

Konsep Tazkiyatun Nafs sebagai Dasar Pendekatan Konseling Islami untuk Menangani Stres Akademik

Randi Evendi Saputra^{1*}, Riska Febriani², Hamzah Irfanda³

¹²³Institut Agama Islam Sumatra Barat

*randiefendi103@gmail.com

Abstract: *This study discusses the concept of tazkiyatun nafs (self-control) as the basis for an Islamic counseling approach to addressing academic stress in students. The main objective of this study is to explain the relevance of the principles of tazkiyatun nafs in helping individuals manage academic stress through a spiritual approach derived from Islamic values. The method used is library research, examining various classical and modern literature related to tazkiyatun nafs, Islamic counseling, and the phenomenon of academic stress. The results of the study indicate that tazkiyatun nafs plays a significant role in developing an individual's emotional, spiritual, and intellectual balance. Through the process of purifying the soul, a person is guided to cultivate self-awareness, increase sincerity, and strengthen their relationship with Allah SWT, thus enabling them to face academic pressure with patience, calm, and optimism. An Islamic counseling approach based on tazkiyatun nafs (self-control) can also be an effective strategy in education to shape the character of students who are resilient, faithful, and have noble morals. Thus, the application of the concept of tazkiyatun nafs in the context of Islamic counseling functions not only as spiritual therapy but also as a preventive and educational effort to improve students' psychological well-being. This study is expected to contribute to the development of an integrative Islamic counseling model that combines scientific and faith aspects in facing today's various academic challenges.*

Keywords: *Tazkiyatun Nafs, Islamic Counseling, Academic Stress, Spirituality, Psychological Well-being*

Abstrak: Penelitian ini membahas konsep *tazkiyatun nafs* sebagai dasar dalam pendekatan konseling Islami untuk menangani stres akademik pada peserta didik. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menjelaskan relevansi prinsip-prinsip *tazkiyatun nafs* dalam membantu individu mengelola tekanan akademik melalui pendekatan spiritual yang bersumber dari nilai-nilai Islam. Metode yang digunakan adalah studi pustaka (*library research*) dengan mengkaji berbagai literatur klasik dan modern yang berhubungan dengan *tazkiyatun nafs*, konseling Islami, dan fenomena stres akademik. Hasil kajian menunjukkan bahwa *tazkiyatun nafs* memiliki peran penting dalam mengembangkan keseimbangan emosional, spiritual, dan intelektual individu. Melalui proses penyucian jiwa, seseorang diarahkan untuk menumbuhkan kesadaran diri, meningkatkan keikhlasan, dan memperkuat hubungan dengan Allah Swt., sehingga mampu menghadapi tekanan akademik dengan sikap sabar, tenang, dan penuh optimisme. Pendekatan konseling Islami berbasis *tazkiyatun nafs* juga dapat menjadi strategi efektif dalam dunia pendidikan untuk membentuk karakter peserta didik yang resilien, beriman, dan berakhlak mulia. Dengan demikian, penerapan konsep *tazkiyatun nafs* dalam konteks konseling Islami tidak hanya berfungsi sebagai terapi spiritual, tetapi juga sebagai upaya preventif dan edukatif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan model konseling Islami yang integratif antara aspek keilmuan dan keimanan dalam menghadapi berbagai tantangan akademik masa kini.

Kata kunci: Tazkiyatun Nafs, Konseling Islami, Stres Akademik, Spiritualitas, Kesejahteraan Psikologis

Pendahuluan

Dalam dunia pendidikan masa kini, fenomena stres akademik menjadi persoalan yang banyak dialami oleh peserta didik di berbagai tingkat pendidikan. Tuntutan akademik yang semakin tinggi, seperti tekanan memperoleh nilai bagus, tumpukan tugas, dan ekspektasi dari lingkungan sosial maupun keluarga, sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan. Keadaan tersebut berdampak pada menurunnya motivasi belajar, munculnya kecemasan, bahkan gangguan emosional yang dapat mengganggu keseimbangan mental pelajar (Asmita 2021).

Secara umum, psikologi modern mendefinisikan stres sebagai reaksi individu terhadap tuntutan lingkungan yang dinilai melampaui kemampuan dirinya. Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa stres merupakan hasil evaluasi individu terhadap situasi tertentu yang dianggap sebagai ancaman atau tantangan terhadap kesejahteraan diri (Asmarany dkk. 2024). Pandangan ini membantu memahami dinamika stres, namun belum menyentuh aspek spiritual yang sangat berpengaruh terhadap kondisi kejiwaan manusia, terutama dalam masyarakat yang berlandaskan nilai-nilai religius. Dalam perspektif Islam, keseimbangan jiwa seseorang tidak hanya bergantung pada kondisi fisik dan psikis, tetapi juga pada kebersihan hati dan hubungan spiritual dengan Allah SWT. Islam memperkenalkan konsep *tazkiyatun nafs* sebagai proses penyucian dan pembinaan jiwa menuju kesempurnaan moral. Secara etimologis, kata *tazkiyah* berasal dari akar kata *zakka* yang berarti membersihkan, menumbuhkan, dan memperbaiki (Fithriyyah 2023). Proses *tazkiyatun nafs* menekankan usaha manusia untuk membebaskan diri dari sifat-sifat negatif seperti iri, sombong, marah berlebihan, dan menggantinya dengan sifat-sifat mulia seperti sabar, syukur, ikhlas, serta tawakal.

Hal ini ditegaskan dalam firman Allah SWT.: “Sungguh beruntung orang yang menyucikan jiwanya dan sungguh rugi orang yang mengotorinya.” (QS. Asy-Syams [91]: 9–10). Ayat tersebut menegaskan pentingnya upaya penyucian jiwa sebagai dasar ketenangan batin dan kebahagiaan sejati. Apabila seseorang mampu mengendalikan hawa nafsunya dan menumbuhkan potensi spiritualnya, maka ia akan mencapai ketenangan yang mendalam (*nafs al-muthmainnah*), yang pada gilirannya membantu menghadapi tekanan hidup termasuk stres akademik. Dalam kerangka konseling Islami, konsep *tazkiyatun nafs* memiliki posisi yang sangat penting. Konseling Islami adalah proses bimbingan psikologis yang berlandaskan nilai-nilai ajaran Islam untuk membantu individu mencapai keseimbangan antara akal, jasmani, dan ruhani (Samad 2016). Dalam praktiknya, konselor berperan tidak hanya sebagai pendengar dan pembimbing, tetapi juga sebagai pembina spiritual yang mengarahkan klien untuk menemukan ketenangan melalui kedekatan kepada Allah, introspeksi diri, dan penerapan akhlak mulia dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui penerapan *tazkiyatun nafs*, konselor dapat menuntun peserta didik memahami hakikat stres, mengubah cara pandang terhadap ujian hidup, serta menumbuhkan sikap sabar dan tawakal. Misalnya, siswa yang mengalami tekanan karena nilai rendah dapat diarahkan untuk tidak hanya menerima kondisi tersebut

secara logis, tetapi juga melihatnya sebagai bagian dari ujian dan takdir yang dapat memperkuat keimanan. Dengan cara ini, *tazkiyatun nafs* berfungsi sebagai terapi spiritual yang membantu mengelola stres secara komprehensif meliputi aspek kognitif, emosional, dan spiritual. Pandangan ini sejalan dengan teori *religious coping* yang dikemukakan oleh Pargament, bahwa individu yang menafsirkan pengalaman stres dalam konteks spiritual cenderung memiliki daya tahan psikologis lebih tinggi dan kemampuan adaptasi yang lebih baik (Handayani 2024). Dalam konteks pelajar Muslim, kegiatan seperti shalat, dzikir, membaca Al-Qur'an, dan tafakur menjadi bentuk terapi yang efektif karena memberikan rasa ketenangan dan kedekatan dengan Tuhan.

Hasil penelitian terkini mendukung pandangan tersebut. (Aryani dan Rahman 2025) menemukan bahwa layanan konseling Islami berbasis *tazkiyah* terbukti dapat menurunkan stres akademik mahasiswa dan meningkatkan kesadaran diri terhadap nilai-nilai spiritual. Selanjutnya, (Lestari 2025) menyimpulkan bahwa mahasiswa yang rutin menerapkan praktik *tazkiyatun nafs* menunjukkan tingkat kecemasan akademik yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini memperkuat gagasan bahwa pendekatan spiritual berbasis penyucian jiwa efektif untuk menumbuhkan ketenangan dalam menghadapi tekanan belajar.

Berdasarkan hal tersebut, pengembangan model konseling Islami yang berorientasi pada *tazkiyatun nafs* menjadi sangat relevan dalam dunia pendidikan. Pendekatan ini berfokus pada tiga aspek utama, yakni *tahdzib an-nafs* (pembinaan moral dan pengendalian diri), *tathhir an-nafs* (pembersihan dari penyakit hati), dan *tanmiyah an-nafs* (pengembangan potensi spiritual). Ketiga aspek ini berperan penting dalam membentuk ketahanan spiritual, meningkatkan kontrol diri, serta membantu individu menghadapi stres akademik dengan cara yang positif dan religius. Oleh karena itu, artikel ini berupaya mengulas secara mendalam konsep *tazkiyatun nafs* sebagai dasar pendekatan konseling Islami untuk mengatasi stres akademik. Pembahasan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan teori konseling berbasis nilai-nilai Islam sekaligus menjadi alternatif solusi praktis bagi konselor, guru, maupun lembaga pendidikan dalam menangani permasalahan psikologis peserta didik secara holistik.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi pustaka (*library research*), yaitu metode yang menitikberatkan pada penelusuran dan pengkajian berbagai sumber literatur untuk memperoleh data dan informasi yang relevan dengan permasalahan penelitian. Metode ini dipilih karena kajian ini bersifat konseptual dan teoretis, bukan penelitian lapangan. Melalui studi pustaka, peneliti berupaya memahami secara mendalam konsep *tazkiyatun nafs*, prinsip-prinsip konseling Islami, serta fenomena stres akademik berdasarkan literatur ilmiah yang kredibel dan otoritatif (Adlini dkk. 2022).

Proses penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan sistematis. Pertama, pengumpulan sumber data, yaitu mengidentifikasi, menelusuri, dan mengumpulkan berbagai literatur yang berkaitan dengan tema penelitian. Sumber-sumber tersebut mencakup literatur primer seperti Al-Qur'an, hadis, serta karya klasik ulama seperti *Ihya' Ulum al-Din* karya Imam Al-Ghazali. Selain itu, juga digunakan literatur sekunder seperti buku, jurnal ilmiah, artikel penelitian, dan laporan akademik yang membahas stres akademik, kesehatan mental, dan konseling Islami (Subagiya 2023). Tahap kedua, evaluasi sumber, dilakukan dengan cara menyeleksi dan menelaah setiap bahan pustaka berdasarkan relevansi, validitas, dan keakuratan informasinya. Hanya literatur yang memiliki kontribusi teoritis dan kontekstual terhadap pembahasan *tazkiyatun nafs* yang digunakan dalam analisis. Tahap berikutnya adalah analisis isi (*content analysis*), yakni proses membaca secara kritis dan mendalam untuk mengungkap ide-ide utama, nilai, dan makna dari berbagai referensi yang ditemukan. Dalam tahap ini, peneliti mengelompokkan data berdasarkan tema-tema penting seperti dimensi jiwa (*nafs*), tahapan penyucian diri, aspek spiritual dalam konseling Islami, serta kaitannya dengan manajemen stres (Sumarno 2020).

Tahap terakhir adalah sintesis dan penarikan kesimpulan, yaitu mengintegrasikan berbagai temuan literatur menjadi satu kesatuan analisis konseptual yang utuh. Melalui sintesis ini, peneliti merumuskan pemahaman baru mengenai relevansi *tazkiyatun nafs* sebagai dasar pendekatan konseling Islami untuk membantu peserta didik mengatasi stres akademik secara spiritual dan psikologis. Dengan menerapkan metode studi pustaka, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan teori konseling Islami yang berakar pada nilai-nilai keislaman, serta memperkuat integrasi antara dimensi spiritual dan psikologis dalam upaya peningkatan kesejahteraan peserta didik.

Hasil dan Pembahasan

A. Makna dan Esensi *Tazkiyatun Nafs*

Secara terminologis, *tazkiyatun nafs* terdiri dari dua kata, yaitu *tazkiyah* yang berarti penyucian, penumbuhan, dan peningkatan kualitas, serta *nafs* yang berarti jiwa atau diri manusia secara menyeluruh. Jadi, *tazkiyatun nafs* dapat dimaknai sebagai proses penyucian dan pengembangan jiwa manusia agar mencapai kebersihan spiritual dan keseimbangan batin (Hidayatullah dan Fuad 2024). Dalam perspektif Islam, jiwa manusia pada dasarnya bersifat dinamis ia dapat berkembang menuju kesempurnaan moral apabila dibina dengan nilai-nilai keimanan, tetapi juga dapat terjerumus ke dalam keburukan apabila dibiarkan mengikuti hawa nafsu dan dorongan duniawi.

Konsep *tazkiyatun nafs* memiliki akar teologis yang kuat dalam Al-Qur'an. Allah SWT. berfirman dalam Surah Asy-Syams [91]: 9-10,

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۝

Artinya: sungguh beruntung orang yang menyucikannya (jiwa itu)

Ayat ini menegaskan bahwa keberhasilan seseorang, baik dalam aspek spiritual maupun sosial, sangat bergantung pada kemampuan dalam menyucikan jiwanya dari sifat tercela seperti sombong, iri, dengki, dan keputusasaan (Nawawi 2024). Jiwa yang kotor akan menimbulkan kegelisahan dan ketidakstabilan emosional, sedangkan jiwa yang bersih akan melahirkan ketenangan dan kebahagiaan hakiki.

Imam Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulum al-Din* membagi kondisi jiwa manusia ke dalam beberapa tingkatan, yaitu *nafs al-ammarah* (jiwa yang cenderung kepada kejahatan), *nafs al-lawwamah* (jiwa yang menyesali perbuatan buruknya), dan *nafs al-muthmainnah* (jiwa yang tenang dan tenteram karena selalu bersandar kepada Allah) (Roihan, t.t.). Perjalanan menuju *nafs al-muthmainnah* merupakan inti dari *tazkiyatun nafs*, yaitu upaya mencapai kebersihan hati dan kedekatan spiritual dengan Allah SWT. melalui ibadah, muhasabah, dan amal saleh.

Dalam konteks pendidikan dan psikologi modern, *tazkiyatun nafs* dapat diartikan sebagai mekanisme pembinaan kepribadian dan pengendalian emosi yang berakar pada kesadaran spiritual. Peserta didik yang memiliki jiwa yang bersih dan terarah akan mampu mengelola stres, kecemasan, dan konflik batin yang muncul selama proses pembelajaran. Penyucian jiwa berperan sebagai pondasi bagi pembentukan ketahanan mental (*resilience*) dan keseimbangan psikologis, sehingga peserta didik tidak mudah tertekan oleh tuntutan akademik. Dengan demikian, esensi *tazkiyatun nafs* bukan hanya spiritual semata, tetapi juga menyentuh ranah psikologis yang berpengaruh pada perilaku dan kesejahteraan emosional individu (Aisyah dkk. 2025).

B. *Tazkiyatun Nafs* sebagai Dasar Pendekatan Konseling Islami

Konseling Islami merupakan proses bimbingan yang berlandaskan nilai-nilai keislaman untuk membantu individu mengatasi permasalahan hidupnya dan mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Pendekatan ini menekankan kesatuan antara aspek psikologis, sosial, dan spiritual manusia. Dalam konteks ini, *tazkiyatun nafs* berfungsi sebagai fondasi utama, karena tujuan akhirnya adalah penyucian dan pengembangan jiwa agar manusia kembali kepada fitrahnya yang suci (Bastomi 2017).

Proses konseling Islami berbasis *tazkiyatun nafs* dilakukan dengan menuntun individu mengenali potensi dirinya, menyadari kelemahan spiritual, serta menumbuhkan kesadaran akan pentingnya hubungan dengan Allah Swt. Konselor tidak hanya bertugas membantu klien memecahkan masalah secara rasional, tetapi juga menuntunnya menuju ketenangan batin melalui pendekatan iman dan amal. Pendekatan ini berbeda dengan konseling konvensional Barat yang lebih

menekankan pada rasionalitas dan teknik terapi perilaku, sementara dalam Islam, keseimbangan spiritual dianggap sebagai inti penyembuhan jiwa (Alfaiz dkk. 2019).

Menurut (Roza 2022), pendekatan *tazkiyatun nafs* dalam konseling Islami memiliki tiga tahap utama, yaitu (1) identifikasi kondisi spiritual klien, di mana konselor membantu individu memahami kondisi jiwanya; (2) pembersihan jiwa dari sifat negatif, seperti sombong, iri, dan malas melalui latihan spiritual; dan (3) penumbuhan sifat positif, seperti sabar, syukur, dan ikhlas untuk membentuk ketenangan jiwa.

Melalui penerapan *tazkiyatun nafs*, konseling Islami menjadi lebih bermakna karena tidak hanya menyentuh aspek mental, tetapi juga aspek transendental manusia. Individu diajak memahami bahwa setiap cobaan dan tekanan, termasuk stres akademik, merupakan bagian dari rencana Allah untuk menguatkan keimanan. Dengan demikian, peserta didik tidak akan memandang kegagalan sebagai beban, melainkan sebagai kesempatan untuk memperbaiki diri dan memperkuat spiritualitasnya (Winarso 2024).

Konselor yang berperan dalam pendekatan ini harus memiliki kemampuan spiritual dan kepekaan psikologis. Ia berperan sebagai pembimbing ruhani (*murabbi an-nafs*) yang menuntun peserta didik melewati proses penyucian jiwa melalui dzikir, doa, tadabbur Al-Qur'an, dan refleksi diri. Dalam praktiknya, *tazkiyatun nafs* dapat digunakan untuk menumbuhkan kesadaran bahwa ketenangan sejati tidak diperoleh dari keberhasilan duniawi, melainkan dari kedekatan hati dengan Allah SWT.

C. Hubungan *Tazkiyatun Nafs* dengan Pengelolaan Stres Akademik

Stres akademik merupakan fenomena yang umum terjadi di lingkungan pendidikan, terutama di kalangan pelajar dan mahasiswa yang menghadapi berbagai tekanan seperti beban tugas, kompetisi, dan tuntutan prestasi. Secara psikologis, stres muncul ketika seseorang merasa tuntutan akademik melebihi kemampuan yang dimiliki. Dalam perspektif Islam, stres dapat diartikan sebagai ujian atau cobaan yang bertujuan untuk menguji kesabaran dan keimanan manusia (Mubarok dkk. 2025).

Tazkiyatun nafs memainkan peran penting dalam membantu individu mengelola stres melalui pendekatan spiritual. Melalui proses penyucian jiwa, individu diajak untuk memahami bahwa semua kesulitan yang dihadapi merupakan bagian dari ketentuan Allah yang mengandung hikmah. Nilai-nilai seperti sabar, syukur, tawakal, dan ikhlas berfungsi sebagai mekanisme pengendalian diri yang membantu seseorang tetap tenang dalam menghadapi tekanan akademik.

Menurut (Giono dan Surawan 2025) memperkenalkan konsep *religious coping*, yaitu strategi menghadapi stres melalui pendekatan religius yang melibatkan doa, refleksi spiritual, dan kedekatan dengan Tuhan. Dalam konteks Islam, *tazkiyatun nafs* berfungsi sebagai bentuk *religious coping* yang menuntun individu untuk menyerahkan segala urusan kepada Allah, sambil tetap berikhtiar sebaik mungkin. Dengan pendekatan ini, stres akademik tidak dipandang sebagai beban yang menekan, tetapi sebagai kesempatan untuk memperkuat hubungan spiritual dan meningkatkan ketahanan mental.

Peserta didik yang menerapkan prinsip *tazkiyatun nafs* dalam keseharian akan memiliki pandangan hidup yang positif dan realistis. Mereka menyadari bahwa setiap hasil yang diperoleh merupakan kehendak Allah, sehingga tidak mudah larut dalam kekecewaan atau stres berkepanjangan. Sikap seperti ini memperkuat ketenangan batin dan menumbuhkan optimisme dalam belajar. Oleh karena itu, penerapan *tazkiyatun nafs* dapat menjadi strategi efektif dalam pendidikan modern untuk mengembangkan kecerdasan spiritual (*spiritual intelligence*) dan kesehatan mental peserta didik (Harahap dan Ependi 2023).

D. Implementasi *Tazkiyatun Nafs* dalam Praktik Konseling Islami

Implementasi *tazkiyatun nafs* dalam konseling Islami dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan yang terstruktur dan berkesinambungan. Secara umum, proses ini terdiri atas tiga tahap utama: *tahdzib an-nafs* (pendisiplinan jiwa), *tathhir an-nafs* (pembersihan jiwa), dan *tanmiyah an-nafs* (pengembangan jiwa). Tahap *tahdzib an-nafs* menekankan pada upaya pengendalian diri dan introspeksi. Dalam tahap ini, konselor membantu klien mengenali sumber stres dan mengarahkan mereka untuk memperbaiki perilaku yang tidak sejalan dengan nilai-nilai Islam. Misalnya, siswa yang mengalami stres akibat rasa malas atau kurang disiplin diarahkan untuk menumbuhkan semangat belajar melalui motivasi spiritual dan latihan konsistensi ibadah (Zaenuri 2025).

Tahap kedua, *tathhir an-nafs*, merupakan proses pembersihan jiwa dari pikiran dan emosi negatif. Konselor mengarahkan klien untuk memperbanyak dzikir, membaca Al-Qur'an, berdoa, dan melakukan istighfar sebagai sarana menenangkan hati dan menghapus beban batin. Dalam praktiknya, pembacaan ayat-ayat tertentu yang menenangkan, seperti Surah Al-Insyirah, dapat membantu peserta didik melepaskan tekanan emosional dan membangun rasa percaya diri. Tahap ketiga, *tanmiyah an-nafs*, bertujuan mengembangkan potensi spiritual klien dengan menanamkan nilai-nilai luhur seperti sabar, syukur, ikhlas, dan tawakal. Peserta didik dilatih untuk menafsirkan setiap tantangan akademik sebagai bagian dari proses pertumbuhan diri. Dalam konteks ini, *tazkiyatun nafs* menjadi sarana pembentukan karakter Islami yang melahirkan keseimbangan antara aspek intelektual dan spiritual (Sholihah dkk. 2021).

(Wardani 2024) dalam penelitiannya menegaskan bahwa penerapan *tazkiyatun nafs* dalam lingkungan pendidikan terbukti mampu menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa dan meningkatkan ketenangan spiritual. Sementara itu, (Hudamahya 2025) menemukan bahwa konseling Islami berbasis *tazkiyatun nafs* efektif meningkatkan kesejahteraan emosional mahasiswa melalui peningkatan kualitas ibadah dan refleksi spiritual.

Dengan demikian, penerapan *tazkiyatun nafs* dalam konseling Islami bukan hanya solusi religius, tetapi juga metode ilmiah yang berlandaskan pada pemahaman mendalam tentang kejiwaan manusia. Melalui penyucian jiwa, peserta didik dibimbing untuk menemukan ketenangan batin, memperkuat daya tahan terhadap stres, dan membentuk kepribadian yang berkarakter Islami serta tangguh dalam menghadapi tantangan akademik maupun kehidupan sehari-hari.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa konsep *tazkiyatun nafs* memiliki posisi yang sangat penting sebagai landasan spiritual dan metodologis dalam pendekatan konseling Islami. *Tazkiyatun nafs* tidak hanya berfungsi sebagai proses penyucian jiwa dari sifat-sifat negatif seperti iri, sombong, malas, dan putus asa, tetapi juga sebagai sarana pembinaan kepribadian agar manusia mampu mencapai keseimbangan antara aspek spiritual, emosional, dan rasional. Dalam konteks stres akademik, *tazkiyatun nafs* berperan sebagai mekanisme penyembuhan batin yang mengarahkan individu untuk kembali kepada nilai-nilai keimanan dan ketenangan hati melalui hubungan yang kuat dengan Allah SWT.

Pendekatan konseling Islami yang berlandaskan *tazkiyatun nafs* memberikan alternatif yang lebih holistik dibandingkan pendekatan psikologis modern semata, karena ia tidak hanya memfokuskan diri pada aspek perilaku dan kognitif, tetapi juga menyentuh dimensi ruhani yang menjadi pusat ketenangan jiwa. Dengan demikian, peserta didik yang mengalami stres akademik dapat diarahkan untuk melakukan introspeksi diri (*muhasabah*), meningkatkan ketakwaan, dan memperkuat keikhlasan dalam belajar serta beribadah. Melalui proses ini, stres yang dirasakan tidak lagi menjadi beban, melainkan sebagai sarana pembelajaran dan pendewasaan spiritual. Selain itu, hasil kajian ini menunjukkan bahwa penerapan *tazkiyatun nafs* dalam konteks pendidikan tidak hanya bermanfaat bagi individu, tetapi juga dapat memperkuat budaya sekolah yang berorientasi pada nilai-nilai Islami. Guru dan konselor dapat mengintegrasikan prinsip-prinsip penyucian jiwa dalam kegiatan pembinaan karakter, konseling, dan pendampingan akademik, sehingga proses pendidikan menjadi lebih bermakna dan berimbang antara pencapaian akademik dan pembinaan spiritual.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa *tazkiyatun nafs* bukan sekadar konsep teologis, melainkan juga pendekatan psikologis dan edukatif yang aplikatif dalam menangani stres akademik. Diperlukan upaya lebih lanjut untuk mengembangkan model konseling Islami berbasis *tazkiyatun nafs* yang sistematis, kontekstual, dan relevan dengan kebutuhan peserta didik masa kini, agar nilai-nilai spiritual Islam dapat berperan nyata dalam mewujudkan kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik mereka.

Daftar Pustaka

- Adlini, Miza Nina, Anisya Hanifa Dinda, Sarah Yulinda, Octavia Chotimah, dan Sauda Julia Merliyana. 2022. "Metode penelitian kualitatif studi pustaka." *Jurnal Edumaspul* 6 (1): 974–80.
- Aisyah, Dewi, MuhammadZiyan Naufal, dan Syibromilisi Syibromilisi. 2025. "Metode Tazkiyat An-Nafs Al-Ghazali dalam Pendidikan Islam untuk Generasi Milenial." *Khulasah: Islamic Studies Journal* 7 (2): 1–15.
- Alfaiz, Alfaiz, Hengki Yandri, Asroful Kadafi, Rila Rahma Mulyani, Nofrita Nofrita, dan Dosi Juliawati. 2019. "Pendekatan Tazkiyatun An-Nafs untuk membantu mengurangi emosi negatif klien." *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 9 (1): 65–78.

- Aryani, Putri Lizah, dan Rini Rahman. 2025. "Psikologi Pendidikan Islam Sebagai Solusi Untuk Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa PAI Universitas Negeri Padang." *Tazakka: Jurnal Pendidikan dan Keislaman* 3 (01): 80–92.
- Asmarany, Anugriaty Indah, H Muh Arif, MA Yuminah, dkk. 2024. *Manajemen Stres*. Cendikia Mulia Mandiri.
- Asmita, Wenda. 2021. *Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Menghadapi Kuliah Daring Pada Mahasiswa IAIN Batusangkar*.
- Bastomi, Hasan. 2017. "Menuju Bimbingan Konseling Islami." *Konseling Edukasi" Journal of Guidance and Counseling* 1 (1).
- Fithriyyah, Intan. 2023. *Implementasi Metode Tazkiyatun Nafs Imam Al-Ghazali Perspektif Pendidikan Islam Dalam Mengembangkan Potensi Kecerdasan Spiritual Siswa MAN 1 Kota Bengkulu*.
- Giono, Eko, dan Surawan Surawan. 2025. "Coping Religius Sebagai Strategi Penanggulangan Stress dan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* 4 (02): 393–400.
- Handayani, Suri. 2024. *Pengaruh Religious Coping dan Penerimaan Diri terhadap Resiliensi Orang Tua yang Memiliki Anak Skizofrenia*.
- Harahap, Muhammad Yunan, dan Rustam Ependi. 2023. *Tazkiyatun Nafs Dalam Membentuk Akhlakul Karimah*. PT. Green Pustaka Indonesia.
- Hidayatullah, Syarif, dan Ai Fatimah Nur Fuad. 2024. "Konsep Tazkiyatun Nafs menurut Tafsir Al Misbah Karya Quraish Shihab." *Attractive: Innovative Education Journal* 6 (1): 120–27.
- Hudamahya, Aulia. 2025. "Teknik Konseling Islami Dalam Menangani Masalah Peserta Didik Di Era Kontemporer." *An-Nuha* 5 (1): 46–55.
- Lestari, Rofiah Nova. 2025. *Self Counseling Berbasis Islami dalam Mengatasi Stres Akademik pada Mahasantri di Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyyah Rowolaku Pekalongan*.
- Mubarok, Ahmad Shofi, Neneng Mukaffa Opier, Irene Hendrika Ramopoly, Loso Judijanto, dan Junizar Junizar. 2025. *Psikologi: Stres Akademik dan Penanganannya*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Nawawi, H Rif'at Syaumi. 2024. *Kepribadian Qur'ani*. Amzah.
- Roihan, Abiyyu Yafi. t.t. *Tazkiyatun Nafs Sebagai Solusi Kesehatan Mental Dalam Perspektif Kitab Hikam Ibnu 'Athailah*.
- Roza, Nidya Juwita. 2022. *Pengaruh Konseling Individual Pendekatan Tazkiyatun Nafs dalam Mereduksi Kegelisahan Lansia*.
- Samad, Duski. 2016. *Konseling sufistik tasawuf wawasan dan pendekatan konseling Islam*.
- Sholihah, Maidatus, Muhammad Anas Maarif, dan Moh Syahrul Romadhan. 2021. "Konseling Islam Dengan Dzikir Tarekat Qadiriyyah Naqshabandiyah: Mengatasi Kegelisahan Jiwa Dan Bathin." *Al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 299–317.
- Subagiya, Bahrum. 2023. "Eksplorasi penelitian Pendidikan Agama Islam melalui Kajian Literatur: Pemahaman Konseptual dan Aplikasi Praktis." *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam* 12 (3): 304–18.
- Sumarno, Sumarno. 2020. "Analisis Isi dalam Penelitian Pembelajaran Bahasa dan Sastra." *Edukasi Lingua Sastra* 18 (2): 36–55.

- Wardani, Ni Kadek Su. 2024. "Strategi Konseling Pendekatan Tazkiya Al-Nafs Dalam Mengurangi Kecemasan Konseling." *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 11 (1): 80–88.
- Winarso, Widodo. 2024. *Model Konseling ekspresif Islam untuk Kesehatan Mental Holistik*. PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Zaenuri, Ahmad. 2025. *Implementasi Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyatun Nafs) Perspektif Imam Al-Ghozali dalam Pemeliharaan Karakter Disiplin Ibadah Santri*.