

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Mahasiswa baru di Indonesia menghadapi berbagai tantangan saat memasuki dunia perkuliahan. Berdasarkan data dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (2022), sekitar 65% mahasiswa baru mengalami stres akademik dan tekanan sosial selama tahun pertama perkuliahan. Tantangan ini meliputi adaptasi dengan lingkungan akademik yang lebih kompleks, persaingan akademik yang lebih ketat, serta tekanan sosial dalam membangun hubungan baru. Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat berkontribusi terhadap penurunan kesejahteraan psikologis mahasiswa, yang berisiko menyebabkan kecemasan, depresi, hingga menurunnya motivasi belajar. Dalam beberapa tahun terakhir, perhatian terhadap kesehatan mental mahasiswa meningkat secara global. Menurut laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2021), kelompok usia 18 hingga 24 tahun yang umumnya merupakan usia mahasiswa menjadi salah satu yang paling rentan mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi. Meningkatnya tekanan akademik, ketidakpastian masa depan, serta kurangnya dukungan sosial disebut sebagai pemicu utama permasalahan tersebut. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa baru, yang sedang berada dalam masa transisi penting menuju kehidupan dewasa dan perkuliahan, berada dalam posisi yang sangat rawan secara psikologis. WHO juga menekankan perlunya intervensi yang tidak hanya bersifat medis, tetapi juga mencakup pendekatan yang menyeluruh, termasuk nilai-nilai spiritual dan kultural yang relevan dengan konteks kehidupan individu. Dalam hal ini, spiritualitas Islam seperti konsep *Tazkiyatun Nafs* berpotensi menjadi pendekatan alternatif yang dapat membantu mahasiswa Muslim dalam membangun ketahanan mental dan mengatasi tekanan akademik serta sosial dengan lebih baik.

Transisi dari dunia pendidikan menengah ke perguruan tinggi merupakan fase perkembangan yang kompleks dan penuh dinamika, terlebih bagi siswa SMA yang memilih jurusan *non-mainstream* seperti Tasawuf Psikoterapi. Di tengah

dominasi pilihan jurusan-jurusan populer seperti kedokteran, teknik, atau manajemen, keputusan untuk menekuni Tasawuf menunjukkan adanya kecenderungan spiritual, religiusitas, atau bahkan pencarian makna hidup yang lebih mendalam.

Namun, pilihan ini tidak serta-merta bebas dari tantangan. Sebagian besar lulusan SMA memasuki bangku kuliah dengan identitas yang masih labil, emosi yang belum stabil, serta pemahaman agama yang bersifat normatif (Santrock, 2018). Ketika mereka tiba di lingkungan akademik yang menuntut pemahaman sufistik mendalam seperti dalam jurusan Tasawuf Psikoterapi mereka bisa mengalami kebingungan identitas, krisis eksistensial, hingga tekanan psikologis karena belum siap secara spiritual dan intelektual untuk memahami konsep-konsep seperti *Tazkiyatun Nafs*, *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*.

Menurut Erikson (1997), remaja akhir hingga dewasa awal berada dalam fase "*identity vs role confusion*", di mana mereka berusaha mencari jati diri dan arah hidup. Jika tidak diimbangi dengan pembinaan mental dan spiritual yang tepat, kondisi ini dapat menyebabkan kegelisahan, perasaan terasing, dan kehilangan arah. Dalam hal ini, pendekatan sufistik seperti *Tazkiyatun Nafs* menawarkan ruang kontemplatif dan proses penyucian jiwa yang dapat menjadi titik balik dalam pembangunan kesejahteraan psikologis.

Penelitian oleh Mahmudah, Irhamudin, & Izzah (2024) menunjukkan bahwa remaja yang menjalani proses reflektif dan ibadah secara rutin memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dan pemahaman diri yang lebih kuat. Hal ini menunjukkan bahwa integrasi antara pendekatan sufistik dan psikologis sangat penting, khususnya bagi siswa lulusan SMA yang memilih jalur pendidikan berbasis tasawuf.

Dalam ajaran Islam, konsep *Tazkiyatun Nafs* atau penyucian jiwa merupakan metode spiritual yang dapat membantu individu mengelola tekanan psikologis. Konsep ini menekankan pada pembersihan hati dari sifat negatif seperti iri, sombong, dan kecemasan berlebihan, serta memperkuat hubungan dengan Allah melalui ibadah dan introspeksi diri Al-Ghazali, I. (2008). Namun, dalam realitas kehidupan mahasiswa, kesadaran akan pentingnya *Tazkiyatun Nafs* masih rendah.

Banyak mahasiswa lebih fokus pada pencapaian akademik dan interaksi sosial tanpa memahami pentingnya pengelolaan diri secara spiritual, sehingga mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan yang muncul selama masa transisi Naufal, M. Z. (2024). Terutama mahasiswa baru yang bermula dari sekolah Negeri yang masuk perguruan tinggi dengan jurusan yang Non mainstream seperti tasawuf psikoterapi.

Penelitian yang dilakukan oleh R Kurniawati, H., Amaliyah, R. I., & Zulfa, H. (2024). Mahasiswa yang menerapkan konsep penyucian jiwa dalam kehidupan sehari-hari memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak menerapkannya. Selain itu, studi dari Aditama, D. (2017). Juga mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan tingkat spiritualitas yang tinggi lebih mampu mengelola tekanan akademik dan sosial serta memiliki hubungan interpersonal yang lebih baik dibandingkan mereka yang kurang memiliki kesadaran spiritual.

Menurut Mardiah, S. A. (2022). seseorang yang melakukan *Tazkiyatun Nafs* akan memiliki ketenangan batin yang lebih baik, lebih mampu mengendalikan emosinya, serta memiliki pemahaman yang lebih mendalam tentang tujuan hidupnya. Dalam perspektif psikologi, teori kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff & Keyes (1995) menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis terdiri dari enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri, hubungan sosial yang sehat, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Semua aspek ini dapat diperkuat melalui pendekatan spiritual seperti *Tazkiyatun Nafs*.

Mahasiswa yang aktif dalam kegiatan ibadah dan refleksi diri memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang kurang menerapkan aspek spiritual dalam kehidupannya (Hikhmat, 2025). Selain itu, penelitian dari Mahmudah, N. A., Irhamudin, I., & Izzah, N. (2024). menunjukkan bahwa mahasiswa yang rutin melakukan introspeksi diri melalui ibadah dan refleksi memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Dalam konteks mahasiswa baru, penerapan konsep *Tazkiyatun Nafs* dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hal ini disebabkan oleh kemampuan konsep tersebut dalam membantu individu mengelola stres, meningkatkan

kesadaran diri, serta membangun ketahanan mental dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan akademik dan sosial.

Dengan meningkatnya kasus gangguan kesehatan mental di kalangan mahasiswa, diperlukan pendekatan yang holistik dan berbasis nilai-nilai Islam dalam membantu mereka mengatasi tantangan akademik dan sosial. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan strategi yang efektif dalam menerapkan konsep *Tazkiyatun Nafs* sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa baru. Dengan itu penelitian ini bertujuan untuk, Menganalisis hubungan antara *Tazkiyatun Nafs* dan kesejahteraan psikologis mahasiswa baru, Serta untuk mengidentifikasi dimensi utama dari *Tazkiyatun Nafs* yang paling berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa baru Rochmat, C. S., wahyu Utami, H., & Salmi, M. (2025).

Zulfa, H (2025). Menjelaskan bagaimana penerapan *Tazkiyatun Nafs* dapat membantu mahasiswa baru dalam mengatasi tekanan akademik dan sosial. Memberikan rekomendasi praktis bagi mahasiswa dan institusi pendidikan dalam menerapkan konsep *Tazkiyatun Nafs* sebagai strategi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa baru. Mahasiswa baru di Indonesia menghadapi berbagai tantangan yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka Ramadhani, T. (2016). Dalam Islam, konsep *Tazkiyatun Nafs* menawarkan solusi yang dapat membantu mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik dan sosial. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa pendekatan spiritual dapat berkontribusi secara signifikan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis seseorang. Oleh karena itu, penelitian ini berusaha menggali lebih dalam mengenai pengaruh *Tazkiyatun Nafs* terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa baru, dengan harapan dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa, akademisi, serta institusi pendidikan Islam. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai *Tazkiyatun Nafs* dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis, mahasiswa diharapkan dapat menghadapi tantangan akademik dan sosial dengan lebih percaya diri, tenang, dan penuh makna.

Namun demikian, studi-studi tersebut sebagian besar bersifat umum atau meneliti populasi non-mahasiswa baru. Masih sedikit penelitian yang secara

spesifik menyoroti mahasiswa baru, padahal kelompok ini sangat rentan menghadapi gangguan kesejahteraan psikologis. Di sisi lain, belum banyak penelitian yang mengintegrasikan pendekatan tasawuf klasik, khususnya *Tazkiyatun Nafs* dari perspektif Al-Ghazali, dengan kerangka teori psikologi modern seperti teori kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff (1989), yang mencakup enam dimensi: penerimaan diri, hubungan sosial positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Selain itu, kajian kontekstual di lingkungan pendidikan tinggi Islam seperti Universitas Islam Negeri (UIN) pun masih sangat terbatas. Padahal, mahasiswa jurusan Tasawuf Psikoterapi secara akademik telah mengenal konsep *Tazkiyatun Nafs*. Dengan demikian, penelitian ini hadir untuk menjawab kesenjangan tersebut dengan tujuan menganalisis pengaruh antara konsep *Tazkiyatun Nafs* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru jurusan Tasawuf Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam integrasi nilai-nilai sufistik dengan teori psikologi modern, serta memberikan rekomendasi praktis dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa baru melalui pendekatan spiritual berbasis Islam.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini akan menjawab pertanyaan utama: "Bagaimana pengaruh *Tazkiyatun Nafs* untuk Kesejahteraan psikologi mahasiswa?"

1. Bagaimana gambaran *Tazkiyatun Nafs* mahasiswa baru?
2. Bagaimana gambaran kualitas kesejahteraan psikologi mahasiswa baru?
3. Apa pengaruh kuantitatif dari *Tazkiyatun Nafs* terhadap peningkatan kualitas kesejahteraan psikologis mahasiswa baru?

## **C. Tujuan Masalah**

Tujuan umum yang ingin di capai di dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peran muhasabah terhadap komunikasi mahasiswa baru.

1. Untuk mengetahui sejauh mana pemahaman *Tazkiyatun Nafs* mahasiswa baru

2. Untuk memaparkan gambaran kualitas kesejahteraan psikologis mahasiswa baru
3. Untuk mengetahui pengaruh *Tazkiyatun Nafs* dengan kualitas kesejahteraan psikologis mahasiswa baru.

Dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang komprehensif tentang peran muhasabah dalam meningkatkan kualitas hubungan interpersonal mahasiswa.

#### **D. Manfaat dan Kegunaan Penelitian**

Dalam serangkaian penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pembaca sebagai berikut.

##### **1. Manfaat Teoritis:**

- a. Memberikan pemahaman tentang bagaimana konsep *Tazkiyatun Nafs* (penyucian jiwa) dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa baru.
- b. Menambah wawasan dalam kajian ilmu Tasawuf, khususnya mengenai aplikasinya dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.

##### **2. Manfaat Praktis:**

- a. Memberikan pemahaman akan pentingnya penyucian jiwa dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial.
- b. Mendorong mahasiswa untuk lebih introspektif dan menjaga kesehatan mental mereka melalui pendekatan spiritual.

#### **E. Batasan Penelitian**

Agar penelitian ini lebih terfokus dan tidak meluas dari pembahasan, maka penelitian ini membataskan ruang lingkup penelitian kepada *Tazkiyatun Nafs*, yang akan di fokuskan pada pembahasan pengaruh *Tazkiyatun Nafs* terhadap kualitas kesejahteraan psikologi mahasiswa baru.

Dan menjadi point – point penting agar tetap dalam scope yang akan diteliti meliputi ;

1. Kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa baru yang memahami konsep *Tazkiyatun Nafs* dan yang belum memahami konsep *Tazkiyatun Nafs*
2. Pengaruh *Tazkiyatun Nafs* terhadap kualitas kesejahteraan psikologis mahasiswa baru

#### **F. Kerangka Berfikir**

Setiap mahasiswa baru menghadapi fase transisi yang penuh tantangan, baik dari segi akademik, sosial, maupun psikologis Asiyah, N. (2013). Dunia perkuliahan yang lebih mandiri dibandingkan sekolah menuntut mereka untuk cepat beradaptasi. Namun, tidak semua mahasiswa mampu menghadapi perubahan ini dengan baik. Sebagian besar mengalami stres, kecemasan, bahkan kehilangan arah dalam hidup. Dalam situasi ini, konsep *Tazkiyatun Nafs* yang diajarkan oleh Imam Al-Ghazali menjadi solusi utama dalam membentuk ketahanan psikologis dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Imam Al-Ghazali dalam *Ihya' 'Ulumuddin* menekankan bahwa kebahagiaan sejati hanya bisa dicapai melalui penyucian jiwa Al-Ghazali. (2005). Serta jauh dari sifat-sifat buruk seperti iri, sombong, dan kecemasan berlebihan. Jiwa yang bersih akan mencapai ketenangan batin, sementara jiwa yang masih dikuasai hawa nafsu akan terus berada dalam kegelisahan dan ketidakpuasan. Oleh karena itu, mahasiswa yang ingin memiliki kehidupan yang seimbang dan damai harus melakukan *Tazkiyatun Nafs* dengan memperbaiki niat, meningkatkan ibadah, serta mengendalikan emosi dan hawa nafsunya.

Konsep ini tidak hanya berkaitan dengan aspek spiritual, tetapi juga berdampak langsung pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dalam teori kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Ryff, CD (1989). Seseorang yang memiliki keseimbangan dalam hidupnya akan menunjukkan enam karakteristik utama: penerimaan diri, hubungan sosial yang baik, kemandirian, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, dan penguasaan lingkungan. Semua ini dapat dicapai ketika seseorang mampu mengendalikan jiwanya dan menyelaraskan hidupnya dengan nilai-nilai kebaikan dan ketakwaan. Dalam konteks mahasiswa, mereka yang menjalani *Tazkiyatun Nafs* akan lebih mudah mengelola stres, lebih

sabar dalam menghadapi tantangan akademik, serta lebih tenang dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Mereka menyadari bahwa kesuksesan bukan hanya soal nilai dan pencapaian akademik, tetapi juga tentang bagaimana membangun ketenangan hati dan kebahagiaan sejati.

Carol D. Ryff (1989) mengembangkan model kesejahteraan psikologis yang terdiri dari enam dimensi utama: penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Keenam aspek ini menggambarkan keseimbangan antara internal dan eksternal individu dalam menjalani hidup yang utuh dan bermakna.

Mahasiswa baru, khususnya mereka yang berada pada fase dewasa awal, dihadapkan pada tantangan akademik dan sosial yang menuntut kematangan emosional dan kemampuan adaptasi yang tinggi. Ketidaksiapan dalam menghadapi tantangan ini berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis mereka, seperti meningkatnya kecemasan, stres, atau hilangnya motivasi belajar (Santrock, 2018; WHO, 2021). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang mampu memperkuat kapasitas psikologis dan spiritual mahasiswa secara simultan.

Dalam kerangka berpikir ini, teori kesejahteraan psikologis Ryff menjadi acuan utama untuk menilai kualitas kesehatan mental mahasiswa. Dimensi-dimensi Ryff memberikan indikator yang jelas mengenai bagaimana seseorang dapat dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, terutama ketika ia mampu menerima dirinya secara utuh, menjalin relasi yang sehat, hidup secara mandiri, memiliki arah hidup yang jelas, serta terus bertumbuh sebagai individu yang matang. Dengan mengintegrasikan konsep *Tazkiyatun Nafs* sebagai pendekatan spiritual, diharapkan bahwa nilai-nilai sufistik seperti kesabaran, keikhlasan, dan introspeksi mampu memperkuat dimensi-dimensi tersebut dalam diri mahasiswa baru.

Melalui pendekatan ini, penelitian mencoba memahami bagaimana praktik penyucian jiwa *Tazkiyatun Nafs* mampu memengaruhi enam dimensi kesejahteraan psikologis mahasiswa, serta sejauh mana penginternalisasian nilai-nilai spiritual

dapat menjadi landasan ketahanan psikologis di tengah tekanan akademik dan sosial. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis tidak hanya dipandang dari sudut pandang psikologi Barat semata, tetapi juga dari perspektif tasawuf Islam yang lebih holistik dan transenden.

Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa untuk mencapai hal ini, seseorang harus melalui tiga tahap penting, ketiga dimensi ini secara berurutan membentuk fondasi spiritual yang kuat dalam mengelola stres, meningkatkan ketenangan batin, dan memperkuat kesejahteraan psikologis seseorang, termasuk mahasiswa baru yang tengah mengalami transisi akademik dan sosial.: *Takhalli*, *Tahalli*, dan *Tajalli*. Dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial, mahasiswa baru sering kali mengalami tekanan yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Dalam perspektif Islam, konsep *Tazkiyatun Nafs* atau penyucian jiwa menawarkan solusi yang dapat membantu individu mengelola tekanan hidup dengan lebih bijaksana. Proses ini mencakup tiga tahapan utama, yaitu *Takhalli*, *Tahalli*, dan *Tajalli*, yang jika dipadukan dengan konsep *Ilmu*, *Hâl*, dan *Amal* dari Imam Al-Ghazali, dapat menjadi pedoman yang efektif dalam mencapai ketenangan batin dan kesejahteraan psikologis.

Tahap pertama, *Takhalli*, merupakan proses membersihkan diri dari sifat-sifat negatif yang sering menjadi pemicu stres, seperti kecemasan, iri hati, dan kesombongan. Dalam konteks mahasiswa baru, tekanan akademik dan sosial sering kali membuat mereka merasa tidak cukup baik atau takut gagal. Pada tahap ini, konsep Ilmu berperan penting, di mana mahasiswa perlu menyadari dan memahami bahwa sifat-sifat negatif tersebut hanya akan menjadi penghalang dalam mencapai ketenangan batin. Dalam teori kesejahteraan psikologis Ryff (1989), tahap ini berkaitan dengan *self-acceptance* atau penerimaan diri, yang memungkinkan individu untuk mengenali dan menerima kelebihan serta kekurangan mereka tanpa dihantui perasaan cemas atau rendah diri.

Setelah berhasil mengosongkan diri dari sifat-sifat negatif, seseorang harus beralih ke tahap *Tahalli*, yaitu mengisi diri dengan sifat-sifat positif seperti kesabaran, ketenangan, dan introspeksi diri. Imam Al-Ghazali menekankan bahwa seseorang yang melatih dirinya dengan nilai-nilai kebaikan akan lebih mudah

merasakan kebahagiaan sejati. Pada tahap ini, individu mulai mengalami Hâl, yaitu keadaan batin yang lebih tenang dan sadar akan nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kehidupan mahasiswa, tahalli membantu mereka membangun hubungan sosial yang lebih sehat, memiliki kendali diri yang lebih baik, serta mampu menghadapi tekanan akademik dengan sikap yang lebih positif dan penuh kesabaran. Ini sejalan dengan konsep *positive relations with others* dan *environmental mastery* dalam teori kesejahteraan psikologis.

Puncak dari perjalanan ini adalah Tajalli, di mana seseorang mencapai pencerahan spiritual dan ketenangan batin yang hakiki. Pada tahap ini, individu tidak hanya memahami dan merasakan manfaat dari penyucian jiwa, tetapi juga menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, yang dalam ajaran Imam Al-Ghazali disebut sebagai Amal. Mahasiswa yang telah mencapai tahap ini akan memiliki ketahanan mental yang kuat, mampu mengelola stres dengan lebih bijaksana, serta memiliki tujuan hidup yang lebih jelas. Penelitian Mahmudah et al. (2024) menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti refleksi diri dan ibadah secara rutin dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang. Dengan menerapkan konsep Takhalli, Tahalli, dan Tajalli yang selaras dengan Ilmu, Hâl, dan Amal, mahasiswa baru dapat membangun kesejahteraan psikologis yang lebih stabil. Mereka tidak hanya lebih siap menghadapi tekanan akademik dan sosial, tetapi juga dapat menjalani kehidupan perkuliahan dengan lebih tenang, penuh makna, dan mendekatkan diri pada kebahagiaan sejati. Proses ini bukanlah sesuatu yang instan, tetapi perjalanan panjang yang harus dijalani dengan kesungguhan dan kesabaran. Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya meraih kesuksesan akademik, tetapi juga membentuk diri mereka menjadi individu yang lebih bijaksana, tenang, dan bahagia.

*Tazkiyatun Nafs* bukanlah sesuatu yang instan, tetapi proses seumur hidup yang harus dilakukan secara terus-menerus. Dengan menjalani proses ini, mahasiswa tidak hanya akan memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik, tetapi juga mampu menjalani kehidupan perkuliahan dengan penuh makna, ketenangan, dan kebahagiaan yang sejati. Seperti yang dikatakan Al-Ghazali:

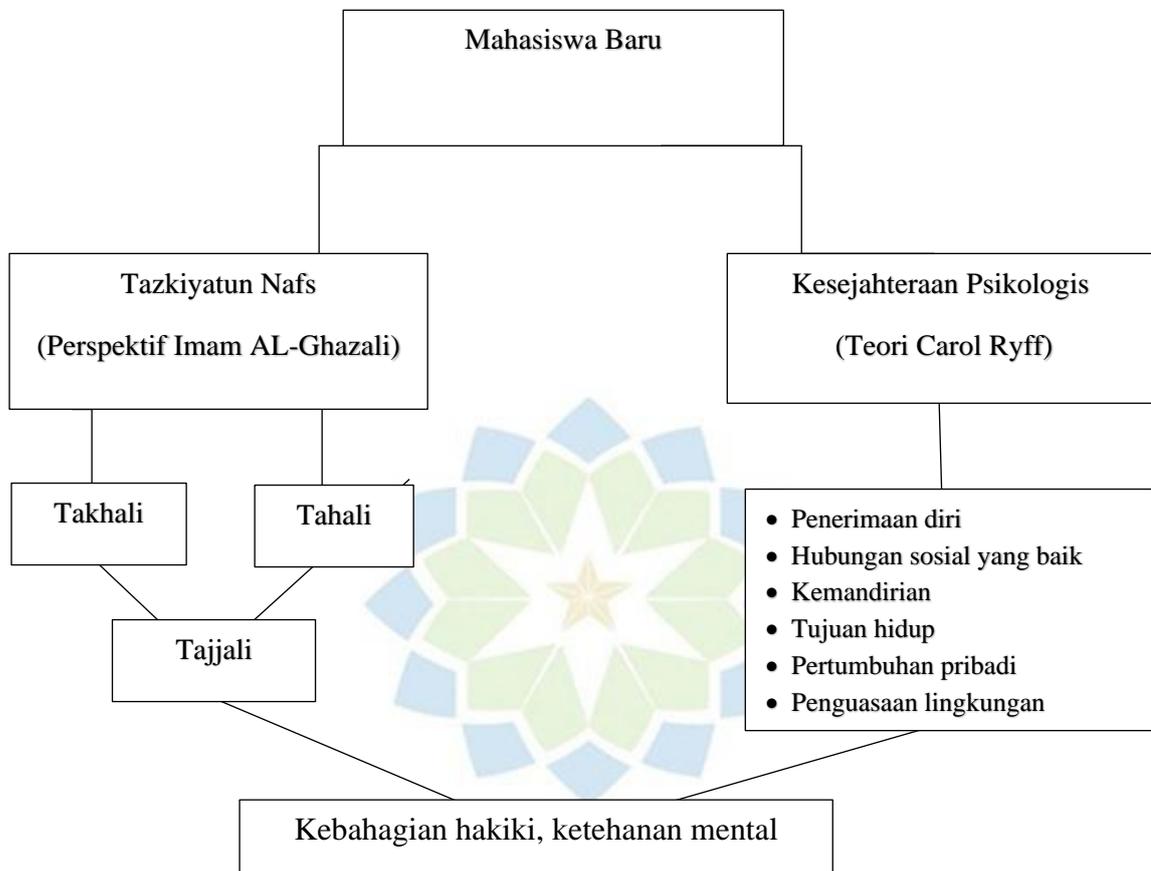
*“Ketahuilah bahwa kebahagiaan hati terletak pada kesucian dan kebersihannya dari segala noda keburukan. Dan kesucian itu tidak akan tercapai kecuali dengan perjuangan yang sungguh-sungguh terhadap hawa nafsu.” (Ihya’ ‘Ulumuddin, Juz 3, hlm. 57).*

Dengan memahami dan menerapkan konsep *Tazkiyatun Nafs*, mahasiswa baru akan lebih siap menghadapi tantangan akademik dan sosial dengan ketenangan jiwa dan ketahanan mental yang lebih baik. Proses penyucian jiwa ini tidak hanya membantu mereka dalam mengelola stres, tetapi juga membentuk karakter yang sabar, introspektif, dan bijaksana. Melalui tahapan *Takhalli* (mengosongkan diri dari sifat buruk), *Tahalli* (menghiasi diri dengan sifat baik), dan *Tajalli* (pencapaian pencerahan spiritual), mahasiswa dapat melepaskan beban emosi negatif dan menggantinya dengan nilai-nilai positif yang memperkuat hubungan sosial dan penguasaan diri.

Lebih dari sekadar teori, *Tazkiyatun Nafs* adalah perjalanan spiritual yang membawa mahasiswa menuju kebahagiaan hakiki. Mereka akan lebih mampu mengatasi tekanan akademik tanpa mudah larut dalam stres, dan menjalani kehidupan kampus dengan lebih bermakna, baik secara spiritual maupun sosial. Proses ini menjadi fondasi penting dalam membangun kesejahteraan psikologis yang kokoh, tidak hanya di masa kuliah tetapi juga dalam kehidupan mereka di masa depan.

## G. Bagan Kerangka Berfikir

Gambar 1.1 Kerangka Berfikir



## H. Hipotesis

Berdasarkan judul yang diambil dalam penelitian ini, peneliti mengajukan hipotesis: "Adanya Pengaruh antara *Tazkiyatun nafs* terhadap kualitas Kesejahteraan Psikologis mahasiswa baru". Semakin memahami konteks *Tazkiyatun Nafs* atau penyucian jiwa maka semakin besar kemungkinan ia memiliki kualitas Kesejahteraan Psikologis yang baik.

Hipotesis Alternatif (Ha) : Terdapat pengaruh *Tazkiyatun Nafs* terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa baru.

Hipotesis nol (Ho) : Tidak Adanya pengaruh terhadap "*Tazkiyatun Nafs* terhadap kualitas Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa"

## I. Hasil Penelitian Terdahulu

Berdasarkan judul penelitian ini, ada beberapa kajian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu yang berhubungan atau relevan dengan penelitian ini. Kemudian dari itu pula banyak hasil survei kepustakaan di berbagai platform.

1. Dalam tulisan Hasan, A. B. P., & Tamam, A. M. (2017). Yang berjudul *Konseling Adiksi Narkoba di Pesantren dengan Pendekatan Tazkiyatun Nafs Imam Al-Ghazali*. Penelitian ini mengkaji penerapan *Tazkiyatun Nafs* dalam terapi rehabilitasi pecandu narkoba di lingkungan pesantren. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode penyucian jiwa, sebagaimana diajarkan oleh Imam Al-Ghazali, membantu individu dalam menghadapi kecanduan dengan lebih baik serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka melalui refleksi spiritual dan penguatan nilai-nilai keislaman.
2. Dalam tulisan nya Susilawati, S., & Yundani, Y. C. (2020). Ia menulis tentang *Pengaruh 'Amaliyah Dzikir Thoriiqoh Qoodiriyah Naqsyabandiyah Ma'had Suryalaya terhadap Self-Control pada Remaja di Madrasah Al-Hanin Bekasi*. Studi ini meneliti bagaimana praktik dzikir dalam ajaran tasawuf berkontribusi terhadap pengendalian diri dan kesejahteraan psikologis remaja. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa semakin rutin seseorang melakukan dzikir dan menerapkan nilai-nilai *Tazkiyatun Nafs*, semakin baik pula tingkat kesejahteraan psikologisnya. Hal ini disebabkan oleh peningkatan kesadaran spiritual yang berdampak langsung pada ketenangan batin dan stabilitas emosi.
3. Hafiu, M., & Nurjannah, N. (2015). Menuliskan *tentang Pengembangan Modul Bimbingan Shalat Khusyu' Berbasis Paradigma Integrasi Interkoneksi guna Membentuk Karakter Positif dan Kebermaknaan Hidup Muslim*. Penelitian ini mengembangkan modul bimbingan shalat khusyu' yang berorientasi pada *Tazkiyatun Nafs* untuk membentuk karakter positif serta meningkatkan makna hidup seorang Muslim. Studi ini menemukan bahwa ketika seseorang melaksanakan shalat dengan penuh kekhusyukan, ia cenderung mengalami peningkatan dalam ketenangan batin, kontrol emosi, serta kesejahteraan psikologis. Modul ini juga berfungsi sebagai panduan bagi individu dalam mengelola tekanan hidup dengan lebih baik.

4. Pada tulisan nya Qarib, M. F. (2021). *Metode Kebahagiaan dalam Perspektif Tasawuf Modern Buya Hamka*. Kajian ini mengeksplorasi konsep kebahagiaan dalam tasawuf modern berdasarkan pemikiran Buya Hamka. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa kebahagiaan sejati tidak hanya bersumber dari pencapaian duniawi, tetapi juga dari penyucian jiwa dan kedekatan dengan Allah SWT. Studi ini menekankan bahwa *Tazkiyatun Nafs* dapat membantu individu dalam mencapai kebahagiaan yang hakiki dengan membentuk ketahanan mental serta mengurangi stres dan kecemasan.
5. Dalam tulisan Maslahat, M. M. (2022). *Psychological Well-being in the Perspective of Western Psychology and Sufistic Psychology*. Penelitian ini membandingkan konsep kesejahteraan psikologis dalam psikologi Barat dan psikologi sufistik. Salah satu temuan utama dari studi ini adalah bahwa pendekatan *Tazkiyatun Nafs*, sebagaimana diajarkan dalam tasawuf, dapat menjadi metode yang efektif dalam meningkatkan ketahanan mental serta mengurangi stres dan tekanan emosional. Studi ini juga menyoroti bahwa kesejahteraan psikologis seseorang sangat bergantung pada kemampuan individu dalam menyelaraskan aspek spiritual dan emosionalnya.

#### **Analisis Penelitian Terdahulu**

Penelitian ini memiliki kebaruan dalam menggabungkan konsep *Tazkiyatun Nafs* dari perspektif sufistik klasik Al-Ghazali dengan teori kesejahteraan psikologis modern dari Carol D. Ryff dalam pendekatan kuantitatif. Sementara penelitian sebelumnya lebih banyak bersifat kualitatif atau fokus pada praktik spiritual secara umum, studi ini menyajikan analisis empiris terhadap hubungan keduanya dalam konteks mahasiswa baru. Selain itu, penelitian ini secara spesifik menyoroti mahasiswa baru jurusan Tasawuf Psikoterapi, kelompok yang jarang menjadi fokus kajian padahal memiliki karakteristik transisi psikologis dan spiritual yang unik. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkaya literatur, tetapi juga menawarkan model intervensi berbasis nilai spiritual Islam dalam mendukung kesejahteraan mental mahasiswa.

