

Konsep Tazkiyatun Nafs dalam Pemikiran Syekh Nawawi al-Bantani dan Relevansinya terhadap Pengelolaan Stres Mahasiswa: Kajian dengan Teori Self-Determination

Vytha Aulia Dasuki^{1*}, Shahwa Ainnun Nisa², Muhammad Al Fatih Ramdahani³, Afait Rahim⁴, Abdul Fadhil⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia

Correspondent Email: [*vytha.aulia@mhs.unj.ac.id](mailto:vytha.aulia@mhs.unj.ac.id)¹

ARTICLE INFO

Article history:

Received 1 Oktober 2026

Revised 15 Oktober 2026

Accepted 23 Oktober 2026

Available online 25 Oktober 2026

Kata Kunci:

tazkiyatun nafs, Nawawi al-Bantani, Self-Determination Theory, stres mahasiswa, Pendidikan Agama Islam

Keywords:

tazkiyatun nafs, Nawawi al-Bantani, Self-Determination Theory, student stress, Islamic Religious Education

ABSTRAK

Stres mahasiswa merupakan masalah kesehatan mental yang terukur, tetapi pendekatan pembinaan sering melewatkan dimensi psikospiritual. Kajian ini bertujuan mensintesis konsep *tazkiyatun nafs* dalam pemikiran Syekh Nawawi al-Bantani, memetakannya pada tiga kebutuhan psikologis dasar dalam *Self-Determination Theory* (SDT), dan merumuskan relevansinya bagi pengelolaan stres mahasiswa. Metode yang digunakan adalah *Systematic Literature Review* dengan pelaporan mengikuti PRISMA 2020 pada publikasi 2021–2026; 11 artikel disintesis secara tematik melalui matriks ekstraksi dan pemetaan konseptual. Hasil menunjukkan bahwa *tazkiyatun nafs* Nawawi bertumpu pada *maqamat* yang kontekstual, terikat pada Al-Qur'an dan Hadis, serta dapat dipetakan pada otonomi (*ikhlas, taubat, zuhd*), kompetensi (*muhasabah, ikhtiar, tawakal*), dan keterhubungan (*dzikir, shamt, qana'ah*). Pemetaan ini membentuk model konseptual *Tazkiyah–SDT* dengan dua proposisi yang dapat diuji dan rancangan kegiatan pembinaan mahasiswa Pendidikan Agama Islam. Kebaruan kajian terletak pada pengalihan fokus kajian Nawawi ke stres mahasiswa dan pada kerangka *Tazkiyah–SDT* yang diusulkan. Kontribusinya bersifat teoretis, praktis, dan metodologis. Bukti empiris masih terbatas, sehingga model ini memerlukan pengujian kuasi-eksperimen pada mahasiswa.

ABSTRACT

Student stress is a measurable mental health problem, yet student development approaches often overlook its psycho-spiritual dimension. This study synthesizes the concept of tazkiyatun nafs in the thought of Sheikh Nawawi al-Bantani, maps it onto the three basic psychological needs of Self-Determination Theory (SDT), and formulates its relevance for student stress management. A Systematic Literature Review reported in line with PRISMA 2020 covered publications from 2021 to 2026; 11 articles were thematically synthesized. Nawawi's tazkiyatun nafs is anchored in contextual maqamat and scripture, and maps onto autonomy (ikhlas, taubat, zuhd), competence (muhasabah, ikhtiar, tawakal), and relatedness (dhikr, shamt, qana'ah). The mapping yields a Tazkiyah–SDT conceptual model with two testable propositions and a program design for Islamic Religious Education students. The novelty lies in shifting Nawawi scholarship toward student stress and in the proposed Tazkiyah–SDT framework; the contributions are theoretical, practical, and methodological. Empirical evidence remains limited, so the model requires quasi-experimental testing among university students.

1. PENDAHULUAN

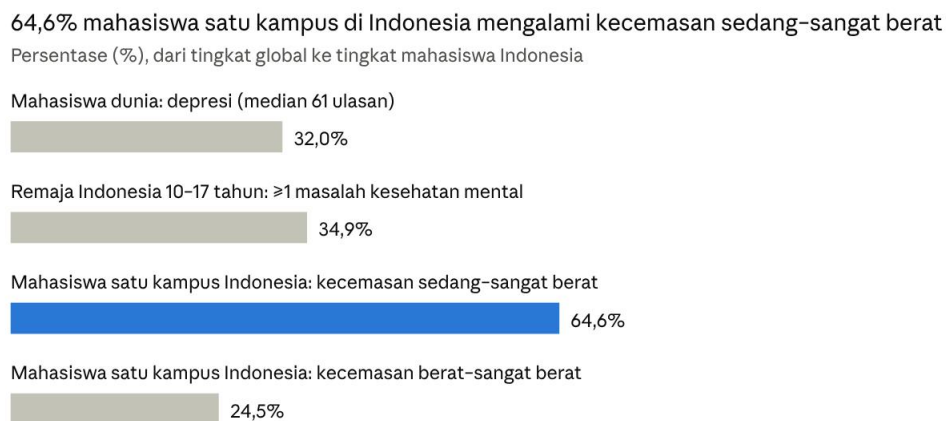
Stres pada mahasiswa bukan lagi persoalan individual semata, melainkan beban kesehatan masyarakat yang terukur secara global. Tinjauan payung terhadap 61 meta-analisis dan tinjauan sistematis melaporkan median prevalensi depresi pada mahasiswa dunia sebesar 32,00% dengan rentang estimasi 11,00–63,00%. Kerentanan lebih besar tercatat pada mahasiswa perempuan dan mahasiswa di Asia dibandingkan Eropa, dan pandemi turut menaikkan prevalensi tersebut (Sam *et al.*, 2026).

Di Indonesia, survei nasional I-NAMHS 2022 mencatat sekitar 34,9% remaja usia 10–17 tahun (sekitar 15,5 juta jiwa) mengalami sedikitnya satu masalah kesehatan mental (Diatmika, 2025). Pada jenjang pendidikan tinggi, studi potong lintang terhadap 192 mahasiswa Universitas Dhyana Pura menemukan 40,1% mahasiswa mengalami kecemasan sedang, 18,2% berat, dan 6,3% sangat berat,

*Corresponding author

E-mail addresses: vytha.aulia@mhs.unj.ac.id (Vytha Aulia Dasuki)

dengan sumber tekanan utama berupa masalah finansial, penugasan dan tugas akhir, serta masalah keluarga (Primatanti *et al.*, 2025). Studi korelasional pada 316 mahasiswa lintas program studi memperlihatkan bahwa depresi ($r = 0,701$) dan kecemasan ($r = 0,690$) berhubungan kuat dengan stres akademik (Kibtiyah *et al.*, 2025). Pada lingkungan pendidikan Islam, Musslifah *et al.* (2025) merangkum bahwa lebih dari 40% siswa pesantren dilaporkan mengalami stres akademik tingkat sedang hingga tinggi. Gambar 1 menyajikan data tersebut dari tingkat umum ke khusus.



Gambar 1. Prevalensi gejala distres psikologis dari tingkat global ke tingkat mahasiswa Indonesia (%). Sumber: Sam *et al.* (2026); Diatmika (2025); Primatanti *et al.* (2025). Catatan: konstruk, instrumen, dan populasi tiap batang berbeda, sehingga batang tidak dibandingkan secara langsung; nilai 24,5% adalah penjumlahan kategori berat (18,2%) dan sangat berat (6,3%).

Intervensi yang umumnya direkomendasikan bagi mahasiswa berupa layanan konseling kampus, program regulasi emosi, dan penguatan dukungan sosial (Kibtiyah *et al.*, 2025; Primatanti *et al.*, 2025). Rekomendasi tersebut penting, tetapi pendekatan pengelolaan kelas dan pembinaan yang berpusat pada perilaku sering tidak menyentuh dimensi psikospiritual peserta didik, padahal dimensi ini menonjol dalam konteks pendidikan berbasis keagamaan (Musslifah *et al.*, 2025). Bagi mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI), yang secara akademik dan kultural bersinggungan langsung dengan khazanah tasawuf dan akhlak, kekosongan itu menimbulkan pertanyaan: bagaimana warisan klasik tentang penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) dapat dibaca secara ilmiah sebagai sumber daya pengelolaan stres?

Syekh Nawawi al-Bantani (1814–1897) adalah ulama Nusantara yang karyanya menjadi bagian kurikulum pesantren di Asia Tenggara (Ihsan *et al.*, 2026). Kajian lima tahun terakhir menunjukkan bahwa konsep *tazkiyat al-nafs* dalam pemikirannya bertolak dari struktur *maqamat* yang oleh Ihsan *et al.* (2024) disebut memuat sembilan tahap perjalanan spiritual. Konsep ini telah dibaca sebagai penawar budaya konsumerisme (Ihsan *et al.*, 2024), kerangka *zuhud* untuk perilaku belanja kompulsif (Ihsan *et al.*, 2025), dasar pendidikan hati dalam *Nashai'ul 'Ibad* (Harto *et al.*, 2025), dan sintesis konseptual dengan psikologi diri Kohut (Kamil *et al.*, 2025). Ihsan dan Faturrahman (2025) bahkan memetakan *zuhd* Nawawi pada enam dimensi kesejahteraan psikologis Ryff. Namun, belum tampak kajian dalam korpus yang ditelaah di sini yang secara khusus menautkan *tazkiyatun nafs* Nawawi dengan stres mahasiswa.

Di sisi lain, *Self-Determination Theory* (SDT) menyatakan bahwa kesejahteraan bertumpu pada pemenuhan tiga kebutuhan psikologis dasar, yakni otonomi, kompetensi, dan keterhubungan (Ryan & Deci, 2000, 2017). Meta-analisis menunjukkan bahwa pemenuhan ketiga kebutuhan itu berkaitan dengan afek positif yang lebih tinggi ($r = 0,39-0,45$) dan afek negatif yang lebih rendah ($r = -0,30$ hingga $-0,33$) (Stanley *et al.*, 2021). Tinjauan sistematis pada pendidikan tinggi juga menemukan hubungan positif antara pemenuhan kebutuhan dasar dan motivasi, kesejahteraan, keterlibatan, serta prestasi akademik mahasiswa (Hutomo & Kurniawati, 2024). Sementara itu, bukti

tentang praktik spiritual Islam untuk mengelola stres masih terfragmentasi: tinjauan Wahyuni (2023) menemukan hanya 7 dari 17 artikel yang berdesain eksperimen, dan tinjauan Putri *et al.* (2026) atas 12 artikel tentang *dzikir* mencatat keterbatasan berupa sampel kecil dan ketiadaan kelompok kontrol.

Kesenjangan penelitian dengan demikian ada pada tiga lapis. Pertama, kajian Nawawi cenderung berfokus pada konsumerisme, karakter, dan gangguan kepribadian, bukan pada stres mahasiswa. Kedua, studi SDT jarang bersentuhan dengan tradisi tasawuf Nusantara. Ketiga, bukti empiris praktik spiritual Islam masih lemah secara desain sehingga memerlukan kerangka konseptual yang jelas sebelum diuji.

Berdasarkan uraian tersebut, kajian ini merumuskan tiga pertanyaan penelitian: (1) bagaimana konsep *tazkiyatun nafs* dalam pemikiran Syekh Nawawi al-Bantani sebagaimana terpetakan dalam literatur 2021–2026; (2) bagaimana unsur-unsur *tazkiyatun nafs* tersebut dapat dipetakan pada tiga kebutuhan psikologis dasar dalam SDT; dan (3) bagaimana relevansi pemetaan itu bagi pengelolaan stres mahasiswa dan bagi praktik PAI di perguruan tinggi?

Tujuan kajian adalah (1) mengidentifikasi dan mensintesis konsep *tazkiyatun nafs* Nawawi al-Bantani, (2) menyusun pemetaan konseptual antara *tazkiyatun nafs* dan SDT, serta (3) merumuskan implikasi pengelolaan stres mahasiswa yang dapat diuji pada penelitian lanjutan.

Kebaruan kajian ini terletak pada tiga hal. Pertama, ia mengalihkan fokus kajian Nawawi dari konsumerisme dan karakter ke stres mahasiswa. Kedua, ia mengusulkan kerangka konseptual “*Tazkiyah–SDT*” yang memetakan praktik penyucian jiwa pada otonomi, kompetensi, dan keterhubungan; kerangka ini adalah hasil sintesis penulis, bukan temuan empiris. Ketiga, ia menyatukan sintesis sistematis literatur Nawawi, bukti intervensi spiritual Islam, dan bukti SDT dalam satu peta yang dapat diverifikasi.

Kontribusinya bersifat teoretis (jembatan antara tasawuf Nusantara dan psikologi motivasi), praktis (rancangan kegiatan pembinaan mahasiswa PAI beserta indikator ukurnya), dan metodologis (hipotesis yang dapat diuji pada studi kuasi-eksperimen berikutnya).

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain *Systematic Literature Review* (SLR). Pelaporan mengikuti prinsip PRISMA 2020, yaitu panduan pelaporan tinjauan sistematis yang memuat daftar periksa 27 butir (Page *et al.*, 2021). Tinjauan dipandu oleh tiga pertanyaan penelitian pada bagian Pendahuluan dan dibatasi pada publikasi Januari 2021 hingga Oktober 2026. Karena kajian ini bersifat konseptual-sintesis, SLR dipakai untuk memetakan bukti yang tersedia, bukan untuk menghitung ukuran efek gabungan (meta-analisis).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi, yaitu penelusuran dan pengumpulan artikel jurnal serta prosiding dari mesin pencari akademik dan portal jurnal akses terbuka (antara lain Portal Garuda, DOAJ, dan laman jurnal bereputasi). Penelusuran juga diperluas dengan menelusuri daftar pustaka artikel kunci (*snowballing*). Kata kunci disusun dalam tiga klaster dan digabung dengan operator Boolean: (a) “Nawawi al-Bantani” OR “*tazkiyat al-nafs*” OR “*tazkiyatun nafs*” OR *maqamat*; (b) “*self-determination theory*” OR “*basic psychological needs*”; dan (c) *stress* OR *stres* OR *distress* AND *students* OR mahasiswa, serta varian bahasa Indonesia dan Inggris dari ketiganya.

Seleksi artikel menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi artikel yang (1) terbit pada rentang 2021–2026, (2) memuat kajian pemikiran Nawawi al-Bantani tentang penyucian jiwa, atau intervensi/praktik spiritual Islam terhadap stres peserta didik, atau pemenuhan kebutuhan psikologis dasar pada mahasiswa, dan (3) tersedia teks lengkap atau abstrak yang memadai dengan DOI atau laman penerbit yang dapat diverifikasi. Artikel dieksklusi jika berupa opini tanpa metode, tidak membahas populasi peserta didik atau konsep *tazkiyah/SDT*, atau tidak dapat diverifikasi sumbernya. Hasil akhir seleksi berupa 11 artikel yang disintesis (Tabel 1), ditambah literatur teoretis dasar SDT (Ryan & Deci, 2000, 2017), satu rujukan klasik untuk rincian *maqamat* (Zulfikar, 2020), dan studi epidemiologi yang dipakai pada Pendahuluan sebagai latar konteks.

Analisis data dilakukan dengan sintesis tematik dan analisis isi kualitatif dalam tiga langkah. Pertama, setiap artikel diekstraksi ke dalam matriks berisi fokus, desain, sampel, dan temuan relevan. Kedua, temuan dikodekan ke dalam tema konsep *tazkiyatun nafs* (*taubat, ikhlas, zuhd, dzikir, muhasabah, tawakal*) dan ke dalam tiga kebutuhan SDT (otonomi, kompetensi, keterhubungan) melalui pemetaan konseptual. Ketiga, pemetaan itu diuji kehati-hatiannya dengan menimbang desain studi

pendukung, sehingga klaim kausal tidak diturunkan dari studi korelasional atau konseptual. Pemetaan akhir merupakan interpretasi penulis dan diberi label demikian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan disusun dalam empat bagian: peta literatur dan konsep *tazkiyatun nafs*, pemetaan pada SDT, model mekanisme pengelolaan stres, serta implikasi dan batasan kajian.

Peta Literatur dan Konsep Tazkiyatun Nafs dalam Pemikiran Nawawi al-Bantani

Korpus akhir terdiri atas 11 artikel dalam tiga kelompok: enam kajian pemikiran Nawawi, tiga kajian intervensi atau tinjauan praktik spiritual Islam untuk stres, dan dua kajian SDT (Tabel 1). Seluruh kajian Nawawi berdesain kualitatif berbasis kepustakaan atau sintesis konseptual, dan tidak ada yang menguji efek praktik *tazkiyah* pada mahasiswa. Pola ini menunjukkan kedalaman tekstual yang tinggi, tetapi bukti empiris tentang manfaat konsep khas Nawawi terhadap stres belum tersedia.

Tabel 1. Ringkasan 11 studi yang disintesis

No	Penulis (tahun)	Kelompok	Desain	Temuan yang relevan
1	Ihsan <i>et al.</i> (2024)	Nawawi	Studi pustaka kualitatif	<i>Tazkiyat al-nafs</i> bertolak dari <i>maqamat</i> sembilan tahap; dapat menjadi kerangka teoretis masalah moral kontemporer
2	Ihsan <i>et al.</i> (2025)	Nawawi	Studi pustaka kualitatif	Zuhd sebagai keadaan psikospiritual; keterikatan berlebih pada harta memicu kecemasan dan depresi
3	Ihsan & Faturrahman (2025)	Nawawi	Studi pustaka kualitatif	Zuhd (dukungan ilahi, orientasi akhirat, penerimaan total) selaras dengan dimensi kesejahteraan psikologis Ryff
4	Kamil <i>et al.</i> (2025)	Nawawi	Sintesis konseptual	Maqamat sebagai mekanisme psikospiritual terstruktur; kontekstual dan tidak linear; tanpa klaim efektivitas klinis
5	Harto <i>et al.</i> (2025)	Nawawi	Studi pustaka kualitatif	Pendidikan hati dalam <i>Nashaihu 'Ibad</i> berpusat pada <i>tazkiyat al-nafs</i> ; membentuk karakter jujur, bertanggung jawab, sederhana
6	Ihsan <i>et al.</i> (2026)	Nawawi	Studi pustaka, analisis isi	Dzikir, <i>taubat</i> , <i>ikhlas</i> , <i>faqr</i> , <i>shamt</i> , <i>zuhd</i> terikat pada Al-Qur'an, Hadis, dan disiplin etis
7	Musslifah <i>et al.</i> (2025)	Intervensi Islam	Kuasi-eksperimen, n = 60 siswa pesantren	Skor stres turun 9,7 poin (25,1 menjadi 15,4) vs naik 1,3 poin pada kontrol; <i>muhasabah</i> dan <i>tawakal</i> prediktor terkuat
8	Putri <i>et al.</i> (2026)	Intervensi Islam	SLR PRISMA 2020, 12 artikel	Dzikir berpotensi menurunkan kecemasan dan stres; studi awal bersampel kecil dan tanpa kelompok kontrol
9	Wahyuni (2023)	Intervensi Islam	SLR, 17 artikel	Metode: membaca Al-Qur'an, <i>dzikir</i> , doa; hanya 7 artikel berdesain eksperimen
10	Stanley <i>et al.</i> (2021)	SDT	Meta-analisis korelasional	Pemenuhan otonomi, kompetensi, keterhubungan berkorelasi dengan afek positif ($r = 0,39-0,45$) dan afek negatif lebih rendah ($r = -0,30$ hingga $-0,33$)
11	Hutomo & Kurniawati (2024)	SDT	SLR, 27 artikel dari 561 rekaman	Pemenuhan kebutuhan dasar berhubungan positif dengan motivasi, kesejahteraan, keterlibatan, prestasi akademik

Dari sisi konsep, Zulfikar (2020) mengklasifikasikan pemikiran tasawuf dalam *Salālim al-Fuḍalā'* ke dalam sembilan bagian: *taubat*, *qana'ah*, *zuhud*, menuntut ilmu syariat, mengamalkan sunnah, *tawakal*, *ikhlas*, *'uzlah*, dan memanfaatkan waktu. Ihsan *et al.* (2024) juga menyebut sembilan tahap dalam *maqamat* yang menjadi titik tolak *tazkiyat al-nafs* Nawawi. Kamil *et al.* (2025)

menambahkan bahwa pembacaan *maqamat* Nawawi bersifat kontekstual dan tidak linear, berbeda dari pandangan yang menekankan urutan hierarkis yang kaku.

Ihsan *et al.* (2026) menunjukkan bahwa dalam *Tanqīh al-Qawl* penyucian spiritual diikat pada Al-Qur'an dan Hadis serta disiplin etis. Dzikir menumbuhkan kesadaran akan kehadiran Allah, *taubat* menuntut perubahan perilaku yang nyata, *ikhlas* memurnikan niat, *zuhd* bukan penolakan terhadap dunia melainkan pembebasan dari keterikatan berlebih, dan diam (*shamt*) melatih pengendalian diri sekaligus menjaga harmoni sosial. Ihsan *et al.* (2025) menegaskan sisi psikologisnya: ketenangan batin dikaitkan dengan pengabdian kepada Allah, bukan dengan harta atau status, sedangkan keterikatan berlebih pada harta melahirkan kecemasan dan depresi.

Dari sintesis ini, penulis mengelompokkan unsur *tazkiyatun nafs* ke dalam tiga klaster tematik: (a) pemurnian niat dan perilaku (*taubat*, *ikhlas*); (b) penataan relasi dengan dunia (*qana'ah*, *zuhd*, memanfaatkan waktu); dan (c) penguatan relasi dengan Allah dan sesama (*dzikir*, *tawakal*, *shamt*). Klaster ini adalah pengelompokan analitis penulis, bukan klasifikasi Nawawi sendiri. Unsur *'uzlah* perlu dibaca sebagai jeda reflektif yang selektif dan bukan penarikan diri sosial, agar tidak bertentangan dengan kebutuhan keterhubungan mahasiswa; ini juga merupakan interpretasi penulis.

Pemetaan Tazkiyatun Nafs pada Tiga Kebutuhan Psikologis Dasar SDT

SDT memandang otonomi sebagai rasa berkehendak atas perilaku sendiri, kompetensi sebagai rasa mampu dan efektif, serta keterhubungan sebagai rasa didukung dan terhubung dengan orang lain (Stanley *et al.*, 2021). Pemenuhan ketiganya dikaitkan dengan afek positif yang lebih tinggi dan afek negatif yang lebih rendah. Pada sampel mahasiswa, korelasi dengan afek negatif tercatat sekitar $-0,32$ untuk otonomi, $-0,34$ untuk kompetensi, dan $-0,29$ untuk keterhubungan, meskipun semua estimasi bersifat korelasional dan heterogen antarstudi (Stanley *et al.*, 2021). Tinjauan pada pendidikan tinggi memperkuat gambaran tersebut untuk motivasi, kesejahteraan, keterlibatan, dan prestasi (Hutomo & Kurniawati, 2024). Tabel 2 memetakan unsur *tazkiyatun nafs* pada ketiga kebutuhan itu.

Tabel 2. Pemetaan *tazkiyatun nafs* Nawawi al-Bantani pada kebutuhan psikologis dasar SDT (sintesis penulis)

Kebutuhan SDT	Unsur <i>tazkiyatun nafs</i>	Cara kerja terhadap stres (interpretasi penulis)	Dukungan dalam korpus
Otonomi	Ikhlas, <i>taubat</i> , <i>zuhd</i>	Menggeser motivasi dari pengakuan dan perbandingan status ke niat dan nilai sendiri; melonggarkan keterikatan pada hasil	Ihsan <i>et al.</i> (2025, 2026); Stanley <i>et al.</i> (2021)
Kompetensi	Muhasabah, <i>ikhtiar</i> dan <i>tawakal</i> , menuntut ilmu, memanfaatkan waktu	Evaluasi diri berkala dan pemisahan usaha dari hasil menumbuhkan rasa mampu serta menurunkan kecemasan antisipatif	Musslifah <i>et al.</i> (2025); Stanley <i>et al.</i> (2021)
Keterhubungan	Dzikir, <i>shamt</i> , <i>qana'ah</i>	Menguatkan keterhubungan vertikal (kesadaran kehadiran Allah) dan horizontal (etika bicara, harmoni sosial)	Ihsan <i>et al.</i> (2026); Putri <i>et al.</i> (2026); Wahyuni (2023)

Pada kebutuhan otonomi, *ikhlas* dan *zuhd* bekerja sebagai penata sumber motivasi. Mahasiswa yang belajar untuk mendapat pengakuan atau menyamai standar orang lain berada dalam tekanan yang terkontrol dari luar, sedangkan pemurnian niat memindahkan pusat nilai ke dalam diri. Kaitan ini selaras dengan temuan Ihsan *et al.* (2025) bahwa keterikatan berlebih pada capaian duniawi memicu kecemasan. Penulis menafsirkan bahwa penyerahan kepada Allah tidak menghapus otonomi, karena kehendak dapat berjalan bersama nilai yang diyakini dan diinternalisasi.

Pada kebutuhan kompetensi, praktik *muhasabah* dan pemisahan *ikhtiar* dari hasil (*tawakal*) paling dekat dengan bukti empiris. Dalam kuasi-eksperimen delapan minggu pada 60 siswa pesantren, *muhasabah* harian ($\beta = -0,42$) dan integrasi nilai *tawakal* ($\beta = -0,35$) menjadi prediktor terkuat

penurunan skor stres, sedangkan jurnal belajar tidak signifikan ($\beta = -0,18$; $p = 0,056$) (Musslifah *et al.*, 2025). Pada kebutuhan keterhubungan, *dzikir* menempati posisi sentral. Tinjauan Putri *et al.* (2026) melaporkan bahwa *dzikir* berpotensi menurunkan kecemasan dan stres melalui regulasi emosi, ketenangan psikologis, dan pengendalian diri, dan Wahyuni (2023) merangkum bahwa strategi koping Islami juga mencakup dukungan keluarga dan masyarakat.

Titik temu antara kedua kerangka terletak pada keyakinan bahwa motivasi yang diinternalisasi lebih menyehatkan daripada motivasi yang dipaksakan dari luar (Ryan & Deci, 2017). Titik bedanya terletak pada tujuan akhir: SDT berhenti pada kesejahteraan psikologis, sedangkan *tazkiyatun nafs* menempatkan kedekatan kepada Allah sebagai muara. Karena itu, pemetaan ini diperlakukan sebagai jembatan konseptual dan bukan penyamaan dua tradisi. Kamil *et al.* (2025) memberi teladan sikap serupa, yaitu menjaga batas epistemologis antara psikologi dan tasawuf serta tidak mengklaim efektivitas empiris atau klinis.

Mekanisme Pengelolaan Stres Mahasiswa: Model Tazkiyah–SDT

Gambar 2 merangkum model yang diusulkan. Tekanan studi seperti tugas akhir, masalah finansial, dan masalah keluarga (Primatanti *et al.*, 2025) berkaitan dengan depresi, kecemasan, dan stres akademik (Kibtiyah *et al.*, 2025). Praktik *tazkiyatun nafs* diharapkan memenuhi tiga kebutuhan psikologis dasar, dan pemenuhan itu diharapkan menurunkan stres serta meningkatkan keterlibatan belajar.

Praktik penyucian jiwa diusulkan menurunkan stres lewat tiga kebutuhan SDT

Model konseptual sintesis penulis, belum diuji pada mahasiswa



Gambar 2. Model konseptual *Tazkiyah*–SDT untuk pengelolaan stres mahasiswa (sintesis penulis; belum diuji pada mahasiswa).

Mata rantai pertama, dari praktik ke luaran, memiliki bukti paling langsung. Pada siswa pesantren, kelompok yang menjalani psikoedukasi Islami delapan minggu mencatat kenaikan keterlibatan belajar 12,4 poin (62,3 menjadi 74,7) dibanding 3,2 poin pada kontrol, dan penurunan stres 9,7 poin (Musslifah *et al.*, 2025). Penulisnya menjelaskan proses itu melalui pembentukan makna, regulasi emosi lewat koping religius, dan penguatan motivasi intrinsik; penjelasan ini belum diuji sebagai mediasi. Tinjauan Putri *et al.* (2026) menyebut jalur serupa untuk *dzikir*, yaitu regulasi emosi, ketenangan psikologis, dan pengendalian diri.

Mata rantai kedua, dari kebutuhan ke luaran, bersandar pada bukti dari populasi yang berbeda. Pemenuhan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan berkorelasi dengan afek negatif yang lebih rendah (Stanley *et al.*, 2021) dan dengan motivasi, kesejahteraan, serta keterlibatan mahasiswa (Hutomo & Kurniawati, 2024). Dari dua mata rantai tersebut dapat dirumuskan dua proposisi yang dapat diuji: (H1) praktik *tazkiyatun nafs* meningkatkan pemenuhan kebutuhan psikologis dasar mahasiswa, dan (H2) pemenuhan kebutuhan itu memediasi penurunan stres.

Kehati-hatian diperlukan karena kualitas bukti masih beragam. Tinjauan Putri *et al.* (2026) mencatat sampel kecil dan ketiadaan kelompok kontrol pada studi *dzikir*, Wahyuni (2023) menemukan hanya 7 dari 17 artikel berdesain eksperimen, dan Musslifah *et al.* (2025) dilakukan pada satu pesantren tanpa tindak lanjut jangka panjang. Pelabelan hasil utama pada artikel yang terakhir juga tidak

sepenuhnya seragam antara abstrak (kecemasan) dan bagian hasil (stres), sehingga angka-angkanya diperlakukan sebagai indikator.

Implikasi bagi PAI dan Layanan Kampus serta Batasan Kajian

Bagi program studi PAI, pemetaan di atas membuka cara memanfaatkan materi tasawuf dan akhlak yang sudah dipelajari mahasiswa sebagai sarana pembinaan yang terukur. Tabel 3 mengusulkan kegiatan yang menautkan unsur *tazkiyatun nafs* dengan kebutuhan SDT dan ukuran hasil yang sudah dipakai dalam literatur, yaitu DASS-21 pada Musslifah *et al.* (2025) dan skala kepuasan serta frustrasi kebutuhan dasar yang disebut pada Stanley *et al.* (2021). Rancangan ini bersifat konseptual dan belum diuji.

Tabel 3. Rancangan kegiatan pembinaan mahasiswa PAI berbasis *Tazkiyah*–SDT (usulan penulis)

Kegiatan	Unsur <i>tazkiyah</i>	Kebutuhan SDT	Ukuran hasil yang dapat dipakai
Jurnal <i>muhasabah</i> mingguan tentang niat belajar	Muhasabah, <i>ikhlas</i>	Otonomi, kompetensi	Subskala stres DASS-21; skala kepuasan dan frustrasi kebutuhan dasar
Kontrak <i>ikhtiar-tawakal</i> untuk tugas akhir	Ikhtiar, <i>tawakal</i> , memanfaatkan waktu	Kompetensi	DASS-21; kemajuan penyusunan tugas akhir
Halaqah <i>dzikir</i> dan telaah <i>Nashaihul 'Ibad</i>	Dzikir, <i>shamt</i>	Keterhubungan	DASS-21; kepuasan kebutuhan keterhubungan
<i>Mentoring qana'ah</i> dan pengelolaan keuangan	Qana'ah, <i>zuhd</i>	Otonomi	DASS-21; sumber stres finansial yang dilaporkan
Jalur rujukan ke konseling profesional	Tidak berlaku	Tidak berlaku	Proporsi mahasiswa bergejala berat yang terjangkau layanan

Jalur rujukan pada baris terakhir bukan pelengkap. Pada satu kampus, 24,5% mahasiswa berada pada kecemasan berat hingga sangat berat (Primatanti *et al.*, 2025), kelompok yang memerlukan layanan profesional dan tidak cukup ditangani oleh pembinaan spiritual. Kamil *et al.* (2025) juga menegaskan bahwa sintesis konseptual tasawuf tidak disertai klaim efektivitas klinis. Pengujian ke depan sebaiknya memakai kuasi-eksperimen dengan kelompok kontrol, pengukuran awal dan akhir, serta tindak lanjut yang lebih panjang daripada dua minggu pada studi Musslifah *et al.* (2025).

Kajian ini memiliki beberapa batasan. Pertama, korpus hanya 11 artikel dan didominasi studi kualitatif atau konseptual, sehingga tidak ada estimasi ukuran efek gabungan. Kedua, protokol tinjauan tidak didaftarkan dan penelusuran tidak mencakup basis data berbayar secara menyeluruh. Ketiga, bukti intervensi berasal dari siswa pesantren dan studi *dzikir* lintas populasi, bukan dari mahasiswa PAI. Keempat, pemetaan *tazkiyatun nafs* pada SDT merupakan interpretasi penulis yang masih memerlukan validasi ahli tasawuf dan psikologi.

4. KESIMPULAN

Kajian ini berangkat dari tingginya distress psikologis mahasiswa, yang secara global tercatat dengan median prevalensi depresi 32,00% (Sam *et al.*, 2026) dan di satu kampus Indonesia dengan kecemasan sedang hingga sangat berat pada 64,6% mahasiswa (Primatanti *et al.*, 2025), sementara pendekatan pembinaan sering melewatkan dimensi psikospiritual (Musslifah *et al.*, 2025). Tiga pertanyaan penelitian dijawab sebagai berikut.

Pertama, konsep *tazkiyatun nafs* Nawawi al-Bantani dalam literatur 2021–2026 bertumpu pada struktur *maqamat* yang kontekstual dan tidak linear, terikat pada Al-Qur'an, Hadis, dan disiplin etis, serta mencakup *taubat*, *ikhlas*, *zuhd*, *dzikir*, dan *shamt* (Ihsan *et al.*, 2024, 2026; Kamil *et al.*, 2025). Kedua, unsur-unsur tersebut dapat dipetakan pada tiga kebutuhan SDT: *ikhlas*, *taubat*, dan *zuhd* pada otonomi; *muhasabah*, *ikhtiar*, dan *tawakal* pada kompetensi; *dzikir*, *shamt*, dan *qana'ah* pada keterhubungan. Ketiga, relevansinya bagi pengelolaan stres dirumuskan sebagai model *Tazkiyah*–SDT dengan dua proposisi yang dapat diuji dan rancangan kegiatan pembinaan mahasiswa PAI yang disertai jalur rujukan konseling profesional.

Tujuan kajian tercapai pada tingkat konseptual: konsep Nawawi telah disintesis, pemetaan pada SDT telah disusun, dan implikasinya telah dirumuskan. Temuan ini tidak membuktikan efektivitas,

karena bukti intervensi berasal dari siswa pesantren dan studi *dzikir* dengan desain yang masih lemah, sedangkan bukti SDT bersifat korelasional. Saran untuk penelitian lanjutan adalah menguji H1 dan H2 pada mahasiswa PAI dengan kuasi-eksperimen berkelompok kontrol dan tindak lanjut jangka panjang, serta melibatkan ahli tasawuf dan psikologi untuk memvalidasi pemetaan. Bagi program studi PAI, kegiatan pada Tabel 3 dapat dicobakan secara terbatas dengan pemantauan skor stres dan kepuasan kebutuhan dasar.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Diatmika, I. D. P. O. (2025). Mental health of adolescents in Indonesia: Barriers, risk factors, and intervention strategies: A literature review. *Proceeding of International Seminar and Workshop on Public Health Action*, 1(1), 120–133. <https://doi.org/10.60074/iswopha.v1i1.14314>
- Harto, J., Muhibi, A., & Shoheh, M. (2025). Harmoni dalam ajaran: Nilai-nilai pendidikan berbasis hati dalam Nashaihu 'Ibad dan relevansinya terhadap pendidikan karakter bangsa di Indonesia. *ABHATS: Jurnal Islam Ulil Albab*, 6(2), 273–290. <https://doi.org/10.20885/abhats.vol6.iss2.art13>
- Hutomo, B. A., & Kurniawati, F. (2024). Importance of basic psychological needs satisfaction in higher education: A systematic literature review. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1). <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6326>
- Ihsan, N. H., Agustono, I., & Faturrahman, M. E. (2025). Syekh Nawawi al-Bantani on zuhd: A spiritual remedy for compulsive consumerism. *Islamica: Jurnal Studi Keislaman*, 19(2), 234–259. <https://doi.org/10.15642/islamica.2025.19.2.234-259>
- Ihsan, N. H., & Faturrahman, M. E. (2025). Zuhd and psychological well-being: Exploration of the thought of Sheikh Nawawi al-Bantani. *Syifa al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*, 9(2), 11–21. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/syifa-al-qulub/article/view/38734>
- Ihsan, N. H., Puspita, E. D. A., & Rohman, M. N. (2024). Tazkiyat al-nafs of Syekh Nawawi al-Bantani (1814–1897 AD) as an antidote to consumerism culture. *Jurnal Ushuluddin*, 32(1), 45–62. <https://doi.org/10.24014/jush.v32i1.25583>
- Ihsan, N. H., Zhoofiroh, Z. A., & Sunarya, B. (2026). Neo-Sufism in 19th-century Indonesia: A critical examination of Shaikh al-Nawawi al-Bantani's Tanqīh al-Qawl. *Jurnal Ushuluddin*, 34(1). <https://doi.org/10.24014/5qetrm05>
- Kamil, R. F., Ihsan, N. H., & Mudin, M. I. (2025). Maqamat Nawawi al-Bantani: A conceptual synthesis with self psychology in handling NPD. *Jurnal Pemikiran Islam*, 5(2), 145–168. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/jpi/article/view/33013>
- Kibtiyah, A., Jasminto, Barodin, A., Umam, K., Widiyati, E., Tasya, D. A., & Mustafida, F. (2025). Hubungan depresi dan kecemasan dengan stres akademik pada mahasiswa perguruan tinggi. *Prosiding Seminar Nasional SAINSTEKNOPAK*, 413–421. <https://ejournal.unhasy.ac.id/index.php/SAINSTEKNOPAK/article/view/10307>
- Musslifah, A. R., Cahyani, R. R., Anwariningsih, S. H., & Deporos, S. R. C. (2025). Islamic psycho-education for student engagement and academic stress reduction: A quasi-experimental study in Indonesian pesantren. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 6(2), 384–403. <https://doi.org/10.18196/ijiep.v6i2.29313>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., . . . Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, Article n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Primatanti, P. A., Kurniati, N. M., & Meirianti, P. A. K. (2025). Identifikasi faktor yang berhubungan dengan masalah kecemasan pada mahasiswa di Universitas Dhyana Pura. *Prosiding Seminar Ilmiah Nasional Teknologi, Sains, dan Sosial Humaniora (SINTESA)*, 30–35. <https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/sintesa/article/view/5237>
- Putri, N., Azmi, L., Jadid, S. R., & Aulia, R. (2026). Dzikir sebagai mekanisme coping dalam menurunkan stres dan kecemasan pada mahasiswa: Kajian literatur. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 4(3). <https://journal.arikesi.or.id/index.php/Obsesrvasi/article/view/2288>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Sam, G. Y. K., Soh, X. C., Balaji, H., Tan, G. X. D., Diong, S. F., Hu, M., Hartanto, A., & Majeed, N. M. (2026). Global prevalence of depression among university students: A comprehensive umbrella review. *Education Sciences*, 16(8), Article 1316. <https://doi.org/10.3390/educsci16081316>
- Stanley, P. J., Schutte, N. S., & Phillips, W. J. (2021). A meta-analytic investigation of the relationship between basic psychological need satisfaction and affect. *Journal of Positive School Psychology*, 5(1), 1–16. https://www.researchgate.net/publication/350938414_A_meta-analytic_investigation_of_the_relationship_between_basic_psychological_need_satisfaction_and_affect
- Wahyuni, S. (2023). Stress management Islamic perspective: Systematic literature review. In A. Fattah et al. (Eds.), *Advances in Social Science, Education and Humanities Research: Vol. 728* (pp. 341–350). Atlantis Press. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-032-9_35
- Zulfikar, E. (2020). Khazanah tasawuf Nusantara: Telaah atas pemikiran maqamat tasawuf Nawawi al-Bantani dalam kitab Salalim al-Fudhala'. *Spiritualita*, 4(1). <https://doi.org/10.30762/spr.v4i1.1177>