

ABSTRAK

Bilqis Nurul Aliyah (2026): “Hubungan Antara Sikap ‘Iffah dengan Ketenangan Jiwa (Studi pada Masasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2023 Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung)”

Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi berada pada masa dewasa awal, antara 18 hingga 25 tahun. Usia tersebut ditandai dengan berbagai tuntutan perkembangan serta kesulitan akademik, sosial, emosional dan spiritual yang memengaruhi ketenangan jiwa. Di sisi lain, mahasiswa telah mendapatkan pengetahuan mengenai ilmu akhlak, yang dalam konteks ini adalah sikap ‘*iffah*; mencakup menjaga kehormatan diri, lisan, dan perbuatan serta pengetahuan kesehatan mental. Namun, pada kenyataannya menunjukkan bahwa terdapat kesenjangan antara pengetahuan yang didapat dengan penerapan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengukur gambaran sikap ‘*iffah* dan ketenangan jiwa pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, serta menganalisis hubungan antara sikap ‘*iffah* dengan ketenangan jiwa pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2023 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Sikap ‘*Iffah* menurut Hamka dan Ibnu Miskawaih adalah kemampuan mengendalikan hawa nafsu dan menjaga kesucian diri yang berakar dari iman, terlihat dalam akhlak dan perilaku dan bertujuan menjaga kehormatan diri serta akan melahirkan cabang akhlak baik (*mahmudah*) lainnya seperti qana’ah dan disiplin. Ketenangan jiwa merupakan manifestasi dari kondisi jiwa yang sehat; yakni mampu mengatasi tekanan, hidup, menyesuaikan diri, dan menyadari potensi serta dapat berkontribusi bagi komunitasnya yang kemudian manifestasi tersebut diukur melalui tiga aspek *Mental Health Continuum-Short form* yang dikembangkan Corey M. Keyes.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini memakai rumus slovin dari 164 mahasiswa didapat sampel sebanyak 116 mahasiswa. Adapun pengambilan sampel memakai teknik *purposive sampling*. Data didapat dari menyebarkan kuesioner berbasis skala likert kepada 116 subjek, namun pada waktu penyebaran kuesioner data yang terkumpul hanya 115 yang artinya target 116 subjek tidak tercapai karena subjek penelitian tidak hadir seluruhnya. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antar sikap ‘*iffah* dengan ketenangan jiwa dengan bantuan aplikasi statistik JASP 0.97.0.0.

Hasil penelitian menunjukkan gambaran sikap ‘*iffah* mayoritas berada pada kategori sedang (74,8%). Artinya mayoritas mahasiswa meskipun belum optimal tetapi dapat menerapkan sikap ‘*iffah* yakni dengan berpakaian sopan, menjaga lisan dan mengendalikan syahwat. Gambaran ketenangan jiwa menunjukkan mayoritas berada pada kategori sedang (66,1%). Hal ini menunjukkan bahwa umumnya mahasiswa dapat menjalankan tugas sehari-hari dengan produktif, mampu mempertahankan kondisi psikologis untuk perkembangan dirinya. Hasil dari korelasi Pearson antara sikap ‘*iffah* dengan ketenangan jiwa menunjukkan nilai $r = 0,411$ dengan signifikansi $p < 0,001$. Artinya kedua variabel menunjukkan hubungan yang positif, semakin tinggi sikap ‘*iffah* maka semakin tinggi pula ketenangan jiwa yang dimiliki.

Dari hasil penelitian ini disampaikan beberapa saran: (1) bagi subjek penelitian, diharapkan menjadi bahan refleksi untuk meningkatkan ketenangan jiwa dan konsistensi berperilaku ‘*iffah*; (2) bagi peneliti selanjutnya, Dapat menjadi alternatif untuk melakukan penelitian dengan mengombinasikan metode selain kuantitatif serta mengkombinasikan dengan variabel lainnya; (3) bagi Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, diharapkan dapat mempromosikan dan mendorong hadirnya penelitian-penelitian psikologi islam yang mengintegrasikan nilai tasawuf dengan isu mutakhir.

Kata kunci: ‘*Iffah*, Ketenangan Jiwa, Mahasiswa