

Received: 8 September 2026

Accepted: September 2026

Published: January 2027

## **Riyāḍah Al-Nafs dan Kesiapan Mahasiswa: Dialog Filsafat Al-Ghazali dengan Realitas Soft Skill di UIN Sunan Kalijaga**

**Muhamad Barqi Asila, Muqowim**

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Email: 23105010027@student.uin-suka.ac.id, muqowim@uin-suka.ac.id

### **Abstract**

The transition period of new students to higher education demands comprehensive soft skill readiness, particularly in self-regulation, social relations, and academic integrity. This study aims to analyze the soft skill readiness data of new students at UIN Sunan Kalijaga through the philosophical perspective of Riyāḍah al-Nafs (soul training) by Al-Ghazali. The research employs a qualitative approach with a case study design. Data were collected through a soft skill readiness instrument during the Campus Socialization and Introduction (Sospem) activity in 2026, covering seven dimensions: adaptation, goal setting, time management, resilience, communication, empathy, and academic integrity. Data analysis was conducted through reduction, presentation, and conclusion-drawing techniques with a philosophical hermeneutics approach. The findings indicate that (1) most new students experience significant challenges in self-regulation, especially in time management and public speaking confidence; (2) modern psychological approaches tend to focus on external managerial techniques without touching the spiritual dimension; (3) Al-Ghazali's concept of Riyāḍah al-Nafs offers a more holistic philosophical foundation, where self-regulation is understood as a gradual process of soul purification through three stages: takhliyah (cleansing from negative traits), tahliyah (adorning with positive traits), and tajalliyah (spiritual illumination) to achieve balance (tawazun) between academic and spiritual demands. This study contributes to the development of an Islamic education paradigm that integrates spiritual-philosophical dimensions with contemporary soft skill needs.

**Keywords:** Al-Ghazali, New Students, Riyāḍah Al-Nafs, Self-Regulation, Soft Skill

### **Abstrak**

Masa transisi mahasiswa baru menuju perguruan tinggi menuntut kesiapan soft skill yang komprehensif, khususnya dalam regulasi diri, relasi sosial, dan integritas akademik. Penelitian ini

bertujuan menganalisis data kesiapan soft skill mahasiswa baru UIN Sunan Kalijaga melalui perspektif filosofis Riyāḍah al-Nafs (latihan jiwa) Al-Ghazali. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Data dikumpulkan melalui instrumen kesiapan soft skill pada kegiatan Sosialisasi dan Pengenalan Kampus (Sospem) tahun 2026, yang mencakup tujuh dimensi: adaptasi, goal setting, manajemen waktu, resiliensi, komunikasi, empati, dan integritas akademik. Analisis data dilakukan melalui teknik reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan dengan pendekatan hermeneutika filosofis. Temuan penelitian menunjukkan bahwa (1) mayoritas mahasiswa baru mengalami tantangan signifikan dalam regulasi diri, terutama manajemen waktu dan kepercayaan diri dalam public speaking; (2) pendekatan psikologi modern cenderung berfokus pada teknik manajerial eksternal tanpa menyentuh dimensi spiritual; (3) konsep Riyāḍah al-Nafs Al-Ghazali menawarkan fondasi filosofis yang lebih holistik, di mana regulasi diri dipahami sebagai proses penyucian jiwa bertahap melalui tiga tahap: takhliah (pembersihan dari sifat tercela), tahliyah (penghiasan dengan sifat terpuji), dan tajalliyah (penyingkapan spiritual) untuk mencapai keseimbangan (tawazun) antara tuntutan akademik dan spiritual. Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan paradigma pendidikan Islam yang mengintegrasikan dimensi spiritual-filosofis dengan kebutuhan soft skill kontemporer.

**Kata Kunci:** Al-Ghazali, Mahasiswa Baru, Regulasi Diri, Riyāḍah Al-Nafs, Soft Skill

## Pendahuluan

Masa orientasi studi merupakan fase transisi krusial bagi mahasiswa baru dalam beradaptasi dengan ekosistem perguruan tinggi yang kompleks. Di tengah tuntutan akademik yang semakin tinggi dan dinamika sosial yang berubah, kesiapan mahasiswa tidak lagi hanya diukur dari kemampuan kognitif atau nilai akademik semata, melainkan juga dari kematangan soft skill yang mencakup regulasi diri, relasi sosial, dan integritas akademik (Heckman & Kautz, 2012). Regulasi diri, yang meliputi kemampuan adaptasi, penetapan tujuan (goal setting), manajemen waktu, dan resiliensi, menjadi fondasi utama keberhasilan akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Zimmerman, 2000). Fenomena ini semakin relevan dalam

konteks perguruan tinggi Islam yang mengemban misi ganda: mencetak intelektual profesional sekaligus manusia yang berakhlak mulia. Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta, sebagai perguruan tinggi yang mengemban misi integrasi ilmu dan nilai-nilai keislaman, secara rutin melaksanakan kegiatan Sosialisasi dan Pengenalan Kampus (Sospem) untuk memetakan kesiapan mahasiswa baru. Instrumen kesiapan soft skill yang digunakan dalam kegiatan ini mengukur tujuh dimensi utama, yakni adaptasi, goal setting, manajemen waktu, resiliensi, komunikasi, empati, dan integritas akademik. Data awal dari instrumen Sospem tahun 2026 mengindikasikan adanya fenomena yang menarik untuk dikaji lebih mendalam. Sebagian besar mahasiswa baru menunjukkan tingkat kesiapan yang

bervariasi, dengan tantangan signifikan terutama pada dimensi regulasi diri. Umpan balik kualitatif dari mahasiswa secara eksplisit menyebutkan bahwa public speaking dan manajemen waktu menjadi dua aspek yang paling mendesak untuk dikembangkan. Seorang mahasiswa menyatakan, "*Saya sudah tahu kalau public speaking penting, tetapi saya butuh keberanian lebih untuk memulai,*" sementara yang lain menulis, "Saya akan mulai mengatur jadwal yang penting dan yang tidak penting." Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama sering mengalami culture shock akademik dan membutuhkan dukungan holistik untuk berhasil (Bowman, 2010). Namun, pendekatan konvensional dalam membangun soft skill di perguruan tinggi cenderung berfokus pada teknik manajerial dan intervensi perilaku eksternal. Pelatihan manajemen waktu atau seminar motivasi sering kali hanya menyentuh permukaan tanpa menyentuh dimensi spiritual dan ontologis dari diri manusia. Pendekatan ini, meskipun efektif dalam jangka pendek, seringkali gagal membangun fondasi yang kokoh untuk regulasi diri yang berkelanjutan (Lerner, 2015). Di sinilah terdapat kesenjangan teoretis yang perlu dijembatani: bagaimana membangun soft skill yang tidak hanya teknis, tetapi juga menyentuh kedalaman eksistensial manusia?

Filsafat Islam, khususnya pemikiran Al-Ghazali (1058-1111 M), menawarkan perspektif yang kaya untuk menjawab tantangan ini. Konsep Riyāḍah al-Nafs (latihan jiwa) yang digagas oleh Al-Ghazali dalam Ihya' 'Ulum al-Din tidak memandang regulasi diri sebagai sekadar teknik manajemen, melainkan sebagai proses transformasi spiritual yang mendalam (Al-Ghazali, 2005). Bagi Al-Ghazali, jiwa manusia (nafs) memiliki potensi untuk naik menuju kesempurnaan atau turun menuju kehancuran, tergantung pada bagaimana ia dilatih. Landasan teologis konsep ini dapat ditemukan dalam Al-Quran Surah Asy-Syams ayat 9-10:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا

"Sungguh beruntung orang yang menyucinya (jiwa itu), dan sungguh rugi orang yang mengotorinya." (QS. Asy-Syams: 9-10)

Ayat ini menegaskan bahwa penyucian jiwa (tazkiyatun nafs) merupakan kunci keberhasilan manusia, yang dalam konteks pendidikan tinggi dapat diinterpretasikan sebagai fondasi regulasi diri yang holistik. Selain itu, hadis Nabi Muhammad SAW juga menegaskan pentingnya latihan diri:

المُجَاهِدُ مَنْ جَاهَدَ نَفْسَهُ فِي اللَّهِ

*"Orang yang berjihad (sejati) adalah orang yang berjihad melawan hawa nafsunya karena Allah."*  
(HR. Tirmidzi)

Penelitian terdahulu telah banyak mengkaji relevansi konsep ini dalam pendidikan modern. (Rahman, 2020) mengeksplorasi konsep Riyāḍah al-Nafs dalam pendidikan karakter di perguruan tinggi Islam dan menemukan bahwa integrasi latihan spiritual dapat meningkatkan kematangan emosional mahasiswa secara signifikan. (Hidayat, 2021) mengaitkan Riyāḍah al-Nafs dengan kesehatan mental, menunjukkan bahwa praktik latihan jiwa secara sistematis dapat mengurangi tingkat kecemasan dan depresi. Sementara itu, studi komparatif (Smith & Abdullah, 2019) membandingkan konsep latihan jiwa dalam Islam dengan praktik mindfulness dalam psikologi modern, menemukan bahwa Riyāḍah al-Nafs menawarkan dimensi transendental yang tidak dimiliki oleh pendekatan sekuler. Lebih jauh, penelitian terbaru memberikan landasan epistemologis yang kuat bagi pendekatan ini. Dalam artikelnya yang berjudul "Al-Ghazālī's Light Epistemology: Hermeneutical Insights from Mishkat al-Anwar for Islamic Religious Education", para peneliti menyoroti bagaimana konsep nūr (cahaya) dalam Mishkat al-Anwar menawarkan wawasan hermeneutis yang mendalam untuk pendidikan agama Islam. Studi ini menjelaskan bahwa epistemologi

cahaya Al-Ghazali tidak hanya relevan untuk pemahaman teologis, tetapi juga untuk membentuk kesadaran reflektif yang menjadi dasar regulasi diri. Cahaya pengetahuan (nūr al-'ilm) hanya dapat masuk ke dalam hati yang telah dibersihkan dari kotoran hawa nafsu melalui Riyāḍah al-Nafs. Dengan demikian, manajemen waktu atau kedisiplinan bukan sekadar keterampilan teknis, melainkan prasyarat epistemik agar mahasiswa dapat menerima "cahaya" pemahaman yang jernih dalam proses belajar (Asila et al., 2026)

Meskipun penelitian-penelitian tersebut telah memberikan kontribusi signifikan, terdapat kesenjangan yang perlu diisi. Belum ada penelitian yang secara spesifik menggunakan konsep Riyāḍah al-Nafs yang diperkaya dengan wawasan epistemologi cahaya dari Mishkat al-Anwar sebagai pisau analisis untuk menafsirkan data empiris kesiapan soft skill mahasiswa baru di konteks UIN di Indonesia. Penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menawarkan dialog kritis antara filsafat Al-Ghazali dan realitas soft skill mahasiswa baru UIN Sunan Kalijaga. Kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada tiga aspek: (1) integrasi antara analisis filosofis-teoretis dengan data empiris lapangan dari instrumen Sospem; (2) penggunaan konsep Riyāḍah al-Nafs dan epistemologi cahaya sebagai kerangka interpretatif untuk memahami akar masalah

regulasi diri mahasiswa; (3) tawaran paradigma holistik yang menghubungkan dimensi spiritual dengan kebutuhan soft skill kontemporer. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara kritis data kesiapan soft skill mahasiswa baru UIN Sunan Kalijaga melalui perspektif Riyāḍah al-Nafs Al-Ghazali, dengan fokus khusus pada dimensi regulasi diri, guna merumuskan model pembinaan mahasiswa yang lebih bermakna dan transformatif.

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus (case study) untuk menganalisis data kesiapan soft skill mahasiswa baru UIN Sunan Kalijaga melalui perspektif filosofis Riyāḍah al-Nafs Al-Ghazali. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami makna, konteks, dan interpretasi mendalam atas data empiris, bukan sekadar mengukur variabel secara statistik (Creswell & Poth, 2018). Desain studi kasus digunakan secara instrumental karena penelitian ini memfokuskan pada konteks yang terbatas (bounded), yaitu mahasiswa baru UIN Sunan Kalijaga dalam kegiatan Sosialisasi dan Pengenalan Kampus (Sospem) tahun 2026 (Yin, 2018). Pengumpulan data dalam penelitian ini bersumber dari data primer dan data sekunder. Untuk memberikan gambaran empiris yang komprehensif, penelitian ini

mengekspos secara rinci temuan kualitatif dari ketujuh dimensi instrumen kesiapan soft skill. Setiap dimensi dipaparkan dengan kutipan langsung (verbatim) dari umpan balik mahasiswa, dilengkapi dengan referensi pendukung yang relevan untuk memperkuat interpretasi. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari dokumen laporan kegiatan Sospem dan literatur klasik terkait konsep Riyāḍah al-Nafs dan epistemologi cahaya dalam karya-karya Al-Ghazali, terutama Ihya' 'Ulum al-Din dan Mishkat al-Anwar. Sesuai dengan prinsip transparansi penelitian kualitatif, seluruh data primer (umpan balik mahasiswa) dan data sekunder (teks filosofis) ini akan diekspos, dipaparkan, dan dibahas secara komprehensif pada bagian Hasil dan Pembahasan, disertai dengan referensi pendukung yang relevan untuk memperkuat argumentasi (Merriam & Tisdell, 2015). Analisis data dalam penelitian ini mengadopsi model interaktif yang dikembangkan oleh (Miles et al., 2014), yang dilakukan melalui tiga tahap berkesinambungan. Tahap pertama adalah reduksi data, yaitu proses menyeleksi, memfokuskan, dan menyederhanakan data empiris dari instrumen Sospem yang relevan dengan fokus regulasi diri. Tahap kedua adalah penyajian data, yaitu mengorganisasi data yang telah direduksi ke dalam bentuk narasi deskriptif dan tabel matriks untuk memudahkan pola interpretasi. Tahap ketiga adalah penarikan kesimpulan/verifikasi,

yaitu menginterpretasi data empiris tersebut melalui lensa hermeneutika filosofis Riyāḍah al-Nafs Al-Ghazali. Penerapan ketiga tahap analisis ini akan ditampilkan secara eksplisit dan terstruktur pada bagian Hasil dan Pembahasan, sehingga pembaca dapat melacak bagaimana data mentah ditransformasikan menjadi temuan filosofis yang bermakna (Sugiyono, 2019). Teknik hermeneutika filosofis ini memungkinkan peneliti menafsirkan realitas soft skill kontemporer tidak hanya sebagai gejala psikologis, tetapi sebagai manifestasi dari kondisi jiwa (nafs) yang memerlukan latihan spiritual. Untuk menjamin keabsahan data (trustworthiness), penelitian ini menerapkan teknik triangulasi sumber (membandingkan umpan balik dari berbagai responden mahasiswa) dan triangulasi teoretis (membandingkan interpretasi data dengan berbagai perspektif filsafat pendidikan Islam). Selain itu, peneliti juga melakukan member checking dengan mengonfirmasi kembali interpretasi awal kepada beberapa informan kunci (mahasiswa dan panitia Sospem) untuk memastikan bahwa pemaknaan yang dibangun oleh peneliti sesuai dengan maksud dan pengalaman subjek yang diteliti (Lincoln & Guba, 1985)

## Hasil dan Pembahasan

### Pemetaan Kesiapan Soft Skill Mahasiswa Baru

Data dari instrumen kesiapan soft skill pada kegiatan Sosialisasi dan Pengenalan Kampus (Sospem) tahun 2026 memberikan gambaran empiris yang kompleks mengenai kondisi psikologis dan akademis mahasiswa baru UIN Sunan Kalijaga. Proses pengumpulan data ini melibatkan ratusan responden yang mengisi kuesioner secara langsung selama kegiatan berlangsung, sebagaimana di dokumentasikan pada Gambar 1 berikut.



**Gambar 1.** Dokumentasi pengisian instrumen kesiapan soft skill oleh mahasiswa baru pada kegiatan Sospem UIN Sunan Kalijaga tahun 2026

Berdasarkan analisis kualitatif terhadap umpan balik terbuka dari responden, terungkap pola yang konsisten terkait tantangan transisi dari jenjang sekolah ke perguruan tinggi. Temuan ini dirangkum dalam tabel 1 untuk memberikan kejelasan visual dan analitis.

**Tabel 1. Temuan Utama Kesiapan Soft Skill Mahasiswa Baru Berdasarkan Umpan Balik Sospem**

| No | Dimensi & Frekuensi | Temuan Kualitatif (Kutipan Responden) & Implikasi |
|----|---------------------|---------------------------------------------------|
|----|---------------------|---------------------------------------------------|

|   |                                  | Filosofis Awal                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Regulasi Diri<br>(Sangat Tinggi) | <p>Temuan:<br/>"Manajemen waktu dan tujuan yang lebih spesifik",<br/>"saya akan mulai mengatur keseharian saya, apa aja yang penting dan yang tidak penting."<br/>Implikasi:<br/>Kebutuhan mendesak akan pengendalian hawa nafsu (Mujāhadah al-Nafs) melawan prokrastinasi.</p>                           |
| 2 | Relasi Sosial<br>(Tinggi)        | <p>Temuan: "Saya sudah tahu kalau public speaking penting, tetapi saya butuh keberanian lebih untuk memulai",<br/>"berani bertanya dan menyampaikan pendapat saat berdiskusi."<br/>Implikasi:<br/>Proses menghiiasi diri (Tahliyah) dengan keberanian (syaja'ah) dan adab komunikasi (qawl al-sadid).</p> |
| 3 | Goal Setting<br>(Tinggi)         | <p>Temuan:<br/>"Mendapatkan IPK tinggi, ikut UKM namun tetap fokus</p>                                                                                                                                                                                                                                    |

|   |                                        |                                                                                                                                                                                                                                               |
|---|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                        | <p>pada kuliah",<br/>"mencari jati diri dan minat bakat."<br/>Implikasi:<br/>Pentingnya kejelasan niat (qasd) dan orientasi tujuan yang terintegrasi dalam menuntut ilmu.</p>                                                                 |
| 4 | Integritas Akademik<br>(Sedang-Tinggi) | <p>Temuan:<br/>"Tanggung jawab", "jujur dalam akademik",<br/>"lebih disiplin mengerjakan tugas dan tidak menunda-nunda."<br/>Implikasi:<br/>Fondasi Shiddiq (kejujuran) dan Amanah (tanggung jawab) sebagai buah dari jiwa yang terlatih.</p> |

Data pada tabel 1 mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswa baru memiliki kesadaran yang memadai mengenai integritas akademik dan keinginan untuk berelasi, dimensi regulasi diri menjadi titik lemah yang paling kritis. Banyak mahasiswa secara eksplisit mengakui kesulitan dalam membagi waktu antara kuliah, organisasi, dan kehidupan pribadi. Seorang mahasiswa dari Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora menulis, "Soft skill yang paling perlu saya kembangkan adalah manajemen waktu,

karena saya merasa kadang masih menunda pekerjaan dan kesulitan membagi waktu antara kuliah dan kehidupan pribadi." Pengakuan ini menegaskan bahwa tantangan regulasi diri bukan sekadar ketidaktahuan teknis, melainkan persoalan internal yang memerlukan pendekatan yang lebih mendalam daripada sekadar pelatihan manajemen waktu konvensional (Heckman & Kautz, 2012)

### **Adaptasi terhadap Lingkungan dan Pola Belajar Kampus**

Adaptasi merupakan dimensi krusial bagi mahasiswa baru dalam masa transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi. (Tinto, 1993) menegaskan bahwa keberhasilan akademik mahasiswa sangat ditentukan oleh kemampuan mereka berintegrasi secara sosial dan akademik ke dalam lingkungan kampus. Temuan dari data Sospem menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa menyadari pentingnya adaptasi, sebagaimana tercermin dalam kutipan berikut:

*"Saya menyadari bahwa sistem belajar di MAN dan di perguruan tinggi sangat jauh berbeda. Maka dari itu, dibutuhkan kemampuan adaptasi agar mampu menjalani dunia perkuliahan dengan lancar." (Responden FSH)*

*"Target utama saya pada semester pertama adalah beradaptasi dengan lingkungan*

*perkuliahan dan pembelajarannya, serta ikut dalam 1 organisasi di UIN." (Responden FEBI)*

*"Beradaptasi dengan seluruh kegiatan, menguasai minimal satu soft skill yang dapat membantu kedepannya, serta memiliki banyak relasi yang baik." (Responden FTIK)*

Temuan ini mengonfirmasi bahwa adaptasi bukan sekadar penyesuaian fisik, melainkan proses integrasi multidimensi yang melibatkan aspek akademik, sosial, dan kultural (Hoffman et al., 2002).

### **Goal Setting (Penetapan Tujuan Akademik)**

Penetapan tujuan yang jelas merupakan prediktor kuat keberhasilan akademik mahasiswa. (Locke & Latham, 2002) teori goal setting-nya menegaskan bahwa tujuan yang spesifik dan menantang akan meningkatkan motivasi dan kinerja secara signifikan. Data Sospem menunjukkan bahwa mahasiswa baru memiliki orientasi tujuan yang beragam namun umumnya terukur:

*"Target utama saya pada semester pertama adalah mendapatkan IPK minimal 3,50 dan memahami dasar-dasar mata kuliah prodi." (Responden FDK)*

*"Mendapatkan IPK tinggi, ikut UKM namun tetap fokus pada kuliah, mendapat relasi yang baik, lebih aktif dalam ruang kelas, lebih*

*percaya diri, dan dapat beradaptasi dengan sangat baik."* (Responden FUSPIP)

*"IPK 4.00, tidak sampai ketinggalan mata kuliah serta paham materinya, konsisten, dan perbanyak relasi."* (Responden FS)

Pola tujuan yang terstruktur ini menunjukkan bahwa mahasiswa baru memiliki kesadaran akan pentingnya planning akademik sejak awal, sebagaimana direkomendasikan dalam literatur pengembangan mahasiswa (Kuh et al., 2006).

### **Manajemen Waktu dan Prioritas**

Manajemen waktu menjadi dimensi yang paling sering disebutkan sebagai kebutuhan pengembangan diri. (Macan et al., 1990). menemukan bahwa kemampuan manajemen waktu berkorelasi positif dengan kinerja akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Temuan kualitatif dari Sospem mengonfirmasi hal ini:

*"Soft skill yang paling perlu saya kembangkan adalah manajemen waktu, karena saya merasa kadang masih menunda pekerjaan dan kesulitan membagi waktu antara kuliah dan kehidupan pribadi."* (Responden FSH)

*"Saya akan mulai mengatur keseharian saya, apa saja yang penting dan yang tidak penting."* (Responden FISIP)

*"Kebiasaan yang akan saya mulai setelah mengikuti sosialisasi pembelajaran adalah membuat to-do list harian untuk jadwal perkuliahan dan jadwal kegiatan lainnya."* (Responden FTIK)

*"Membuat jadwal belajar rutin, mencatat materi dengan rapi, dan aktif bertanya di kelas agar pemahaman materi lebih dalam."* (Responden FDK)

Pola respons ini menunjukkan bahwa prokrastinasi dan distraksi digital menjadi tantangan utama yang memerlukan intervensi berbasis latihan jiwa (Riyāḍah al-Nafs), bukan sekadar teknik manajemen waktu konvensional (Steel, 2007).

### **Resiliensi dalam Menghadapi Tekanan Akademik**

Resiliensi merupakan kapasitas untuk bangkit dari kegagalan dan bertahan dalam tekanan akademik. (Masten, 2001) mendefinisikan resiliensi sebagai *"ordinary magic"* kemampuan adaptif yang dapat dikembangkan melalui latihan dan dukungan lingkungan. Temuan Sospem menunjukkan kesadaran awal mahasiswa akan pentingnya resiliensi:

*"Saya mendapatkan paparan informasi terkait cara kita bangkit dari fase ketika kita jatuh supaya termotivasi kembali akan tujuan kita."* (Responden FISIP)

*"Relasi, tetap semangat apapun masalahnya, tidak menyerah, terus belajar berbicara, dan melatih soft skill lainnya." (Responden FSH)*

*"Kesulitan di awal kuliah itu wajar, dan bisa dihadapi dengan strategi yang tepat." (Responden FSH)*

*"Saya menyadari bahwa keberhasilan kuliah tidak hanya ditentukan oleh kemampuan akademik, tetapi juga oleh soft skill seperti regulasi diri." (Responden FTIK)*

Kesadaran ini merupakan fondasi penting untuk membangun resiliensi yang berkelanjutan melalui pendekatan spiritual-filosofis (Southwick et al., 2014).

### **Komunikasi Efektif dengan Dosen dan Rekan**

Komunikasi, khususnya public speaking, menjadi anxietas utama mahasiswa baru. (McCroskey, 1977) mengidentifikasi oral communication apprehension sebagai hambatan psikologis yang memerlukan latihan sistematis untuk diatasi. Data Sospem mengungkap pola yang konsisten:

*"Saya sudah tahu kalau public speaking penting, tetapi saya butuh keberanian lebih untuk memulai." (Responden FDK)*

*"Soft skill yang paling perlu saya kembangkan adalah public speaking, karena public speaking sangat diperlukan baik di kampus maupun di masyarakat nantinya." (Responden FISIP)*

*"Berani untuk menyampaikan pikiran, public speaking dan kemampuan berpikir kritis." (Responden FSH)*

*"Saya sendiri cenderung orang yang tertutup dan lebih suka memberikan argumen lewat tulisan." (Responden FTIK)*

Temuan ini menegaskan bahwa pelatihan public speaking di perguruan tinggi Islam harus diintegrasikan dengan nilai-nilai keberanian (*syaja'ah*) dan adab komunikasi (*qawl al-sadiq*) dalam tradisi Islam (Asila et al., 2026).

Empati dan Penghargaan terhadap Perbedaan

Empati merupakan fondasi relasi sosial yang sehat di lingkungan kampus yang beragam. (Davis, 1983). mendefinisikan empati sebagai kemampuan kognitif dan afektif untuk memahami perspektif orang lain. Temuan Sospem menunjukkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya dimensi ini:

*"Pentingnya memahami dan mengimplementasikan hal-hal fundamental seperti soft skill dalam adaptasi kehidupan sekolah menuju kuliah, termasuk empati yang sangat tinggi." (Responden FISIP)*

*"Empati, komunikasi, dan integritas itu penting untuk dimiliki oleh setiap mahasiswa bahkan mungkin untuk orang di luar sana juga." (Responden FDK)*

*"Saya juga lebih mengetahui bahwasannya integritas kita sebagai seorang mahasiswa itu lebih baik daripada nilai semata, serta komunitas dan empati kepada sesama merupakan kunci dalam menjalin relasi."* (Responden FTIK)

*"Saya bisa belajar untuk menghargai pendapat-pendapat dari teman-teman."* (Responden FSH)

Kesadaran ini sejalan dengan paradigma pendidikan Islam yang menekankan ukhuwah dan penghargaan terhadap keragaman sebagai bagian dari kesempurnaan karakter (Nasr, 1978)

### **Integritas Akademik**

Integritas akademik merupakan pilar etika yang menjaga kredibilitas proses pembelajaran. (McCabe & Treviño, 2006) menemukan bahwa integritas akademik sangat dipengaruhi oleh norma kultural dan kesadaran moral individu. Temuan Sospem menunjukkan komitmen awal mahasiswa terhadap nilai-nilai integritas:

*"Saya bersedia mengakui kesalahan dalam proses akademik."* (Respons kuesioner dimensi integritas)

*"Saya menganggap integritas lebih penting daripada sekadar memperoleh nilai tinggi."* (Respons kuesioner dimensi integritas)

*"Tanggung jawab, jujur dalam akademik, lebih disiplin mengerjakan tugas dan tidak menyontek."* (Responden FTIK)

*"Saya juga memahami bahwa perkuliahan membutuhkan tanggung jawab, kedisiplinan, dan kejujuran agar dapat berkembang secara akademik maupun pribadi."* (Responden FSH)

Temuan ini menunjukkan bahwa integritas akademik bukan sekadar kepatuhan pada aturan, melainkan manifestasi dari jiwa yang terlatih melalui Riyāḍah al-Nafs untuk menjunjung nilai shiddiq (kejujuran) dan amanah (tanggung jawab) (Al-Ghazali, 2005)

### **Analisis Filosofis: Riyāḍah al-Nafs sebagai Fondasi Regulasi Diri**

Untuk memahami temuan empiris di atas secara lebih komprehensif, penelitian ini menggunakan konsep Riyāḍah al-Nafs (latihan jiwa) Al-Ghazali sebagai kerangka interpretatif utama. Dalam Ihya' 'Ulum al-Din, Al-Ghazali (2005) memetakan bahwa jiwa manusia (nafs) memiliki tiga tingkatan dinamis: *nafs al-ammārah bi al-sū'* (jiwa yang cenderung pada kejahatan/kemalasan), *nafs al-lawwāmah* (jiwa yang menyesal dan kritis terhadap diri), dan *nafs al-muṭma'innah* (jiwa yang tenang dan stabil). Proses Riyāḍah al-Nafs bertujuan untuk menggerakkan jiwa dari tingkatan terendah menuju tingkatan tertinggi melalui latihan

yang sistematis dan berkelanjutan (Watt, 1963). Konsep ini sangat relevan untuk membedah temuan empiris tentang rendahnya kesiapan mahasiswa dalam manajemen waktu dan public speaking. Dari perspektif filsafat Al-Ghazali, kebiasaan menunda-nunda tugas (*procrastination*) atau terjebak dalam hiburan digital bukan sekadar masalah manajemen waktu yang buruk, melainkan gejala dominasi nafs al-ammārah yang mengikuti hawa nafsu sesaat dan menghindari penderitaan jangka pendek (Al-Ghazali., 2005, hlm. 125) memberikan analogi yang tajam:

*"Ketahuilah bahwa jiwa itu seperti kuda liar yang perlu dilatih secara bertahap. Jika dibiarkan tanpa kendali, ia akan membawa pemiliknya menuju kehancuran. Namun jika dilatih dengan sabar dan konsisten, ia akan menjadi kendaraan yang membawa menuju kebahagiaan."*

Analogi ini menunjukkan bahwa regulasi diri dalam perspektif Islam adalah proses transformasi karakter (*taḥdzīb al-akhlāq*) yang melibatkan kesadaran spiritual (*muraqabah*) dan disiplin diri (*mujābahadah*). Dalam konteks mahasiswa baru UIN Sunan Kalijaga, ini berarti bahwa intervensi untuk mengatasi masalah manajemen waktu tidak boleh berhenti pada pengenalan aplikasi kalender atau metode Pomodoro, tetapi harus menyentuh akar spiritual: melatih jiwa untuk tunduk pada disiplin sebagai bentuk ibadah dan tanggung jawab (*amanah*)

(Hidayat, 2021). Demikian pula, ketakutan atau kecemasan dalam public speaking yang diungkapkan banyak responden dapat dibaca sebagai ketidakstabilan jiwa yang belum mencapai tahap nafs al-muṭma'innah. Jiwa yang belum terlatih cenderung takut pada penilaian eksternal (*riya'* atau takut dicela). Riyāḍah al-Nafs menawarkan solusi dengan melatih keberanian (*syaja'ah*) sebagai jalan tengah antara kepengecutan dan kenekatan, sehingga mahasiswa mampu berbicara di depan umum bukan untuk pamer, tetapi untuk menyampaikan kebenaran dengan adab (Miskawayh, 2002).

### **Dialog antara Filsafat Klasik dan Realitas Kontemporer**

Temuan penelitian ini mengonfirmasi bahwa pendekatan psikologi modern dalam pembangunan soft skill di perguruan tinggi sering kali terjebak pada teknik manajerial eksternal yang bersifat superfisial. Hal ini sejalan dengan kritik tajam Al-Ghazali terhadap pendekatan yang hanya mengobati gejala tanpa menyentuh akar penyakit. Dalam Riyāḍah al-Nafs wa Taḥdzīb al-Akhlāq, Al-Ghazali (hlm. 125) menegaskan:

*"Penyakit hati tidak dapat disembuhkan dengan obat lahiriah, melainkan memerlukan pengobatan spiritual yang menyentuh kedalaman jiwa."*

Untuk menjembatani kesenjangan antara pendekatan teknis modern dan

kebutuhan spiritual ini, konsep Riyāḍah al-Nafs menawarkan kerangka operasional tiga tahap yang sangat aplikatif untuk realitas mahasiswa baru: takhliyah, tahliyah, dan tajalliyah (Nasr, 1978).

**1. Tahap Takhliyah (Pembersihan).**

Tahap ini relevan dengan upaya membantu mahasiswa mengidentifikasi dan melepaskan kebiasaan negatif yang menghambat regulasi diri. Dalam data Sospem, banyak mahasiswa secara eksplisit menyatakan keinginan untuk "tidak menunda-nunda pekerjaan", "mengurangi sifat malas-malasan", dan "lebih bijak mengatur waktu". Pernyataan ini menunjukkan adanya kesadaran awal atau penyesalan (*nafs al-lawwāmah*) yang merupakan pintu masuk yang sempurna untuk proses takhliyah, yaitu mengosongkan hati dari ketergantungan pada validasi eksternal, kemalasan, dan distraksi digital.

**2. Tahap Tahliyah (Penghiasan).**

Setelah dibersihkan, jiwa perlu secara aktif dihiasi dengan sifat-sifat terpuji. Umpan balik mahasiswa yang menyatakan keinginan untuk "mulai mengatur jadwal harian", "menyusun skala prioritas", dan "berani bertanya di kelas" menunjukkan motivasi yang kuat untuk memasuki tahap ini. Dalam konteks public speaking, tahliyah dimaknai sebagai latihan aktif untuk

menanamkan keberanian dan kemampuan komunikasi yang baik (*qawl al-sadid*) sebagai bagian integral dari kesempurnaan karakter seorang intelektual Muslim (Rahman, 2020).

**3. Tahap Tajalliyah (Pencerahan).** Ini

adalah tahap tertinggi di mana mahasiswa menemukan makna transendental dalam aktivitas akademiknya. Di sinilah perspektif epistemologi cahaya dari Mishkat al-Anwar memberikan kontribusi yang sangat signifikan dan inovatif. Sebagaimana dijelaskan oleh Asila, Riyanto, dan Atsila (2026), konsep nūr (cahaya) dalam pemikiran Al-Ghazali bukan sekadar metafora puitis atau spekulasi metafisika, melainkan prinsip epistemik yang terstruktur. Dalam kerangka ini, pengetahuan sejati (*ma'rifah*) diposisikan bukan sebagai keadaan esoteris yang tidak terjangkau, melainkan sebagai hasil belajar yang dapat diverifikasi melalui penyucian diri yang progresif (*taẓkiyat al-nafs*) dan konsistensi etis.

4. Dalam konteks mahasiswa baru, tajalliyah berarti mencapai momen pencerahan di mana mereka tidak hanya mengejar IPK tinggi sebagai angka duniawi, tetapi memahami bahwa IPK tinggi adalah manifestasi dari cahaya pemahaman (*nūr al-'ilm*) yang diperoleh

melalui ketekunan, kejujuran akademik, dan ketulusan niat. Seorang mahasiswa menulis:

*"Saya menyadari bahwa keberhasilan kuliah tidak hanya ditentukan oleh kemampuan akademik, tetapi juga oleh soft skill seperti regulasi diri. Kesulitan di awal kuliah itu wajar, dan bisa dihadapi dengan strategi yang tepat dan niat yang benar."*

Pernyataan ini mencerminkan tanda-tanda nafs al-muṭma'innah yang mulai memahami proses belajar sebagai perjalanan spiritual (*riḥlah ila Allah*), bukan sekadar transaksi nilai (Fauzi & Rahman, 2023).

### **Implikasi bagi Pendidikan Tinggi Islam**

Penelitian ini berhasil mendialogkan data empiris kesiapan soft skill mahasiswa baru UIN Sunan Kalijaga dengan konsep Riyāḍah al-Nafs Al-Ghazali yang diperkaya oleh perspektif epistemologi cahaya dari Mishkat al-Anwar. Temuan utama menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa baru memiliki kesadaran yang memadai dalam dimensi relasi sosial dan integritas akademik, mereka menghadapi tantangan yang sangat signifikan dalam dimensi regulasi diri, terutama pada aspek manajemen waktu, pengendalian prokrastinasi, dan kepercayaan diri dalam public speaking. Analisis filosofis mengungkapkan bahwa tantangan ini tidak

dapat diatasi secara tuntas hanya dengan pendekatan psikologi modern yang bersifat teknis dan permukaan, melainkan memerlukan pendekatan holistik yang menyentuh akar spiritual dari diri manusia. Konsep Riyāḍah al-Nafs Al-Ghazali menawarkan fondasi filosofis yang jauh lebih mendalam untuk memahami dan mengatasi tantangan tersebut. Regulasi diri, dalam perspektif ini, bukan sekadar teknik manajerial seperti penggunaan aplikasi kalender atau metode Pomodoro, melainkan dipahami sebagai proses transformasi spiritual yang melibatkan tiga tahap berkesinambungan: takhlīyah (pembersihan jiwa dari sifat-sifat tercela seperti prokrastinasi, kemalasan, dan ketergantungan pada distraksi digital), tahliyah (penghiasan jiwa dengan sifat-sifat terpuji seperti keberanian, disiplin, dan adab komunikasi), dan tajalliyah (pencerahan epistemik di mana mahasiswa menemukan makna transendental dalam perjalanan akademiknya). Integrasi dengan epistemologi cahaya Mishkat al-Anwar menunjukkan bahwa pengetahuan sejati (nūr al-'ilm) hanya dapat diterima oleh hati yang telah dibersihkan melalui latihan jiwa yang konsisten, sehingga target akademik seperti IPK tinggi bukan lagi sekadar pencapaian duniawi, melainkan manifestasi dari cahaya pemahaman yang diperoleh melalui ketekunan dan kejujuran.

Penelitian ini memberikan kontribusi teoretis yang signifikan bagi pengembangan filsafat pendidikan Islam kontemporer, khususnya dalam membuktikan bahwa konsep-konsep klasik seperti Riyāḍah al-Nafs dan epistemologi cahaya bukanlah warisan tekstual yang usang, melainkan kerangka kerja yang sangat hidup, dinamis, dan relevan untuk menjawab tantangan pendidikan masa kini. Secara praktis, penelitian ini merekomendasikan tiga hal bagi pengelola kemahasiswaan UIN Sunan Kalijaga: (1) merancang ulang program pembinaan mahasiswa baru (seperti Sospem) dengan mengintegrasikan dimensi spiritual-filosofis ke dalam pelatihan soft skill teknis; (2) menyusun kurikulum pembinaan yang mengikuti alur takhliyah-tahliyah-tajalliyah secara bertahap dan terukur; serta (3) mengembangkan instrumen asesmen holistik yang mampu menangkap dimensi kematangan spiritual mahasiswa, bukan hanya aspek perilaku permukaan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan instrumen kuantitatif yang secara spesifik mengukur tingkat "kematangan spiritual" dalam regulasi diri mahasiswa, serta menguji efektivitas program pembinaan berbasis Riyāḍah al-Nafs melalui metode eksperimen atau action research di lingkungan perguruan tinggi Islam. Studi lanjutan juga dapat mengeksplorasi bagaimana konsep nūr dalam Mishkat al-Anwar dapat

dioperasionalkan secara konkret dalam kurikulum pembinaan mahasiswa, serta memperluas cakupan penelitian ke perguruan tinggi Islam lain untuk membandingkan pola kesiapan soft skill lintas konteks regional dan kultural. Dengan demikian, dialog antara filsafat klasik dan realitas kontemporer ini diharapkan terus berkembang menjadi gerakan pembaruan pendidikan Islam yang lebih bermakna, transformatif, dan relevan dengan kebutuhan zaman.

### Kesimpulan

Penelitian ini telah berhasil mendialogkan data empiris kesiapan soft skill mahasiswa baru UIN Sunan Kalijaga dengan konsep Riyāḍah al-Nafs Al-Ghazali yang diperkaya oleh perspektif epistemologi cahaya dari Mishkat al-Anwar. Berdasarkan analisis mendalam terhadap umpan balik kualitatif dari ratusan mahasiswa baru peserta Sospem tahun 2026, temuan utama penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa baru memiliki kesadaran yang memadai dalam dimensi relasi sosial dan integritas akademik, mereka menghadapi tantangan yang sangat signifikan dalam dimensi regulasi diri, terutama pada aspek manajemen waktu, pengendalian prokrastinasi, dan kepercayaan diri dalam public speaking. Pengakuan jujur dari para responden seperti "*saya merasa kadang masih menunda pekerjaan dan kesulitan membagi waktu*"

*antara kuliah dan kehidupan pribadi*" serta "*saya butuh keberanian lebih untuk memulai public speaking*" mengonfirmasi bahwa tantangan regulasi diri ini bukan sekadar ketidaktahuan teknis, melainkan persoalan internal yang mendalam yang memerlukan pendekatan yang lebih holistik daripada sekadar pelatihan manajemen waktu konvensional.

Analisis filosofis mengungkapkan bahwa konsep Riyāḍah al-Nafs Al-Ghazali menawarkan fondasi filosofis yang jauh lebih komprehensif untuk memahami dan mengatasi tantangan tersebut. Regulasi diri, dalam perspektif ini, tidak lagi dipahami sebagai teknik manajerial semata seperti penggunaan aplikasi kalender atau metode Pomodoro, melainkan sebagai proses transformasi spiritual yang melibatkan tiga tahap berkesinambungan: takhliyah (pembersihan jiwa dari sifat-sifat tercela seperti prokrastinasi, kemalasan, dan ketergantungan pada distraksi digital), tahliyah (penghiasan jiwa dengan sifat-sifat terpuji seperti keberanian, disiplin, dan adab komunikasi), dan tajalliyah (pencerahan epistemik di mana mahasiswa menemukan makna transendental dalam perjalanan akademiknya). Integrasi dengan epistemologi cahaya Mishkat al-Anwar semakin memperkaya pemahaman ini dengan menunjukkan bahwa pengetahuan sejati (*nūr al-'ilm*) hanya dapat diterima oleh hati yang telah dibersihkan melalui latihan jiwa yang konsisten, sehingga target

akademik seperti IPK tinggi bukan lagi sekadar pencapaian duniawi, melainkan manifestasi dari cahaya pemahaman yang diperoleh melalui ketekunan dan kejujuran akademik.

Penelitian ini memberikan kontribusi teoretis yang signifikan bagi pengembangan filsafat pendidikan Islam kontemporer, khususnya dalam membuktikan bahwa konsep-konsep klasik seperti Riyāḍah al-Nafs dan epistemologi cahaya bukanlah warisan tekstual yang usang, melainkan kerangka kerja yang sangat hidup, dinamis, dan relevan untuk menjawab tantangan pendidikan masa kini. Dengan menjembatankan filsafat klasik Al-Ghazali dan realitas empiris mahasiswa baru di era digital, penelitian ini menawarkan model integratif yang dapat menjadi rujukan bagi kajian-kajian selanjutnya di bidang filsafat pendidikan Islam, psikologi Islam, dan pengembangan kurikulum perguruan tinggi Islam. Secara praktis, penelitian ini merekomendasikan tiga implikasi konkret bagi pengelola kemahasiswaan UIN Sunan Kalijaga. Pertama, program pembinaan soft skill harus beranjak dari model pelatihan teknis semata menuju model integratif yang memadukan dimensi spiritual-filosofis dengan pendekatan teknis, sehingga pelatihan manajemen waktu dibingkai dengan nilai-nilai muhasabah dan amanah. Kedua, kurikulum pembinaan mahasiswa baru (seperti Sospem) perlu dirancang secara

bertahap mengikuti alur takhliyah-tahliyah-tajalliyah, sehingga mahasiswa tidak hanya dibebani dengan target prestasi, tetapi juga dibimbing dalam proses transformasi karakter yang mendalam. Ketiga, perguruan tinggi Islam perlu mengembangkan instrumen asesmen yang holistik yang mampu menangkap dimensi kematangan spiritual dan regulasi diri berbasis nilai Islam, bukan hanya aspek perilaku permukaan. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui. Pertama, data yang digunakan terbatas pada umpan balik kualitatif dari kegiatan Sospem tahun 2026 di satu perguruan tinggi Islam negeri, sehingga generalisasi temuan ke konteks yang lebih luas perlu dilakukan dengan hati-hati. Kedua, analisis filosofis yang dilakukan bersifat interpretatif dan memerlukan verifikasi lebih lanjut melalui pendekatan empiris yang lebih ketat. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk: (1) mengembangkan instrumen kuantitatif yang secara spesifik mengukur tingkat "kematangan spiritual" dalam regulasi diri mahasiswa; (2) menguji efektivitas program pembinaan berbasis Riyāḍah al-Nafs melalui metode eksperimen atau action research di lingkungan perguruan tinggi Islam; (3) memperluas cakupan penelitian ke perguruan tinggi Islam lain untuk membandingkan pola kesiapan soft skill lintas konteks regional dan kultural; serta (4) mengeksplorasi

bagaimana konsep nūr dalam Mishkat al-Anwar dapat dioperasionalkan secara konkret dalam kurikulum pembinaan mahasiswa. Dengan demikian, dialog antara filsafat klasik dan realitas kontemporer ini diharapkan terus berkembang menjadi gerakan pembaruan pendidikan Islam yang lebih bermakna, transformatif, dan relevan dengan kebutuhan zaman.

## Referensi

- Al-Ghazali. (2005). *Ihya' 'Ulum al-Din (Jilid 3)*. Dār al-Ma'rifah.
- Asila, M. B., Riyanto, W. F., & Atsila, M. B. (2026). Al-Ghazālī's Light Epistemology: Hermeneutical Insights from Mishkat al-Anwar for Islamic Religious Education. *Hierophani: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(2), 191–206. <https://doi.org/https://doi.org/10.64850/hierophani.v1i2.404>
- Bowman, N. A. (2010). College Diversity Experiences and Cognitive Development: A Meta-Analysis. *Review of Educational Research*, 80(1), 4–33. <https://doi.org/10.3102/0034654309352495>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.

- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113–126.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.113>
- Fauzi, A., & Rahman, F. (2023). Spiritual awareness and academic resilience: A study on Islamic university students in Indonesia. *Journal of Islamic Psychology*, 2(17), 112–128.
- Heckman, J. J., & Kautz, T. (2012). Hard evidence on soft skills. *Labour Economics*, 19(4), 451–464.  
<https://doi.org/10.1016/j.labeco.2012.05.014>
- Hidayat, R. (2021). Tazkiyatun nafs dan kesehatan mental: Perspektif Al-Ghazali. *Studia Islamika*, 1(28), 45–67.
- Hoffman, M. T., Richmond, A. S., Morrow, J. A., Salcido, M., & Killian, T. A. (2002). Investigating retention of college students on a commuter campus. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 3(1), 49–69.
- Kuh, G. D., Kinzie, J., Buckley, J. A., Bridges, B. K., & Hayek, J. C. (2006). *Student success in college: Getting the right things done in the right places*. Jossey-Bass.
- Lerner, R. M., A. J. P., D. L. M., H. R. M., & J. S. K. (2015). *Character development*. In *Handbook of child psychology and developmental science*. Wiley.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE Publications.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705–717.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760–768.  
<https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.4.760>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- McCabe, D. L., & Treviño, L. K. (2006). Academic dishonesty: Honor codes and other contextual influences. *Journal of Business Ethics*, 1(68), 1–13.

- McCroskey, L. L. (1977). Oral communication apprehension: Dimensions of a new construct. *Communication Quarterly*, 4(25), 1–11.
- Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2015). *Qualitative research: A guide to design and implementation* (4th ed). Jossey-Bass.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Miskawayh. (2002). *Tabdhīb al-Akhlāq wa Taṭhīr al-A'rāq*. Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Nasr, S. H. (1978). *Islamic studies: Writings and perspectives*. Islamic Publications International.
- Rahman, F. (2020). Konsep Riyāḍah al-Nafs dalam pendidikan karakter di perguruan tinggi Islam. *Jurnal Pendidikan Islam*, 2(9), 150–165.
- Smith, J., & Abdullah, M. (2019). Mindfulness and Riyāḍah al-Nafs: A comparative study. *Journal of Islamic Psychology*, 1(13), 78–95.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1). <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tinto, V. (1993). *Leaving college: Rethinking the causes and cures of student attrition* (2nd ed.). University of Chicago Press.
- Watt, W. M. (1963). *Muslim intellectual: A study of Al-Ghazālī*. Edinburgh University Press.
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). SAGE Publications.
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 1(21), 82–91.