

Bimbingan Kelas Besar Berbasis *Tazkiyatun Nafs* melalui Terapi Muhasabah dan Naratif bagi Mahasantri Asrama Putri UINSI Samarinda

Yunita Embong Bulan¹, Dewi Indriani*², Nasywa Dewi Mulyanti³, Fitri Nur Indah Silmiah⁴, Wardah Nazihah⁵, Desi Rismala Sari⁶, Rudy Hadi Kusuma⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Universitas Islam Negeri Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda

*e-mail: dewi.indriani0514@gmail.com²



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Abstrak

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan sebagai bentuk respons terhadap dinamika psikologis dan spiritual mahasantri asrama putri UINSI Samarinda, yang kerap menghadapi konflik batin selama tinggal di lingkungan berasrama. Pendekatan yang digunakan berbasis konsep *Tazkiyatun Nafs* dalam Islam, dengan integrasi terapi muhasabah dan terapi naratif dalam format bimbingan kelas besar. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu peserta mengenali, menerima, dan mengelola tekanan batin melalui refleksi diri dan penulisan pengalaman emosional. Pengabdian dilaksanakan dalam dua sesi dengan jumlah peserta sebanyak 62 orang. Metode evaluasi meliputi pre-test dan post-test, lembar observasi, serta penilaian segera. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan kesadaran diri, keterbukaan emosional, serta partisipasi aktif dalam proses bimbingan. Peserta juga menunjukkan perubahan dalam pemaknaan pengalaman pribadi dan komitmen untuk memperbaiki relasi sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan bimbingan berbasis *Tazkiyatun Nafs* melalui terapi muhasabah dan terapi naratif dalam membentuk ketahanan psikologis dan spiritual. Kegiatan ini dapat dijadikan model intervensi berbasis nilai Islam dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa di lingkungan asrama.

Kata kunci: Bimbingan Kelas Besar, *Tazkiyatun Nafs*, Terapi Muhasabah, Terapi Naratif, Ketahanan Psikologis dan Spiritual

Abstract

This community service project responded to the psychological and spiritual challenges faced by female dormitory students at UINSI Samarinda, who often experience inner conflicts while living on campus. The initiative employed the Islamic concept of *Tazkiyatun Nafs*, integrating muhasabah therapy and narrative therapy within a large-group guidance format. The program aimed to help participants identify, accept, and manage inner emotional pressures through self-reflection and expressive writing. It was conducted in two sessions with 62 participants. Evaluation tools included pre-tests, post-tests, observation sheets, and immediate assessments. Results demonstrated increased self-awareness, emotional openness, and active engagement. Participants also showed a transformation in interpreting personal experiences and committed to enhancing social relationships. These findings indicate that large-group guidance based on *Tazkiyatun Nafs*, incorporating muhasabah and narrative therapy, is instrumental in enhancing both psychological and spiritual resilience. This model can serve as an Islamic values-based intervention to support student mental health in dormitory settings.

Keywords: Large-Group Guidance, *Tazkiyatun Nafs*, Muhasabah Therapy, Narrative Therapy, Psychological and Spiritual Resilience

1. PENDAHULUAN

Lingkungan asrama sebagai tempat tinggal bersama bagi mahasantri umumnya akan menghadirkan dinamika sosial dan psikologis yang kompleks (Juli & Sulistyowati, 2023). Menurut Idrees & Malik (2022), hidup bersama dalam satu ruangan dengan individu yang berbeda latar belakang mengharuskan mahasantri untuk menyesuaikan diri dengan berbagai karakter dan juga aturan yang ditetapkan oleh pihak asrama. Proses penyesuaian ini menuntut kemampuan adaptasi yang bersifat sosial dan juga emosional. Tidak jarang pula, proses adaptasi tersebut menimbulkan tekanan emosional yang bersifat internal seperti perasaan terasing akibat kesulitan dalam menjalin relasi interpersonal, bahkan dapat memunculkan konflik batin akibat kerinduan terhadap keluarga dan kampung halaman (Rahmi, 2021). Situasi ini dapat menjadi sumber konflik batin yang terjadi secara terus-menerus dan dapat

berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa baik dalam aspek personal maupun sosial jika tidak dihadapi dengan mekanisme koping yang memadai (Juli & Sulistyowati, 2023).

Universitas Islam Negeri Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda (UINSI Samarinda) merupakan salah satu perguruan tinggi keagamaan di Kalimantan Timur yang memiliki komitmen kuat dalam mengembangkan pendidikan yang berlandaskan nilai-nilai Islam, termasuk dalam aspek pembinaan karakter dan spiritualitas mahasiswanya (*Profil Kampus Universitas Islam Negeri Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda*, 2025). Sebagai institusi yang menyediakan fasilitas asrama bagi para mahasiswa, UINSI Samarinda tidak luput dari tantangan dalam mengelola dinamika kehidupan berasrama yang kompleks. Kehidupan bersama dalam lingkungan asrama sering kali memunculkan tekanan psikologis dan emosional yang perlu ditanggapi secara serius, terutama terkait kebutuhan akan kesehatan mental dan ketahanan spiritual mahasiswa.

Adanya dinamika dalam kehidupan berasrama ini mengharuskan adanya upaya yang tidak hanya bersifat preventif, tetapi juga kuratif untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa. Upaya preventif bertujuan mengantisipasi munculnya masalah psikologis sejak dini, sedangkan upaya kuratif difokuskan pada penanganan masalah yang sudah terjadi agar tidak berlanjut secara terus-menerus (Ghazali, 2017). Dalam hal ini, bimbingan dan perawatan rohani Islam dapat berperan secara strategis sebagai salah satu bentuk intervensi yang menyentuh aspek psikologis sekaligus spiritual mahasiswa. Pendekatan ini menjadi hal yang penting karena kesejahteraan mental yang utuh tidak hanya ditentukan oleh kondisi emosional, tetapi juga oleh kekuatan spiritual yang menopang ketahanan jiwa (Latif dkk., 2024).

Salah satu pendekatan dalam keilmuan Islam yang sering digunakan dalam layanan bimbingan pribadi-sosial adalah konsep *Tazkiyatun Nafs* (تَزْكِيَةُ النَّفْسِ) yang dikenalkan oleh imam Al-Ghazali, yaitu proses penyucian jiwa dari sifat-sifat tercela dan penanaman nilai-nilai akhlak mulia agar dapat membentuk karakter individu yang lebih positif (Mutmainah, 2021). *Tazkiyatun Nafs* dalam literatur keislaman klasik diposisikan sebagai pilar utama dalam pembentukan kepribadian muslim yang seimbang antara aspek rohani dan emosional, karena di dalamnya terdapat tahapan-tahapan yang sistematis untuk membersihkan hati dan memperbaiki jiwa (Hawwa, 2006). Dengan menjalankan proses ini, individu diharapkan memiliki ketahanan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan hidup dan mampu mengelola konflik batin secara lebih bijaksana.

Al-Ghazali membagi proses *Tazkiyatun Nafs* menjadi tiga tahap utama yang berlangsung secara berurutan dan masing-masing tahapannya memiliki tujuan yang spesifik. Tahap pertama dikenal dengan istilah *takhalli*, yaitu proses pembersihan jiwa dari berbagai sifat buruk yang dapat merusak keseimbangan batin. Sifat-sifat tersebut meliputi iri hati, kemarahan yang tidak terkendali, serta kesombongan yang sering kali menimbulkan konflik dalam diri dan juga hubungan sosial. Pada tahap ini, individu diajak untuk mengenali terlebih dahulu sifat-sifat negatif yang ada dalam diri individu, kemudian berusaha menyingkirkannya secara sadar agar jiwa bisa menjadi lebih bersih dan tenang (Islami dkk., 2023).

Proses pembersihan diri dari sifat-sifat tercela tersebut kemudian akan dilanjutkan dengan tahap kedua yaitu *tahalli*. Pada tahap ini, fokus akan bergeser pada pengisian jiwa dengan nilai-nilai dan sifat-sifat terpuji yang akan memperkuat karakter positif yang ada pada diri individu (Wandira dkk., 2023). Contohnya adalah kesabaran dalam menghadapi berbagai cobaan, keikhlasan dalam menjalankan amal, serta sikap pemaaf terhadap kesalahan orang lain. Dengan adanya pengembangan sifat-sifat mulia tersebut, individu diharapkan dapat membentuk kepribadian yang lebih bijaksana dan mampu mengelola emosinya secara lebih baik.

Tahap terakhir adalah *tajalli*, yang berarti manifestasi atau penampakan ketenangan jiwa yang sejati. Pada tahap ini, seseorang akan mengalami kedekatan spiritual dengan Allah SWT yang tercermin dalam perasaan damai dan ketentrangan batin yang mendalam. Ketenangan ini tidak hanya berwujud pada suasana hati yang tenang, tetapi juga dapat memperkuat ketahanan psikologis individu ketika dihadapkan pada berbagai tekanan dan konflik internal. Dengan keteguhan batin yang tercapai melalui *tajalli*, seseorang umumnya akan mampu menghadapi tantangan hidup dengan sikap yang lebih sabar dan bijaksana (Masyhuri., 2020).

Ketiga tahapan yang dirumuskan oleh Al-Ghazali ini sangat relevan untuk dijadikan dasar dalam merancang program bimbingan dan konseling, khususnya bagi mahasiswa yang sering dihadapkan pada tantangan mental dan emosional. Proses ini menunjukkan bagaimana *Tazkiyatun Nafs* berfungsi sebagai upaya penyucian spiritual sekaligus sebagai metode yang efektif untuk membangun

kehatan mental dan emosional yang seimbang. Dengan menerapkan tahapan *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*, program bimbingan dapat membantu mahasiswa membangun kesadaran diri yang lebih baik. Kesadaran ini meliputi pengenalan terhadap kelemahan dan kekuatan pribadi sehingga mahasiswa mampu mengelola konflik batin secara efektif. Selain itu, proses ini juga dapat meningkatkan ketahanan psikologis yang diperlukan untuk menjaga stabilitas mental dalam situasi yang penuh tekanan.

Berdasarkan hal di atas, kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui layanan bimbingan kelas besar ini diselenggarakan untuk memberikan ruang reflektif dan edukatif kepada mahasiswa Asrama Putri *Ma'had Al-Jami'ah* UINSI Samarinda. Kegiatan ini diharapkan mampu memfasilitasi proses penyadaran, penerimaan, dan pengelolaan konflik batin melalui pendekatan spiritual berbasis nilai-nilai *Tazkiyatun Nafs* dengan harapan dapat mendukung pembentukan pribadi yang lebih stabil secara emosional, dan juga dapat berkontribusi dalam menciptakan iklim sosial asrama yang lebih harmonis.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk layanan bimbingan kelas besar yang mengintegrasikan dua pendekatan utama, yakni terapi muhasabah dan terapi naratif. Terapi muhasabah sendiri merupakan teknik refleksi diri yang berakar pada nilai-nilai Islam, dan dalam prosesnya individu diajak untuk melakukan introspeksi mendalam baik sikap, perasaan, maupun perilaku yang telah dilakukan (Muhibuddin, 2019). Adapun terapi naratif adalah pendekatan konseling yang mendorong individu untuk menuliskan atau menceritakan kembali pengalaman hidup mereka sebagai bentuk pelepasan emosional dan rekonstruksi makna (Aulia dkk., 2023). Kegiatan ini disusun berdasarkan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) yang telah dirancang dengan mengacu pada pendekatan layanan responsif di bidang pribadi-sosial.

Kegiatan ini ditujukan bagi mahasiswa putri *Ma'had Al-Jami'ah* UINSI Samarinda yang berasal dari berbagai program studi tahun akademik 2024/2025. Pelaksanaan dilakukan di Mushola Asrama Putri *Ma'had Al-Jami'ah* UINSI Samarinda dengan dukungan penuh dari pihak pengelola asrama dan Dosen Pengampu Mata Kuliah Bimbingan dan Perawatan Rohani Islam. Seluruh rangkaian kegiatan didukung oleh media dan alat berupa *Sound System*, *PowerPoint*, *Google Form*, musik instrumental, serta sarana tulis-menulis yang difasilitasi oleh pembimbing kegiatan dan juga pengelola asrama.

Sesi pertemuan pertama dilaksanakan pada Jumat, 23 Mei 2025 selama 90 menit, dengan pemaparan materi tentang konsep dasar *Tazkiyatun Nafs* mencakup *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli* yang dikemas secara interaktif dan diselingi dengan *ice breaking* untuk mencairkan suasana. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan penulisan naratif mengenai pengalaman pribadi peserta selama tinggal di asrama, kemudian ditutup dengan sesi muhasabah yang dipandu pembimbing melalui narasi dan musik instrumental untuk mendukung suasana kontemplatif.

Sesi pertemuan kedua dilaksanakan pada Minggu, 25 Mei 2025 dengan durasi 60 menit yang berfokus pada pendalaman emosi peserta melalui kegiatan menulis dan refleksi diri. Peserta pada sesi ini diminta untuk menuliskan perasaan atau hal-hal yang ingin mereka benahi dalam diri pada selembar kertas yang diberikan oleh pembimbing, kemudian peserta diajak untuk membaca kembali tulisan tersebut secara pribadi. Pembimbing juga mempersilahkan peserta untuk membagikan hal-hal yang telah dituliskan tersebut secara langsung di hadapan peserta lain. Refleksi ini diikuti dengan diskusi sukarela yang mendorong keterbukaan antar peserta.

Alat ukur yang digunakan untuk menilai ketercapaian kegiatan adalah instrumen *pre-test* dan *post-test* yang dibagikan melalui *Google Form*, serta lembar observasi dan penilaian segera yang disediakan oleh fasilitator. Keberhasilan kegiatan diukur berdasarkan perubahan pemahaman, sikap reflektif, dan keterbukaan emosional peserta. Kegiatan dinilai berhasil karena terjadi peningkatan skor *post-test* dibandingkan *pre-test*, serta adanya partisipasi aktif dan ekspresi afektif selama proses bimbingan.

Data hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis secara deskriptif untuk mengukur perubahan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan. Data naratif dari tulisan peserta serta respons emosional selama muhasabah dianalisis secara kualitatif menggunakan pendekatan tematik untuk mengidentifikasi kesadaran diri dan refleksi batin. Hasil observasi selama kegiatan digunakan untuk mendukung interpretasi keberhasilan proses bimbingan dari aspek afektif dan sosial.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan bimbingan kelas besar ini berhasil dilaksanakan dalam dua sesi pertemuan yaitu sesi pertama pada Jum'at, 23 Mei 2025 dan sesi kedua pada Minggu, 25 Mei 2025 yang bertempat di Mushola Asrama Putri *Ma'had Al-Jami'ah* UINSI Samarinda dan diikuti oleh mahasantri putri tahun akademik 2024/2025 sebanyak 62 orang. Peserta hadir tepat waktu dan mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir dengan antusias dan keterlibatan yang tinggi. Berdasarkan hasil observasi, peserta menunjukkan ketertarikan yang besar terhadap materi yang disampaikan, hal ini terlihat pada keaktifan peserta menjawab pertanyaan serta kesukarelaan untuk berpartisipasi saat sesi diskusi maupun refleksi.

Saat sesi pertama, peserta menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Kegiatan dimulai dengan *ice breaking* untuk mencairkan suasana. Setelah suasana menjadi lebih kondusif, peserta diarahkan untuk mengisi *pre-test* melalui *Google Form* sebagai langkah awal untuk mengetahui tingkat pemahaman dan kondisi batin peserta sebelum mendapatkan materi, kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi mengenai konsep *Tazkiyatun Nafs* yang disampaikan secara komunikatif sehingga mampu menarik perhatian dan membangun keterlibatan peserta.

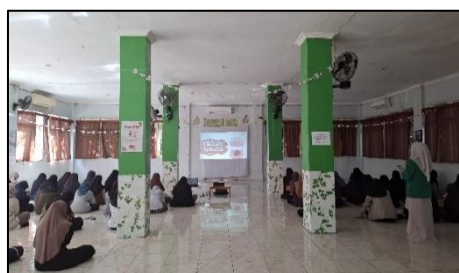


Gambar 1. (a) *Ice Breaking*, (b) *Pengisian Pre-Test*



Gambar 2. *Penyampaian Materi Tazkiyatun Nafs*

Tiba saat sesi muhasabah, suasana mulai berubah menjadi sangat hening dan khidmat seiring dengan diputarnya musik instrumental yang lembut dan dibacakannya narasi yang menyentuh. Peserta tampak larut dalam perenungan yang mendalam dan menunjukkan respons emosional yang kuat seperti menangis dan memeluk teman lainnya sebagai bentuk pelepasan emosi yang telah lama terpendam.



Gambar 3. *Proses Terapi Muhasabah*

Saat sesi muhasabah selesai, kegiatan dilanjutkan dengan terapi naratif. Setiap peserta diminta untuk menuliskan pengalaman pribadi mereka selama tinggal di asrama. Hasil tulisan menunjukkan

bahwa sebagian besar peserta mampu mengungkapkan pengalaman yang sangat menyentuh, mulai dari kisah yang kurang menyenangkan hingga pengalaman yang paling berkesan dan meninggalkan dampak emosional mendalam dalam kehidupan mereka selama tinggal di lingkungan asrama.



Gambar 4. *Proses Terapi Naratif*

Peserta yang telah selesai menuliskan pengalaman pribadi selama tinggal di asrama kemudian diarahkan untuk mengisi penilaian segera melalui *Google Form* sebagai bentuk evaluasi akhir kegiatan sekaligus umpan balik terhadap pengalaman yang mereka rasakan selama mengikuti sesi bimbingan ini.



Gambar 5. *Pengisian Penilaian Segera*

Tindak lanjut dari sesi pertama adalah pembimbing mendorong peserta untuk mulai membiasakan diri melakukan muhasabah secara mandiri di malam hari sebagai bentuk latihan refleksi harian. Praktik ini diharapkan dapat membantu peserta mengenali dinamika emosional mereka sehari-hari, serta memperkuat kesadaran diri secara berkelanjutan. Selain itu, pembimbing juga mengarahkan seluruh peserta untuk mengikuti sesi lanjutan pada pertemuan kedua, yang merupakan bagian integral dari rangkaian bimbingan ini. Kehadiran pada sesi berikutnya dipandang penting guna memperdalam proses reflektif yang telah dimulai, sekaligus memberikan ruang lanjutan bagi peserta untuk mengkaji dan menata kembali aspek-aspek batin yang perlu dibenahi.

Peserta kembali menunjukkan semangat dan antusiasme yang tinggi pada sesi kedua meskipun waktu pelaksanaan lebih singkat dibanding sesi sebelumnya. Kegiatan diawali dengan *ice breaking* yang dirancang secara sederhana namun tetap interaktif dalam membangun suasana yang hangat sekaligus membantu peserta untuk lebih fokus pada kegiatan inti. Saat suasana dirasa cukup kondusif, peserta diarahkan untuk menuliskan perasaan atau hal-hal yang ingin mereka benahi dalam diri masing-masing. Selama proses ini, terlihat bahwa peserta mampu menuangkan isi hati mereka dengan baik ke dalam tulisan pada kertas yang diberikan oleh pembimbing. Beberapa di antara mereka kemudian secara sukarela membagikan isi tulisan yang telah dibuat, dan momen tersebut disambut dengan penuh empati oleh peserta lainnya yang mendengarkan dengan seksama. Banyak peserta mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih ringan secara emosional dan memiliki keinginan kuat untuk menjadi lebih pribadi yang lebih lagi untuk ke depannya, serta menaruh harapan agar terjalin kembali relasi sosial yang lebih sehat dan harmonis dengan teman seasrama.



Gambar 6. *Bimbingan Sesi Kedua*



(a)

(b)

Gambar 7. (a) *Sesi Menuliskan Perasaan*, (b) *Sharing Session*

Rangkaian kegiatan ini ditutup dengan pengisian *post-test* yang bertujuan untuk mengukur sejauh mana perubahan pemahaman dan tingkat kesadaran yang dialami peserta setelah mengikuti seluruh proses bimbingan yang telah dilaksanakan.



Gambar 8. *Pengisian Post-Test*

Sebagai pelengkap dari dokumentasi visual dan data naratif, hasil evaluasi *pre-test* dan *post-test* disajikan untuk menunjukkan sejauh mana intervensi ini berdampak terhadap kesadaran dan kesiapan emosional peserta.

Tabel 1. *Perbandingan Hasil Pre-Test dan Post-Test*

Jenis Tes	Rata-Rata Skor
<i>Pre-Test</i>	9,92 (jumlah pernyataan negatif “Ya”)
<i>Post-Test</i>	4,22 (skor rata-rata dari skala 1–5)

Tabel di atas menunjukkan bahwa pada *pre-test*, rata-rata peserta menyetujui hampir 10 pernyataan yang mencerminkan kondisi tekanan psikologis dan konflik batin, seperti rasa terasing, sulit menyampaikan emosi, dan kelelahan mental. Kondisi ini menandakan bahwa sebelum kegiatan bimbingan, mayoritas peserta berada dalam kondisi emosional yang cukup rentan. Setelah mengikuti kegiatan bimbingan berbasis *Tazkiyatun Nafs*, hasil *post-test* menunjukkan peningkatan signifikan dengan rata-rata skor sebesar 4,22 dari skala 1–5. Hal ini mengindikasikan bahwa peserta mengalami

peningkatan pemahaman terhadap dirinya, merasa lebih tenang, dan memiliki kesadaran baru untuk menghadapi konflik secara dewasa dan reflektif.

Peningkatan ini juga selaras dengan data kualitatif dari hasil terapi naratif, yang menunjukkan bahwa banyak peserta mampu mengekspresikan perasaan terdalamnya dalam bentuk tulisan dan membagikannya dengan teman sekelompok secara terbuka. Narasi-narasi tersebut memuat unsur penerimaan diri, permintaan maaf, dan keinginan untuk memperbaiki relasi sosial. Dengan demikian, data kuantitatif maupun kualitatif menunjukkan konsistensi dalam menggambarkan bahwa kegiatan ini telah mencapai tujuan yang direncanakan, yaitu membantu mahasiswa menyadari, menerima, dan mengelola konflik batin melalui pendekatan Islami yang aplikatif.

Capaian utama dari sesi kedua ini adalah meningkatnya kemampuan peserta dalam mengenali konflik internal dan menyusun makna baru atas pengalaman hidup mereka. Hal ini sesuai dengan tahapan *tahalli* dan *tajalli* dalam *Tazkiyatun Nafs*, yang menekankan pada pengisian jiwa dengan nilai-nilai positif serta manifestasi ketenangan batin.

Tindak lanjut dari sesi kedua adalah peserta diarahkan untuk menyusun komitmen pribadi dalam bentuk refleksi tertulis yang dapat dijadikan bahan evaluasi diri secara berkala. Pembimbing juga menawarkan tindak lanjut berupa layanan konseling individual yang dapat diakses secara sukarela oleh peserta melalui tautan formulir digital yang telah disediakan. Layanan ini dimaksudkan untuk memberikan pendampingan lebih lanjut bagi peserta yang membutuhkan ruang dialog lebih personal dalam mengelola permasalahan batin yang belum terselesaikan.

Hasil pelaksanaan bimbingan kelas besar dengan pendekatan terapi muhasabah dan terapi naratif menunjukkan bahwa kegiatan ini memiliki dampak positif terhadap peningkatan kesadaran diri dan pengelolaan konflik batin para mahasiswa asrama. Hal ini selaras dengan tujuan kegiatan, yaitu memberikan ruang reflektif dan edukatif yang dapat membantu peserta untuk mengenali, memahami, dan mengakui persoalan pribadi yang muncul selama menjalani kehidupan di lingkungan asrama.

Respons emosional yang muncul selama sesi muhasabah seperti menangis dan pelukan antar peserta dapat menjadi indikator bahwa pendekatan ini berhasil menyentuh aspek afektif peserta secara mendalam. Dalam konteks bimbingan Islam, terapi muhasabah yang mengajak individu untuk merenungi sikap, perilaku, maupun perasaan di masa lalu dipercaya memiliki kekuatan transformatif terhadap jiwa (Muhibuddin, 2019). Proses ini dapat membantu peserta untuk menghadirkan rasa penyesalan yang sehat, serta mendorong semangat untuk memperbaiki diri sebagaimana dijelaskan dalam konsep *takhalli* dalam *Tazkiyatun Nafs*, yaitu proses pembersihan diri dari sifat tercela. Menurut Mastur, rasa penyesalan yang sehat yang muncul selama muhasabah menjadi awal yang penting untuk membangun semangat perbaikan diri secara sadar (Mastur, 2018).

Terapi naratif sendiri dapat memberikan ruang ekspresif bagi peserta untuk mengurai dan menyusun kembali pengalaman batin mereka dalam bentuk tulisan. Melalui proses ini, peserta dapat mengambil jarak emosional dari peristiwa yang pernah dialami dan merefleksikannya secara lebih objektif. Aktivitas menulis ini juga dapat memberikan peserta kesempatan untuk membongkai ulang makna dari pengalaman tersebut dalam perspektif yang lebih positif dan konstruktif (Aulia dkk., 2023). Kondisi ini mencerminkan tahapan *tahalli* dalam proses *Tazkiyatun Nafs*, yaitu tahap ketika jiwa diisi kembali dengan nilai-nilai mulia seperti keikhlasan, empati, dan pemaafan.

Nilai-nilai tersebut sangat relevan dalam membina hubungan antarpribadi di lingkungan asrama. Sebagai contoh yaitu salah satu peserta menuliskan, “*Saya sering merasa tidak pantas tinggal di sini, tapi hari ini saya sadar bahwa saya hanya belum berdamai dengan diri sendiri*”. Narasi ini menunjukkan proses internalisasi nilai empati dan keikhlasan sebagaimana tujuan tahapan *tahalli* dalam *Tazkiyatun Nafs*. Hal serupa juga ditemukan dalam beberapa tulisan lain yang menggambarkan keinginan peserta untuk memperbaiki diri dan mempererat hubungan sosial.

Tahap akhir dari kegiatan bimbingan ini ditandai dengan munculnya perasaan lega dan harapan dari peserta untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Kondisi ini merepresentasikan tahapan *tajalli*, yakni manifestasi dari ketenangan batin yang dicapai setelah melalui proses pembersihan dan pengisian jiwa. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan ini efektif dalam membangun *self-awareness*, yang menurut teori Goleman dalam penelitian Chintya & Sit (2024) merupakan komponen penting dalam kecerdasan emosional.

Dilihat dari kacamata sosial, kegiatan ini juga berdampak positif terhadap terciptanya iklim kehidupan berasrama yang lebih harmonis dan suportif. Hal ini memperkuat hasil penelitian Ratnasari dkk. (2024) yang menyatakan bahwa kehidupan bersama di lingkungan asrama kerap menimbulkan

tekanan emosional dan konflik batin yang memerlukan pendekatan holistik yang tidak hanya melalui dukungan sosial eksternal, tetapi juga dengan membangun ketahanan spiritual individu. Berdasarkan konteks tersebut, pendekatan *Tazkiyatun Nafs* yang terintegrasi dalam layanan bimbingan terbukti efektif sebagai model intervensi yang tidak hanya menyentuh dimensi psikologis, tetapi juga dimensi spiritual peserta.

Dengan demikian, pelaksanaan bimbingan kelas besar berbasis terapi muhasabah dan naratif dalam kerangka nilai-nilai *Tazkiyatun Nafs* dapat dijadikan strategi alternatif dalam penguatan kesehatan mental dan pembentukan karakter mahasantri. Pendekatan ini bukan hanya relevan secara teologis, tetapi juga aplikatif dan solutif dalam menjawab tantangan psikososial yang dihadapi mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi, khususnya dalam kehidupan berasrama yang sering dihadapkan dengan dinamika interpersonal dan tekanan adaptasi.

4. KESIMPULAN

Kegiatan bimbingan kelas besar berbasis *Tazkiyatun Nafs* yang mengintegrasikan terapi muhasabah dan terapi naratif terbukti efektif dalam membantu mahasantri mengelola konflik batin dan meningkatkan kesadaran diri dan ketahanan psikospiritual. Proses bimbingan yang melibatkan refleksi diri mendalam dan penulisan naratif memungkinkan peserta mengekspresikan emosi secara terbuka dan jujur, sekaligus membangun pemahaman baru atas pengalaman hidup mereka. Respons afektif yang muncul selama sesi, seperti tangisan, pelukan, dan keterbukaan antar peserta, menjadi indikator keberhasilan intervensi pada dimensi emosional.

Penerapan nilai-nilai *Tazkiyatun Nafs* melalui tahapan *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli* tidak hanya mendukung penyucian jiwa, tetapi juga memperkuat ketahanan psikologis dan spiritual peserta secara seimbang. Intervensi ini berdampak positif terhadap terciptanya iklim sosial yang lebih harmonis di lingkungan asrama. Dengan demikian, bimbingan kelas besar berbasis nilai Islam ini layak dijadikan model intervensi dalam upaya penguatan mental dan spiritual mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, T. D., Sari, R. P., Pratiwi, O., Pramaessilla, D., & Sucipto, S. D. (2023). Analisis Pendekatan Konseling Narrative Therapy. *Jurnal Konseling Indonesia (JKI)*, 9(1), 51–61.
- Chintya, R., & Sit, M. (2024). Analisis Teori Daniel Goleman dalam Perkembangan Kecerdasan Emosi Anak Usia Dini. *Absorbent Mind*, 4(1), 159–168.
https://doi.org/10.37680/absorbent_mind.v4i1.5358
- Ghazali, B. (2017). *Kesehatan Mental II*. CV. Madani Jaya.
- Hawwa, S. (2006). *Mensucikan Jiwa: Konsep Tazkiyatun-Nafs Terpadu*. Robbani Press.
- Idrees, M., & Malik, F. (2022). Attachment Styles and Interpersonal Problems in University Students Living in Hostels: Mediating Role of Emotional Reactivity and Cutoff. *European Journal of Educational Research*, 11(3), Article 3. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.11.3.1595>
- Islami, S. R., Saleh, M., & Ridha, Z. (2023). Konsep Tazkiyatun Al-Nafs dan Implikasinya terhadap Pendidikan Islam (Studi Literatur terhadap Kitab Terjemah Al-Mustakhlah Fii Tazkiyatil Anfus Imam Al-Ghazali). *Khazanah: Journal of Islamic Studies*, 2(1), Article 1.
- Juli, J., & Sulistyowati, F. (2023). Komunikasi Interpersonal Antar Mahasiswa di Asrama sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental. *Jurnal Komunikasi Pemberdayaan*, 2(1), Article 1.
<https://doi.org/10.47431/jkp.v2i1.267>
- Latif, J., Dockrat, S., & Rassool, H. (2024). *Integrating Spiritual Interventions in Islamic Psychology: A Practical Guide*. Routledge. Routledge.
- Mastur, A. K. (2018). *Yuk, Muhasabah*. Laksana.

- Masyhuri. (2020). *Prinsip-Prinsip Tazkiyah Al-Nafs dalam Islam dan Hubungannya dengan Kesehatan Mental*. Lentera Hati.
- Muhibbuddin, M. (2019). *Terapi & Muhasabah Hati: Mengarungi Makna Man 'Arafa Nafsahu, 'Arafa Rabbahu*. Mueeza.
- Mutmainah, M. (2021). Metode Muhasabah: Analisis Pendekatan Psikologi Sufistik Perspektif Al-Ghazali: (Konsep Pendidikan Ruhaniyah melalui Tazkiyatun Nafs). *Syaikhuna: Jurnal Pendidikan Dan Pranata Islam*, 12(1), Article 1. <https://doi.org/10.36835/syaikhuna.v12i1.4363>
- Profil Kampus Universitas Islam Negeri Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda*. (2025, Mei 6). UINSI Samarinda. <https://www.uinsi.ac.id/>
- Rahmi, S. (2021). *Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial*. Syiah Kuala University Press.
- Ratnasari, R., Alwi, M. A., & Djalal, N. M. (2024). Dukungan Sosial dan Stres Akademik pada Santri. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(4). <https://doi.org/10.26858/jtm.v3i4.52905>
- Wandira, A., Saleh, M., & Fuadi, A. (2023). Konsep Tazkiyat Al-Nafs Al-Ghazali sebagai Metode dalam Pendidikan Akhlak. *Khazanah: Journal of Islamic Studies*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.51178/khazanah.v2i1.1178>