

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Tinjauan Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu merupakan bagian penting dalam kajian teoritis untuk mengetahui posisi dan kebaruan penelitian yang akan dilakukan. Dalam konteks penelitian mengenai *Irsyad Nafsiyah* dengan pendekatan spiritual dalam mengelola stres pada mahasiswa tingkat akhir, terdapat beberapa penelitian yang relevan, baik yang membahas stres akademik, pendekatan spiritual dalam pengelolaan stres, maupun konsep *Irsyad Nafsiyah* dalam Konseling Islam.

1. Penelitian dilakukan oleh Rahayu (2023) dalam bentuk skripsi berjudul *Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres serta faktor-faktor yang memengaruhi mahasiswa tingkat akhir dalam proses penyusunan skripsi. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres pada kategori sedang hingga tinggi. Faktor penyebab utama meliputi tekanan penyelesaian skripsi, revisi berulang dari dosen pembimbing, kesulitan metodologis, serta kecemasan terhadap kelulusan. Dampak stres terlihat pada menurunnya konsentrasi, motivasi, dan munculnya kecemasan berlebihan. Penelitian ini relevan karena sama-sama membahas stres mahasiswa tingkat akhir, namun belum mengkaji pendekatan spiritual maupun perspektif konseling Islam dalam pengelolaan stres tersebut.

2. Penelitian dilakukan oleh Rahmah dan Nursalim (2023) dalam artikel jurnal berjudul *Stres Akademik dan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk menganalisis hubungan antara regulasi emosi dan tingkat stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan stres akademik, yang berarti semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi, semakin rendah tingkat stres yang dialami. Penelitian ini memiliki persamaan dalam hal fokus pada stres mahasiswa tingkat akhir, namun masih berada dalam ranah psikologi umum dan belum mengintegrasikan pendekatan spiritual maupun kerangka *Irsyad Nafsiyah* dalam layanan konseling.
3. Penelitian dilakukan oleh Fauziah, dkk. (2022) dalam jurnal berjudul *Hubungan Intensitas Doa dengan Tingkat Stres Mahasiswa*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara frekuensi dan kekhusyukan doa dengan tingkat stres mahasiswa. Menggunakan metode kuantitatif korelasional, hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara intensitas doa dan tingkat stres. Mahasiswa yang rutin dan khusyuk dalam berdoa cenderung memiliki kondisi emosional yang lebih stabil serta tingkat stres yang lebih rendah. Penelitian ini relevan karena menunjukkan peran spiritualitas dalam pengelolaan stres, namun masih menempatkan praktik spiritual sebagai variabel korelasional dan belum membahasnya dalam kerangka *Irsyad Nafsiyah* sebagai pendekatan konseling Islam.

4. Penelitian dilakukan oleh Nuraeni (2023) dalam bentuk skripsi berjudul *Pendekatan Spiritual dalam Mengelola Stres Akademik Mahasiswa*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik wawancara mendalam kepada mahasiswa yang mengalami tekanan akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti doa, dzikir, muhasabah, dan tawakal mampu memberikan ketenangan batin, meningkatkan kesabaran, serta memperkuat keyakinan mahasiswa dalam menghadapi kesulitan akademik. Pendekatan spiritual terbukti membantu mahasiswa lebih resilien terhadap tekanan. Meskipun demikian, penelitian ini belum secara khusus mengaitkan pendekatan spiritual tersebut dengan konsep *Irsyad Nafsiyah* sebagai pendekatan konseling Islam.
5. Penelitian dilakukan oleh Alim, dkk. (2025) dalam jurnal berjudul *Irsyad Nafsiyah sebagai Pendekatan Konseling Islam dalam Pembinaan Kejiwaan*. Penelitian ini bersifat konseptual dengan menelaah landasan teoretis serta praktik *Irsyad Nafsiyah* dalam layanan konseling Islam. Hasil kajian menunjukkan bahwa pendekatan ini menekankan pembinaan spiritual melalui *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa), penguatan iman, refleksi diri, serta integrasi doa dan nilai-nilai Qur'ani dalam proses konseling. Pendekatan ini dinilai efektif dalam membantu klien mengatasi problem psikologis secara holistik. Namun demikian, penelitian ini belum secara spesifik mengkaji pengelolaan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir melalui pendekatan fenomenologis.

6. Penelitian dilakukan oleh Hidayah dan Maulana (2021) dalam artikel jurnal berjudul *Implementasi Konseling Islam Berbasis Spiritual dalam Mengatasi Masalah Psikologis*. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dan menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai spiritual seperti doa, dzikir, muhasabah, serta refleksi keagamaan dalam sesi konseling mampu meningkatkan ketenangan emosional serta stabilitas psikologis klien. Penelitian ini memiliki kesamaan dalam kerangka konseling berbasis spiritual, tetapi belum secara khusus menyoroti pengalaman mahasiswa tingkat akhir dalam mengelola stres serta belum menempatkannya dalam perspektif *Irsyad Nafsiyah* secara eksplisit.

Tabel 1.1
Penelitian Terdahulu

Nama dan Judul Penelitian	Metode	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan dengan Penelitian
Rahayu (2023), Skripsi – “ <i>Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi</i> ”	Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik pada kategori sedang hingga tinggi. Faktor penyebab utama meliputi tekanan penyelesaian skripsi, revisi berulang dari dosen pembimbing, kesulitan metodologis, serta kecemasan terhadap	Persamaan: Sama-sama membahas stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Perbedaan: Penelitian ini belum mengkaji pendekatan spiritual maupun perspektif <i>Irsyad Nafsiyah</i> dalam mengelola stres akademik.

		kelulusan. Dampaknya berupa menurunnya konsentrasi, motivasi, dan meningkatnya kecemasan.	
Rahmah & Nursalim (2023), Artikel Jurnal – <i>“Stres Akademik dan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Tingkat Akhir”</i>	Kuantitatif Korelasional	Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan stres akademik. Semakin baik regulasi emosi mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademiknya.	Persamaan: Sama-sama berfokus pada stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Perbedaan: Penelitian masih berada dalam ranah psikologi umum dan belum mengintegrasikan pendekatan spiritual maupun Irsyad Nafsiyah.
Fauziah, dkk. (2022), Artikel Jurnal – <i>“Hubungan Intensitas Doa dengan Tingkat Stres Mahasiswa”</i>	Kuantitatif Korelasional	Intensitas doa memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan tingkat stres mahasiswa. Mahasiswa yang rutin dan khusyuk berdoa cenderung memiliki kondisi emosional yang lebih stabil dan tingkat stres yang lebih rendah.	Persamaan: Sama-sama mengkaji aspek spiritual dalam pengelolaan stres. Perbedaan: Praktik spiritual hanya dijadikan variabel korelasional dan belum dikaji dalam kerangka Irsyad Nafsiyah sebagai pendekatan konseling Islam.
Nuraeni (2023), Skripsi – <i>“Pendekatan Spiritual dalam Mengelola Stres”</i>	Kualitatif	Praktik spiritual seperti doa, dzikir, muhasabah, dan tawakal mampu memberikan ketenangan batin, meningkatkan	Persamaan: Sama-sama membahas pendekatan spiritual dalam mengelola stres akademik. Perbedaan: Belum secara

<i>Akademik Mahasiswa”</i>		kesabaran, serta memperkuat keyakinan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik sehingga meningkatkan resiliensi.	khusus mengaitkan pendekatan spiritual dengan konsep Irsyad Nafsiyah sebagai pendekatan konseling Islam.
Alim, dkk. (2025), Artikel Jurnal – “ <i>Irsyad Nafsiyah sebagai Pendekatan Konseling Islam dalam Pembinaan Kejiwaan</i> ”	Penelitian Konseptual (Kajian Literatur)	Irsyad Nafsiyah menekankan pembinaan spiritual melalui tazkiyatun nafs, penguatan iman, refleksi diri, doa, dan nilai-nilai Al-Qur'an dalam proses konseling sehingga mampu membantu klien mengatasi permasalahan psikologis secara holistik.	Persamaan: Sama-sama menggunakan konsep Irsyad Nafsiyah sebagai pendekatan konseling Islam. Perbedaan: Penelitian ini belum mengkaji pengelolaan stres akademik mahasiswa tingkat akhir maupun menggunakan pendekatan fenomenologi.
Hidayah & Maulana (2021), Artikel Jurnal – “ <i>Implementasi Konseling Islam Berbasis Spiritual dalam Mengatasi Masalah Psikologis</i> ”	Studi Kasus	Integrasi nilai-nilai spiritual seperti doa, dzikir, muhasabah, dan refleksi keagamaan dalam konseling mampu meningkatkan ketenangan emosional serta stabilitas psikologis klien.	Persamaan: Sama-sama menggunakan kerangka konseling berbasis spiritual. Perbedaan: Belum secara khusus membahas pengalaman mahasiswa tingkat akhir dalam mengelola stres akademik dan belum menggunakan perspektif Irsyad Nafsiyah secara eksplisit.

Berdasarkan enam penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa kajian mengenai stres mahasiswa tingkat akhir telah banyak dilakukan, baik dari aspek psikologis maupun spiritual. Penelitian tentang spiritualitas menunjukkan bahwa praktik-praktik seperti doa, dzikir, muhasabah, dan tawakal memiliki kontribusi dalam menurunkan tingkat stres. Selain itu, kajian mengenai *Irsyad Nafsiyah* menegaskan pentingnya dimensi spiritual dalam pembinaan kejiwaan melalui pendekatan konseling Islam.

Namun demikian, terdapat beberapa celah penelitian (research gap). Pertama, penelitian mengenai stres mahasiswa tingkat akhir umumnya masih berada dalam kerangka psikologi umum dan belum secara spesifik dikaji melalui pendekatan konseling Islam berbasis *Irsyad Nafsiyah*. Kedua, praktik spiritual dalam pengelolaan stres lebih sering diposisikan sebagai variabel korelasional, bukan sebagai bagian dari proses bimbingan yang terstruktur dalam suatu kerangka teoritis tertentu. Ketiga, belum ditemukan kajian yang secara mendalam menggali pengalaman subjektif mahasiswa tingkat akhir dalam memaknai dan mengelola stres melalui pendekatan *Irsyad Nafsiyah* secara komprehensif.

Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada integrasi fenomena stres mahasiswa tingkat akhir dengan pendekatan spiritual dan kerangka *Irsyad Nafsiyah* dalam perspektif Konseling Islam melalui studi fenomenologis.

Kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada integrasi konseptual antara teori stres, pendekatan spiritual Islam, dan *Irsyad Nafsiyah* sebagai kerangka konseling yang sistematis. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang dominan

bersifat kuantitatif dan korelasional, penelitian ini menggali secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa dalam memaknai serta menerapkan doa, dzikir, muhasabah, dan tawakal sebagai proses pembinaan jiwa. Dengan demikian, penelitian ini berpotensi menghasilkan konstruksi model pengelolaan stres berbasis *Irsyad Nafsiyah* yang dapat dikembangkan dalam praktik Bimbingan dan Konseling Islam.

B. Kajian Konseptual

Kajian konseptual dalam penelitian ini bertujuan untuk memberikan landasan pemahaman terhadap istilah dan konsep utama yang digunakan, sehingga tidak terjadi kerancuan makna dalam pembahasan selanjutnya. Konsep-konsep seperti stres akademik, pendekatan spiritual, dan *Irsyad Nafsiyah* memiliki dimensi makna yang luas baik dalam perspektif psikologi maupun dalam khazanah keilmuan Islam. Oleh karena itu, penjelasan konseptual diperlukan untuk menegaskan batasan operasional, ruang lingkup, serta keterkaitan antar konsep yang menjadi fokus penelitian ini. Dengan pemaparan konseptual yang sistematis, penelitian ini diharapkan memiliki pijakan teoritis yang jelas dan konsisten dalam menganalisis fenomena stres mahasiswa tingkat akhir dalam perspektif Konseling Islam.

Mahasiswa tingkat akhir merupakan individu yang berada pada fase penyelesaian studi sarjana, khususnya dalam proses penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan. Pada tahap ini, mahasiswa menghadapi beban akademik yang relatif lebih kompleks dibandingkan semester sebelumnya karena dituntut untuk menyusun karya ilmiah secara mandiri, sistematis, dan sesuai kaidah metodologi penelitian. Proses penyusunan skripsi seringkali memunculkan

berbagai hambatan seperti kesulitan menentukan fokus penelitian, keterbatasan referensi, revisi berulang dari dosen pembimbing, kendala teknis penelitian, serta manajemen waktu yang kurang optimal. Selain beban akademik tersebut, mahasiswa tingkat akhir juga dihadapkan pada tekanan kelulusan, baik yang bersumber dari diri sendiri, keluarga, maupun lingkungan sosial. Ekspektasi untuk lulus tepat waktu dan kekhawatiran terhadap masa depan dapat memperkuat tekanan psikologis yang dirasakan. Kondisi ini berpotensi menimbulkan stres akademik, yaitu respon psikologis terhadap tuntutan akademik yang dirasakan melebihi kemampuan individu dalam mengatasinya. Stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dapat ditandai dengan kecemasan, gangguan konsentrasi, penurunan motivasi, kelelahan emosional, hingga perasaan tertekan yang berkepanjangan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang tidak hanya bersifat akademik, tetapi juga menyentuh aspek psikologis dan spiritual mahasiswa.

Sejalan dengan kebutuhan tersebut, *Irsyad Nafsiyah* hadir sebagai salah satu pendekatan dalam Konseling Islam yang berorientasi pada pembinaan dan pengarahan jiwa menuju kondisi yang lebih tenang dan seimbang. Secara konseptual, *Irsyad Nafsiyah* menekankan pada proses bimbingan yang membantu individu memahami permasalahan hidupnya melalui penguatan nilai-nilai keimanan dan kesadaran diri. Pendekatan ini berlandaskan pada konsep *tazkiyatun nafs* atau penyucian jiwa, yang bertujuan membangun keseimbangan antara aspek rasional, emosional, dan spiritual dalam diri individu. Dalam praktiknya, *Irsyad Nafsiyah* tidak hanya memfasilitasi penyelesaian masalah secara logis, tetapi juga mengarahkan individu untuk mendekatkan diri kepada Allah sebagai sumber

ketenangan dan kekuatan batin. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres akademik, *Irsyad Nafsiyah* berfungsi sebagai pendekatan konseling Islam yang membantu mahasiswa memaknai tekanan skripsi dan kelulusan sebagai bagian dari proses pembelajaran hidup, sekaligus membimbing mereka untuk menemukan ketenangan melalui penguatan spiritual.

Lebih lanjut, pendekatan spiritual dalam kerangka *Irsyad Nafsiyah* merujuk pada upaya pembinaan individu melalui penguatan hubungan dengan Allah serta internalisasi nilai-nilai religius dalam menghadapi permasalahan hidup. Spiritualitas dalam konteks ini tidak hanya dimaknai sebagai praktik ibadah formal, tetapi juga sebagai kesadaran transendental yang memberikan makna, harapan, dan ketenangan batin. Bentuk pendekatan spiritual dapat berupa doa sebagai sarana komunikasi dan permohonan kepada Allah, dzikir sebagai upaya mengingat Allah untuk menenangkan hati, muhasabah sebagai refleksi dan evaluasi diri terhadap pengalaman hidup, serta tawakal sebagai sikap berserah diri setelah melakukan usaha maksimal. Praktik-praktik spiritual tersebut menjadi bagian dari proses pembinaan jiwa dalam *Irsyad Nafsiyah*, sehingga mahasiswa tidak hanya diajak menyelesaikan masalah secara rasional, tetapi juga menguatkan dimensi ruhani sebagai sumber ketahanan psikologis. Melalui pendekatan spiritual ini, mahasiswa diharapkan mampu menemukan makna di balik tekanan yang dialami dan membangun sikap yang lebih tenang serta optimis.

Dengan demikian, pengelolaan emosi dan stres merupakan kemampuan individu dalam merespons tekanan secara adaptif sehingga tidak menimbulkan dampak negatif yang berkepanjangan. Dalam perspektif psikologis, pengelolaan

stres berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi, kontrol diri, serta strategi coping yang konstruktif. Dalam konteks Konseling Islam, pengelolaan stres tidak hanya dipahami sebagai upaya teknis mengurangi tekanan, tetapi juga sebagai proses pembinaan jiwa yang mengarah pada ketenangan batin. Melalui penerapan *Irsyad Nafsiyah* dengan pendekatan spiritual, mahasiswa diharapkan mampu mengelola emosi secara lebih stabil, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan kesabaran dan tawakal dalam menghadapi tuntutan akademik. Dengan demikian, integrasi antara *Irsyad Nafsiyah* dan pendekatan spiritual menghasilkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres secara lebih komprehensif, karena tidak hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga dimensi spiritual yang menjadi sumber kekuatan batin.

C. Kajian Teoritis

Kajian teoritis dalam penelitian ini disusun sebagai landasan ilmiah untuk memahami fenomena stres mahasiswa tingkat akhir dalam perspektif Konseling Islam. Bagian ini memaparkan dan mengintegrasikan teori-teori yang relevan, yaitu teori *Irsyad Nafsiyah* sebagai kerangka bimbingan jiwa dalam Islam, teori pendekatan spiritual yang menekankan pembinaan hati dan penyucian jiwa, serta teori stres baik dalam perspektif ulama Islam maupun psikologi modern. Pemaparan teori-teori tersebut bertujuan untuk membangun kerangka berpikir yang sistematis, menjelaskan hubungan antar variabel secara konseptual, serta memperkuat dasar analisis dalam menjawab fokus penelitian. Dengan demikian, kajian teoritis ini menjadi fondasi dalam memahami bagaimana pembinaan spiritual melalui *Irsyad Nafsiyah* dapat berperan dalam pengelolaan stres akademik.

1. *Irsyad Nafsiyah*

a. Pengertian *Irsyad Nafsiyah*

Irsyad Nafsiyah merupakan pendekatan dalam Konseling Islam yang berorientasi pada proses pembinaan jiwa melalui penguatan nilai-nilai keimanan dan spiritualitas. Pendekatan ini bertujuan membantu individu mencapai ketenangan batin dengan cara mengarahkan kesadaran diri kepada Allah sebagai sumber utama ketenangan dan solusi kehidupan (Tarmizi, 2021). Dalam konteks ini, *Irsyad Nafsiyah* tidak hanya dipahami sebagai proses pemberian bantuan secara psikologis, tetapi juga sebagai upaya sistematis dalam membimbing individu agar mampu memahami makna hidupnya secara lebih mendalam melalui perspektif keimanan.

Lebih lanjut, *Irsyad Nafsiyah* menempatkan manusia sebagai makhluk yang memiliki dimensi jasmani, akal, dan ruhani yang saling berkaitan. Oleh karena itu, setiap permasalahan yang dialami individu tidak dapat diselesaikan hanya melalui pendekatan rasional semata, tetapi juga memerlukan pendekatan spiritual yang menyentuh aspek batiniah. Pendekatan ini menjadi penting terutama dalam menghadapi kondisi psikologis seperti kecemasan, stres, dan kegelisahan, yang pada dasarnya berkaitan erat dengan kondisi hati dan kualitas hubungan individu dengan Allah.

Sementara itu, Achmad Mubarak menegaskan bahwa konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan yang mengintegrasikan dimensi psikologis dan spiritual dalam rangka membentuk kepribadian yang sehat dan seimbang (Mubarak, 2021). Ia menekankan bahwa kesehatan mental dalam Islam tidak hanya

ditandai oleh ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga oleh adanya ketenangan batin, kestabilan emosi, serta kedekatan spiritual dengan Allah.

Selain itu, *irsyad nafsiah* juga dipandang sebagai proses yang bersifat menyeluruh atau holistik, karena tidak hanya menyentuh aspek psikologis individu, tetapi juga melibatkan dimensi spiritual, moral, dan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa manusia dalam perspektif Islam dipahami sebagai makhluk yang utuh, sehingga penanganan terhadap permasalahan kejiwaan harus dilakukan secara terpadu dan tidak parsial (Mubarak, 2002).

Dalam kajian kontemporer, *Irsyad Nafsiah* juga dipahami sebagai pendekatan yang relevan dalam menangani berbagai permasalahan psikologis modern, seperti stres akademik, kecemasan, dan tekanan sosial. Pendekatan ini memberikan ruang bagi individu untuk tidak hanya menyelesaikan masalah secara teknis, tetapi juga membangun makna spiritual dari pengalaman yang dihadapi. Dengan demikian, individu tidak sekadar keluar dari masalah, tetapi juga mengalami pertumbuhan psikologis dan spiritual.

Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam Al-Qur'an yang menegaskan pentingnya ketenangan jiwa melalui mengingat Allah:

"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd: 28).

Ayat tersebut menunjukkan bahwa ketenangan batin memiliki hubungan erat dengan aktivitas spiritual, khususnya dzikir sebagai bentuk kesadaran akan kehadiran Allah dalam kehidupan. Dalam konteks *Irsyad Nafsiah*, dzikir dan

kesadaran spiritual menjadi salah satu metode utama dalam membantu individu mengatasi kegelisahan dan tekanan psikologis.

Selain itu, Rasulullah SAW juga menegaskan pentingnya kondisi hati dalam kehidupan manusia:

"Ketahuilah bahwa dalam tubuh terdapat segumpal daging, jika ia baik maka baiklah seluruh tubuh, dan jika ia rusak maka rusaklah seluruh tubuh, itulah hati."
(HR. Bukhari dan Muslim).

Hadits tersebut menegaskan bahwa hati (*qalb*) merupakan pusat dari seluruh perilaku manusia. Oleh karena itu, pembinaan jiwa dalam *Irsyad Nafsiyah* berfokus pada perbaikan hati sebagai sumber utama ketenangan dan kesehatan mental. Ketika hati berada dalam kondisi baik, maka individu akan lebih mampu mengelola emosi, berpikir secara jernih, serta menghadapi permasalahan dengan sikap yang lebih bijaksana.

Irsyad Nafsiyah dapat dipahami sebagai proses konseling Islam yang tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada pembinaan jiwa secara menyeluruh. Pendekatan ini mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual dalam membantu individu mencapai kesehatan mental yang utuh, ketenangan batin, serta kedekatan yang lebih kuat dengan Allah (Rahman, 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, penulis berpendapat bahwa irsyad nafsiyah merupakan suatu proses bimbingan kejiwaan yang memiliki peran penting dalam membantu individu tidak hanya dalam mengatasi masalah psikologis, tetapi juga dalam mengembangkan kualitas spiritual dan kepribadiannya. Pendekatan yang digunakan dalam irsyad nafsiyah bersifat menyeluruh karena mencakup aspek

psikologis, spiritual, dan sosial, sehingga mampu memberikan dampak yang lebih mendalam dan berkelanjutan. Selain itu, integrasi antara pendekatan psikologis dan nilai-nilai keagamaan menjadikan irsyad nafsiyah sebagai metode yang tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif dan pengembangan diri. Dengan demikian, irsyad nafsiyah menjadi salah satu pendekatan yang relevan dalam membentuk individu yang sehat secara mental, religius, dan mampu menjalani kehidupan sesuai dengan nilai-nilai Islam.

b. Tujuan *Irsyad Nafsiyah*

Tujuan utama *Irsyad Nafsiyah* adalah membantu individu mencapai kondisi jiwa yang tenang (*nafs al-muthma'innah*) melalui penguatan iman dan kedekatan kepada Allah. Dalam hal ini, proses konseling tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyelesaian masalah psikologis, tetapi juga sebagai upaya pembinaan spiritual yang mengarahkan individu pada kesadaran akan makna hidup serta ketergantungan kepada Allah sebagai sumber ketenangan (Tarmizi, 2021). Dengan demikian, tujuan *Irsyad Nafsiyah* bersifat holistik karena mencakup dimensi psikologis dan spiritual secara bersamaan.

Lebih lanjut, tujuan *Irsyad Nafsiyah* adalah membantu individu memahami dan menerima kondisi dirinya, termasuk berbagai permasalahan yang dihadapi, sebagai bagian dari ketentuan Allah. Pemahaman ini penting agar individu tidak terjebak dalam kecemasan yang berlebihan, melainkan mampu mengembangkan sikap sabar, ikhlas, dan tawakal. Dalam konteks ini, konseling berfungsi sebagai sarana untuk membangun kesadaran diri (*self-awareness*) sekaligus memperkuat keimanan individu.

Menurut Al-Ghazali, tujuan pembinaan jiwa adalah mencapai kebahagiaan sejati melalui penyucian hati dan pengendalian hawa nafsu. Kebahagiaan yang dimaksud bukan hanya bersifat duniawi, tetapi juga mencakup kebahagiaan ukhrawi yang diperoleh melalui kedekatan dengan Allah (Al-Ghazali, 2020). Pandangan ini menunjukkan bahwa tujuan *Irsyad Nafsiyah* tidak berhenti pada penyelesaian masalah sesaat, tetapi mengarah pada pembentukan kualitas jiwa yang lebih baik secara berkelanjutan.

Sementara itu, Achmad Mubarak menjelaskan bahwa tujuan konseling Islam adalah membantu individu mengembangkan potensi dirinya secara optimal, mengatasi konflik batin, serta mencapai keseimbangan antara aspek jasmani dan ruhani (Mubarak, 2021). *Irsyad Nafsiyah* juga berperan dalam meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola emosi, berpikir secara positif, serta bertindak secara adaptif dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

Tujuan tersebut selaras dengan firman Allah dalam Al-Qur'an:

"Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridhai." (QS. Al-Fajr: 27–28).

Ayat ini menunjukkan bahwa kondisi jiwa yang tenang merupakan tujuan akhir dari proses pembinaan spiritual, di mana individu mampu menerima segala ketentuan Allah dengan penuh keridhaan. Selain itu, Rasulullah SAW bersabda:

"Sungguh menakjubkan perkara orang beriman, semua urusannya adalah baik baginya..." (HR. Muslim).

Hadits tersebut menegaskan bahwa individu yang memiliki keimanan yang kuat akan mampu memaknai setiap peristiwa, baik menyenangkan maupun

menyulitkan, sebagai kebaikan. Hal ini menjadi indikator tercapainya tujuan *Irsyad Nafsiyah*, yaitu terbentuknya pribadi yang resilien secara spiritual dan psikologis.

Irsyad Nafsiyah tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada pembentukan kepribadian yang matang, stabil secara emosi, serta memiliki kedekatan spiritual dengan Allah sehingga mampu menjalani kehidupan secara lebih bermakna (Rahman, 2022).

Berdasarkan uraian di atas, penulis berpendapat bahwa tujuan irsyad nafsiyah tidak hanya sebatas membantu individu dalam mengatasi permasalahan psikologis, tetapi juga berperan dalam membentuk kepribadian yang lebih matang dan berlandaskan nilai-nilai spiritual. Irsyad nafsiyah memberikan kontribusi penting dalam mengembangkan potensi diri sekaligus menumbuhkan ketenangan batin, sehingga individu mampu menghadapi berbagai tekanan hidup dengan sikap yang lebih sabar, ikhlas, dan penuh keyakinan. Dengan demikian, irsyad nafsiyah menjadi pendekatan yang komprehensif dalam mewujudkan kesejahteraan mental dan spiritual secara seimbang.

c. Prinsip-prinsip *Irsyad Nafsiyah*

Dalam pelaksanaannya, *Irsyad Nafsiyah* didasarkan pada sejumlah prinsip fundamental yang menjadi landasan dalam proses konseling. Prinsip-prinsip ini berfungsi sebagai pedoman dalam mengarahkan proses bimbingan agar tetap selaras dengan nilai-nilai ajaran Islam.

Prinsip pertama adalah prinsip tauhid, yaitu keyakinan bahwa Allah merupakan sumber utama pertolongan dan solusi dalam setiap permasalahan kehidupan. Dalam konteks ini, konseling tidak hanya berorientasi pada upaya

manusia, tetapi juga mengarahkan individu untuk bergantung kepada Allah melalui doa, dzikir, dan ibadah lainnya (Tarmizi, 2021). Prinsip tauhid menjadi fondasi utama karena menentukan arah dan tujuan dari seluruh proses *Irsyad Nafsiyah*.

Prinsip kedua adalah *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa), yaitu upaya membersihkan hati dari sifat-sifat negatif seperti kecemasan berlebihan, putus asa, iri, dan amarah yang tidak terkendali. Al-Ghazali menekankan bahwa keberhasilan individu dalam mencapai ketenangan batin sangat ditentukan oleh kemampuannya dalam menyucikan jiwa dari berbagai penyakit hati (Al-Ghazali, 2020). Oleh karena itu, proses konseling diarahkan pada perbaikan kondisi batin sebagai akar dari permasalahan psikologis.

Prinsip ketiga adalah *fitrah*, yaitu keyakinan bahwa setiap manusia pada dasarnya memiliki potensi kebaikan yang dapat dikembangkan. Amin Syukur menjelaskan bahwa bimbingan Islami bertujuan mengembalikan individu pada fitrahnya sebagai makhluk yang cenderung kepada kebaikan dan kebenaran (Syukur, 2020). Dengan demikian, konseling tidak hanya berfokus pada kelemahan individu, tetapi juga pada penguatan potensi positif yang dimilikinya.

Prinsip keempat adalah keseimbangan (*tawazun*), yaitu menjaga harmoni antara aspek jasmani, akal, dan ruhani. Achmad Mubarak menegaskan bahwa kesehatan mental dalam Islam ditandai oleh keseimbangan antara dimensi psikologis dan spiritual (Mubarak, 2021). Oleh karena itu, pendekatan *Irsyad Nafsiyah* berupaya mengintegrasikan berbagai aspek tersebut agar individu mampu menjalani kehidupan secara seimbang.

Prinsip-prinsip tersebut sejalan dengan firman Allah:

Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka beribadah kepada-Ku." (QS. Adz-Dzariyat: 56).

Ayat ini menegaskan bahwa tujuan utama kehidupan manusia adalah beribadah kepada Allah, sehingga seluruh proses pembinaan jiwa harus mengarah pada penguatan hubungan dengan-Nya. Selain itu, Rasulullah SAW bersabda:

"Orang kuat bukanlah yang pandai bergulat, tetapi orang kuat adalah yang mampu menahan amarahnya." (HR. Bukhari dan Muslim).

Hadits ini menunjukkan pentingnya pengendalian diri sebagai bagian dari prinsip pembinaan jiwa, yang menjadi salah satu fokus dalam *Irsyad Nafsiyah*. Kemampuan mengendalikan emosi merupakan indikator dari kematangan psikologis dan spiritual individu.

Berdasarkan uraian di atas, penulis berpendapat bahwa dengan berlandaskan prinsip-prinsip tersebut, *Irsyad Nafsiyah* menjadi pendekatan konseling Islam yang komprehensif dan integratif. Pendekatan ini tidak hanya membantu individu dalam mengatasi permasalahan secara psikologis, tetapi juga membangun kekuatan spiritual yang menjadi dasar ketahanan diri dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan secara lebih adaptif dan bermakna.

2. Spiritualitas

a. Pengertian Spiritualitas

Spiritualitas pada dasarnya merujuk pada dimensi batiniah manusia yang berkaitan dengan pencarian makna hidup, kesadaran diri, serta menjalin hubungan dengan Tuhan atau kekuatan yang lebih tinggi. Dimensi ini tidak hanya menyentuh aspek kepercayaan, tetapi juga menyangkut bagaimana individu memahami tujuan

hidupnya, memaknai pengalaman, serta merasakan keterhubungan dengan nilai-nilai yang lebih tinggi. Oleh karena itu, spiritualitas sering dipandang sebagai inti dari kehidupan manusia yang memberikan arah, makna, dan kedalaman dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Syukur, 2012).

Lebih lanjut, spiritualitas tidak terbatas pada praktik keagamaan formal semata, melainkan mencakup pengalaman batin yang lebih luas seperti rasa damai, keikhlasan, kesadaran moral, serta kemampuan untuk menerima dan memahami berbagai realitas kehidupan. Dalam hal ini, spiritualitas menjadi proses internal yang berkembang secara dinamis dalam diri individu, dipengaruhi oleh pengalaman hidup, lingkungan sosial, serta tingkat kesadaran diri seseorang. Dengan demikian, spiritualitas dapat hadir baik dalam bentuk ibadah ritual maupun dalam sikap hidup yang penuh makna dan kebijaksanaan (Syukur, 2012).

Dalam perspektif psikologis modern, spiritualitas juga dipahami sebagai sumber kekuatan mental yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan emosional. Amin Syukur menjelaskan bahwa spiritualitas mampu memberikan ketenangan batin, memperkuat ketahanan diri, serta membantu individu dalam mengelola stres dan tekanan hidup. Hal ini karena spiritualitas mendorong individu untuk melihat permasalahan dari sudut pandang yang lebih luas, sehingga tidak mudah terjebak dalam kecemasan, keputusasaan, atau konflik batin yang berkepanjangan (Syukur, 2012).

Selain itu, spiritualitas juga berkaitan erat dengan pembentukan karakter dan perilaku individu. Seseorang yang memiliki tingkat spiritualitas yang baik cenderung menunjukkan sikap yang lebih sabar, empatik, serta memiliki kontrol

diri yang lebih kuat. Nilai-nilai spiritual seperti kejujuran, tanggung jawab, dan kepedulian sosial menjadi landasan dalam berinteraksi dengan orang lain. Dengan demikian, spiritualitas tidak hanya berdampak pada kehidupan pribadi, tetapi juga pada hubungan sosial dan lingkungan sekitar (Syukur, 2012).

Dapat dipahami bahwa spiritualitas merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang mencakup dimensi makna, kesadaran, dan hubungan dengan yang transenden. Spiritualitas berfungsi sebagai sumber kekuatan batin yang tidak hanya membantu individu mencapai ketenangan dan keseimbangan diri, tetapi juga membentuk kepribadian yang lebih matang dan adaptif dalam menghadapi berbagai dinamika kehidupan (Syukur, 2012).

Berdasarkan uraian tersebut, penulis berpendapat bahwa spiritualitas merupakan dimensi batiniah yang penting dalam diri manusia yang berkaitan dengan kemampuan memaknai hidup, memahami diri, serta menjalin hubungan dengan sesuatu yang transenden. Spiritualitas tidak hanya tercermin dalam praktik keagamaan, tetapi juga dalam sikap batin seperti ketenangan, kesabaran, dan keikhlasan dalam menghadapi berbagai kondisi kehidupan. Selain itu, spiritualitas berperan sebagai sumber kekuatan psikologis yang membantu individu mengelola stres, mengendalikan emosi, serta membentuk kepribadian yang lebih matang dan adaptif. Dengan demikian, spiritualitas menjadi landasan penting dalam mencapai keseimbangan hidup, baik secara pribadi maupun dalam hubungan sosial.

b. Konsep Spiritualitas

Spiritualitas merupakan konsep yang menjelaskan dimensi terdalam dalam diri manusia yang berkaitan dengan pencarian makna hidup, tujuan hidup, serta

hubungan dengan Tuhan, diri sendiri, sesama manusia, dan lingkungan. Spiritualitas tidak hanya dipahami sebagai praktik keagamaan atau ritual ibadah semata, tetapi juga mencerminkan bagaimana seseorang menghayati nilai-nilai kehidupan yang diyakininya sehingga mampu menjalani kehidupan dengan penuh kesadaran, tanggung jawab, dan makna. Dalam konteks ini, spiritualitas menjadi aspek yang berperan penting dalam membentuk cara individu berpikir, merasakan, mengambil keputusan, serta menghadapi berbagai peristiwa kehidupan (Syukur, 2012).

Konsep spiritualitas juga dipahami sebagai pengalaman subjektif yang muncul dari kesadaran individu terhadap keberadaan sesuatu yang bersifat transenden atau berada di luar dirinya. Pengalaman tersebut diwujudkan melalui keyakinan, harapan, kasih sayang, rasa syukur, serta hubungan yang harmonis dengan Tuhan maupun lingkungan sekitar. Oleh karena itu, spiritualitas tidak hanya berkaitan dengan dimensi religius, tetapi juga mencakup bagaimana individu membangun hubungan yang bermakna dengan dirinya sendiri, orang lain, serta alam semesta (Elkins et al., 1988).

Dalam perspektif psikologi, spiritualitas dipandang sebagai salah satu sumber kekuatan internal yang dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis seseorang. Individu yang memiliki spiritualitas yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan emosi, mengatasi tekanan hidup, serta menemukan makna positif dari berbagai pengalaman yang dihadapi. Spiritualitas juga membantu individu mengembangkan sikap optimis, sabar, ikhlas, serta memiliki harapan ketika menghadapi situasi yang sulit. Dengan demikian, spiritualitas

berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Pargament, 1997).

Lebih lanjut, Fisher (2011) menjelaskan bahwa spiritualitas merupakan kualitas hubungan yang dimiliki individu dalam empat dimensi kehidupan, yaitu hubungan dengan diri sendiri (*personal domain*), hubungan dengan orang lain (*communal domain*), hubungan dengan lingkungan (*environmental domain*), dan hubungan dengan Tuhan atau kekuatan transenden (*transcendental domain*). Keempat dimensi tersebut saling berkaitan dan membentuk keseimbangan spiritual seseorang. Apabila hubungan pada setiap dimensi berkembang secara baik, maka individu akan lebih mudah mencapai kesejahteraan psikologis, kedamaian batin, serta kehidupan yang lebih bermakna.

Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, dapat dipahami bahwa spiritualitas merupakan suatu proses internal yang membantu individu membangun hubungan yang harmonis dengan Tuhan, diri sendiri, sesama manusia, dan lingkungan. Spiritualitas menjadi sumber nilai, makna, harapan, serta kekuatan batin yang mendorong individu untuk menjalani kehidupan secara lebih bijaksana, mampu menghadapi berbagai tekanan, serta mencapai kesejahteraan hidup secara menyeluruh.

c. Komponen-Komponen Spiritualitas

Menurut Elkins et al. (1988), spiritualitas merupakan konsep multidimensional yang terdiri atas beberapa komponen yang saling berkaitan. Komponen-komponen tersebut menggambarkan bagaimana spiritualitas diwujudkan dalam cara individu memandang kehidupan, membangun hubungan

dengan Tuhan, sesama manusia, maupun dirinya sendiri. Kesembilan komponen tersebut meliputi dimensi transenden, makna dan tujuan hidup, misi kehidupan, kesakralan hidup, nilai material, altruisme, idealisme, kesadaran terhadap penderitaan, serta buah spiritualitas.

1. Dimensi Transenden (Transcendent Dimension)

Dimensi transenden merupakan kesadaran individu terhadap adanya realitas yang melampaui kehidupan fisik manusia. Kesadaran tersebut mendorong seseorang untuk meyakini keberadaan Tuhan atau kekuatan yang lebih tinggi sebagai sumber kehidupan dan tempat bergantung dalam menghadapi berbagai persoalan. Melalui dimensi ini, individu mampu memandang kehidupan secara lebih luas sehingga setiap pengalaman diyakini memiliki hikmah dan tujuan tertentu (Elkins et al., 1988).

2. Makna dan Tujuan Hidup (Meaning and Purpose in Life)

Makna dan tujuan hidup menunjukkan kemampuan individu dalam menemukan arti dari kehidupan yang dijalannya. Individu yang memiliki spiritualitas yang baik akan memahami bahwa setiap pengalaman memiliki nilai pembelajaran sehingga mampu menjalani kehidupan dengan arah yang jelas, penuh harapan, dan memiliki tujuan yang ingin dicapai (Elkins et al., 1988).

3. Misi Kehidupan (Mission in Life)

Komponen ini menunjukkan bahwa setiap individu memiliki tugas, tanggung jawab, atau misi tertentu dalam kehidupannya. Kesadaran tersebut mendorong individu untuk menjalani kehidupan secara

bertanggung jawab, memberikan manfaat bagi orang lain, serta berusaha mewujudkan nilai-nilai yang diyakininya (Elkins et al., 1988).

4. Kesakralan Kehidupan (Sacredness of Life)

Kesakralan kehidupan merupakan pandangan bahwa kehidupan adalah anugerah yang memiliki nilai luhur dan harus dihormati. Individu yang memiliki spiritualitas tinggi akan menunjukkan rasa syukur, menghargai kehidupan, serta menjaga hubungan yang baik dengan sesama makhluk hidup (Elkins et al., 1988).

5. Nilai Material (Material Values)

Individu yang memiliki spiritualitas yang baik tidak menjadikan materi sebagai tujuan utama dalam kehidupan. Materi dipandang sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan hidup, sedangkan kebahagiaan sejati diperoleh melalui nilai-nilai moral, spiritual, dan hubungan yang baik dengan Tuhan maupun sesama (Elkins et al., 1988).

6. Altruisme (Altruism)

Altruisme merupakan sikap peduli, kasih sayang, serta keinginan membantu orang lain tanpa mengharapkan balasan. Sikap ini muncul sebagai bentuk penghargaan terhadap sesama manusia serta kesadaran bahwa setiap individu memiliki tanggung jawab sosial dalam kehidupan bermasyarakat (Elkins et al., 1988).

7. Idealisme (Idealism)

Idealisme menunjukkan komitmen individu untuk menjalani kehidupan berdasarkan nilai-nilai moral seperti kejujuran, tanggung jawab, keadilan,

kasih sayang, serta integritas. Nilai-nilai tersebut menjadi pedoman dalam menentukan sikap maupun mengambil keputusan dalam kehidupan sehari-hari (Elkins et al., 1988).

8. Kesadaran terhadap Penderitaan (Awareness of the Tragic)

Komponen ini menggambarkan kemampuan individu dalam memaknai penderitaan, kegagalan, maupun kehilangan sebagai bagian dari proses kehidupan yang dapat memberikan pelajaran dan meningkatkan kedewasaan. Melalui spiritualitas, individu tidak terlarut dalam kesedihan, tetapi mampu menerima kenyataan dan mengambil hikmah dari setiap pengalaman yang dialami (Elkins et al., 1988).

9. Buah Spiritualitas (Fruits of Spirituality)

Buah spiritualitas merupakan hasil nyata dari berkembangnya spiritualitas dalam diri seseorang. Individu yang memiliki spiritualitas yang baik akan memperlihatkan sikap yang lebih tenang, bersyukur, optimis, penuh kasih sayang, mudah memaafkan, memiliki pengendalian diri yang baik, serta mampu menjaga keseimbangan emosional ketika menghadapi berbagai tekanan kehidupan (Elkins et al., 1988).

d. Pengertian Spiritualitas dalam Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam, spiritualitas tidak dapat dipisahkan dari hubungan manusia dengan Allah SWT sebagai Pencipta dan tujuan akhir kehidupan. Spiritualitas dipahami sebagai proses mendekatkan diri kepada Allah melalui berbagai bentuk ibadah, seperti shalat, dzikir, doa, serta penghayatan nilai-nilai keimanan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, spiritualitas dalam Islam

bukan hanya bersifat ritual, tetapi juga mencakup kesadaran batin yang terus terhubung dengan Allah dalam setiap aktivitas kehidupan (Syukur, 2012).

Lebih lanjut, spiritualitas dalam Islam memiliki sifat yang holistik karena mencakup tiga aspek utama, yaitu akidah, ibadah, dan akhlak. Akidah menjadi dasar keyakinan kepada Allah, ibadah merupakan bentuk penghambaan kepada-Nya, sedangkan akhlak mencerminkan perilaku nyata dalam kehidupan sehari-hari. Ketiga aspek ini saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan, sehingga spiritualitas dalam Islam tidak hanya membentuk hubungan vertikal dengan Allah, tetapi juga hubungan horizontal dengan sesama manusia (Syukur, 2012).

Menurut Al-Ghazali, spiritualitas berkaitan erat dengan upaya penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*), yaitu proses membersihkan hati dari sifat-sifat tercela dan menghiasinya dengan sifat-sifat terpuji. Ia menekankan bahwa kedekatan seseorang dengan Allah tidak hanya ditentukan oleh amal lahiriah, tetapi juga oleh kebersihan hati dan keikhlasan niat. Dalam hal ini, spiritualitas menjadi jalan untuk mencapai derajat insan yang lebih sempurna, di mana perilaku lahir dan batin selaras dengan ajaran Islam (Al-Ghazali, t.t.).

Dalam perspektif tasawuf klasik, Al-Ghazali memandang bahwa spiritualitas berkaitan erat dengan proses penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*), yaitu upaya membersihkan hati dari sifat-sifat tercela (*akhlaq al-mazmumah*) dan menghiasinya dengan sifat-sifat terpuji (*akhlaq al-mahmudah*). Menurutnya, hati (*qalb*) merupakan pusat dari seluruh perilaku manusia, sehingga kualitas spiritual seseorang sangat ditentukan oleh kondisi hatinya. Apabila hati dalam keadaan

bersih dan dekat dengan Allah, maka individu akan merasakan ketenangan batin dan mampu menjalani kehidupan secara lebih bermakna (Al-Ghazali, 2020).

Selain itu, Al-Ghazali juga menekankan bahwa tujuan utama spiritualitas adalah mencapai *ma'rifatullah* (pengenalan yang mendalam kepada Allah), yang diperoleh melalui proses ibadah, dzikir, muhasabah, serta pengendalian diri dari hawa nafsu. Dalam hal ini, spiritualitas bukan hanya sekadar pengetahuan tentang agama, tetapi merupakan pengalaman batin yang mendalam yang tercermin dalam sikap dan perilaku sehari-hari.

Pemahaman ini sejalan dengan firman Allah:

"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd: 28).

Ayat tersebut menunjukkan bahwa ketenangan jiwa sebagai tujuan spiritualitas dalam Islam sangat berkaitan dengan aktivitas dzikir dan kesadaran akan kehadiran Allah. Selain itu, Rasulullah SAW bersabda:

"Sesungguhnya Allah tidak melihat kepada rupa dan harta kalian, tetapi Dia melihat kepada hati dan amal kalian." (HR. Muslim).

Hadits ini menegaskan bahwa aspek spiritual yang berpusat pada hati memiliki peran utama dalam menentukan kualitas kehidupan manusia.

Spiritualitas dalam perspektif Islam merupakan proses menyeluruh yang mengintegrasikan keimanan, ibadah, dan akhlak dalam kehidupan manusia. Spiritualitas tidak hanya bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah, tetapi juga membentuk pribadi yang lebih baik, seimbang, dan mampu menjalani

kehidupan dengan penuh makna sesuai dengan nilai-nilai Islam (Al-Ghazali, t.t.; Syukur, 2012).

Berdasarkan uraian tersebut, penulis menyimpulkan bahwa spiritualitas dalam perspektif Islam merupakan proses menyeluruh yang mengarahkan manusia untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui penguatan akidah, pelaksanaan ibadah, dan pembentukan akhlak yang baik. Spiritualitas tidak hanya berkaitan dengan aspek ritual, tetapi juga mencakup kesadaran batin yang tercermin dalam sikap dan perilaku sehari-hari. Melalui spiritualitas, individu dapat mencapai ketenangan jiwa, mengendalikan diri, serta menghadapi berbagai permasalahan hidup dengan sikap sabar dan tawakal. Dengan demikian, spiritualitas dalam Islam menjadi landasan penting dalam membentuk pribadi yang seimbang, baik dalam hubungan dengan Allah maupun dengan sesama manusia.

e. *Tazkiyatun Nafs* sebagai Inti Spiritualitas Islam

Tazkiyatun nafs merupakan inti dari spiritualitas dalam Islam yang menekankan pada proses penyucian jiwa dari berbagai sifat tercela serta pengembangan sifat-sifat terpuji dalam diri manusia. Konsep ini menjadi landasan penting dalam pembinaan kepribadian seorang muslim, karena hati (qalb) dipandang sebagai pusat dari segala perilaku. Menurut Al-Ghazali, jiwa manusia pada dasarnya memiliki potensi kebaikan yang bersumber dari *fitrah*, namun potensi tersebut sering tertutupi oleh hawa nafsu, kecintaan berlebihan terhadap dunia, serta dorongan negatif lainnya. Oleh karena itu, *tazkiyatun nafs* menjadi upaya sadar untuk membersihkan dan mengembalikan jiwa manusia pada kondisi yang suci (Al-Ghazali, t.t.).

Lebih lanjut, Al-Ghazali menjelaskan bahwa proses penyucian jiwa tidak hanya dilakukan melalui ibadah lahiriah, tetapi juga melalui pengendalian diri, muhasabah (introspeksi), serta latihan spiritual yang terus-menerus. Jiwa yang tidak dibersihkan akan cenderung dikuasai oleh sifat-sifat seperti sombong, iri, dengki, dan cinta dunia, yang pada akhirnya menjauhkan manusia dari Allah. Sebaliknya, melalui *tazkiyatun nafs*, hati akan menjadi bersih dan mampu menerima kebenaran serta petunjuk Ilahi, sehingga individu dapat mencapai ketenangan batin dan kedekatan dengan Allah (Al-Ghazali, t.t.).

Dalam konteks yang lebih luas, *tazkiyatun nafs* juga memiliki implikasi terhadap pembentukan akhlak. Proses ini tidak hanya berhenti pada pembersihan jiwa, tetapi juga dilanjutkan dengan penanaman nilai-nilai kebaikan seperti keikhlasan, kesabaran, tawakal, dan rasa syukur. *Tazkiyatun nafs* menjadi proses transformasi diri yang menyeluruh, dari kondisi jiwa yang dipenuhi oleh kecenderungan negatif menuju pribadi yang lebih baik dan berakhlak mulia (Al-Ghazali, t.t.).

Sebagai penguat dalam konteks modern, Amin Syukur menjelaskan bahwa *tazkiyatun nafs* juga dapat dipahami sebagai metode pengembangan kesehatan mental. Melalui proses penyucian jiwa, individu mampu mengendalikan emosi, mengurangi kecemasan, serta menghadapi tekanan hidup dengan lebih tenang dan sabar. Hal ini menunjukkan bahwa konsep *tazkiyatun nafs* tidak hanya relevan dalam dimensi spiritual, tetapi juga memiliki kontribusi penting dalam menjaga keseimbangan psikologis individu di tengah berbagai tantangan kehidupan (Syukur, 2012).

Tazkiyatun nafs menurut Al-Ghazali merupakan proses fundamental dalam spiritualitas Islam yang bertujuan untuk menyucikan hati, mengendalikan hawa nafsu, serta membentuk akhlak yang mulia. Proses ini tidak hanya membawa manusia lebih dekat kepada Allah, tetapi juga membantu individu mencapai ketenangan jiwa dan keseimbangan dalam menjalani kehidupan (Al-Ghazali, t.t.; Syukur, 2012).

Proses *tazkiyatun nafs* tidak hanya berkaitan dengan aspek religius semata, tetapi juga memiliki implikasi psikologis yang signifikan. Individu yang mampu menyucikan jiwanya cenderung memiliki emosi yang lebih stabil, pikiran yang lebih jernih, serta kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan hidup. Dengan demikian, *tazkiyatun nafs* menjadi jembatan antara spiritualitas dan kesehatan mental.

Hal ini ditegaskan dalam firman Allah:

"Sungguh beruntung orang yang menyucikan jiwanya, dan sungguh merugi orang yang mengotorinya." (QS. Asy-Syams: 9–10).

Ayat tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan hidup seseorang sangat ditentukan oleh keberhasilannya dalam melakukan penyucian jiwa. Selain itu, Rasulullah SAW juga menekankan pentingnya pengendalian diri sebagai bagian dari pembinaan jiwa:

"Orang kuat bukanlah yang pandai bergulat, tetapi orang kuat adalah yang mampu menahan amarahnya." (HR. Bukhari dan Muslim).

Hadits ini menunjukkan bahwa kekuatan sejati terletak pada kemampuan individu dalam mengendalikan emosi, yang merupakan bagian dari proses *tazkiyatun nafs*.

f. Tahapan *Tazkiyatun Nafs*

Dalam kajian tasawuf, proses *tazkiyatun nafs* dilakukan secara bertahap melalui tiga tahapan utama, yaitu *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*. Ketiga tahapan ini saling berkaitan dan membentuk proses pembinaan jiwa yang berkesinambungan.



1) *Takhalli* (Pengosongan Diri dari Sifat Negatif)

Takhalli merupakan tahap awal dalam proses tazkiyatun nafs yang berfokus pada upaya mengosongkan diri dari berbagai sifat tercela, seperti iri, dengki, sombong, riya, dan kecintaan berlebihan terhadap dunia. Menurut Al-Ghazali, tahap ini menjadi fondasi utama karena hati yang masih dipenuhi penyakit tidak akan mampu menerima kebaikan dan cahaya petunjuk dari Allah. Oleh sebab itu, individu dituntut untuk melakukan *muhasabah* (introspeksi diri), mengendalikan hawa nafsu, serta menjauhi perilaku yang dapat merusak kebersihan jiwa. Dalam konteks modern, Amin Syukur memandang *takhalli* sebagai proses pengendalian diri dan pembersihan emosi negatif yang penting dalam menjaga kesehatan mental dan keseimbangan psikologis individu (Al-Ghazali, t.t.; Syukur, 2012).

2) *Tahalli* (Menghias Diri dengan Sifat Positif)

Tahalli merupakan tahap lanjutan setelah proses pembersihan jiwa, yaitu menghiasi diri dengan sifat-sifat terpuji seperti sabar, syukur, tawakal, ikhlas, dan rendah hati. Al-Ghazali menjelaskan bahwa setelah hati dibersihkan dari sifat tercela, maka harus diisi dengan nilai-nilai kebaikan agar tidak kembali pada kondisi sebelumnya. *Tahalli* bukan sekadar mengetahui nilai-nilai kebaikan, tetapi juga melibatkan proses pembiasaan dan internalisasi sehingga menjadi karakter yang melekat dalam diri individu. Dengan demikian, tahap ini berperan dalam membentuk akhlak yang mulia dan kepribadian yang seimbang. Sementara itu, Amin Syukur menegaskan bahwa *tahalli* juga berfungsi dalam memperkuat kondisi emosional dan spiritual, sehingga individu lebih stabil dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan (Al-Ghazali, t.t.; Syukur, 2012).

3) *Tajalli* (Manifestasi Kedekatan dengan Allah)

Tajalli merupakan tahap puncak dalam tazkiyatun nafs, yaitu kondisi tersingkapnya cahaya ilahi dalam hati manusia sebagai hasil dari proses pembersihan dan penghiasan jiwa. Menurut Al-Ghazali, pada tahap ini hati yang telah bersih akan mampu menerima hidayah dan merasakan kedekatan yang mendalam dengan Allah. *Tajalli* mencerminkan kondisi spiritual yang tinggi, di mana individu merasakan ketenangan batin, kejernihan hati, serta kesadaran penuh akan kehadiran Allah dalam kehidupannya. Keadaan ini juga berdampak pada perilaku yang lebih bijaksana, penuh makna, dan selaras dengan nilai-nilai Islam. Dalam perspektif modern, Amin Syukur melihat *tajalli* sebagai kondisi puncak keseimbangan psikologis dan spiritual, di mana individu mampu mencapai ketenangan jiwa serta menghadapi kehidupan dengan penuh kesadaran dan penerimaan (Al-Ghazali, t.t.; Syukur, 2012).

Dengan demikian, spiritualitas dalam perspektif Islam merupakan dimensi batin yang berpusat pada hubungan manusia dengan Allah, yang diwujudkan melalui keimanan, ibadah, dan akhlak. Konsep ini terintegrasi dalam *tazkiyatun nafs* sebagai proses penyucian jiwa yang dilakukan melalui tahapan *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*. Melalui proses tersebut, individu tidak hanya mencapai kedekatan dengan Allah, tetapi juga memperoleh ketenangan batin, kestabilan emosi, serta kemampuan dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan secara lebih adaptif dan bermakna.

3. Stres

a. Pengertian Stres

Stres merupakan salah satu kondisi psikologis yang sering dialami individu dalam kehidupan sehari-hari, terutama ketika menghadapi tuntutan atau tekanan yang melebihi kemampuan dirinya. Dalam kajian kesehatan mental, stres dipahami sebagai bentuk respons individu terhadap situasi yang dianggap mengancam atau membebani keseimbangan dirinya, baik secara fisik maupun psikologis. Kondisi ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu dalam melakukan penyesuaian diri. Menurut Syamsu Yusuf, stres merupakan kondisi ketegangan yang mempengaruhi keseimbangan mental individu sebagai akibat dari adanya tekanan, baik yang berasal dari faktor internal maupun eksternal (Syamsu Yusuf, 2018). Dengan demikian, stres tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi lingkungan, tetapi juga sangat ditentukan oleh cara individu mempersepsikan dan merespons situasi yang dihadapi.

Pandangan tersebut sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Richard Lazarus, yang menyatakan bahwa stres merupakan hasil interaksi antara individu dan lingkungannya, di mana individu menilai suatu peristiwa sebagai ancaman atau melebihi kemampuan dirinya. Proses penilaian ini disebut sebagai *cognitive appraisal*, yang menjadi faktor utama dalam menentukan apakah seseorang mengalami stres atau tidak (Lazarus, 1993). Selain itu, Hans Selye juga menjelaskan bahwa stres merupakan respons non-spesifik tubuh terhadap setiap tuntutan yang datang, baik bersifat fisik maupun psikologis, yang menunjukkan bahwa stres melibatkan reaksi tubuh secara menyeluruh (Selye, 1976).

Dalam perspektif Islam, stres dapat dipahami sebagai bagian dari ujian kehidupan (ibtila') yang diberikan oleh Allah kepada manusia. Setiap individu akan menghadapi berbagai bentuk ujian sesuai dengan kapasitasnya, sebagaimana firman Allah:

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."
(QS. Al-Baqarah: 286).

Ayat tersebut menunjukkan bahwa setiap tekanan atau beban yang dialami individu pada dasarnya masih berada dalam batas kemampuan yang dapat dihadapi.

Dapat dipahami bahwa stres merupakan hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya yang melibatkan aspek penilaian, emosi, dan reaksi fisik. Oleh karena itu, tingkat stres yang dialami seseorang sangat dipengaruhi oleh cara berpikir, kemampuan mengelola emosi, serta strategi yang digunakan dalam menghadapi tekanan hidup.

b. Indikator Stres Akademik

Stres akademik dapat dikenali melalui berbagai indikator yang mencerminkan adanya gangguan dalam keseimbangan diri mahasiswa akibat tuntutan akademik. Menurut Syamsu Yusuf, indikator stres meliputi aspek emosional, fisiologis, dan perilaku yang saling berkaitan (Syamsu Yusuf, 2018). Dalam konteks akademik, indikator tersebut berkembang dan juga mencakup aspek kognitif sebagai bagian dari proses penilaian individu terhadap tekanan yang dihadapi.

Adapun indikator stres akademik dapat diuraikan sebagai berikut:

1) Aspek Emosional

Mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung menunjukkan perasaan cemas terhadap tugas dan ujian, gelisah dalam menghadapi deadline, mudah marah, serta mengalami tekanan batin yang berkepanjangan. Kondisi ini juga dapat disertai dengan perasaan tidak percaya diri, putus asa, dan menurunnya motivasi belajar (Syamsu Yusuf, 2018).

2) Aspek Fisiologis

Stres akademik ditandai dengan munculnya gangguan fisik seperti sakit kepala saat banyak tugas, gangguan tidur karena beban akademik, kelelahan, serta perubahan pola makan. Kondisi ini menunjukkan adanya respons tubuh terhadap tekanan akademik yang dialami mahasiswa (Syamsu Yusuf, 2018).

3) Aspek Perilaku

Stres akademik dapat terlihat dari perubahan perilaku mahasiswa, seperti menurunnya konsentrasi saat belajar, produktivitas yang menurun, menarik diri dari lingkungan sosial, serta munculnya kebiasaan menunda pengerjaan tugas atau skripsi (Syamsu Yusuf, 2018).

4) Aspek Kognitif

Stres akademik juga berkaitan dengan pola pikir individu, seperti munculnya pikiran negatif terhadap kemampuan diri, kesulitan dalam berkonsentrasi, kebingungan dalam mengambil keputusan, serta

kecenderungan memandang tugas akademik sebagai beban yang berat atau mengancam. Aspek ini menunjukkan bagaimana mahasiswa menilai dan memaknai tekanan akademik yang dihadapi (Richard Lazarus, 1993).

5) Aspek Spiritual

Dalam perspektif Islam, stres akademik juga dapat dilihat dari aspek spiritual, yaitu menurunnya kualitas hubungan individu dengan Allah. Hal ini ditandai dengan berkurangnya intensitas ibadah, kurangnya ketenangan dalam berdoa, serta munculnya perasaan jauh dari Allah. Kondisi ini menunjukkan bahwa tekanan akademik tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga pada dimensi spiritual individu (Tarmizi, 2021).

Berdasarkan indikator-indikator tersebut, dapat dipahami bahwa stres akademik merupakan kondisi yang kompleks karena melibatkan berbagai aspek dalam diri individu. Hal ini menunjukkan bahwa penanganan stres akademik tidak cukup dilakukan hanya melalui pendekatan kognitif atau perilaku, tetapi juga memerlukan pendekatan yang menyentuh aspek emosional dan spiritual.

c. Pengelolaan Stres/Manajemen Stres

Pengelolaan stres merupakan upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi, mengendalikan, atau mengurangi tekanan yang dialami agar tidak berdampak negatif terhadap kesehatan mental. Dalam perspektif kesehatan mental yang mengintegrasikan psikologi dan agama, pengelolaan stres tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga mencakup dimensi fisik dan spiritual. Menurut Syamsu Yusuf, pengelolaan stres dapat dilakukan melalui kemampuan individu dalam mengendalikan emosi, mengembangkan pola pikir positif, serta

mendekatkan diri kepada Tuhan sebagai sumber ketenangan batin (Syamsu Yusuf, 2018). Upaya ini bertujuan untuk menjaga keseimbangan diri individu sehingga mampu menghadapi berbagai tekanan kehidupan secara lebih adaptif.

Secara psikologis, pengelolaan stres dilakukan melalui pengembangan kemampuan coping, yaitu kemampuan individu dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah yang dihadapi. Hal ini sejalan dengan pandangan Richard Lazarus yang menekankan bahwa coping merupakan usaha kognitif dan perilaku untuk mengatasi tuntutan yang dinilai membebani individu (Lazarus, 1993). Selain itu, individu juga perlu mengelola emosi, mengatur waktu, serta menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan secara adaptif. Dari aspek fisik, pengelolaan stres dapat dilakukan dengan menjaga pola makan, berolahraga secara teratur, serta memenuhi kebutuhan istirahat, sehingga kondisi tubuh tetap sehat dan mampu mendukung kestabilan mental.

Dalam perspektif fisiologis, Hans Selye menjelaskan bahwa stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berkembang melalui tahapan General Adaptation Syndrome, yaitu tahap alarm, resistance, dan exhaustion. Pada tahap akhir, individu dapat mengalami kelelahan fisik dan mental apabila tekanan berlangsung dalam waktu yang lama (Selye, 1976). Hal ini menunjukkan pentingnya pengelolaan stres agar individu tidak mengalami dampak yang lebih serius terhadap kesehatannya.

Dalam perspektif Islam, pengelolaan stres tidak hanya dilakukan melalui pendekatan psikologis, tetapi juga melalui pendekatan spiritual. Praktik ibadah seperti dzikir, doa, sholat, dan tawakal menjadi sarana penting dalam membantu individu mencapai ketenangan batin. Aktivitas spiritual tersebut berfungsi sebagai

mekanisme *coping* yang mampu menenangkan hati serta memperkuat keyakinan individu terhadap pertolongan Allah (Tarmizi, 2021).

Hal ini sejalan dengan firman Allah:

“Dan mintalah pertolongan dengan sabar dan sholat.” (QS. Al-Baqarah: 45).

Ayat tersebut menunjukkan bahwa kesabaran dan ibadah merupakan strategi utama dalam menghadapi tekanan hidup. Selain itu, Rasulullah SAW juga bersabda: *"Barang siapa yang dikehendaki kebaikan oleh Allah, maka Dia akan memberinya ujian."* (HR. Bukhari).

Hadits ini menunjukkan bahwa tekanan atau stres dapat dimaknai sebagai bagian dari proses pembinaan diri yang memiliki nilai positif apabila dihadapi dengan sikap yang tepat (Syukur, 2020).

Berdasarkan pemikiran Syamsu Yusuf (2018), pengelolaan stres dapat dipahami melalui beberapa aspek utama yang meliputi upaya preventif dalam menjaga kesehatan mental, pendekatan religiusitas sebagai coping spiritual, serta kemampuan individu dalam mencapai keharmonisan psikis melalui penyesuaian diri.

- 1) Fungsi Preventif (Higiene Mental): Ini poin paling kuat. Beliau memandang manajemen stres bukan cuma saat masalah datang, tapi bagaimana menjaga "kebersihan" jiwa setiap hari agar mental tidak mudah tumbang (daya tahan).
- 2) Dimensi Relegiusitas (Coping Spiritual): Ini ciri khas beliau. Beliau membedakan dirinya dengan teori Barat murni. Manajemen stres bagi beliau wajib melibatkan hubungan dengan Tuhan (ibadah, sabar, dan tawakal) sebagai obat penenang paling dasar.

- 3) Keharmonisan Psikis: Beliau menekankan bahwa suksesnya manajemen stres diukur dari kemampuan individu menyerasikan antara potensi diri dengan tuntutan lingkungan.

Dapat dipahami bahwa konsep pengelolaan stres secara teoritis lebih kuat dan sistematis dijelaskan melalui pendekatan *coping* dari Richard Lazarus, terutama dalam hal klasifikasi strategi dan proses penilaian kognitif. Sementara itu, pandangan Syamsu Yusuf berfungsi sebagai penguat yang menekankan pentingnya aspek pengendalian diri, kesadaran diri, dan sikap positif dalam menghadapi stres. Integrasi kedua pandangan ini memberikan pemahaman yang lebih komprehensif bahwa pengelolaan stres tidak hanya berkaitan dengan strategi praktis, tetapi juga dengan kematangan psikologis individu dalam merespons tekanan kehidupan.

Konsep tersebut sejalan dengan pendekatan dalam Bimbingan Konseling Islam, khususnya dalam Irsyad Nafsiyah, yang menekankan pentingnya tazkiyatun nafs atau penyucian jiwa dalam mengatasi permasalahan psikologis, termasuk stres. Dengan demikian, pengelolaan stres tidak hanya bertujuan untuk mengurangi tekanan, tetapi juga untuk membentuk kepribadian individu yang lebih matang secara emosional dan spiritual. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, stres yang muncul akibat tuntutan akademik seperti penyusunan skripsi, tekanan waktu, dan kekhawatiran masa depan memerlukan pendekatan yang holistik. Oleh karena itu, integrasi antara pendekatan psikologis dan spiritual menjadi sangat relevan dalam membantu mahasiswa mengelola stres secara efektif dan mencapai keseimbangan kesehatan mental.

d. Relevansi *Irsyad Nafsiyah* dengan Pengelolaan Stres

Irsyad Nafsiyah memiliki relevansi yang kuat dalam pengelolaan stres karena pendekatan ini tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah secara psikologis, tetapi juga pada pembinaan aspek spiritual individu. Dalam konteks ini, *Irsyad Nafsiyah* berperan sebagai pendekatan konseling Islam yang membantu individu memahami makna di balik tekanan yang dialami serta mengarahkan pada ketenangan batin melalui penguatan hubungan dengan Allah (Tarmizi, 2021).

Melalui pendekatan *Irsyad Nafsiyah*, individu dibimbing untuk melakukan proses *tazkiyatun nafs*, yaitu penyucian jiwa dari berbagai emosi negatif seperti kecemasan, ketakutan, dan keputusasaan. Proses ini membantu individu mengembangkan sikap sabar, ikhlas, dan tawakal dalam menghadapi tekanan hidup, sehingga stres tidak lagi dipandang sebagai beban semata, tetapi sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pendewasaan diri (Tarmizi, 2021).

Jika dikaitkan dengan teori *coping* yang dikemukakan oleh Richard Lazarus, pengelolaan stres melibatkan dua strategi utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Pendekatan *irsyad nafsiyah* memiliki kesesuaian dengan kedua strategi tersebut, terutama dalam aspek pengelolaan emosi, seperti melalui dzikir, doa, dan sikap tawakal yang dapat membantu individu mengurangi kecemasan dan tekanan batin. Selain itu, melalui proses muhasabah (introspeksi diri), individu juga didorong untuk memahami sumber masalah dan mengambil langkah yang lebih bijaksana dalam menyelesaikannya (Lazarus, 1993).

Sejalan dengan itu, Syamsu Yusuf menjelaskan bahwa kemampuan mengelola stres berkaitan dengan pengendalian emosi, kesadaran diri, serta

kemampuan penyesuaian individu terhadap lingkungan. Hal ini menunjukkan adanya kesesuaian dengan tujuan *Irsyad Nafsiyah* yang menekankan pada pembinaan kepribadian, penguatan iman, serta pengendalian hawa nafsu. Dengan demikian, pendekatan *Irsyad Nafsiyah* tidak hanya membantu individu dalam mengatasi stres, tetapi juga membentuk pribadi yang lebih matang secara emosional dan spiritual (Yusuf, 2004).

Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, penerapan *Irsyad Nafsiyah* menjadi sangat relevan karena tekanan akademik yang dihadapi tidak hanya membutuhkan kemampuan kognitif, tetapi juga ketahanan psikologis dan spiritual. Melalui pendekatan ini, mahasiswa dapat diarahkan untuk memaknai proses penyusunan skripsi sebagai bagian dari ujian kehidupan, sekaligus sebagai sarana pengembangan diri yang memiliki nilai ibadah (Tarmizi, 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa *irsyad nafsiyah* memiliki relevansi yang kuat dengan pengelolaan stres karena mampu mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual secara seimbang. Melalui pendekatan ini, individu tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada pencapaian ketenangan jiwa, peningkatan kesadaran diri, serta kedekatan dengan Allah SWT, sehingga stres dapat dikelola secara lebih adaptif dan bermakna.