



***Tazkiyah al-Nafs* sebagai Metode Peningkatan Kesehatan Mental Peserta Didik di Era Digital**

Siti Mutholingah^{1*}, M. Rodhi Zamzami², Naila Nahdiyah³

¹Pendidikan Agama Islam, STAI Ma'had Aly al-Hikam, Kota Malang

²Pendidikan Agama Islam, STAI Ma'had Aly al-Hikam, Kota Malang

³Pendidikan Agama Islam, STAI Ma'had Aly al-Hikam, Kota Malang

*e-mail: siti.mutholingah89@gmail.com

Abstract: This study aims to analyze how the practice of improving students' mental health through *tazkiyah al-nafs* in the digital era and to analyze the implications of *tazkiyah al-nafs* as a method of improving students' mental health in the digital era. This research method uses library research type. The results of this study showed the practice of improving students' mental health in the digital era through *tazkiyah al-nafs*, namely through the process of *muhasabah* (introspection), *mujahadah* (self-struggle), and *riyadhah* (spiritual training) which are integrated and sustainable in the practice of life in the digital era. The implications of the *tazkiyah al-nafs* method in improving students' mental health holistically include cognitive, affective and psychomotor aspects. This study produces new findings in the form of a holistic-integrative-sustainable *tazkiyah al-nafs* model that theoretically strengthens the concept of *tazkiyah al-nafs* as a method of purifying the soul in the world of Sufism but can be actualized in the educational process in this digital era. Practically, this research offers an implementable framework for school counselors.

Keywords: *tazkiyah al-nafs*, mental health, students, digital era

PENDAHULUAN

Era digital, dengan segala kemudahan dan konektivitasnya, juga membawa dampak yang kompleks dan signifikan terhadap kesehatan mental. Data menunjukkan bahwa rata-rata masyarakat Indonesia menghabiskan sekitar 5,7 jam per hari di depan layar pada tahun 2022, menempatkan Indonesia pada jajaran teratas secara global (Kompas.com, 2022). Fenomena ini memicu kekhawatiran serius terhadap kesehatan mental dan fisik generasi muda, mengingat 15,5 juta (34,9%) remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental (Kementerian Kesehatan RI & UNICEF Indonesia, 2022). Studi oleh Divisi Psikiatri Anak dan Remaja, Universitas Indonesia (2021) menemukan bahwa 95,4% remaja usia 16-24 tahun pernah mengalami gejala kecemasan, dan 88% dari mereka pernah mengalami gejala depresi. Paparan dari platform media sosial dan perbandingan sosial secara terus-menerus juga mempengaruhi citra diri dan seringkali memicu kecemasan dan depresi yang mendalam (Suaib, 2024). Selain itu, munculnya fenomena *cyberbullying* juga menjadi ancaman nyata dengan dampak psikologis. UNICEF mencatat sebanyak 45% remaja Indonesia pernah menjadi korban *cyberbullying* (Salamah & Iskandar, 2024). *Screen time* berlebihan juga menimbulkan masalah kesehatan fisik seperti nyeri leher dan punggung kronis atau "*tech neck*" (Mangoting, 2024). Ketergantungan yang berlebihan pada media sosial dan gawai digital dapat menyebabkan kecanduan, mengurangi interaksi sosial tatap muka, dan mengganggu pola tidur, yang semuanya merupakan

faktor risiko utama untuk gangguan mental (Chaniago, 2025). Peserta didik dihadapkan pada tekanan untuk menampilkan citra diri yang sempurna dan sering kali terlibat dalam perbandingan sosial yang tidak realistis, yang pada akhirnya dapat mengikis rasa harga diri dan memicu perasaan tidak berharga (Khoirul, et.al, 2025). Hal ini menunjukkan betapa seriusnya dampak negatif media sosial terhadap kesehatan fisik dan mental Generasi Z.

Kondisi ini menuntut sebuah pendekatan baru yang tidak hanya berfokus pada gejala, tetapi juga mampu membangun ketahanan mental dari aspek spiritual. Secara spiritual, pembangunan kesehatan dan ketahanan mental ini bisa dilakukan melalui *tazkiyah al-nafs*. *Tazkiyah al-nafs* merupakan sebuah konsep dalam tradisi tasawuf yang berfokus pada pemurnian dan penyucian jiwa (Mutholingah & Zain, 2021). Konsep ini memiliki relevansi yang erat dalam konteks kesehatan mental di era modern (Khofifah, et. al, 2024). Meskipun berbagai pendekatan psikologis konvensional telah diterapkan, solusi yang terintegrasi dengan dimensi spiritual dan religius masih belum dimaksimalkan. Oleh karena itu, *tazkiyah al-nafs* menawarkan kerangka kerja yang unik dan holistik untuk mengatasi akar permasalahan mental dari dalam, melalui pengembangan kesadaran diri, pengendalian hawa nafsu, dan peningkatan hubungan dengan Tuhan.

Kajian literatur sebelumnya telah banyak mengeksplorasi hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental, menunjukkan korelasi positif antara praktik keagamaan dan kesejahteraan psikologis. Penelitian oleh (Sudirman, 2024) menemukan bahwa meditasi spiritual dapat mengurangi gejala depresi, sementara studi oleh (Giono & Surawan, 2025) mengidentifikasi praktik doa sebagai mekanisme koping yang efektif. Penelitian oleh (Zaleha, et.al., 2025), mengidentifikasi bahwa praktik ibadah ritual seperti shalat secara konsisten berkorelasi positif dengan tingkat kesejahteraan psikologis dan penurunan gejala kecemasan pada mahasiswa. Lebih lanjut, (Rahman, 2025) dalam studi mereka menegaskan bahwa penerapan nilai-nilai moral Islam, merupakan strategi koping yang efektif dalam menghadapi tekanan akademis yang intensif. (Tisna, et.al., 2024) melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa terapi berbasis dzikir memiliki efek terapeutik yang signifikan dalam mengurangi tingkat stres pada remaja. Selain itu, Pusat Penelitian Psikologi (2024) menerbitkan temuan bahwa program pelatihan *muhasabah* atau introspeksi diri yang terstruktur mampu meningkatkan kesadaran emosional dan kemampuan regulasi diri pada peserta didik.

Penelitian-penelitian tersebut cenderung bersifat umum dan hanya berfokus pada elemen-elemen spiritual secara terpisah, seperti doa atau meditasi, belum mengkaji secara komprehensif bagaimana *tazkiyah al-nafs* sebagai sebuah paket metode holistik dapat diaplikasikan. belum secara spesifik mengintegrasikan konsep *tazkiyah al-nafs* sebagai metode yang terstruktur dan komprehensif. Belum ada kajian yang secara mendalam menganalisis bagaimana tahapan-tahapan dalam *tazkiyah al-nafs* seperti *muhasabah* (introspeksi), *mujahadah* (perjuangan diri), dan *riyadhah* (latihan spiritual) dapat diterapkan secara sistematis untuk meningkatkan kesehatan mental peserta didik, khususnya dalam menghadapi tantangan yang ditimbulkan oleh era digital. Berdasarkan celah penelitian tersebut, artikel ini hadir untuk mengisi kekosongan ilmiah dengan mengkaji *tazkiyah al-nafs* sebagai sebuah metode peningkatan kesehatan mental yang spesifik dan terstruktur bagi peserta didik di era digital. Dengan demikian, tujuan utama penelitian ini adalah untuk menganalisis secara mendalam bagaimana konsep dan praktik *tazkiyah al-nafs* dapat diinternalisasi oleh peserta didik dalam menghadapi tantangan mental di era digital. Kedua, bagaimana implikasi penerapan *tazkiyah al-nafs* dalam meningkatkan kesehatan mental peserta didik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi pustaka (*library research*). Metode ini dipilih karena fokus penelitian adalah mengkaji dan menganalisis konsep *tazkiyah al-nafs* serta relevansinya dengan upaya peningkatan kesehatan mental peserta didik di era digital, yang datanya bersumber dari berbagai literatur. Oleh karena itu, data yang dikumpulkan bukan berasal dari observasi lapangan atau wawancara, melainkan dari sumber-sumber tertulis yang relevan, seperti buku, artikel jurnal, skripsi, tesis, dan dokumen-dokumen lainnya. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk membangun argumen dan sintesis konseptual yang kuat berdasarkan kerangka teori yang telah ada.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui empat tahapan utama. *Pertama*, peneliti mengidentifikasi dan mencari literatur yang relevan dengan topik penelitian, menggunakan kata kunci seperti “*tazkiyah al-nafs*,” “kesehatan mental,” “psikologi Islam,” dan “era digital.” Pencarian ini dilakukan dengan mengambil data primer berupa artikel jurnal ilmiah yang terbit di OJS yang terindeks google scholar sebanyak 25 artikel dan data skunder dari penelitian disertasi, tesis dan skripsi sebanyak 10 penelitian, dan dari buku sebanyak 4 buku. Sehingga total keseluruhan literatur yang dikaji sebanyak 39 literatur. *Kedua*, data yang telah terkumpul kemudian diklasifikasikan berdasarkan relevansinya, membedakan antara sumber yang secara langsung membahas konsep *tazkiyah al-nafs* dan sumber yang membahas tentang kesehatan mental dan era digital). *Ketiga*, data yang sudah terklasifikasi tersebut dibaca secara cermat untuk memahami substansi dan argumen yang disampaikan oleh para penulis.

Selanjutnya, data yang telah dipahami dianalisis menggunakan metode deskriptif-analitis. Pada tahap ini, peneliti mendeskripsikan konsep-konsep kunci dari literatur yang ditemukan, kemudian menganalisis hubungan antara *tazkiyah al-nafs* sebagai konsep Islam dan dampaknya terhadap kesehatan mental peserta didik dalam konteks tantangan era digital. Analisis ini juga melibatkan sintesis dan interpretasi untuk menemukan benang merah serta membangun argumen baru yang menghubungkan kedua konsep tersebut. Hasil dari analisis ini menjadi dasar untuk menarik kesimpulan tentang bagaimana *tazkiyah al-nafs* dapat diimplementasikan sebagai metode efektif untuk meningkatkan kesehatan mental di kalangan generasi digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Praktik Peningkatan Kesehatan Mental Melalui *Tazkiyah Al-Nafs* Bagi Peserta Didik di Era Digital

Tazkiyah al-Nafs sebagai suatu metode atau cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan mental peserta didik di era digital. Hal ini dikarenakan *tazkiyah al-nafs*, merupakan sebuah konsep dalam tradisi tasawuf yang berfokus pada pemurnian dan penyucian jiwa melalui 3 proses yaitu proses *muhasabah* (introspeksi), *mujahadah* (perjuangan diri), dan *riyadhah* (latihan spiritual) (Mutholingah & Zain, 2021). Di mana 3 proses ini dapat diimplementasikan secara integratif berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari.

1. Proses *Muhasabah* (Introspeksi): Upaya Peningkatan Kesadaran Mental di Era Digital

Proses *muhasabah*, atau introspeksi diri, merupakan salah satu praktik spiritual yang kaya akan nilai dan relevansi, terutama dalam konteks upaya peningkatan kesadaran mental (Al Mustaqim, 2023). Pada dasarnya, *muhasabah* adalah tindakan refleksi yang disengaja dan sistematis terhadap setiap pikiran, perasaan, dan tindakan yang telah dilakukan (Rahman & Wassalwa, 2019). *Muhasabah* bukan sekadar perenungan pasif, melainkan sebuah proses aktif di mana individu secara jujur

mengevaluasi perilaku masa lalu dan dampaknya terhadap diri sendiri serta lingkungan. Proses ini sangat penting dalam membangun fondasi kesehatan mental yang kokoh, terutama di era digital di mana stimulasi dan distraksi konstan bisa mengikis kesadaran diri.

Dari perspektif psikologi, *muhasabah* dapat dipahami sebagai bentuk metakognisi, yaitu kemampuan untuk berpikir tentang cara berpikir kita sendiri (Jahro, et.al, 2025). Ini adalah fondasi dari kesadaran diri. Di era digital, kemampuan ini semakin vital karena kita terus-menerus dibombardir dengan informasi, notifikasi, dan validasi sosial. Tanpa introspeksi, individu dapat dengan mudah terseret oleh arus digital, bereaksi terhadap konten online tanpa pemahaman, atau mengembangkan pola pikir negatif akibat perbandingan yang tidak realistis di media sosial. *Muhasabah* membantu individu melangkah mundur dan mengamati pola-pola ini secara objektif. Lebih dari itu, muhasabah berfungsi sebagai mekanisme validasi emosional di tengah hiruk pikuk digital. Seringkali, individu menekan atau mengabaikan perasaan yang tidak nyaman yang muncul dari interaksi digital, seperti rasa cemas karena FOMO (*Fear of Missing Out*), kecemburuan terhadap pencapaian orang lain, atau stres dari komentar negatif (Hasanudin, et.al., 2024). Melalui proses introspeksi, perasaan-perasaan ini diakui dan diproses, bukan dihindari. Ini adalah langkah yang sangat penting untuk mencegah akumulasi ketegangan emosional yang dapat meledak menjadi masalah mental yang lebih besar di kemudian hari.

Proses *muhasabah* tidaklah rumit, melainkan sangat personal dan kini mencakup dimensi digital. Individu mengumpulkan data dari pengalaman sehari-hari, bagaimana mereka bereaksi terhadap kritik di media sosial, apa yang mereka rasakan saat melihat konten tertentu, atau mengapa mereka merasa cemas saat notifikasi ponsel berdering. Data ini bisa dicatat dalam jurnal pribadi, baik dalam bentuk fisik maupun aplikasi digital, atau direfleksikan dalam keheningan saat melakukan "*digital detox*" (Medina & Mesra, 2024). Tanpa pengumpulan data ini, upaya untuk meningkatkan kesadaran diri akan terasa seperti mencari arah dalam kegelapan. Analisis dari data *muhasabah* ini kemudian dilakukan dengan melihat pola dan penyebab. Pertanyaan-pertanyaan seperti "Mengapa saya merasa begitu cemas ketika tidak memegang ponsel?" atau "Apa yang memicu saya untuk terus-menerus menunda pekerjaan dengan alasan cek media sosial?" menjadi fokus utama. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi akar masalah, bukan hanya melihat gejalanya. Analisis ini memungkinkan individu untuk melihat bahwa kecemasan digital mungkin berasal dari ketergantungan atau kebiasaan menunda-nunda mungkin terhubung dengan ketakutan akan kegagalan.

Dengan demikian, *muhasabah* mengubah data mentah (pengalaman hidup, termasuk dari interaksi online) menjadi informasi yang dapat dianalisis. Analisis ini mengungkap hubungan sebab-akibat antara pikiran dan tindakan, membantu individu memahami mengapa mereka melakukan apa yang mereka lakukan di dunia digital. Pemahaman ini adalah inti dari peningkatan kesadaran mental. Selain itu, *muhasabah* memiliki dimensi etis yang sangat relevan di era digital. Dalam prosesnya, individu juga mengevaluasi tindakan mereka dari sudut pandang moral (Rif'ah, 2025). Apakah komentar saya di media sosial adil? Apakah saya menyebarkan informasi yang tidak benar? Aspek ini tidak hanya meningkatkan kesadaran akan diri sendiri tetapi juga kesadaran akan dampak diri terhadap orang lain dalam ruang virtual. Hal ini sangat penting untuk membangun empati dan hubungan interpersonal yang lebih sehat, yang merupakan komponen penting dari kesejahteraan mental. Analisis data diri ini tidak hanya mengungkap kelemahan, tetapi juga kekuatan. Melalui *muhasabah*, seseorang dapat mengidentifikasi keberhasilan kecil, momen kebahagiaan yang tulus, dan sumber-sumber kekuatan internal, yang mungkin berasal dari interaksi positif di media sosial atau pembelajaran dari konten online (Izzah, 2024). Ini memungkinkan individu untuk mengakui kemajuan yang telah dibuat, membangun rasa syukur, dan memperkuat keyakinan diri. Pengakuan terhadap hal-

hal positif ini adalah penangkal yang kuat terhadap narasi internal yang hanya berfokus pada kegagalan.

Secara praktis, proses *muhasabah* dapat dilakukan secara harian, mingguan, atau bulanan, tergantung pada preferensi individu. Konsistensi adalah kunci. Seperti otot yang dilatih secara teratur, kesadaran mental juga perlu diasah melalui latihan introspeksi yang berkelanjutan. Praktik ini juga bisa disesuaikan dengan beragam metode, seperti meditasi, penulisan jurnal, atau percakapan reflektif dengan diri sendiri. Yang terpenting adalah menyisihkan waktu untuk introspeksi, terlepas dari dunia online. *Muhasabah* adalah metode yang komprehensif dan holistik untuk peningkatan kesadaran mental. Ia berfungsi sebagai siklus yang terus menerus mulai dari pengumpulan data diri, analisis pola, hingga implementasi perubahan yang lebih baik, baik dalam kehidupan nyata maupun digital. Dengan menyadari dan memahami dunia batin kita sendiri, kita tidak hanya menjadi lebih berempati dan tangguh, tetapi juga lebih mampu menavigasi kompleksitas kehidupan modern. *muhasabah* adalah sebuah investasi pada diri sendiri, yang akan menghasilkan dividen berupa ketenangan batin dan kesehatan mental yang berkelanjutan.

2. Proses *Mujahadah* (Perjuangan Diri): Upaya Peningkatan Kekuatan Mental di Era Digital

Proses *mujahadah*, yang diartikan sebagai perjuangan melawan hawa nafsu atau diri sendiri, merupakan sebuah disiplin spiritual yang memiliki relevansi mendalam untuk meningkatkan kekuatan mental (Arahap, et. al., 2024). Berbeda dengan *muhasabah* yang berfokus pada introspeksi, *mujahadah* adalah tindakan aktif untuk menaklukkan kecenderungan negatif dalam diri dan melatih kehendak. Di era digital yang dipenuhi godaan dan distraksi, perjuangan ini menjadi semakin krusial. *Mujahadah* mengajarkan bahwa kekuatan sejati tidak datang dari kenyamanan, melainkan dari kemampuan untuk menghadapi tantangan dan mengendalikan diri dari dorongan yang merusak (Pratama, 2025).

Dalam konteks era digital, salah satu bentuk *mujahadah* yang paling nyata adalah melawan kecanduan gawai (Kuslianti & Harahap, 2025). Data menunjukkan bahwa rata-rata individu menghabiskan berjam-jam setiap hari di depan layar, sering kali tanpa tujuan yang jelas (Said, 2021). *Mujahadah* menuntut individu untuk melawan dorongan impulsif untuk terus-menerus mengecek notifikasi, menjelajahi media sosial tanpa henti, atau merespons setiap pesan seketika. Perjuangan ini bukan sekadar mematikan ponsel, melainkan melatih pikiran untuk menahan diri dari kebutuhan akan stimulasi digital yang terus-menerus.

Mujahadah juga sangat penting dalam menghadapi tekanan sosial di media daring (Nurani, et.al., 2025). Era digital telah menciptakan budaya validasi instan, di mana harga diri sering kali diukur dari jumlah *likes*, komentar, atau pengikut (Gumelar & Mubin, 2025). Proses perjuangan diri dalam hal ini adalah menolak ketergantungan pada validasi eksternal. Individu melatih diri untuk membangun keyakinan dari dalam, memahami bahwa nilai diri mereka tidak ditentukan oleh pendapat orang lain di dunia maya. Perjuangan ini memungkinkan seseorang untuk tetap teguh dan tidak goyah oleh kritik atau perbandingan yang tidak sehat. Di samping itu, *mujahadah* berperan dalam mengelola informasi yang melimpah (*information overload*) (Nurani, et.al., 2025). Kita dibanjiri oleh berita, konten, dan pandangan dari segala penjuru, yang sering kali menimbulkan kebingungan, kecemasan, dan bahkan keputusasaan. Perjuangan diri di sini adalah untuk memfilter informasi, memprioritaskan yang penting dan relevan, serta menahan diri dari konsumsi konten yang tidak produktif atau negatif. Ini adalah perjuangan untuk menguasai pikiran agar tetap jernih dan fokus, tidak terseret oleh arus informasi yang tak terkendali.

Proses *mujahadah* juga membangun fokus dan konsentrasi (Isnay, 2023). Di dunia di mana perhatian kita terpecah-pecah oleh *multitasking* digital, kemampuan untuk fokus pada satu tugas

menjadi semakin langka. Perjuangan untuk duduk diam, bermeditasi, membaca buku secara mendalam, atau menyelesaikan satu pekerjaan tanpa gangguan adalah bentuk *mujahadah* yang langsung meningkatkan kekuatan mental. Disiplin ini secara bertahap memperkuat fokus, memungkinkan individu untuk bekerja lebih efektif dan mendapatkan kepuasan dari pencapaian yang nyata. Secara etis, *mujahadah* juga relevan dalam mengendalikan perilaku daring. Godaan untuk menyebarkan berita palsu, berkomentar negatif, atau berpartisipasi dalam perundungan siber (*cyberbullying*) adalah perjuangan internal yang harus dimenangkan (Yusuf, 2024). *Mujahadah* mengajarkan individu untuk mempertimbangkan dampak dari setiap tindakan digital mereka, melatih empati dan tanggung jawab. Perjuangan ini bukan hanya tentang menahan diri dari tindakan buruk, tetapi juga memilih untuk melakukan kebaikan, seperti menyebarkan hal-hal positif atau memberikan dukungan kepada orang lain.

Melalui *mujahadah*, individu dalam hal ini peserta didik bisa belajar untuk membedakan antara kebutuhan dan keinginan (Harahap, et.al., 2024). Banyak hal di era digital, seperti aplikasi belanja, game, dan hiburan, diciptakan untuk memancing keinginan instan (Sugiyanto, et.al., 2024). Perjuangan diri adalah untuk mengidentifikasi apa yang benar-benar bermanfaat bagi kesehatan mental jangka panjang, seperti tidur yang cukup, hubungan sosial yang otentik, dan kegiatan yang bermakna. Dengan memprioritaskan kebutuhan di atas keinginan, individu membangun resistansi terhadap godaan materialistik dan hedonistik. Proses *mujahadah* ini juga menjadi penangkal yang kuat terhadap kecenderungan narsistik di media sosial (Harahap, et.al., 2024). Di mana setiap orang berlomba-lomba untuk menampilkan versi terbaik dari diri mereka, *mujahadah* mengajarkan kerendahan hati. Perjuangan untuk tidak mencari pujian, tidak membandingkan diri, dan menerima diri apa adanya adalah kunci untuk melepaskan diri dari siklus ketidakpuasan yang sering kali dipicu oleh media sosial. Ini adalah perjuangan untuk menerima diri yang tidak sempurna, yang merupakan fondasi dari penerimaan diri yang sejati.

Pada akhirnya, *mujahadah* adalah sebuah investasi pada karakter peserta didik (Kirana & Haq, 2022). Setiap perjuangan kecil melawan diri sendiri, apakah itu menunda untuk membuka Instagram, menahan diri dari merespons komentar pedas, atau memaksa diri untuk beristirahat dari layar, akumulasi menjadi kekuatan mental yang lebih besar. Latihan yang konsisten ini menguatkan kehendak, meningkatkan kesadaran diri, dan membangun ketahanan yang memungkinkan individu untuk tidak hanya bertahan, tetapi juga berkembang dalam lanskap digital yang penuh tantangan (Sulianta, 2025). *Mujahadah* bukan sekadar konsep spiritual, melainkan sebuah metode praktis yang sangat relevan untuk meningkatkan kesehatan mental di era digital. Perjuangan melawan hawa nafsu digital, baik dalam bentuk distraksi, perbandingan sosial, maupun konsumsi informasi, adalah inti dari pembangunan kekuatan mental yang tangguh. Dengan menguasai diri sendiri, individu dapat mengendalikan pengalaman digital mereka, bukan sebaliknya, dan meraih ketenangan batin yang berkelanjutan.

3. Proses *Riyadhah* (latihan spiritual): Upaya Peningkatan Kesejahteraan Mental di Era Digital

Proses *riyadhah*, yang secara harfiah berarti latihan atau disiplin diri, merupakan sebuah praktik spiritual yang berfokus pada pelatihan dan penguatan jiwa melalui rutinitas yang konsisten (Arrozaq, et.al., 2025). Berbeda dari muhasabah yang bersifat reflektif atau *mujahadah* yang lebih berorientasi pada perjuangan, *riyadhah* adalah tindakan proaktif yang dilakukan secara berulang untuk membentuk kebiasaan mental yang positif. Di era digital, di mana kemudahan akses dan hiburan tanpa batas menjadi norma, *riyadhah* berfungsi sebagai penyeimbang yang esensial untuk membangun kesejahteraan mental yang berkelanjutan. Dalam konteks era digital, *riyadhah* dapat diwujudkan dalam berbagai bentuk, salah satunya adalah "puasa digital" atau *digital detox* secara berkala (Pratama, 2025). Ini bukan sekadar tindakan sesaat, melainkan sebuah latihan disiplin untuk

melepaskan diri dari ketergantungan pada gawai dan media sosial. Dengan sengaja memutus koneksi, individu melatih otak untuk tidak selalu mencari stimulasi eksternal, melainkan menemukan ketenangan dan fokus dari dalam diri. Latihan ini secara bertahap mengurangi kecemasan yang sering kali muncul dari notifikasi atau kebutuhan untuk selalu terhubung dengan media sosial.

Riyadhah juga sangat relevan untuk membangun kembali rentang perhatian yang sering kali terfragmentasi oleh *multitasking digital* (Yusuf, 2024). Kita terbiasa melompat dari satu aplikasi ke aplikasi lain, dari satu konten ke konten lain, yang membuat kita sulit fokus pada satu tugas. Latihan *riyadhah*, seperti meditasi terfokus, membaca buku secara mendalam selama 30 menit, atau mengerjakan pekerjaan tanpa gangguan gawai, secara sistematis melatih otot mental untuk mempertahankan konsentrasi. Disiplin ini pada akhirnya meningkatkan produktivitas dan kepuasan diri. Selain itu, *riyadhah* berfungsi untuk mengatur emosi di tengah arus informasi yang tak terkendali (Pratama, 2025). Kita terpapar pada berita yang mengkhawatirkan, opini yang memancing amarah, dan perbandingan yang memicu rasa tidak aman. Latihan spiritual, seperti rutin berdoa, bermeditasi, atau melakukan pernapasan teratur, menjadi cara untuk menenangkan sistem saraf dan mengembalikan keseimbangan emosional. Ini adalah latihan proaktif untuk tidak membiarkan emosi kita dikendalikan oleh apa yang kita lihat di layar.

Proses *riyadhah* juga membantu individu untuk membangun resistansi terhadap validasi eksternal (Taqwa, 2024). Di dunia yang penuh dengan *like* dan komentar, sangat mudah untuk mengikat harga diri pada reaksi orang lain. Latihan spiritual yang konsisten, seperti rutin bersyukur atau melakukan perbuatan baik tanpa mengharapkan pujian, menggeser sumber validasi dari luar ke dalam diri (Safei, 2022). Ini mengajarkan bahwa nilai diri tidak ditentukan oleh seberapa populer kita di media sosial, melainkan oleh integritas dan kualitas batin kita sendiri. Dengan melakukan *riyadhah*, individu secara sadar memilih untuk menginvestasikan waktu dan energi pada aktivitas yang otentik dan bermakna, bukan pada hiburan pasif. Latihan seperti menulis jurnal harian, membuat karya seni, atau menghabiskan waktu di alam merupakan bentuk *riyadhah* yang mengalihkan perhatian dari dunia maya ke dunia nyata. Ini adalah perjuangan untuk memprioritaskan kegiatan yang benar-benar menyehatkan jiwa, bukan hanya membuang-buang waktu.

Dari sudut pandang etika digital, *riyadhah* juga sangat penting. Latihan ini bisa mencakup disiplin untuk tidak menyebarkan berita palsu atau menghindari komentar negatif. Di dunia di mana anonimitas sering kali memicu perilaku buruk, *riyadhah* mendorong individu untuk melatih kesadaran diri dan tanggung jawab moral atas setiap tindakan digital mereka (Pratama, 2025). Ini adalah latihan untuk menjadi pribadi yang lebih baik, baik di dunia nyata maupun di dunia maya. *Riyadhah* juga membantu dalam mengelola stres dan kecemasan (Taqwa, 2024). Dengan adanya jadwal yang padat, notifikasi yang tak pernah berhenti, dan tuntutan untuk selalu responsif, tingkat stres di era digital cenderung meningkat. Latihan seperti membaca buku spiritual, mendengarkan musik yang menenangkan, atau bahkan sekadar duduk diam tanpa gawai selama beberapa menit setiap hari, adalah bentuk *riyadhah* yang memberikan jeda dan kesempatan bagi pikiran untuk beristirahat.

Melalui *riyadhah*, kita belajar bahwa kesejahteraan mental bukanlah tujuan akhir, melainkan sebuah proses yang berkelanjutan (Muvid, 2019). Ini bukan tentang menemukan solusi instan seperti yang sering digembar-gemborkan di media sosial, melainkan tentang membangun fondasi yang kuat melalui latihan yang konsisten. Setiap tindakan kecil untuk mengendalikan diri, memprioritaskan kesehatan, dan menginvestasikan waktu pada hal-hal yang benar-benar penting akan terakumulasi menjadi kekuatan mental yang tangguh. Dengan demikian, *riyadhah* adalah sebuah metodologi praktis untuk menghadapi tantangan era digital dengan penuh kesadaran. Ia melatih kita untuk mengendalikan perhatian, menumbuhkan ketenangan emosional, dan membangun nilai diri dari dalam. Dengan menjadikan *riyadhah* sebagai bagian dari rutinitas harian, individu dapat

mengendalikan pengalaman digital mereka, bukan sebaliknya, dan meraih kesejahteraan mental yang lebih mendalam dan tahan lama.

Untuk memudahkan pemahaman mengenai rangkuman poin-poin utama dari setiap proses dan bagaimana ketiganya saling melengkapi dalam konteks era digital maka dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 1.1 Proses *Tazkiyah al-Nafs* sebagai Metode Peningkatan Kesadaran Mental di Era Digital

PROSES	FOKUS UTAMA	RELEVANSI DI ERA DIGITAL
Muhasabah (Introspeksi)	Refleksi dan evaluasi diri terhadap pikiran, perasaan, dan tindakan.	Mengidentifikasi pola perilaku digital, mengelola reaksi emosional terhadap konten online, dan menangkal perbandingan yang tidak sehat di media sosial.
Mujahadah (Perjuangan Diri)	Perjuangan aktif melawan hawa nafsu atau dorongan negatif.	Melawan kecanduan gawai, mengatasi kebutuhan akan validasi eksternal, memfilter informasi berlebihan, dan membangun konsentrasi.
Riyadhah (Latihan Spiritual)	Latihan rutin dan disiplin diri untuk membentuk kebiasaan positif.	Praktik "puasa digital" melatih rentang perhatian, membangun resistansi terhadap validasi eksternal, dan memprioritaskan aktivitas yang bermakna.

Berdasarkan tabel 1.1 di atas dapat dipahami bahwa ketiga proses ini saling terintegrasi dan saling melengkapi secara berkelanjutan untuk membangun kekuatan mental yang tangguh di era digital. *Muhasabah* adalah tahap introspeksi diri untuk mengenali dan mengevaluasi bagaimana interaksi digital memengaruhi pikiran dan emosi kita, seperti saat menghadapi perbandingan sosial di media. Tahap berikutnya adalah *mujahadah*, yang merupakan perjuangan aktif untuk melawan dorongan dan kebiasaan negatif yang sudah kita sadari, contohnya melawan kecanduan gawai atau godaan untuk membuang-buang waktu. Terakhir, *riyadhah* adalah praktik disiplin yang konsisten dan berulang, seperti puasa digital secara berkala, yang berfungsi untuk memperkuat mental dan membentuk kebiasaan-kebiasaan positif secara permanen.

B. Implikasi *Tazkiyah Al-Nafs* Sebagai Metode Peningkatan Kesehatan Mental Peserta Didik Di Era Digital

Proses *tazkiyah al-nafs* sebagai metode peningkatan kesehatan mental peserta didik di era digital yang mencakup proses *muhasabah*, *mujahadah* dan *riyadhah* yang bersifat integratif dan berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari peserta didik ini ternyata berimplikasi dalam proses pendidikan khususnya bagi perkembangan kesehatan mental peserta didik secara holistik. Dampak secara holistik ini mencakup pada aspek kognitif, afektif dan psikomotorik peserta didik dalam proses pendidikan.

1. Aspek Kognitif: Membangun Pola Pikir yang Sehat

Secara kognitif, *tazkiyah al-nafs* melatih peserta didik untuk mengembangkan pola pikir yang lebih jernih dan terstruktur (Zaenuri, 2025). Proses *muhasabah*, sebagai bagian dari *tazkiyah*, mendorong mereka untuk secara kritis mengevaluasi pemikiran dan keyakinan mereka sendiri. Ini adalah latihan mental yang melawan kecenderungan berpikir negatif atau distorsi kognitif yang sering kali dipicu oleh perbandingan sosial di media daring. Dengan membiasakan diri untuk merenung dan merefleksi, peserta didik menjadi lebih sadar akan bias kognitif mereka dan dapat secara proaktif menggantikannya dengan pikiran yang lebih rasional dan positif.

Selain itu, *tazkiyah al-nafs* juga membantu dalam meningkatkan kemampuan fokus dan konsentrasi (Roisatul & Asrori, 2024). Di era di mana perhatian mudah terdistraksi oleh notifikasi dan konten yang cepat berganti, praktik *riyadhah* seperti meditasi dan berzikir berfungsi sebagai latihan untuk melatih pikiran agar tetap fokus. Ini adalah sebuah latihan kognitif yang esensial untuk meningkatkan performa akademik, mengingat mereka perlu memproses informasi yang kompleks dalam jangka waktu yang lebih lama. Dengan melatih fokus, peserta didik menjadi lebih efektif dalam belajar dan memecahkan masalah.

2. Aspek Afektif: Mengelola Emosi dan Membangun Ketahanan

Dari sisi afektif, *tazkiyah al-nafs* memiliki peran vital dalam membentuk kecerdasan emosional (Subaidi & Jahari, 2023). *Mujahadah*, atau perjuangan diri, mengajarkan peserta didik untuk mengendalikan emosi yang merusak seperti amarah, iri hati, dan kecemasan. Mereka belajar bahwa emosi bukanlah sesuatu yang harus direspons secara impulsif, melainkan sesuatu yang bisa diatur dan dikelola. Latihan ini sangat penting dalam menghadapi tekanan sosial di media sosial, di mana mereka sering kali terpapar pada kritik atau komentar yang menyakitkan.

Tazkiyah al-Nafs juga membantu peserta didik untuk membangun ketahanan emosional (*resilience*) (Roisatul & Asrori, 2024). Dengan mempraktikkan syukur dan sabar, mereka belajar untuk menerima kegagalan dan kesulitan sebagai bagian dari proses pembelajaran. Ini adalah mekanisme pertahanan mental yang kuat, yang mencegah mereka jatuh ke dalam keputusan saat menghadapi rintangan. Ketahanan ini sangat penting di dunia yang serba cepat dan kompetitif, di mana kegagalan bisa terasa sangat berat.

3. Aspek Psikomotorik: Menerjemahkan Nilai ke dalam Tindakan

Implikasi psikomotorik dari *tazkiyah al-nafs* terlihat dari bagaimana nilai-nilai spiritual diterjemahkan ke dalam tindakan dan perilaku nyata. Melalui latihan yang konsisten, peserta didik tidak hanya memahami konsep kebaikan secara teoritis, tetapi juga termotivasi untuk mengamalkannya (Subaidi & Jahari, 2025). Misalnya, mereka akan secara sadar memilih untuk tidak menyebarkan berita palsu atau berpartisipasi dalam perundungan siber, karena mereka telah melatih diri untuk menahan dorongan negatif tersebut. Ini adalah manifestasi dari *mujahadah* dalam tindakan nyata.

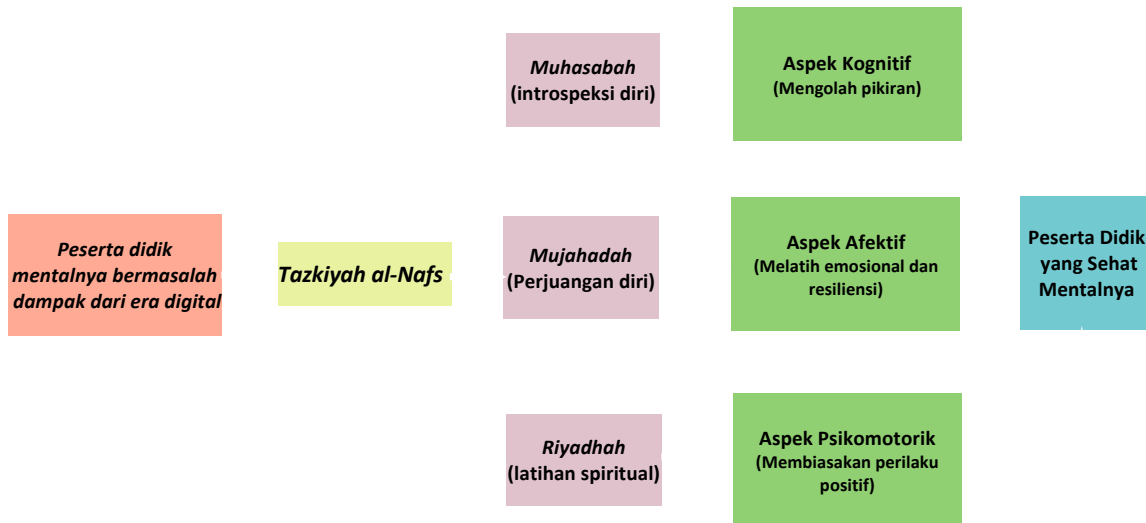
Selain itu, *tazkiyah al-nafs* mendorong peserta didik untuk lebih proaktif dalam berinteraksi dengan lingkungan fisik (Roisatul & Asrori, 2024). Hal ini berdampak pada peserta didik akhirnya tidak hanya mengonsumsi konten digital secara pasif, mereka didorong untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang lebih sehat dan produktif, seperti berolahraga, melakukan kegiatan sosial di komunitas, atau menghabiskan waktu di alam. Perubahan perilaku ini secara langsung meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental mereka, karena aktivitas fisik terbukti mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati.

Tabel 1.2 Implikasi *Tazkiyah al-Nafs* terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik di Era Digital

ASPEK	PENJELASAN SINGKAT	CONTOH IMPLIKASI
Kognitif	<i>Muhasabah</i> melatih pola pikir yang jernih, kritis, dan terstruktur.	Peserta didik mampu mengevaluasi pemikiran negatif dan meningkatkan fokus serta konsentrasi saat belajar.
Afektif	<i>Mujahadah</i> membangun kecerdasan emosional dan ketahanan diri (resilience)	Peserta didik dapat mengendalikan emosi seperti amarah, iri hati, dan cemas, serta menerima kegagalan sebagai bagian dari proses pembelajaran.
Psikomotorik	<i>Riyadhah</i> menerjemahkan nilai-nilai positif menjadi tindakan dan perilaku nyata.	Peserta didik termotivasi untuk tidak menyebarkan berita palsu, menghindari perundungan siber, dan lebih proaktif dalam melakukan aktivitas fisik yang sehat.

Dari tabel 1.2 ini menunjukkan bagaimana *tazkiyah al-nafs* memberikan dampak holistik pada kesehatan mental peserta didik. Poin krusial dari *tazkiyah al-nafs* adalah sifatnya yang holistik. Ini bukan sekadar latihan kognitif atau emosional, melainkan integrasi ketiganya. Pola pikir yang sehat (kognitif) memengaruhi kemampuan kita mengelola emosi (afektif), yang pada gilirannya mendorong kita untuk bertindak dengan cara yang lebih positif (psikomotorik). Di era digital, keterhubungan antara ketiga aspek ini sangatlah penting. Contohnya, ketika seorang peserta didik mampu mengidentifikasi distorsi kognitif (*muhasabah*), ia akan mampu mengendalikan amarahnya (*mujahadah*), yang pada akhirnya mencegahnya untuk membalas komentar negatif di media sosial (*riyadhah*).

Dengan demikian, *tazkiyah al-nafs* menawarkan sebuah kerangka yang utuh untuk mengatasi tantangan kesehatan mental di era digital. Ia tidak hanya menyediakan solusi untuk satu masalah, melainkan membangun fondasi mental yang kuat dari dalam. Ini adalah sebuah model pendekatan yang memberdayakan peserta didik untuk menjadi agen perubahan bagi diri mereka sendiri, membekali mereka dengan alat untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan tindakan, bahkan di tengah gempuran informasi dan tekanan yang ada. Untuk lebih jelasnya gambaran model *tazkiyah al-nafs* yang holistik-integratif-berkelanjutan dalam meningkatkan kesehatan mental peserta didik di era digital dapat dilihat dalam gambar berikut ini.



Gambar 1.1 Model *Tazkiyah al-Nafs* yang Holistik-Integratif-Berkelanjutan

Secara keseluruhan, *tazkiyah al-nafs* bukanlah sekadar disiplin spiritual, melainkan sebuah metode yang sangat efektif untuk meningkatkan kesehatan mental peserta didik secara holistik di era digital. Implikasinya mencakup pembangunan pola pikir yang rasional dan terfokus (kognitif), pembentukan ketahanan emosional dan kecerdasan emosional (afektif), serta penguatan kemampuan untuk menerjemahkan nilai-nilai positif ke dalam tindakan nyata (psikomotorik). Dengan mengintegrasikan ketiga aspek ini, *tazkiyah al-nafs* membekali peserta didik dengan kekuatan internal yang diperlukan untuk tidak hanya bertahan, tetapi juga berkembang dalam lanskap digital yang kompleks.

Temuan model ini jika dibandingkan dengan riset sejenis, yakni riset-riset psikologi Islam yang sudah ada seperti riset oleh (Sudirman, 2024) menemukan bahwa meditasi spiritual dapat mengurangi gejala depresi, studi oleh (Giono & Surawan, 2025) mengidentifikasi praktik doa sebagai mekanisme coping yang efektif, penelitian oleh (Zaleha, et.al., 2025) mengidentifikasi bahwa praktik ibadah ritual seperti shalat secara konsisten berkorelasi positif dengan tingkat kesejahteraan psikologis dan penurunan gejala kecemasan pada mahasiswa, riset oleh (Rahman, 2025) dalam studinya menegaskan bahwa penerapan nilai-nilai moral Islam, merupakan strategi coping yang efektif dalam menghadapi tekanan akademis yang intensif, dan riset (Tisna, et.al., 2024) yang menunjukkan bahwa terapi berbasis dzikir memiliki efek terapeutik yang signifikan dalam mengurangi tingkat stres pada remaja, di mana mayoritas riset tersebut hanya berfokus studi korelasi antara praktik ibadah (seperti shalat atau dzikir) dengan kesejahteraan psikologis. Namun, penelitian ini melangkah lebih jauh. Temuan kebaruan dari riset ini tidak hanya membahas hubungan konseptual, namun juga mengembangkan dan menyajikan *tazkiyah al-nafs* sebagai sebuah pendekatan kesehatan mental yang sistematis dan terstruktur. Ini menjadikannya bukan hanya kajian teoretis, tetapi sebuah model praktis yang dapat diterapkan. Dengan berfokus pada dimensi kognitif, afektif, dan psikomotorik secara holistik dan terintegrasi, penelitian ini menyediakan panduan yang lebih jelas dan terukur bagi para pendidik dan praktisi konselor pendidikan dalam mengaplikasikan *tazkiyah al-nafs* untuk peningkatan kesehatan mental di lembaga pendidikan Islam.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis atau review dari 30 literatur yang menjadi obyek dalam penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa praktik peningkatan kesehatan mental peserta didik di era digital melalui *tazkiyah al-nafs* yaitu melalui proses *muhasabah* (introspeksi) sebagai upaya peningkatan kesadaran mental, *mujahadah* (perjuangan diri) sebagai upaya peningkatan kekuatan mental, dan *riyadhah* (latihan spiritual) sebagai upaya peningkatan kesejahteraan yang terintegrasi dan berkelanjutan dalam praktik kehidupan peserta didik di era digital. Adapun implikasi metode *tazkiyah al-nafs* dalam meningkatkan kesehatan mental peserta didik secara holistik yang mencakup aspek kognitif yaitu pembangunan pola pikir yang rasional dan terfokus (kognitif), pembentukan ketahanan emosional dan kecerdasan emosional (afektif), serta penguatan kemampuan untuk menerjemahkan nilai-nilai positif ke dalam tindakan nyata (psikomotorik).

Secara akademis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan pada literatur psikologi Islam dan kesehatan mental dengan menyajikan model intervensi berbasis spiritual yang terperinci dan terukur. Sedangkan kontribusi praktisnya adalah menyediakan kerangka kerja yang dapat diadopsi oleh lembaga pendidikan, konselor, dan orang tua untuk membantu peserta didik mengelola kesehatan mental mereka secara holistik di tengah derasnya arus informasi dan tantangan digital. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi pengembangan kurikulum atau program pelatihan yang mengintegrasikan *tazkiyah al-nafs* dalam upaya menciptakan generasi muda yang memiliki ketahanan mental dan spiritual yang kuat. Walaupun demikian, penelitian ini masih memiliki beberapa limitasi di antaranya yaitu penelitian ini masih terbatas pada konsep *tazkiyah al-nafs* saja dalam upaya peningkatan kesehatan mental peserta didik. Maka dari itu, peneliti merekomendasikan kepada peneliti selanjutnya untuk bisa meneliti terkait konsep *tazkiyah al-nafs* ini bisa juga dijadikan sebagai konsep peningkatan efikasi diri dan lain sebagainya.

DAFTAR RUJUKAN

- Al Mustaqim, D. (2023). Transformasi Diri: Membangun Keseimbangan Mental dan Spiritual Melalui Proses Islah. *Jurnal Kawakib*, 4(2), 120-134. DOI: <https://doi.org/10.24036/kwkib.v4i2.173>
- Arrozraq, R., Aliyah, M. N., Utama, M. W. N., Har, A. A. A., & Ma'rifah, I. (2025). Riyadah Santri dalam Menghafal Al-Qur'an: Studi Living Qur'an di Pondok Pesantren Al-Munawwir Komplek L, Krapyak, Yogyakarta. *Muqaddimah: Journal of Islamic Studies*, 16(1). DOI: <https://doi.org/10.71247/dvqpkt25>
- Chaniago, S. N. (2025). Kesehatan Mental Pendekatan Spiritual Islam sebagai Upaya Preventif Gangguan Mental Santri Era Society 5.0 di Madrasah Diniyyah Tanwirul Qulub Pamekasan Generasi Z dalam Era Digital: Studi Psikologis tentang Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial. *Nizamiyah: Jurnal Sains, Sosial dan Multidisiplin*, 1(1), 14-27. DOI: <https://doi.org/10.64691/nizamiyah.v1i1.35>
- Cikal Bulan Tisna, Wulan Noviani, & Eko Susanto. (2024). Efektivitas Terapi Dzikir dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Kecemasan Pasien Appendectomy Usia Remaja. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(2), 197–205. DOI: <https://doi.org/10.59680/medika.v2i2.1138>
- Dimas Maulana Rahman, & Miftahurrahmat. (2025). Pendidikan Islam sebagai Modal Resiliensi Mental di Era Digital. *An-Nur: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 1(1), 58–82. DOI: <https://journal.an-nur.org/index.php/annur/article/view/4>

- Fitriya, E., Hani'ah, N., & Khofifah, H. (2024). Tasawuf dalam Perspektif Psikologi: Harmoni Spiritual dan Kesehatan Mental. *AJMIE: Alhikam Journal of Multidisciplinary Islamic Education*, 5(2). DOI: <https://doi.org/10.32478/8zv7ag68>
- Giono, E., & Surawan, S. (2025). Coping Religius Sebagai Strategi Penanggulangan Stress dan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(02), 393–400. DOI: <https://ojs.smkmerahputih.com/index.php/juperan/article/view/885>
- Gumelar, W. D., & Mubin, K. (2025). Fomo Sebagai Refleksi Krisis Harga Diri: Tinjauan Integratif Psikologi Modern dan Nilai Islam. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(03), 717-734. DOI: <https://doi.org/10.23969/jp.v10i03.31078>
- Harahap, M. Y., Sakban Lubis, Nanda Rahayu Agustia, & Rahmad Sulaiman. (2024). Internalisasi *Mujahadah An-Nafs* (Pengendalian Diri) dalam Memperkuat Akhlakul Karimah Peserta Didik. *TARLIM: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 7(2), 155–166. DOI: <https://doi.org/10.32528/tarlim.v7i2.2308>
- Hasanuddin, H., Azka, I., & Haramain, F. B. (2024). Peran Kecerdasan Emosional dalam Menghadapi Fear of Missing Out (FOMO) pada Remaja. *Jurnal Perspektif Pendidikan*, 18(2), 185-203. DOI: <https://doi.org/10.31540/jpp.v18i2.3280>
- Isni, R. A. F. (2023). Konsep Mujahadah an-Nafs dalam mengurangi Hyperfocus dan meningkatkan Kualitas Ibadah pada Penderita ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder). *Gunung Djati Conference Series* (Vol. 23, pp. 875-892).
- Izzah, A. N. (2024). Internalisasi Keberagamaan Berbasis Muhasabah dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Peserta Didik (Studi Kasus di SMAN 2 Cikarang Utara) (*Master's Thesis*, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Kirana, Z. C., & Haq, D. D. (2022). Pembentukan Karakter Religius Santri di Pondok Pesantren Fathul Ulum Kwagean Kediri melalui Kegiatan Mujahadah. *Jurnal Kependidikan Islam*, 12(2), 225–241. DOI: <https://doi.org/10.15642/jkpi.2022.12.2.225-241>
- Kuslianti, K., & Harahap, A. S. (2025). Urgensi Literasi Media Islami Pada Anak Usia Dini Di Tengah Arus Konten Digital di RA Amaliya Darma Sunggal. *Prosiding Fakultas Agama Islam Universitas Dharmawangsa*, 5, 335-345. DOI: <https://doi.org/10.46576/pfai.v5i0.566>
- Mangoting, Elniser Aminadab. (2024). Determinan Kesehatan Mental Pada Remaja SMPN 2 Patampanua, Kabupaten Pinrang. (*Doctoral Dissertation*, Universitas Muhammadiyah Parepare).
- Medina, S., & Mesra, R. (2024). Fenomena Kesadaran Remaja Terhadap Digital Detox untuk Meningkatkan Keseimbangan Hidup di Kota Bandung. *ETIC: Education and Social Science Journal*, 2(1), 66-81. DOI: <https://naluriedukasi.com/index.php/eticjournal/article/view/202>
- Muhammad Ibnu Alwan Khoirul, M. Yahya Ashari, & Moh. Makmun. (2025). Nilai-Nilai Pendidikan Agama Islam pada Film “Tuhan Izinkan Aku Berdosa” Karya Hanung Btamantyo. *Sujud: Jurnal Agama, Sosial dan Budaya*, 1(3), 262-281. DOI: <https://doi.org/10.63822/cb2ep162>
- Mutholingah, S., & Zain, B. (2021). Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah al-Nafs) dan Implikasinya bagi Pendidikan Agama Islam. *TALIMUNA: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(1), 69-83. DOI: <https://doi.org/10.32478/talimuna.v10i1.662>
- Muvid, M. B. (2019). Pendidikan Tasawuf: Sebuah Kerangka Proses Pembelajaran Sufistik Ideal Di Era Milenial. Pustaka Idea.
- Nofita Nofi, R., & Fithriyah, I. (2025). Pendekatan Spiritual Islam sebagai Upaya Preventif Gangguan Mental Santri Era Society 5.0 di Madrasah Diniyyah Tanwirul Qulub Pamekasan. *Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam*, 1(1), 35–51. DOI: <https://jurnalalkhairat.org/ojs/index.php/jspai/article/view/1036>

- Nurani, F., Bahar, R., & Munir, A. A. A. (2025). Aktualisasi Nilai-Nilai Tasawuf Sebagai Solusi Problematika Sosial di Era Digital. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(1), 71-81. DOI: <http://dx.doi.org/10.24014/ittizaan.v8i1.36887>
- Pratama, M. D. F. R. (2025). Harmoni Tasawuf dan Teknologi: Menemukan Kedamaian di Era Digital. *Jurnal Agama dan Sains Teknologi*, 1(1), 40-61. DOI: <https://doi.org/10.1234/jast.v1i1.33>
- Rahman, T., & Wassalwa, S. M. M. (2019). Implementasi Manajemen Pendidikan Karakter dalam Pembinaan Akhlak Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 4(1), 1-14. DOI:10.35316/jpii.v4i1.175
- Rifah, N. (2025). Konseptualisasi Digital Emotional Intelligence dalam Pendidikan Agama Islam (DEI-PAI) melalui Kerangka Kompetensi DEI-PAI dan Strategi Implementasinya. (*Doctoral Dissertation*, Universitas Islam Indonesia).
- Roisatul, A., & Asrori, M. (2024). Tazkiyat Al-Nafs Dengan Tahfizh Al-Qur'an Santri Pondok Pesantren Al-Barokah Kota Malang. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(04), 361-374. DOI: <https://doi.org/10.23969/jp.v9i04.20340>
- Safei, A. (2022). Membangun Karakter Spiritual Melalui Metode Atomic Habits Dalam Perspektif Al-Quran (*Doctoral dissertation*, Institut PTIQ Jakarta).
- Said, M. J. (2021). Hubungan Gejala Adiksi Internet terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa tahap Akademik Fakultas Kedokteran Uin Syarif Hidayatullah Jakarta (*Bachelor's Thesis*, Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Salamah, Ummu & Iskandar. (2025) "Pengaruh 'Cyberbullying' Melalui Media Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja". *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, 2 (5): 245-62. DOI: <https://doi.org/10.71282/jurmie.v2i5.316>.
- Sifa, A. J., Shakilla Z.M., Seskia, N. S., Akil. (2025). Konsep Evaluasi Menurut Imam Al-Ghazali Untuk Mengukur Sikap Kognitif. *Qolamuna: Keislaman, Pendidikan, Literasi dan Humaniora*, 2(1), 257-266. DOI: <https://jurnal.qolamuna.id/index.php/JQ/article/view/171>
- Suaib, Suaib. (2024). Implementasi Pendekatan Zikir dalam Menaggulangi Perilaku Menyimpang pada Siswa SMAN 1 Lemito Kec. Lemito Kab. Pohuwato Prov. Gorontalo. (Doctoral, Dissertation. Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Subaidi, S., & Jahari, J. (2023). Pendidikan Agama Islam Tazkiyatun Nafs sebagai Upaya Penguatan Kepribadian Guru di Madrasah Aliyah. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(02). DOI: <https://doi.org/10.30868/ei.v12i02.3985>
- Sudirman. (2024). Eksplorasi Pengalaman Spiritual dalam Proses Pemulihan Psikologis Pasca-Trauma. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 11(4), 273-280. DOI: <https://doi.org/10.69896/modeling.v11i4.2668>
- Sugiyanto, A., Sukmayuda, B. C., & Andiyana, E. (2024). Perilaku Konsumen 5.0. Pradina Pustaka.
- Sulianta, F. (2025). *Masyarakat Digital: Tren, Tantangan, dan Perubahan di Era Teknologi*. (Universitas Widyatama, Bandung).
- Taqwa, M. R. L. (2024). Self Control Untuk Mengatasi Quarter Life Crisis Menurut Al Ghazali (Studi Pengembangan Kendali Diri (Self Control) Sebagai Strategi Mengatasi Quater Life Crisis Berdasarkan Konsep Riyadhah Al Nafs Al Ghazali) (*Doctoral Dissertation*, Institut Al Fithrah (IAF) Surabaya).
- Yusuf, A. A. (2024). Dampak Penerapan Strategi Pembelajaran Riyadhah Berbasis Android Terhadap Pengamalan Ibadah Santri Masjid Modern Kurir Langit di Kabupaten Barru (*Doctoral Dissertation*, IAIN Parepare).

Yusuf, M. (2024). Peran Psikologi Islami dalam Menangani Kecanduan Gadget pada Anak. *Jurnal Bahusacca: Dasar dan Manajemen Pendidikan*, 5(1), 1-10. DOI: <https://doi.org/10.53565/bahusacca.v5i1.1170>

Zaenuri, A. (2025). Implementasi Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyatun Nafs) Perspektif Imam Al-Ghozali dalam Pemeliharaan Karakter Disiplin Ibadah Santri (*Doctoral Dissertation*, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).

Zaleha, S., Risnawati, R., & Yusrianto, E. (2025). Analisis Pengaruh Wudhu Terhadap Relaksasi dan Stres: Studi Integrasi Agama dan Ilmu Psikologi. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 10(1), 65–83. DOI: [https://doi.org/10.25299/althariqah.2025.vol10\(1\).20280](https://doi.org/10.25299/althariqah.2025.vol10(1).20280)