



Rekonstruksi Konsep Tazkiyatun Nafs Al-Ghazali dalam Bingkai Psikologi Positif: Studi Literasi Upaya Mitigasi Krisis Mental Siswa di Era Digital

Muhammad Ilham Hadinugraha^{1*}, Mira Mareta¹, Maimun¹

¹Pascasarjana Universitas Islam Negeri Mataram, Mataram, Indonesia.

DOI: <https://doi.org/10.29303/goescienceed.v7i3.2168>

Article Info:

Received : 22 Mei 2026
Revised : 30 Mei 2026
Accepted : 15 Juni 2026
Published : 20 Juni 2026

Correspondence:

Muhammad Ilham Hadinugraha

Phone:

Abstract: The mental health crisis of students in the digital era is a pressing issue that cannot be approached solely through a secular clinical psychology approach. This study aims to reconstruct Al-Ghazali's concept of tazkiyatun nafs within the framework of positive psychology as an integrative conceptual framework for mitigating the mental crisis of students in the digital era. The method used is library research with a reconstructive-integrative design, through four analytical techniques: content analysis, comparative analysis, hermeneutic analysis, and conceptual synthesis. Primary sources include Al-Ghazali's works, especially *Iḥyā' 'ulūm al-dīn*, as well as the works of Martin E. P. Seligman as a representation of positive psychology. The results of the study show three main findings. First, Al-Ghazali's concept of tazkiyatun nafs, which encompasses four dimensions of the soul (qalb, rūh, nafs, aql) and three stages of purification (takhalli, taḥalli, tajalli), constitutes a comprehensive psychospiritual development system and corresponds to contemporary neuroscience findings. Second, there are substantial points of convergence between tazkiyatun nafs and Seligman's PERMA model: the takhalli stage corresponds to the Positive Emotions and Engagement elements; the taḥalli stage has a structural parallel with the Character Strengths classification in the VIA framework; and the tajalli stage goes beyond the Meaning element by adding a transcendent dimension. Third, this study formulates an Integrative Conceptual Framework of Tazkiyatun Nafs-Positive Psychology (TKPP) consisting of three layers: spiritual-value foundation, PERMA-based psychological operations, and practical-pedagogical that translates the stages of tazkiyatun nafs into structured educational intervention phases. The TKPP framework is both scientifically grounded and spiritually rooted, relevant as a basis for developing Islamic Religious Education (PAI) curricula, Islamic guidance and counseling, and national education policies in response to students' mental health crises in the digital era.

Keywords: Tazkiyatun Nafs; Al-Ghazali; Positive Psychology; PERMA; Student Mental Health; Digital Era; Islamic Education

Citation: Hadinugraha, M. I., Mareta, M., & Maimun. (2026). The Rekonstruksi Konsep Tazkiyatun Nafs Al-Ghazali dalam Bingkai Psikologi Positif: Studi Literasi Upaya Mitigasi Krisis Mental Siswa di Era Digital. *Jurnal Pendidikan, Sains, Geologi, Dan Geofisika (GeoScienceEd Journal)*, 7(3), 2618–2625. <https://doi.org/10.29303/goescienceed.v7i3.2168>

Pendahuluan

Era digital telah membawa perubahan fundamental dalam pola kehidupan sosial, kognitif, dan emosional generasi muda, termasuk siswa di Indonesia. Penetrasi internet yang masif, dominasi media sosial, dan paparan konten digital yang tidak terkontrol telah menciptakan ekosistem psikologis yang kompleks dan

rentan. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan tren peningkatan masalah kesehatan mental pada remaja secara signifikan dalam satu dekade terakhir, dengan kecemasan, depresi, dan gangguan identitas diri sebagai varian yang paling dominan. (Kemendikbud, 2018) Kondisi ini diperparah oleh fakta bahwa WHO (2022) menyebutkan depresi

Email: 250401049.mhs@uinmataram.ac.id

dan kecemasan merupakan penyebab utama disabilitas pada kelompok usia 10–19 tahun secara global, (WHO, 2022) sementara survei *Youth Mental Health* yang dilakukan oleh Into The Light Indonesia (2021) mengungkapkan bahwa satu dari tiga pelajar di Indonesia pernah mengalami gejala depresi. (ITLI, 2021)

Kondisi ini diperparah oleh minimnya literasi kesehatan mental di lingkungan sekolah serta keterbatasan pendekatan bimbingan dan konseling yang mampu menjawab tantangan konteks digital secara holistik.

Persoalan krisis mental siswa di era digital tidak dapat didekati semata-mata melalui perspektif psikologi klinis konvensional yang bersifat sekuler. Diperlukan kerangka konseptual yang mampu mengintegrasikan dimensi spiritual, moral, dan psikologis secara bersamaan. (Karim & Hasibuan, 2021). Dalam khazanah intelektual Islam, Imam Al-Ghazali melalui konsep *tazkiyatun nafs* penyucian jiwa telah merumuskan sistem pembentukan karakter batin yang komprehensif, mencakup pengelolaan nafsu, penguatan akhlak, dan pencapaian keseimbangan jiwa. Relevansi konsep ini dalam konteks kontemporer belum banyak dieksplorasi secara sistematis, terutama dalam bingkai psikologi positif yang menekankan kekuatan, resiliensi, dan kesejahteraan subjektif individu. (Musa, dkk., 2025)

Kajian-kajian terdahulu umumnya menempatkan *tazkiyatun nafs* dalam diskursus tasawuf murni atau pendidikan Islam normatif. (Musrifah, 2019) Sementara studi yang mengintegrasikan *tazkiyatun nafs* dengan teori moral Barat menunjukkan adanya titik temu pada aspek pengembangan kesadaran moral dan pengendalian diri, namun belum menyentuh ranah psikologi positif secara spesifik. (Fikri et al., 2025) Kesenjangan ini menciptakan ruang kosong dalam literatur, yakni belum adanya upaya rekonstruksi konseptual yang secara eksplisit mempertemukan kerangka Al-Ghazali dengan teori-teori psikologi positif – seperti *well-being theory* Seligman, konsep *flourishing*, dan karakter kekuatan – sebagai instrumen mitigasi krisis mental siswa di era digital dalam konteks pendidikan Indonesia. (Mursalin, et al, 2022)

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk merekonstruksi konsep *tazkiyatun nafs* Al-Ghazali dalam bingkai psikologi positif guna membangun model konseptual yang relevan sebagai upaya mitigasi krisis mental siswa di era digital. Secara khusus, penelitian ini berupaya: (1) menganalisis elemen-elemen inti *tazkiyatun nafs* dalam pemikiran Al-Ghazali; (2) mengidentifikasi titik-titik konvergensi antara konsep tersebut dengan prinsip-prinsip psikologi positif; serta (3) merumuskan kerangka konseptual integratif yang dapat diterapkan dalam konteks pendidikan Islam di Indonesia. (Kurnianingsih, et al, 2025)

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*), yakni menjadikan bahan pustaka sebagai sumber data utama yang dimaksudkan untuk menggali teori-teori dan konsep-konsep dari para ahli terdahulu. (Hadi, Afandi, et al, (2021). Pendekatan ini dipilih karena fokus kajian bersifat konseptual-teoritis, yaitu merekonstruksi pemikiran Al-Ghazali tentang *tazkiyatun nafs* dalam bingkai psikologi positif sebagai respons terhadap krisis mental siswa di era digital – satu permasalahan yang memerlukan pendalaman terhadap tradisi intelektual lintas paradigma, bukan pengumpulan data empiris di lapangan. (Sugiyono, 2013)

Desain penelitian bersifat rekonstruktif-integratif, yakni membangun kembali kerangka konsep *tazkiyatun nafs* dalam epistemologi baru tanpa mengurangi orisinalitas pemikiran aslinya, sehingga menghasilkan sintesis konseptual yang responsif terhadap tantangan pendidikan kontemporer di Indonesia (El Fikri et al., 2025).

Sumber data dibagi menjadi dua kategori. Sumber primer meliputi karya-karya Al-Ghazali yang secara langsung memuat konsep *tazkiyatun nafs*, terutama *Ihyā' 'ulūm al-dīn* sebagai rujukan utama, didukung *Minhāj al-'Abidīn* dan *Kimīyā' al-Sa'ādah* (Musa et al., 2025); serta karya-karya Martin E. P. Seligman sebagai representasi psikologi positif, khususnya *Flourishing* (2011) dan *Authentic Happiness* (2002) (Al-Ghazali, 1996; Musrifah, 2019). Sumber sekunder mencakup artikel jurnal ilmiah terindeks nasional dan internasional, buku-buku akademik, serta laporan statistik kesehatan mental dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dan WHO yang relevan dengan topik kajian (Seligman, 2011; 2002). Pemilihan literatur didasarkan pada kriteria relevansi terhadap topik, kualitas dan kredibilitas sumber, serta rentang tahun terbit yang diprioritaskan dalam sepuluh tahun terakhir, kecuali untuk sumber-sumber klasik yang memiliki nilai konseptual tidak tergantikan (Kurnianingsih et al., 2025).

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahap. Pertama, identifikasi dan inventarisasi literatur melalui penelusuran basis data akademik seperti Google Scholar, DOAJ, dan portal SINTA dengan kata kunci terstruktur meliputi “*tazkiyatun nafs*”, “Al-Ghazali”, “psikologi positif”, “kesehatan mental siswa”, “era digital”, dan “pendidikan Islam” (Kementerian Kesehatan RI, 2018; World Health Organization, 2022). Kedua, seleksi literatur berdasarkan relevansi langsung dengan topik dan kualitas sumber, dengan mengutamakan artikel yang telah melalui proses *peer review* pada jurnal yang terindeks secara nasional (SINTA) maupun internasional (Iskandar, 2025). Ketiga,

pencatatan dan pengorganisasian data melalui catatan analitis yang memuat informasi bibliografis, kutipan penting, dan anotasi peneliti terhadap setiap sumber yang digunakan (Karim & Hasibuddin, 2021).

Analisis data dilakukan melalui empat teknik yang diterapkan secara bertahap dan saling melengkapi. Pertama, analisis isi (*content analysis*) secara kualitatif-interpretatif untuk mengungkap makna mendalam, struktur argumentasi, dan implikasi konseptual dari teks-teks yang dikaji, mengikuti model analisis interaktif yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Nisa', Nasikhin, & Bisri, 2025). Kedua, analisis komparatif (*comparative analysis*) untuk membandingkan elemen-elemen konseptual tazkiyatun nafs Al-Ghazali dengan prinsip-prinsip psikologi positif, guna mengidentifikasi titik pertemuan (*convergence points*), perbedaan (*divergence points*), dan kemungkinan saling melengkapi (*complementarity*) antara keduanya (Harahap, 2020). Ketiga, analisis hermeneutika (*hermeneutical analysis*) untuk memastikan interpretasi terhadap teks-teks klasik Al-Ghazali dilakukan secara kontekstual dan tidak terlepas dari horizon historis penulisannya, sekaligus menjembatani jarak temporal antara pemikiran klasik tersebut dengan konteks pendidikan Indonesia di era digital (Miles, Huberman, & Saldana, 2020). Keempat, sintesis konseptual (*conceptual synthesis*) sebagai puncak analisis, di mana hasil dari ketiga teknik sebelumnya diintegrasikan menggunakan logika abduktif untuk membangun kerangka konseptual baru yang koheren dan responsif terhadap permasalahan yang dikaji (El Fikri et al., 2025).

Validitas dan keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, yakni mengonfirmasi setiap klaim konseptual melalui minimal tiga sumber yang berbeda – teks Al-Ghazali, literatur psikologi positif, dan kajian akademik kontemporer yang relevan (Gadamer, 2004). Selain itu, konsistensi interpretasi dijaga dengan memastikan setiap konsep yang dianalisis dipahami dan digunakan secara ajek sepanjang penelitian, tidak bergeser maknanya antara satu bagian kajian dengan bagian lainnya (Peirce, 1998). Seluruh proses penelitian dilaksanakan dengan menjunjung tinggi etika ilmiah, meliputi kejujuran akademik, penghormatan terhadap hak cipta, dan ketepatan dalam atribusi sumber (Darmalaksana, 2020). Standar etika ilmiah mengacu pada prinsip COPE (*Committee on Publication Ethics*) dan Peraturan Mendikbud No. 3 Tahun 2019 tentang integritas akademik.

Secara keseluruhan, prosedur penelitian ini dilaksanakan melalui lima tahapan yang berurutan: (1) perumusan masalah dan penetapan fokus kajian berdasarkan identifikasi kesenjangan dalam literatur yang ada; (2) pengumpulan dan seleksi literatur yang relevan sesuai kriteria yang telah ditetapkan; (3)

pembacaan mendalam (*close reading*) dan pencatatan data dari seluruh sumber yang telah terseleksi; (4) analisis data secara bertahap menggunakan empat teknik analisis yang telah diuraikan; serta (5) penarikan kesimpulan dan perumusan kerangka konseptual integratif sebagai output utama penelitian yang kemudian disajikan secara sistematis dalam bagian hasil dan pembahasan (Zed, 2004).

Hasil dan Diskusi

Krisis Mental Siswa Di Era Digital: Konteks Dan Urgensi Kajian

Krisis kesehatan mental siswa di Indonesia pada era digital telah mencapai proporsi yang memerlukan perhatian serius dari berbagai pemangku kepentingan pendidikan. Survei Nasional Kesehatan Remaja Indonesia (I-NAMHS) yang dilaksanakan pada tahun 2022 – merupakan survei kesehatan mental remaja nasional pertama di Indonesia – mencatat bahwa satu dari tiga remaja Indonesia (34%) mengalami masalah kesehatan mental dalam kurun waktu dua belas bulan terakhir, sementara satu dari dua puluh remaja (5%) memenuhi kriteria diagnosis gangguan mental yang memerlukan penanganan klinis (Indonesia National Adolescent Mental Health Survey, 2022). Angka ini diperkuat oleh studi lintas-sektoral yang dipublikasikan dalam *Journal of Adolescent Health* (2024), yang menemukan prevalensi distres psikologis sebesar 24,3% dan depresi sebesar 12,6% di kalangan remaja Indonesia yang bersekolah (Pham et al., 2024).

Profil Kesehatan Remaja Indonesia yang diterbitkan UNICEF (2024) menyebutkan bahwa Indonesia memiliki hampir 46 juta remaja yang menghadapi tantangan kesehatan yang semakin kompleks, dengan gangguan kesehatan mental menjadi salah satu isu yang paling mendesak, di mana bunuh diri bahkan masuk dalam lima besar penyebab kematian remaja. Ironisnya, di tengah angka prevalensi yang tinggi tersebut, hanya 2% dari remaja yang mengalami distres psikologis yang menggunakan layanan dukungan kesehatan mental (UNICEF Indonesia, 2024). Kesenjangan antara kebutuhan dan layanan ini mengindikasikan bahwa pendekatan konvensional yang ada belum mampu menjawab kompleksitas permasalahan kesehatan mental remaja secara menyeluruh. Diperlukan kerangka alternatif yang mampu menyentuh dimensi spiritual, moral, dan psikologis secara bersamaan – sebuah kerangka yang justru telah lama terumuskan dalam khazanah intelektual Islam melalui konsep tazkiyatun nafs Al-Ghazali, namun belum direkonstruksi secara sistematis dalam bingkai psikologi positif kontemporer (Karim & Hasibuddin, 2021; Kurnianingsih et al., 2025).

Elemen-Elemen Inti Tazkiyatun Nafs Al-Ghazali

Konsep tazkiyatun nafs dalam pemikiran Al-Ghazali merupakan sistem pembentukan jiwa yang komprehensif dan sistematis, yang tidak dapat direduksi sekadar sebagai praktik tasawuf individual semata. Dalam *Ihyā' 'ulūm al-dīn*, Al-Ghazali mengonstruksi konsep tazkiyatun nafs di atas fondasi pemahaman tentang hakikat jiwa manusia yang terdiri dari empat dimensi yang saling terkait: qalb (hati sebagai pusat spiritual), rūh (ruh sebagai dimensi ilahiah), nafs (jiwa dengan segala dorongannya), dan aql (akal sebagai instrumen rasional). Keempat dimensi ini membentuk totalitas psikologis manusia yang harus dikembangkan secara selaras untuk mencapai kondisi jiwa yang sehat dan seimbang (Al-Ghazali, 1996; Musrifah, 2019).

Secara operasional, Al-Ghazali merumuskan proses tazkiyatun nafs melalui tiga tahapan berurutan yang saling menopang. Pertama, *takhalli* (pengosongan jiwa dari sifat-sifat tercela), yakni proses aktif membebaskan hati dari berbagai karakter destruktif seperti *hasad* (iri hati), *kibr* (kesombongan), *riyā'* (riya), dan *'ujb* (sikap merasa diri lebih baik). Kedua, *taḥallī* (pengisian jiwa dengan sifat-sifat terpuji), yaitu proses internalisasi karakter mulia seperti *tawadhu'*, *ṣabr*, *shukr*, dan *ikhhlās*. Ketiga, *tajallī* (manifestasi cahaya ilahiah dalam diri), yakni kondisi di mana jiwa yang telah disucikan mampu menerima pancaran nur Ilahi, berwujud ketenangan batin, kejernihan pikiran, dan kedalaman spiritual (Ma'muroh et al., 2024). Ketiga tahapan ini tidak bersifat linier-mekanistik, melainkan dialektis dan berlangsung sepanjang hayat, serta didukung oleh dua instrumen utama: *mujāhadah al-nafs* (berjuang melawan dorongan negatif jiwa) dan *riyāḍah al-nafs* (melatih jiwa melalui pembiasaan ibadah dan amal saleh) (Hasan et al., 2024; Arifin et al., 2022).

Relevansi psikologis dari konsep nafs Al-Ghazali juga mendapatkan konfirmasi dari pendekatan neurosains kontemporer. Tiga tingkatan nafs menurut Al-Ghazali — *nafs al-ammārah*, *nafs al-lawwāmah*, dan *nafs al-muṭma'innah* — berkorespondensi secara konseptual dengan fungsi-fungsi otak yang melibatkan sistem limbik dan korteks prefrontal (Al-Ghazali, 1996; Kamaluddin et al., 2024). Penelitian yang dipublikasikan dalam *HTS Teologiese Studies* (2024) mengonfirmasi bahwa proses transformasi spiritual menuju *nafs al-muṭma'innah* memiliki paralel dengan proses perkembangan psikologis dalam psikologi humanistik-transpersonal, sehingga membuka ruang dialog yang signifikan antara tradisi Islam klasik dan psikologi modern (Kurnianingsih et al., 2025; Mursalin et al., 2022).

Titik Konvergensi Tazkiyatun Nafs dan Psikologi Positif

Psikologi positif sebagai paradigma ilmiah kontemporer dikembangkan oleh Martin E. P. Seligman sejak tahun 1998. Seligman merumuskan teori *well-being* melalui model PERMA yang mencakup lima elemen pokok: *Positive Emotions*, *Engagement*, *Relationships*, *Meaning*, dan *Accomplishment*. Model ini kemudian dikembangkan menjadi PERMA+4 dengan penambahan empat elemen yang semakin memperluas cakupan kajian tentang kondisi manusia yang *flourishing* (berkembang optimal) (Al-Ghazali, 1996; Us'an, 2023).

Analisis komparatif mengungkapkan sejumlah titik konvergensi yang signifikan. Pertama, tahap *takhalli* berkorespondensi dengan elemen *Positive Emotions* dan *Engagement* dalam PERMA. Pengosongan jiwa dari sifat-sifat tercela secara psikologis setara dengan pembuangan emosi-emosi negatif yang menghambat kondisi *flow*. Kedua, tahap *taḥallī* memiliki paralel struktural yang kuat dengan konsep *Character Strengths* dalam psikologi positif sebagaimana dirumuskan Peterson dan Seligman dalam *Values in Action (VIA) Classification* (Seligman, 2011; Peterson & Seligman, 2004). Kebajikan-kebajikan VIA memiliki padanan yang hampir sempurna dalam sifat-sifat *maḥmūdah* dalam *taḥallī*: *tawadhu'* berkorespondensi dengan *humility*, *ṣabr* dengan *perseverance*, *shukr* dengan *gratitude*, dan *ikhhlās* dengan *integrity/authenticity*. Studi yang dipublikasikan dalam *Journal of Innovative and Creativity* (2026) mengonfirmasi bahwa konvergensi ini memiliki kedalaman konseptual yang dapat digunakan sebagai basis pengembangan karakter holistik (Donaldson et al., 2023). Ketiga, tahap *tajallī* berkorespondensi dengan elemen *Meaning* dalam PERMA, bahkan melampaui batasan konseptualnya dengan menambahkan dimensi transenden yang menempatkan Allah SWT sebagai sumber makna tertinggi (Habibah et al., 2026). Penelitian *latent profile analysis* yang dipublikasikan dalam *Frontiers in Psychology* (2022) mengonfirmasi bahwa profil individu dengan tingkat spiritualitas tinggi secara konsisten menunjukkan tingkat *flourishing* yang lebih tinggi di semua elemen PERMA (Habibah et al., 2026; El Fikri et al., 2025).

Perbedaan fundamental antara kedua tradisi ini perlu diakui secara jujur. Tazkiyatun nafs berpijak pada epistemologi teistik yang menempatkan wahyu sebagai otoritas tertinggi, sementara psikologi positif beroperasi dalam paradigma empiris-sekuler. Perbedaan ini bukan halangan integrasi, melainkan justru menjadikan keduanya saling melengkapi: psikologi positif menyediakan kerangka metodologis yang terukur, sementara tazkiyatun nafs memberikan landasan nilai dan motivasi transendental yang memberi kedalaman makna. Sintesis keduanya menghasilkan model yang tidak hanya *scientifically grounded* tetapi juga *spiritually rooted* — suatu kualitas yang sangat relevan dalam

konteks pendidikan Islam di Indonesia (Kaufman et al., 2022).

Kerangka Konseptual Integratif sebagai Model Mitigasi Krisis Mental Siswa

Berdasarkan analisis konvergensi yang telah dipaparkan, penelitian ini merumuskan Kerangka Konseptual Integratif Tazkiyatun Nafs-Psikologi Positif (TKPP) sebagai model mitigasi krisis mental siswa di era digital. Kerangka ini dibangun di atas tiga lapisan yang saling menopang. Lapisan pertama adalah lapisan fondasi spiritual-nilai, yang bersumber dari tazkiyatun nafs Al-Ghazali dan berfungsi sebagai penyedia motivasi transendental, sistem nilai, dan tujuan hidup yang berakar pada kesadaran ilahiah (El Fikri et al., 2025; Musa et al., 2025). Lapisan kedua adalah lapisan operasional psikologis, yang mengadopsi model PERMA Seligman sebagai kerangka terukur. Lima elemen PERMA dioperasionalkan dalam konteks sekolah Islam Indonesia: *Positive Emotions* melalui praktik syukur dan dzikir; *Engagement* melalui pembelajaran berbasis kekuatan karakter; *Relationships* melalui pembiasaan nilai ukhuwah; *Meaning* melalui muhasabah terbimbing; serta *Accomplishment* yang diarahkan pada pencapaian yang berorientasi ibadah (Zakia et al., 2024).

Lapisan ketiga adalah lapisan praktis-pedagogis, yang menerjemahkan tiga tahapan tazkiyatun nafs menjadi tiga fase intervensi pendidikan terstruktur. Fase *takhalli*-psikologis mencakup program literasi kesehatan mental berbasis Islam, bimbingan manajemen emosi digital, dan pendampingan mengenali pola pikir negatif. Fase *tahalli*-psikologis meliputi penanaman kekuatan karakter melalui model VIA yang diselaraskan dengan akhlak Islam, program mentoring sebaya, dan pengembangan *growth mindset* yang berakar pada konsep fitrah. Fase *tajalli*-psikologis diwujudkan melalui pengalaman puncak spiritual yang terbimbing, refleksi diri terdokumentasi, dan keterlibatan dalam kegiatan sosial bermakna (Donaldson et al., 2023; Nisa' et al., 2025).

Implikasi kerangka TKPP ini bersifat multidimensional. Dari sisi kurikulum, integrasi tazkiyatun nafs tidak memerlukan penambahan mata pelajaran baru, melainkan dapat diwujudkan melalui reorientasi tujuan, materi, metode, dan evaluasi dalam PAI yang telah ada (Jailani, 2025). Dari sisi pedagogi, guru PAI perlu menggeser perannya dari sekadar penyampai pengetahuan normatif menuju fasilitator proses penyucian jiwa yang menyentuh dimensi emosional dan spiritual siswa (Jailani, 2025). Validitas konseptual kerangka TKPP diperkuat oleh sejumlah penelitian empiris kontemporer. Studi Ma'muroh et al. (2024) menemukan bahwa implementasi tazkiyatun nafs secara terstruktur mampu meningkatkan kesejahteraan

spiritual santri, memperkuat regulasi emosi, dan memperbaiki kualitas hubungan sosial. Kajian Syafiq dan Zahra (2024) tentang integrasi model SEFT dengan tazkiyatun nafs menunjukkan bahwa pendekatan integratif menghasilkan efektivitas intervensi yang lebih tinggi dibandingkan pendekatan tunggal dari salah satu tradisi (Ma'muroh et al., 2024; Syafiq & Zahra, 2024).

Dengan demikian, kerangka TKPP yang dirumuskan dalam penelitian ini menawarkan kontribusi ganda: secara teoritis menjadi jembatan konseptual antara dua tradisi intelektual yang selama ini berjalan sendiri-sendiri; secara praktis memberikan peta jalan bagi lembaga pendidikan Islam di Indonesia untuk merespons krisis mental siswa di era digital dengan pendekatan yang sekaligus *Islamically authentic* dan *psychologically sound*. Kebaruan (*novelty*) utama penelitian ini terletak pada rekonstruksi sistematis yang mempertemukan kedalaman spiritual tradisi Islam klasik dengan presisi metodologis psikologi positif kontemporer dalam satu kerangka terpadu yang operasional dan relevan bagi konteks pendidikan Indonesia (El Fikri et al., 2025; Musa et al., 2025).

Kesimpulan

Penelitian ini berhasil merumuskan rekonstruksi konsep *tazkiyatun nafs* Al-Ghazali dalam bingkai psikologi positif sebagai kerangka konseptual integratif yang relevan untuk mitigasi krisis mental siswa di era digital. Tiga temuan pokok dapat ditarik dari kajian ini. Pertama, elemen-elemen inti *tazkiyatun nafs* Al-Ghazali – yang mencakup pemahaman tentang empat dimensi jiwa (*qalb, rūh, nafs, aql*) dan tiga tahapan proses penyucian (*takhalli, tahalli, tajalli*) – merupakan sistem pengembangan psikospiritual yang komprehensif, sistematis, dan tidak dapat direduksi sekadar sebagai praktik tasawuf individual. Konsep ini memiliki kedalaman psikologis yang diakui secara lintas paradigma, termasuk oleh pendekatan neurosains kontemporer yang menemukan korespondensi antara tiga tingkatan *nafs* Al-Ghazali dengan fungsi-fungsi otak yang terlibat dalam regulasi emosi dan pengambilan keputusan moral.

Kedua, terdapat titik-titik konvergensi yang substansial antara *tazkiyatun nafs* Al-Ghazali dan prinsip-prinsip psikologi positif Seligman. Tahap *takhalli* berkorespondensi dengan elemen *Positive Emotions* dan *Engagement* dalam model PERMA; tahap *tahalli* memiliki paralel struktural yang kuat dengan klasifikasi *Character Strengths* dalam kerangka VIA; dan tahap *tajalli* melampaui elemen *Meaning* dalam PERMA dengan menambahkan dimensi transenden yang justru menjadi kekuatan utama pendekatan ini dalam konteks budaya religius Indonesia. Konvergensi ini bukan bersifat superfisial, melainkan memiliki kedalaman ontologis dan epistemologis yang dapat dijadikan fondasi

pengembangan model pendidikan karakter yang holistik.

Ketiga, Kerangka Konseptual Integratif *Tazkiyatun Nafs*-Psikologi Positif (TKPP) yang dirumuskan dalam penelitian ini menawarkan model tiga lapisan yang operasional: lapisan fondasi spiritual-nilai, lapisan operasional psikologis berbasis PERMA, dan lapisan praktis-pedagogis yang menerjemahkan tiga tahapan *tazkiyatun nafs* menjadi fase-fase intervensi pendidikan yang terstruktur. Kerangka ini bukan hanya *scientifically grounded* tetapi juga *spiritually rooted* – suatu kualitas yang sangat relevan dan dibutuhkan dalam konteks pendidikan Islam di Indonesia yang menghadapi krisis mental siswa secara serius.

Penelitian ini memiliki sejumlah implikasi penting. Secara teoritis, kajian ini memperkaya khazanah ilmu pendidikan Islam dengan perspektif integratif lintas paradigma yang belum pernah dirumuskan secara sistematis sebelumnya. Secara praktis, kerangka TKPP dapat menjadi acuan bagi pengembang kurikulum PAI, konselor sekolah Islam, dan pendidik dalam merancang intervensi yang responsif terhadap krisis mental siswa di era digital tanpa menanggalkan akar nilai keislamannya. Secara kebijakan, temuan penelitian ini mendukung urgensi integrasi pendekatan kesehatan mental berbasis nilai Islam dalam kebijakan pendidikan nasional, terutama dalam kerangka implementasi Kurikulum Merdeka yang memberi ruang luas bagi pengembangan karakter holistik.

Penelitian ini tidak lepas dari keterbatasan. Sebagai studi kepustakaan, kerangka TKPP yang dirumuskan masih bersifat konseptual dan memerlukan pengujian empiris lebih lanjut melalui penelitian lapangan. Oleh karena itu, penelitian lanjutan yang disarankan meliputi: (1) pengembangan dan validasi instrumen pengukuran berbasis kerangka TKPP; (2) uji coba intervensi TKPP di sekolah-sekolah Islam dengan desain eksperimental atau kuasi-eksperimental; dan (3) kajian komparatif lintas budaya tentang efektivitas pendekatan psikospiritual Islam dalam mitigasi krisis mental remaja di berbagai konteks sosial-geografis Indonesia.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih dan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada seluruh pihak yang telah terlibat dan memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam penyusunan artikel ini. Segala bantuan, bimbingan, serta masukan yang telah diberikan sangat berharga bagi penyempurnaan penelitian ini hingga selesai dengan baik.

Referensi

- Al-Ghazali, A. H. M. (1996). *Ihyā' 'ulūm al-dīn* (Jilid 1-4). Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Arifin, L., Hariyanto, H., & Alsi, I. (2022). The concept of soul education with "Tazkiyatun Nafs" according Imam Al-Ghazali and Ibn Qayyim Al-Jauziyyah. *At-Ta'dib*, 17(1), 1-15. <https://doi.org/10.21111/at-tadib.v17i1.7893>
- Darmalaksana, W. (2020). Metode penelitian kualitatif studi pustaka dan studi lapangan. Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 1-6.
- Donaldson, S. I., Lee, J. Y., & Donaldson, S. R. (2023). PERMA to PERMA+4 building blocks of well-being: A systematic review of the empirical literature. *The Journal of Positive Psychology*, 19(3), 510-529. <https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2208099>
- El Fikri, A. F. Y., Mualimin, & Mukaffan. (2025). Psikologi pendidikan akhlak: Integrasi konsep tazkiyatun nafs dengan teori moral Barat. *QAYID: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 265-274. <https://doi.org/10.61104/qd.v1i2.607>
- Gadamer, H. G. (2004). *Truth and method* (2nd rev. ed., J. Weinsheimer & D. G. Marshall, Trans.). Continuum.
- Habibah, A. N., Munir, M., Fauzi, M. H., Fermadi, B., Said, A. A., Alwi, M. B., ... Shanty, N. R. (2026). Konvergensi dan divergensi tazkiyatun nafs dan character strengths: Sintesis untuk pengembangan karakter holistik. *Journal of Innovative and Creativity*. <https://joecy.org/index.php/joecy/article/view/8420>
- Hadi, N. F., & Afandi, N. K. (2021). Literature review is a part of research. *Sultra Educational Journal*, 1(3), 64-71. <https://doi.org/10.54297/seduj.v1i3.203>
- Harahap, N. (2020). *Penelitian kualitatif*. Wal Ashri Publishing.
- Hasan, J., Yusuf, R., Ahmad, M., & Kassim, A. (2024). The process of spiritual transformation to attain Nafs al-muṭma'innah in Islamic psychology. *HTS Theologiese Studies/Theological Studies*, 80(1). <https://doi.org/10.4102/hts.v80i1.9136>
- Hasyim, M. (2024). Pendidikan karakter holistik di era disrupsi: Mengintegrasikan konsep tazkiyatun nafs Imam Al-Ghazali. *Urwatul Wutsqo: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman*, 11(1), 113-120.

- <https://doi.org/10.54437/urwatulwutsqo.v11i1.1748>
- Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS). (2022). Burden of adolescent mental disorders in Indonesia. Universitas Gadjah Mada & University of Queensland. <https://ugm.ac.id/en/news/23169>
- Into The Light Indonesia. (2021). Survei kesehatan mental pelajar Indonesia. Into The Light Indonesia.
- Iskandar, A. R. (2025). Konsep tarbiyah dalam pendidikan Islam klasik dan implikasinya terhadap kurikulum PAI kontemporer. *Ta'lim: The Islamic Religious Educational Journal*, 4(1), 15-22.
- Jailani, M. (2025). Integrasi nilai spiritualitas dalam pendidikan Islam: Telaah konseptual tentang tazkiyah al-nafs sebagai tujuan pembelajaran. *Jurnal Ar-Ruhul Ilmi: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1(1), 256-266. <https://www.risetpendidikan.com/index.php/jurnal-arruhul-ilmi/article/view/115>
- Kamaluddin, R. T., Hafidhuddin, D., & Alim, A. (2024). Tazkiyatun nafs dalam Al-Qur'an dan relevansinya terhadap terapi spiritual pada era disrupsi. *EDUCATIONAL: Jurnal Inovasi Pendidikan & Pengajaran*. <https://doi.org/10.51878/educational>
- Karim, B. A., & Hasibuddin, M. (2021). Revolusi mental melalui pendidikan Islam berbasis metode tazkiyatun nafs. *Education and Learning Journal*, 2(1), 10-18.
- Kaufman, S. B., Passmore, H.-A., Jago, N., & Tidwell, N. D. (2022). Spiritually grounded character: A latent profile analysis. *Frontiers in Psychology*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9878557/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI.
- Kurnianingsih, N., Fadillah, A., & Puspitaningsih, H. R. (2025). Pembentukan karakter spiritual melalui pendekatan tazkiyatun nafs dalam kurikulum Pendidikan Agama Islam. *Masagi: Jurnal Pendidikan Karakter*, 2(2), 200-215. <https://doi.org/10.29313/masagi.v2i2.7851>
- Ma'muroh, A., Abqorina, A., & Amrin, A. (2024). The concept of tazkiyatun nafs by Al-Ghazali and its implementation at Pesantren Darut Tasbih Tangerang. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 4(2). <https://doi.org/10.47709/educendikia.v4i02.4989>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2020). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). SAGE Publications.
- Mursalin, M., Taufik, T., & Aslamiah, A. (2022). Aspek tazkiyatun nafs dalam kurikulum mata pelajaran Pendidikan Agama Islam. *Geneologi PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 9(2), 147-164.
- Musa, F., Supriyono, I. A., Nasution, R. Y. R., & Hasani, N. (2025). Konsep pendidikan Islam: Studi atas gagasan ulama klasik dan modern. *Journal of Islamic Education El Madani*, 4(2), 125-132. <https://doi.org/10.55438/jiee.v4i2.150>
- Musrifah. (2019). The relevance of Al-Ghazali's tazkiyatun-nafs concept with Islamic education in the millennial era. *Nadwa: Jurnal Pendidikan Islam*, 13(1), 15-30. <https://doi.org/10.21580/nw.2019.1.1.3899>
- Nisa', T. R. N., Nasikhin, & Bisri, K. (2025). Integrasi neurosains dan konsep tazkiyatun nafs dalam pendidikan anak: Perspektif QS. Al-Hujurat 12-13. *QOSIM: Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, 3(2), 706-720. <https://doi.org/10.61104/jq.v3i2.1096>
- Peirce, C. S. (1998). *The essential Peirce: Selected philosophical writings* (Vol. 2). Indiana University Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press/APA.
- Pham, M. D., Wulan, N. R., Sawyer, S. M., Agius, P. A., Fisher, J., Tran, T., ... Kaligis, F. (2024). Mental health problems among Indonesian adolescents: Findings of a cross-sectional study utilizing validated scales and innovative sampling methods. *Journal of Adolescent Health*, 75(6), 929-938. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.07.016>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourishing: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

- Syafiq, S., & Zahra, S. K. (2024). Integration of the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) model and the concept of tazkiyatun nafs from Imam 裝置 perspective for the recovery process of clients with psychological disorders. *Journal of Islamic Communication and Counseling*, 4(2), 153–170. <https://doi.org/10.18196/jicc.v4i2.102>
- UNICEF Indonesia. (2024). Indonesia adolescent health profile 2024. UNICEF. <https://www.unicef.org/indonesia/health/reports/adolescent-health-profile>
- Us'an, S. (2023). Tinjauan neurosains terhadap konsep nafs (amarah, lawwamah, dan muthmainnah) menurut Al-Ghazali dan relevansinya terhadap pendidikan Islam. *Islamadina: Jurnal Pemikiran Islam*, 24(2), 201. <https://doi.org/10.30595/islamadina.v24i2.13027>
- World Health Organization. (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. World Health Organization.
- mental health report: Transforming mental health for all. WHO Press.
- Zakia, A., Kibtiyah, M., Faylasufa, H., Nur, A., & Zidni, A. (2024). Aplikasi tazkiyatun nafs dalam psikoterapi Islam. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 21(2), 108–129. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2024.212-07>
- Zed, M. (2004). Metode penelitian kepustakaan. Yayasan Obor Indonesia.