

Al Arsy: Journal of Education, Management and Islamic Thought



TAZKIYATUN NAFS DAN PENCEGAHAN PSIKOSOMATIK SANTRI: RELASI JIWA-RAGA DALAM HIDUP PESANTREN

Zainabur Rahmah¹, Adam Abdillah², Ardentia Fawwaz Anarya³, Alan Adi
Syahputra⁴, Muhammad Amiruddin⁵

¹ Program Studi Magister Biomedis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

² Program Studi Sarjana Farmasi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

³ Program Studi Sarjana Farmasi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

⁴ Program Studi Sarjana Farmasi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

⁵ Program Studi Farmasi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

Email : zainabur.rahmah@kedokteran.uin-malang.ac.id, abdillahadam22006@gmail.com
ardentiafawwaz@gmail.com, 250703110059@student.uin-malang.ac.id, hmamiruddin@uin-malang.ac.id

E-ISSN: 3124-4726

Received: Juni 2026

Accepted: Juni 2026

Published: Juni 2026

Abstract :

This study discusses the concept of tazkiyatun nafs as a process of spiritual purification in Islamic teachings and its role in preventing psychosomatic disorders among santri in Islamic boarding schools. This study is motivated by the importance of maintaining a balance between mental and physical health amid various psychological pressures experienced by santri, such as academic demands, environmental adaptation, and social dynamics within pesantren. The research employed a qualitative method using a literature study approach through the examination of Islamic literature and modern psychological theories. The findings indicate that the practices of tazkiyatun nafs, including dhikr, muhasabah, repentance, patience, and self-control, play an important role in maintaining the emotional and spiritual stability of santri. These practices function not only as forms of worship but also as efforts to control stress and anxiety that may trigger psychosomatic disorders. In addition, the religious and disciplined environment of pesantren supports the development of santri's overall mental health. Therefore, the integration of Islamic spiritual approaches and modern psychology can become a preventive solution in maintaining the balance between the soul and the body of santri.

Keywords : tazkiyatun nafs, psychosomatic disorders, santri, mental health, pesantren

Abstrak :

Penelitian ini membahas konsep tazkiyatun nafs sebagai proses penyucian jiwa dalam ajaran Islam serta perannya dalam pencegahan gangguan psikosomatik pada santri di lingkungan pesantren. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya menjaga keseimbangan antara kesehatan jiwa dan raga di tengah berbagai tekanan psikologis yang dialami santri, seperti tuntutan akademik, adaptasi lingkungan, dan dinamika sosial di pesantren. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi pustaka melalui pengkajian berbagai literatur keislaman dan teori psikologi modern. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik tazkiyatun nafs, seperti dzikir, muhasabah, taubat, sabar, dan pengendalian diri, memiliki peran penting dalam menjaga kestabilan emosional dan spiritual santri. Praktik tersebut tidak hanya berfungsi sebagai bentuk ibadah, tetapi juga sebagai upaya pengendalian stres



dan kecemasan yang dapat memicu gangguan psikosomatik. Selain itu, lingkungan pesantren yang religius dan disiplin turut mendukung terciptanya kesehatan mental santri secara menyeluruh. Dengan demikian, integrasi pendekatan spiritual Islam dan psikologi modern dapat menjadi solusi preventif dalam menjaga keseimbangan jiwa dan raga santri.

Kata Kunci: Tazkiyatun nafs, psikosomatik, santri, kesehatan mental, pesantren.

INTRODUCTION

Konsep kesehatan dalam perspektif Islam tidak hanya dipahami sebagai kondisi fisik yang sehat, tetapi juga mencakup kesehatan jiwa dan spiritual manusia. Dalam ajaran Islam, jiwa (nafs) memiliki hubungan yang erat dengan kondisi tubuh sehingga keduanya saling memengaruhi satu sama lain (Zakia et al., 2024). Ketika kondisi jiwa berada dalam keadaan tidak stabil, seperti mengalami stres, kecemasan, atau tekanan emosional, maka hal tersebut dapat berdampak pada kesehatan fisik seseorang. Fenomena ini dikenal sebagai gangguan psikosomatik, yaitu kondisi ketika gangguan psikologis memunculkan gejala fisik pada tubuh. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang mampu menjaga keseimbangan antara aspek fisik, psikologis, dan spiritual agar kesehatan manusia tetap terpelihara secara menyeluruh (Nuzula & Walid, 2025).

Pentingnya menjaga keseimbangan kesehatan mental dan spiritual juga didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa pendekatan tazkiyatun nafs berbasis nilai-nilai sufistik memiliki kontribusi dalam pembentukan kesehatan mental peserta didik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa proses penyucian jiwa tidak hanya berperan dalam penguatan spiritualitas, tetapi juga dapat membantu individu mencapai kestabilan psikologis dan ketenangan batin. Oleh karena itu, konsep tazkiyatun nafs menjadi relevan untuk dikaji sebagai salah satu upaya preventif dalam menjaga kesehatan mental dan fisik santri (Amiruddin, 2026).

Dalam kehidupan modern, gangguan psikosomatik menjadi salah satu masalah kesehatan yang semakin banyak dialami oleh masyarakat, termasuk kalangan remaja dan pelajar. Tekanan akademik, tuntutan sosial, serta perubahan lingkungan sering kali menjadi faktor yang memicu munculnya gangguan psikologis. Kondisi tersebut juga dapat ditemukan dalam kehidupan santri di lingkungan pesantren. Santri dihadapkan pada berbagai aktivitas yang padat, aturan disiplin yang ketat, proses adaptasi dengan lingkungan baru, serta tuntutan dalam pembelajaran agama maupun akademik. Apabila tekanan tersebut tidak mampu dikelola dengan baik, maka dapat menimbulkan gangguan emosional yang berdampak pada kesehatan fisik santri.

Islam menawarkan konsep tazkiyatun nafs sebagai salah satu upaya dalam menjaga kebersihan jiwa dan ketenangan batin manusia (Astutik, 2024). Tazkiyatun nafs merupakan proses penyucian jiwa dari sifat-sifat tercela menuju pembentukan akhlak yang mulia. Konsep ini meliputi berbagai bentuk pengendalian diri, pengelolaan emosi, serta pembiasaan perilaku positif yang dilakukan secara berkelanjutan. Dalam praktiknya, tazkiyatun nafs diwujudkan melalui berbagai kegiatan spiritual seperti dzikir, muhasabah, taubat, puasa sunnah, serta peningkatan kualitas ibadah kepada Allah SWT. Melalui proses tersebut, individu diharapkan mampu mencapai ketenangan jiwa dan memiliki

ketahanan mental yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

Lingkungan pesantren memiliki peran penting dalam penerapan nilai-nilai tazkiyatun nafs kepada santri. Pesantren tidak hanya menjadi tempat menuntut ilmu agama, tetapi juga menjadi sarana pembentukan karakter, moral, dan spiritualitas santri (Al Faruq et al., 2025). Berbagai kegiatan keagamaan yang dilakukan secara rutin, seperti shalat berjamaah, pembacaan Al-Qur'an, dzikir, serta pembinaan akhlak oleh kiai dan ustadz, menjadi bagian dari proses pembentukan kepribadian santri. Lingkungan pesantren yang religius dan disiplin juga dapat menciptakan suasana yang mendukung terbentuknya kesehatan mental serta keseimbangan antara jiwa dan raga. Dengan demikian, pesantren memiliki potensi besar sebagai lingkungan preventif dalam mengurangi risiko gangguan psikosomatik pada santri (Hamid & Mohamat Hadori, 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, kajian mengenai hubungan antara tazkiyatun nafs dan pencegahan gangguan psikosomatik pada santri menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami konsep tazkiyatun nafs dalam kehidupan pesantren serta menganalisis perannya dalam menjaga kesehatan mental dan fisik santri. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya integrasi antara pendekatan spiritual Islam dan psikologi modern dalam menciptakan keseimbangan jiwa dan raga. Dengan adanya kajian ini, tazkiyatun nafs diharapkan dapat dipahami sebagai salah satu pendekatan preventif yang relevan dalam menjaga kesehatan santri secara holistik.

RESEARCH METHOD

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan metode studi literatur (*library research*) yang bertujuan untuk mengkaji konsep tazkiyatun nafs serta perannya dalam pencegahan gangguan psikosomatik pada santri di lingkungan pesantren. Data utama dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai sumber literatur ilmiah berupa jurnal nasional, artikel akademik, buku, dan repository UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang membahas tazkiyatun nafs, kesehatan mental, psikosomatik, serta kehidupan pesantren. Proses pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran dan seleksi berbagai sumber yang relevan dengan topik penelitian. Data yang diperoleh kemudian dianalisis melalui tahap identifikasi, klasifikasi, dan interpretasi terhadap hasil-hasil penelitian terdahulu. Analisis data dilakukan menggunakan metode deskriptif-kualitatif untuk memperoleh pemahaman mengenai hubungan antara kondisi jiwa (nafs), praktik tazkiyatun nafs, dan pencegahan gangguan psikosomatik pada santri dalam kehidupan pesantren.

FINDINGS AND DISCUSSION

Konsep Tazkiyatun Nafs di Pondok Pesantren Salaf Indonesia

Tazkiyatun nafs merupakan salah satu konsep penting dalam ajaran Islam yang berfokus pada proses penyucian jiwa manusia dari berbagai sifat tercela menuju pembentukan akhlak yang mulia. Secara etimologis, kata *tazkiyah* berarti

penyucian atau pembersihan, sedangkan *nafs* berarti jiwa. Dengan demikian, tazkiyatun nafs dapat diartikan sebagai proses membersihkan jiwa manusia dari sifat-sifat negatif seperti iri hati, sombong, riya, dengki, marah berlebihan, serta berbagai penyakit hati lainnya. Dalam Islam, proses ini menjadi bagian penting dalam membentuk manusia yang beriman, bertakwa, dan memiliki keseimbangan antara aspek spiritual dan moral (Anwar & Maman, 2023)

Konsep tazkiyatun nafs memiliki dasar yang kuat dalam Al-Qur'an dan hadis. Allah SWT menjelaskan pentingnya penyucian jiwa dalam QS. Asy-Syams ayat 9-10 yang menyatakan bahwa orang yang mampu menyucikan jiwanya akan memperoleh keberuntungan, sedangkan orang yang mengotorinya akan merugi. Ayat tersebut menunjukkan bahwa kebersihan jiwa menjadi salah satu faktor utama dalam mencapai kehidupan yang baik dan seimbang. Oleh karena itu, Islam menempatkan pembinaan spiritual sebagai bagian penting dalam kehidupan manusia. Dalam perspektif pendidikan Islam, tazkiyatun nafs tidak hanya dipahami sebagai teori, tetapi juga diterapkan dalam kehidupan sehari-hari melalui berbagai bentuk ibadah dan pembiasaan perilaku baik. Salah satu lembaga pendidikan Islam yang menerapkan konsep tersebut secara nyata adalah pondok pesantren salaf. Pesantren salaf dikenal sebagai lembaga pendidikan tradisional yang menekankan pembelajaran kitab kuning, pembentukan akhlak, serta pembinaan spiritual santri secara intensif. Kehidupan santri di pesantren dirancang untuk membentuk kedisiplinan, kesederhanaan, kemandirian, dan ketakwaan kepada Allah SWT.

Penerapan tazkiyatun nafs di pesantren dilakukan melalui berbagai aktivitas keagamaan yang terstruktur dan berkelanjutan. Santri dibiasakan melaksanakan shalat berjamaah, membaca Al-Qur'an, berdzikir, mengikuti pengajian kitab, melaksanakan puasa sunnah, serta melakukan muhasabah atau introspeksi diri. Aktivitas tersebut bertujuan untuk melatih pengendalian diri serta meningkatkan kesadaran spiritual santri. Dengan adanya pembiasaan tersebut, santri diharapkan mampu membentuk karakter yang sabar, ikhlas, disiplin, dan bertanggung jawab. Selain melalui kegiatan ibadah, proses tazkiyatun nafs juga diwujudkan melalui kehidupan sederhana yang dijalani oleh santri di lingkungan pesantren. Kehidupan yang jauh dari kemewahan melatih santri untuk hidup sederhana, mandiri, dan tidak berlebihan dalam memenuhi kebutuhan duniawi. Pola kehidupan tersebut membantu santri dalam mengendalikan hawa nafsu serta membentuk sikap qana'ah atau merasa cukup terhadap apa yang dimiliki. Nilai-nilai tersebut menjadi bagian penting dalam proses pembentukan kepribadian santri.

Peran kiai dalam proses tazkiyatun nafs juga sangat penting. Kiai tidak hanya berfungsi sebagai pengajar ilmu agama, tetapi juga sebagai teladan dalam kehidupan sehari-hari. Sikap sederhana, sabar, ikhlas, dan disiplin yang ditunjukkan oleh kiai menjadi contoh langsung bagi santri dalam membentuk karakter mereka. Interaksi antara kiai dan santri menciptakan hubungan emosional dan spiritual yang kuat sehingga proses internalisasi nilai-nilai Islam dapat berlangsung secara efektif.

Selain itu, lingkungan pesantren yang religius turut mendukung keberhasilan proses tazkiyatun nafs. Suasana yang penuh dengan kegiatan ibadah, kebersamaan antar santri, serta budaya saling menghormati

menciptakan kondisi yang kondusif bagi pembentukan kesehatan spiritual dan mental (Azizah et al., 2025). Santri tidak hanya memperoleh pendidikan intelektual, tetapi juga pendidikan moral dan spiritual yang membantu mereka menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dengan demikian, tazkiyatun nafs di pondok pesantren salaf merupakan proses pembinaan spiritual yang dilakukan secara menyeluruh melalui pendidikan, pembiasaan ibadah, keteladanan kiai, serta lingkungan yang religius. Proses tersebut bertujuan untuk membentuk santri yang tidak hanya memiliki pengetahuan agama yang baik, tetapi juga memiliki akhlak mulia dan keseimbangan jiwa yang kuat.

Hubungan Kondisi Jiwa (Nafs) dan Gangguan Psikosomatik pada Santri

Kondisi jiwa memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap kesehatan fisik manusia. Dalam perspektif Islam, jiwa atau nafs merupakan unsur penting yang menentukan perilaku, emosi, dan keseimbangan hidup seseorang. Jiwa yang tenang akan membantu individu menjalani kehidupan dengan lebih baik, sedangkan jiwa yang tidak stabil dapat memicu berbagai gangguan psikologis maupun fisik. Oleh karena itu, kesehatan jiwa menjadi bagian penting dalam menjaga kesehatan manusia secara menyeluruh.

Gangguan psikosomatik merupakan kondisi ketika tekanan psikologis memunculkan gejala fisik pada tubuh seseorang. Gangguan ini dapat berupa sakit kepala, nyeri lambung, gangguan tidur, kelelahan, sesak napas, hingga gangguan pencernaan. Dalam banyak kasus, gejala fisik tersebut muncul bukan karena penyakit organik, melainkan akibat stres, kecemasan, tekanan emosional, atau konflik batin yang dialami individu. Hal tersebut menunjukkan bahwa kondisi mental memiliki hubungan erat dengan kesehatan fisik manusia (Wahyuni et al., 2025).

Dalam kehidupan pesantren, santri juga berpotensi mengalami tekanan psikologis yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan mereka. Kehidupan di pesantren memiliki aturan yang ketat dan aktivitas yang padat sehingga membutuhkan kemampuan adaptasi yang baik. Santri harus mengikuti jadwal kegiatan mulai dari bangun pagi, belajar, menghafal, mengikuti pengajian, hingga melaksanakan berbagai kegiatan ibadah secara rutin. Bagi sebagian santri, kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan mental, terutama bagi santri yang baru pertama kali tinggal jauh dari keluarga.

Selain tuntutan akademik dan kedisiplinan, faktor sosial juga dapat memengaruhi kondisi psikologis santri. Proses adaptasi dengan teman baru, kehidupan bersama dalam asrama, serta perbedaan karakter antar santri terkadang memunculkan konflik sosial maupun tekanan emosional. Jika kondisi tersebut tidak dikelola dengan baik, maka dapat menimbulkan stres yang berkepanjangan dan memicu gangguan psikosomatik. Dalam Islam, ketenangan jiwa dipandang sebagai salah satu kunci utama dalam menjaga keseimbangan hidup manusia. Allah SWT menjelaskan bahwa hati manusia akan menjadi tenteram dengan mengingat Allah SWT. Hal tersebut menunjukkan bahwa pendekatan spiritual memiliki peran penting dalam membantu individu mengatasi tekanan psikologis dan menjaga kesehatan mental. Jiwa yang tenang akan membantu tubuh berada dalam kondisi yang lebih sehat dan stabil.

Pendekatan psikologi modern juga menjelaskan bahwa stres yang berkepanjangan dapat memengaruhi sistem saraf dan sistem imun tubuh. Ketika

seseorang mengalami tekanan mental secara terus-menerus, tubuh akan memproduksi hormon stres secara berlebihan sehingga meningkatkan risiko munculnya berbagai penyakit fisik. Oleh karena itu, pengelolaan kondisi psikologis menjadi bagian penting dalam menjaga kesehatan tubuh. Pada santri, gangguan psikosomatik dapat muncul dalam bentuk sakit kepala, gangguan lambung, sulit tidur, mudah lelah, atau penurunan konsentrasi belajar. Gejala tersebut sering kali muncul ketika santri mengalami tekanan emosional atau kelelahan mental. Apabila tidak ditangani dengan baik, kondisi tersebut dapat mengganggu aktivitas belajar dan kehidupan sehari-hari santri di pesantren.

Hubungan antara kondisi jiwa dan gangguan psikosomatik menunjukkan bahwa kesehatan fisik dan kesehatan mental merupakan dua aspek yang saling berkaitan. Ketika kondisi mental seseorang terganggu, maka tubuh juga dapat mengalami gangguan fisik. Sebaliknya, kondisi fisik yang buruk juga dapat memperburuk keadaan psikologis individu. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang mampu menjaga keseimbangan antara keduanya secara bersamaan. Dengan demikian, pemahaman mengenai hubungan kondisi jiwa dan gangguan psikosomatik sangat penting dalam kehidupan santri. Pendekatan spiritual dan psikologis perlu diterapkan secara seimbang agar santri mampu menghadapi berbagai tekanan kehidupan pesantren dengan lebih baik serta memiliki kesehatan mental dan fisik yang optimal.

Peran Tazkiyatun Nafs dalam Pencegahan Gangguan Psikosomatik pada Santri

Tazkiyatun nafs memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental dan mencegah gangguan psikosomatik pada santri (Satiadharmanto & Miftakhur Rohmah, 2026). Melalui proses penyucian jiwa, santri diajarkan untuk mengendalikan emosi, memperkuat kesabaran, serta mendekatkan diri kepada Allah SWT. Proses tersebut membantu santri memperoleh ketenangan batin sehingga mampu menghadapi berbagai tekanan kehidupan dengan lebih baik. Salah satu bentuk praktik tazkiyatun nafs yang banyak diterapkan di pesantren adalah dzikir (Cholili et al., 2024). Dzikir merupakan aktivitas mengingat Allah SWT melalui bacaan-bacaan tertentu yang dilakukan secara rutin. Aktivitas tersebut mampu memberikan ketenangan hati dan membantu mengurangi kecemasan serta stres. Ketika seseorang berdzikir, kondisi emosional menjadi lebih stabil sehingga tubuh juga menjadi lebih rileks.

Selain dzikir, muhasabah atau introspeksi diri juga menjadi bagian penting dalam tazkiyatun nafs. Muhasabah membantu santri mengevaluasi perilaku dan kondisi dirinya sehingga mampu memperbaiki kesalahan serta mengendalikan emosi negatif. Dengan adanya proses refleksi diri, santri dapat lebih memahami kondisi psikologisnya dan mengurangi tekanan batin yang dapat memicu gangguan psikosomatik. Praktik ibadah lain seperti shalat berjamaah, membaca Al-Qur'an, dan puasa sunnah juga memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental santri (Asid Maududin et al., 2021). Kegiatan ibadah tersebut membantu menciptakan ketenangan jiwa, meningkatkan rasa syukur, serta membentuk pola pikir yang lebih positif. Santri yang memiliki kedekatan spiritual yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan stres dan menghadapi masalah dengan lebih sabar.

Lingkungan pesantren yang religius turut mendukung keberhasilan praktik tazkiyatun nafs. Kehidupan yang penuh dengan kegiatan ibadah, kebersamaan antar santri, serta bimbingan dari kiai menciptakan suasana yang mendukung kesehatan mental. Dukungan sosial yang baik membantu santri merasa lebih nyaman dan tidak menghadapi tekanan hidup secara sendirian. Selain itu, tazkiyatun nafs juga membantu membentuk karakter positif pada santri. Sikap sabar, tawakal, ikhlas, dan disiplin yang ditanamkan dalam kehidupan pesantren membantu santri memiliki ketahanan mental yang lebih kuat. Ketahanan mental tersebut sangat penting dalam menghadapi berbagai tekanan akademik maupun sosial di lingkungan pesantren.

Pendekatan tazkiyatun nafs dapat dipandang sebagai bentuk preventif terhadap gangguan psikosomatik karena membantu menjaga keseimbangan antara kondisi spiritual, emosional, dan fisik santri (Rohmah, 2025). Ketika jiwa berada dalam keadaan tenang dan stabil, maka risiko munculnya gangguan fisik akibat tekanan psikologis dapat berkurang. Oleh karena itu, praktik spiritual dalam Islam memiliki relevansi yang kuat terhadap upaya menjaga kesehatan mental.

Dengan demikian, tazkiyatun nafs menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam mencegah gangguan psikosomatik pada santri. Integrasi antara pendekatan spiritual Islam dan pemahaman psikologi modern dapat membantu menciptakan kesehatan yang holistik, yaitu keseimbangan antara jiwa dan raga dalam kehidupan pesantren.

Tabel 1.1 Hubungan Tekanan Psikologis, Gejala Psikosomatik, dan Praktik Tazkiyatun Nafs

Tekanan Psikologis Santri	Gejala Psikosomatik	Praktik Tazkiyatun Nafs
Stres akademik	Sakit kepala, sulit tidur	Dzikir dan muhasabah
Adaptasi lingkungan pesantren	Kecemasan, nyeri lambung	Sabar dan tawakal
Konflik sosial antar santri	Tegang, mudah lelah	Muhasabah dan pengendalian diri
Kerinduan kepada keluarga	Hilang nafsu makan	Doa dan tilawah Al-Qur'an
Kelelahan aktivitas pesantren	Gangguan konsentrasi	Dzikir dan penguatan spiritual

Gambar 1.2 Hubungan Tekanan Psikologis, Tazkiyatun Nafs, dan Kesehatan Santri



CONCLUSION

Tazkiyatun nafs merupakan proses penyucian jiwa yang memiliki peran penting dalam pembentukan karakter dan kesehatan mental santri di lingkungan pesantren. Praktik-praktik spiritual seperti dzikir, muhasabah, dan pengendalian diri terbukti mampu membantu menjaga kestabilan emosional serta mencegah munculnya gangguan psikosomatik. Kondisi jiwa dan kesehatan fisik memiliki hubungan yang saling memengaruhi. Tekanan psikologis yang tidak dikelola dengan baik dapat memunculkan berbagai gangguan fisik pada santri. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang mampu menjaga keseimbangan antara aspek spiritual dan psikologis. Pesantren diharapkan dapat terus mengembangkan pola pembinaan yang mengintegrasikan pendidikan spiritual dengan perhatian terhadap kesehatan mental santri. Selain itu, penelitian lebih lanjut mengenai hubungan tazkiyatun nafs dan kesehatan psikosomatik perlu dilakukan agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam dan komprehensif.

REFERENCES

- Al Faruq, U., Arifuddin, N., Ma'arif, A. S., & Husniyah, F. (2025). Implementasi Pendidikan Karakter Berbasis Panca Jiwa di Pesantren: Strategi dan Tantangan dalam Era Digital. *Tarbiyatuna: Jurnal Pendidikan Ilmiah*, 10(1), 1-18. <https://doi.org/10.55187/tarjpi.v10i1.6105>
- Amiruddin, M. (2026). Reconstruction of environmental Fiqh language based on tazkiyatun nafs: A sufistic approach to students' mental health. *GAJIE: Global Journal of Islamic Education*, 2(1), 52-66. <https://repository.uin-malang.ac.id/26887/>
- Anwar, H. A., & Maman, M. (2023). KURIKULUM DAN SISTEM PEMBELAJARAN DI PONDOK PESANTREN SALAF. *JURNAL ILMIAH GLOBAL EDUCATION*, 4(2), 521-531. <https://doi.org/10.55681/jige.v4i2.655>
- Asid Maududin, I., Mansur Tamam, A., & Supraha, W. (2021). Konsep Pendidikan Tazkiyatun Nafs Ibnu Qayyim Dalam Menangani Kenakalan Peserta Didik. *Rayah Al-Islam*, 5(01), 140-156. <https://doi.org/10.37274/rais.v5i1.393>
- Astutik, F. (2024). Sebuah systematic literature review mengenai penerapan Islamic mindfulness pada kesehatan mental. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(1), 17-24. <https://doi.org/https://repository.uin->

- malang.ac.id/21316/
- Azizah, M. I., Rosyana, D., Amiruddin, M., & Maulidha, M. (2025). Psikoterapi dan bahasa bacaan ruqyah: Studi analisis konseptual hadist dan medis. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 3(6), 233–240. <https://repository.uin-malang.ac.id/24195/>
- Cholili, A. H., Nurill, D., Amirul, M., Isnaeni, R., Elfa, A., & Widyasari, E. (2024). Studi literatur: Analisis fenomena pemberian psikoterapi dzikir dalam mengurangi tingkat kecemasan remaja. *Jurnal Resilience*, 1(1), 41–53. <https://repository.uin-malang.ac.id/23040/>
- Hamid, H., & Mohamat Hadori, M. H. (2022). Teknik Tazkiyatun An-Nafs dalam Meningkatkan Kesadaran Diri Santri. *Konseling At-Tawazun : Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Islam*, 1(2), 70–79. <https://doi.org/10.35316/attawazun.v1i2.2058>
- Nuzula, N. E., & Walid, M. (2025). Analisis Pengembangan Kurikulum di Pondok Pesantren.8.<https://doi.org/https://repository.uin-malang.ac.id/25787/>
- Rohmah, M. (2025). REFRAMING PESANTREN: SPIRITUAL VALUES AND THE CHALLENGE OF MEDIA REPRESENTATION IN INDONESIA (A FIELD RESEARCH AT PONDOK PESANTREN DARUSALAM LIRBOYO). <https://doi.org/https://doi.org/10.70062/incoils.v5i1.455>
- Satiadharmanto, D. & Miftakhur Rohmah. (2026). REFRAMING PESANTREN: SPIRITUAL VALUES AND THE CHALLENGE OF MEDIA REPRESENTATION IN INDONESIA (A FIELD RESEARCH AT PONDOK PESANTREN DARUSALAM LIRBOYO). *Proceeding International Conference on Islam, Law, and Society (INCOILS)*, 5(1). <https://doi.org/10.70062/incoils.v5i1.455>
- Wahyuni, E. N., Rahayu, I. T., & Hady, M. S. (2025, December 15). *Analisa kesehatan mental santri di pesantren* [Research]. Lembaga penelitian dan pengabdian kepada masyarakat (LP2M).<https://repository.uin-malang.ac.id/25569/>
- Zakia, A. Z., Maryatul Kibtiyah, Hilma Nadia Faylasufa, Abdullah Nur, & Ahmad Zidni Ilman. (2024). APLIKASI TAZKIYATUN NAFS DALAM PSIKOTERAPI ISLAM. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 21(2), 109–131. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2024.212-07>