jauh lagi ya aku kan belum mengenal ilmunya ya tapi udah ku terapin itu dimasa aku di Pare dulu, di Pare aku enggak mondok sekali lagi ya tapi aku ini tahsin belajar ngaji disana selama 2-3 bulanan dan disana secara tidak langsung sebenarnya aku menerapkan ilmu <i>tazkiyah nafs</i> itu walaupun aku enggak tahu istilah itu ya sebelumnya nah aku belajar soal itu karena pembelajaran kayak mengenal diri sendiri apa namanya membersihkan bagaimana perbuatan apa

		yang sebenarnya kamu buat dan selalu ngebuat kamu terhalang untuk melakukan sesuatu misalkan tujuan kamu kesana tapi ada aja halangan itu pasti halangan ini adalah perbuatan yang kamu buat sendiri jadi selalu seperti itu dikasih tahu dan disana aku mencoba berubah habits aku throwback lagi permasalahan apa yang aku alamin atau minta maaf lagi itu beneran sebulan pertama aku disana disuruh bersihin dulu dirinya kita enggak bisa nangkep ilmu kalau kita sendiri belum bersih kan nah itu disitu aku benet-bener posisi aku jatuh banget di 2019 dimana aku enggak lolos, ayahku meninggal dan itu pukulan berat aku bagaimana cara aku keluar dari sana tuh aku ke Pare awalnya untuk belajar bahasa inggris tapi nyatanya malah dituntun oleh Allah untuk ke tempat ngaji itu nah disana dipelajarin untuk membersihkan diri kita dulu sebelum kita mendapat ilmu jadi sebulan pertama itu aku bener-bener membenahi diri lah apa yang kemarin aku perbuat aku coba list terus dibedah satu-satu setidaknya di suatu tempat malem itu begadang buat menyelesaikan masalah itu dalam diri sendiri dibedah sendiri-sendiri habis itu udah nih udah tenang kan besoknya udah nangis-nangisan besoknya telfon ibu habis itu diungkapin semua dosanya setelah itu jauh lebih tenang penerapan tazkiyatun nafs ini sejak kapan ya sejak saat itu sikap ku udah mulai berubah aku dulu orangnya sangat keras banget gampang emosian dan sebagainya tapi dari saat itu udah mulai tenang aku enggak gampang marah, emosian dan sebagainya aku ngomong sama orang tua enggak pernah bantah enggak gampang teriak-teriak lagi mulai saat itu sejak pulang dari Pare makin dalam lagi kayak makin merasa deket lagi setelah yang kedua kalinya pas kecelakaan tadi disitu aku udah ngerti ilmunya kan aku coba terapkan yang bener-bener nah dari situ lah itu mulai lebih stabil lagi mulai bisa ngendaliin emosi aku, aku harus gimana ketika ada permasalahan seperti apa kalau mungkin aku belum ngerti keilmuan itu mungkin dari kemarin-kemarin aku udah sampai titik dimana aku menghabiskan diri sendiri atau apa kan tapi kan disitu udah stabil emosiku aku tau cara menanganinya dan lain sebagainya itu menurut aku di tahap kedua itu sangat-sangat berpengaruh banget sih kalau bisa dibilang tazkiyatun nafs membuat lebih stabil atau lebih tenang lebih bisa mengendalikan diri itu benar menurut aku ya
Penulis	:	7. Bagaimana anda menerapkan <i>tazkiyah al-nafs</i> dalam kehidupan sehari-hari dapat menjaga kesehatan mental?

Alif Khair An-Nassaj W.M	:	Bagaimana cara aku menerapkan <i>tazkiyah al-nafs</i> setiap hari aku selalu mengintropeksi diri setiap kali terbayang masalah yang sedang aku hadapi aku selalu ingat bahwa aku langsung mencoba mengingat bahwa apa yang terjadi sekarang itu adalah apa yang aku lakukan kemarin jadi aku sempat merasa bahwa pingin bunuh diri dan sebagainya namun disisi lain aku langsung mengingat bahwa apa yang terjadi sekarang itu ya memang karena aku sendiri jangan memperkeruh suasana lagi mungkin saya yang terlalu jauh dengan Allah jadi setiap hari selalu seperti itu selalu mengintropeksi diri selalu melihat mana yang salah dan mana yang perlu diperbaiki lagi sampai akhirnya benar saja Allah menunjukkan jalannya dengan memberikan peringatan melalui mimpi jadi menurut aku adalah kita enggak langsung bisa bersih ya hanya secara perlahan-lahan tapi pasti kita membenahi diri, menyucikan diri, mengetahui apa yang salah dalam diri sendiri, berusaha mengintropeksi diri lalu mencoba memperbaikinya walaupun akan melakukan kesalahan itu lagi pasti akan menemukan jalannya karena ada niat untuk memperbaikinya lagi yang kemudian mental diriku sendiri bisa kuat ketika sedang menghadapi suatu masalah
Penulis	:	8. Apa saja kesulitan yang anda hadapi dalam menerapkan <i>tazkiyah al-nafs</i> dalam menjaga kesehatan mental?
Alif Khair An-Nassaj W.M	:	Mungkin di awal iya kalau sekarang lebih bener-bener mengalir aku enggak merasa bahwa ini adalah suatu hal yang sulit karena memang udah seperti <i>habbit</i> ketika memang sudah ada hal yang terbayang misalkan kaya masalah atau stres dan lain sebagainya karena aku berpikir enggak mungkin ada di tahap ini kecuali memang saya lagi ada masalah dengan jiwa saya misalnya saya melakukan dosa atau saya terlalu fokus dengan dunia pasti langsung kepikiran dan udah otomatis aja tapi kalau diawal-awal memang sulit banget menerapkan <i>tazkiyah al-nafs</i> ini kayak enggak tiba-tiba timbul harus dipaksa dan lain sebagainya tapi kalau untuk sekarang udah bener-bener <i>habbits</i> ya jadinya seperti apa yang sudah terjadi langsung terbayang apa yang harus diintropeksi dan langsung diperbaiki untuk balik lagi ke Allah dan seterusnya seperti itu dan akhirnya menemukan jalannya sendiri
Penulis	:	9. Apa saja hambatan yang anda hadapi selama menerapkan <i>tazkiyah al-nafs</i> dalam menjaga kesehatan mental?
Alif Khair An-Nassaj W.M	:	Kalau hambatan belum ada sih aku enggak melihat ada hambatan hanya kalau dibilang ada struggle juga enggak ada sih

		belum nerima <i>struggle</i> gitu jujur kalau udah jadi <i>habbits</i> dalam diri aku sendiri jadi mengalir saja seperti itu
Penulis	:	10. Faktor-faktor apa saja yang mendukung anda dalam menerapkan <i>tazkiyah al-nafs</i> dalam menjaga kesehatan mental selama menjadi mahasiswa tingkat akhir?
Alif Khair An-Nassaj W.M	:	Ketika kita melihat orang-orang diluar sana sudah mencapai tujuan mereka misalnya melihat teman-teman sudah lulus dan sudah selesai tugas akhirnya sedangkan saya belum sempat terpikir bahwa kok saya gabisa seperti mereka dan menyalahkan keadaan dan sempet stres karena itu juga namun akhirnya karena emang udah <i>habbits</i> dalam <i>tazkiyah al-nafs</i> lebih menghadapinya sebagai tanggung jawab akhirnya juga meminta maaf kepada Allah, mengintropeksi diri bahwa hal itu bisa terjadi, dan berusaha mengeluarkan hal-hal yang memang seharusnya tidak ada dalam diri saya sendiri dan itu salah satunya yang menjadi faktor yaitu sosial media, lingkungan, faktor internal yang akhirnya membuat diri saya berusaha untuk menintropeksi diri
Penulis	:	11. Bagaimana pengalaman anda selama menerapkan <i>tazkiyah al-nafs</i> dalam kehidupan sehari-hari?
Alif Khair An-Nassaj W.M	:	kalau menerapkan setelah aku belajar itu dan setelah aku kecelakaan itu aku baru nerapin kalau kita kan belajar di semester 2 sebenarnya di semester 1 udah di singgung cuman di semester 2 nya baru penerapan dari yang pasca pak Syarifull Anam itu beliau ngejelasin perihal seperti itu mulai aku terapin pada saat aku setelah kejadian kecelakaan nah dari situ aku sadar bahwa aku memahami diriku sendiri lah apa salah ku, apa yang sebenarnya aku perbuat gitu yang akhirnya aku bisa ditahap ini kenapa aku bisa jatuh sampai hancur kenapa badan aku aman tapi ini ku yang patah padahal aku udah terguling-guling jauh aku disitu memahami bahwa disitu aku mulai berusaha memahami diri aku sendiri aku berusaha melihat apa yang permasalahan dosa yang aku perbuat sehingga aku bisa ditahap itu langsung kepikiran tuh apa aja aku bedah satu-satu aku minta maaf kalau aku ada yang salah aku hubungin satu-satu yang ngerasa aku punya masalah disitu aku telfonin terus aku minta maaf lah sama Tuhan lah sambil nangis-nangis jadi aku inget semua apa yang aku perbuat terus aku minta maaf disitu aku berusaha bener-bener mencoba memahami diriku sendiri apa yang sebenarnya salah dari aku kok aku bisa ditahap itu gitu loh ini real karena setelah jatuh itu bener-bener aku juga bingung gitu loh kenapa yang enggak selamat cuman tulang

		bahuku doang nah itu kan jadi pertanyaan kan <i>why</i>? kenapa bisa sampai ditahap itu loh pasti ada permasalahan diawalnya aku selalu inget waktu itu dua perkataan dari pak Syariful Anam sama mbak Jannah tuh pernah cerita pas dikelas terus aku kepikiran tahap itu karena aku ngerasa tahap itu bener-bener dimana aku inget banget sama Tuhan aku ancur-ancuran banget aku inget sama kesalahan aku aku langsung throwback lagi sama permasalahan yang aku perbuat sampai akhirnya tiba ini karena aku percaya bahwa apa yang aku perbuat pasti ada penyebabnya dan itu enggak mungkin tiba-tiba entah itu emang dikarenakan ujian atau pun emang itu penyebab yang diperbuat sendiri jadi aku ngerasa ini hal yang aku buat sendiri yang akhirnya seperti ini disitu aku mulai merubah semua kebiasaan aku
Penulis	:	Alhamdulillah, akhirnya selesai juga wawancara kali ini.. sekali lagi saya mengucapkan banyak terima kasih. Sebagai tanda terima kasih mohon kakak sudi menerima cenderamata dari saya.. mohon diterima ya kak..
Alif Khair An-Nassaj W.M	:	Sama-sama, terima kasih kak saya jadi merepotkan loh ini..
Penulis	:	Baik kak sekali lagi terima kasih banyak, assalamualaikum kak Alif..
Alif Khair An-Nassaj W.M	:	Iya sama-sama, waalaikumsalam kak Anisa

Sumber : *Data Primer*

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Annisaa' Eka Rahmawati
TTL : Kabupaten Semarang, 16 Agustus 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Pudukpayung RT 10 RW 06, Kec. Banyumanik, Kota Semarang
Email : anisaekarhm@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. TK Islam Fitra Bhakti Semarang
2. SD Negeri Pudukpayung 01 Semarang
3. SMP Islam Nurussunnah Semarang
4. SMA Negeri 04 Semarang