

MEMBANGUN BENTENG JIWA: PENSUCIAN DIRI SEBAGAI PONDASI KESEHATAN MENTAL DAN SPIRITUAL GENERASI MUDA ISLAM

M. Daffa Shilbi, Afkar Khaibar Alfaruqi, Fazlur Faladz Al Farabi, Launa
Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Al Hikmah Jakarta, International Open University Jakarta,
Universitas SAHID Jakarta

ABSTRAK

Generasi muda Islam saat ini menghadapi berbagai tantangan psikologis, sosial, dan spiritual yang kian berat dan kompleks: tekanan akademik, ketidakpastian masa depan, dan pengaruh budaya global yang mengikis identitas keislaman. Secara konseptual, *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) sebagai ajaran tasawuf dalam Islam menawarkan kerangka spiritual untuk membangun ketahanan jiwa (resiliensi). Kajian ini coba mengkaji bagaimana integrasi *tazkiyatun nafs* dapat menjadi fondasi pengembangan resiliensi pada generasi muda Islam. Metode kajian menggunakan studi pustaka dengan pendekatan analisis kualitatif terhadap sumber-sumber primer (Al-Qur'an, Hadis, dan karya ulama klasik) dan sumber sekunder (jurnal ilmiah, buku, dan artikel terkait tasawuf dan psikologi Islam). *Tazkiyatun nafs*—dari *nafs ammarah*, *lawwamah*, *muli'ah*, hingga *mutma'innah*—menurut asumsi penulis, potensial untuk memperkuat kapasitas internal generasi muda Islam dalam menghadapi tekanan dan mempertahankan keseimbangan spiritual-emosional. Temuan kajian menunjukkan integrasi nilai-nilai *tazkiyatun nafs* (*muraqabah*, *muhasabah*, *tawakkal*, dan *syukr*) terbukti efektif dalam memperkuat ketahanan mental-spiritual. Kajian ini diharapkan dapat memberi rekomendasi strategis bagi pendidikan Islam, konseling berbasis nilai Islam, dan program pengembangan pemuda berbasis kultur islami.

Kata kunci: *Benteng Jiwa, Pensucian Diri, Kesehatan Mental-Spiritual, Generasi Muda Islam.*

ABSTRACT

Today's young generation of Muslims faces increasingly complex psychological, social, and spiritual challenges: academic pressure, uncertainty about the future, and the influence of global culture that erodes Islamic identity. Conceptually, *tazkiyatun nafs* (purification of the soul) as a Sufi teaching in Islam offers a spiritual framework for building resilience. This study attempts to examine how the integration of *tazkiyatun nafs* can become the foundation for developing resilience in the young generation of Muslims. The study method uses a literature study with a qualitative analysis approach to primary sources (the Qur'an, Hadith, and works of classical scholars) and secondary sources (scientific journals, books, and articles related to Sufism and Islamic psychology). *Tazkiyatun nafs* is assumed to strengthen the internal capacity of the young generation of Muslims in facing pressure and maintaining spiritual and emotional balance, including the *nafs ammarah*, *lawwamah*, *muli'ah*, and *mutma'innah*. The study's findings indicate that the integration of the values of *tazkiyatun nafs* (*muraqabah*, *muhasabah*, *tawakkal*, and *syukr*) has proven effective in strengthening mental-spiritual resilience. This study is expected to provide strategic recommendations for Islamic education, Islamic counseling, and resilience programs for the younger generation of Muslims.

Keywords: *Emotional Resilience, Self-Purification, Mental And Spiritual Health, Muslim Youth.*

PENDAHULUAN

Generasi muda Islam di era kontemporer berada dalam pusaran tantangan multidimensi. Di satu sisi, mereka dihadapkan pada tekanan global seperti perubahan iklim, krisis ekonomi, disrupsi teknologi, dan polarisasi

sosial—yang saat ini kian menggejala diberbagai negara di dunia. Di sisi lain, tantangan internal seperti krisis identitas, depresi, kecemasan, dan alienasi spiritual semakin menghantui kaum muda, termasuk yang berlatar belakang religius. Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2024) menunjukkan peningkatan signifikan kasus gangguan mental di kalangan remaja dan usia muda, termasuk di negara-negara dengan mayoritas Muslim. Fenomena ini menunjukkan meskipun akses terhadap pendidikan dan informasi semakin terbuka, kesejahteraan jiwa (*mental well-being*) generasi muda justru mengalami tekanan serius dalam tiga dekade terakhir.

Dalam konteks keislaman, tantangan ini memunculkan pertanyaan kritis: bagaimana Islam, sebagai sistem nilai dan sistem spiritual, dapat memberikan solusi yang tidak hanya bersifat ritualistik, tetapi juga transformasional terhadap krisis kemanusiaan modern? Di sinilah konsep *tazkiyatun nafs*—penyucian dan pemurnian jiwa—menjadi relevan untuk dibahas. Dalam Al-Qur'an misalnya, kata *tazkiyah* muncul sebanyak 15 kali, dan secara eksplisit dikaitkan dengan keselamatan jiwa, keberuntungan, dan ketenangan hati (QS. Asy-Syams: 9–10). Nabi Muhammad *shalallahu alaihi wassalam* bersabda, “Sesungguhnya di dalam tubuh itu ada segumpal daging, apabila ia baik, maka baiklah seluruh tubuh; apabila ia rusak, maka rusaklah seluruh tubuh. Ketahuilah, segumpal daging itu adalah hati” (HR. Bukhari dan Muslim).

Namun, dalam praktik keagamaan kontemporer, fokus pada *tazkiyatun nafs* sering kali terabaikan atau tereduksi menjadi sekedar ritual formal tanpa kedalaman transformasi jiwa. Padahal, dalam tradisi tasawuf klasik, *tazkiyatun nafs* adalah proses panjang, intens, dan sistematis untuk membersihkan jiwa manusia dari sifat-sifat tercela (*syahwat*, *hasad*, *ujub*) dan menggantinya dengan sifat-sifat terpuji (*sabar*, *tawakkal*, *ikhlas*). Proses ini sangat paralel dengan konsep psikologi modern seperti resiliensi, yakni kemampuan individu untuk pulih, bertahan, dan berkembang meskipun menghadapi tekanan, stres, atau trauma.

Di ranah akademik, sebagian besar penelitian mengenai resiliensi pada generasi muda Islam cenderung mengadopsi kerangka psikologi Barat secara utuh, tanpa melakukan harmonisasi dengan konsep mental-spiritual yang khas dalam Islam. Sebaliknya, kajian tentang *tazkiyatun nafs* umumnya bersifat teologis atau bercorak tasawuf klasik, jarang dikaitkan secara langsung (teoritis-empiris) dengan tantangan psikologi modern. Studi yang secara sistematis mengintegrasikan proses penyucian jiwa dengan pengembangan resiliensi psikologis kontemporer melalui pendekatan interdisipliner masih relatif terbatas. Namun demikian, terdapat beberapa hasil kajian yang mulai mengaplikasikan perspektif teologis maupun pendekatan multidisipliner dalam konteks multi-disiplin, di antaranya adalah studi Ahmed & Hashem (2016), Gumindari et al. (2022), Belakya-Ince et al. (2024), Haramain & Afifah (2024), Rochman et al. (2024), dan beberapa studi lainnya.

Kajian ini menawarkan kontribusi kebaruan pada tiga level: konseptual, metodologis, dan aplikatif. Secara konseptual, penelitian mengintegrasikan

lima dimensi *tazkiyatun nafs*—yaitu *taubat*, *mujahadah*, *muhasabah*, *tawakkal*, dan *ikhlas*—ke dalam kerangka resiliensi psikologis, sehingga menghasilkan model holistik yang memadukan spiritualitas Islam dengan prinsip-prinsip psikologi kontemporer. Pada tataran metodologis, kajian menerapkan analisis tematik (*thematic analysis*) yang bersifat kritis dan sistematis terhadap sumber primer (teks klasik Al-Qur'an dan Hadis) maupun sekunder (literatur tasawuf dan psikologi Islam modern), dengan pendekatan interdisipliner yang meng-*combine* ilmu tafsir, ilmu Hadis, tasawuf, dan psikologi Islam. Sedangkan dari segi aplikatif, temuan kajian dirancang menjadi model praktis yang dapat diadaptasi dalam berbagai konteks institusional, seperti sekolah Islam, pondok pesantren, komunitas Muslim, maupun organisasi kepemudaan Islam, guna memperkuat ketahanan psikologis berbasis nilai-nilai spiritual Islam.

Adapun rumusan rumusan masalah kajian, *pertama*, apa saja yang mendasari prinsip-prinsip utama *tazkiyatun nafs* dalam tradisi Islam yang relevan dengan tujuan resiliensi?; *kedua*, bagaimana integrasi *tazkiyatun nafs* dapat membentuk jiwa yang tangguh pada generasi muda Islam?; *ketiga*, model seperti apa yang dapat dikembangkan untuk mengintegrasikan *tazkiyatun nafs* dalam program pembinaan resiliensi generasi muda? Dengan demikian tujuan kajian adalah mengurai dimensi-dimensi kunci *tazkiyatun nafs* yang mendukung pembentukan resiliensi; menganalisis sinergi antara konsep *tazkiyatun nafs* dan teori psikologi resiliensi modern; dan merumuskan model integratif untuk penerapan *tazkiyatun nafs* dalam pengembangan ketahanan jiwa (mental-spiritual) generasi muda Islam.

Setidaknya terdapat tiga kerangka konseptual yang bisa diajukan untuk memahami topik kajian ini: (1) *tazkiyatun nafs* dalam perspektif Islam; (2) resiliensi dalam ranah kajian psikologi kontemporer; dan (3) Integrasi *tazkiyatun nafs* dan resiliensi. Dalam perspektif Islam, *tazkiyatun nafs* secara etimologis berasal dari akar bahasa Arab *zakka-yazkiyyu-tazkiyyah*—berarti mensucikan, memurnikan, atau mengembangkan. Dalam konteks keislaman, *tazkiyatun nafs* merujuk pada proses penyucian jiwa dari noda dosa, sifat tercela, dan pengaruh negatif dunia; sekaligus mengembangkan potensi fitrah manusia agar kembali kepada *Rabb*-nya, seperti dijelaskan dalam Al-Qur'an (QS. Al-Lail: 14).

Dalam literatur tasawuf klasik, *tazkiyatun nafs* merupakan inti dari perjalanan spiritual (*suluk*). Imam al-Ghazali, dalam karya monumentalnya *Ihya Ulumuddin*, menjelaskan bahwa jiwa manusia terdiri dari tiga tingkatan utama, yaitu: (1) *nafs ammarah*—jiwa yang cenderung kepada kejahatan dan dorongan hawa nafsu; (2) *nafs lawwamah*—jiwa yang menyesali perbuatan buruk dan berusaha memperbaiki diri; serta (3) *nafs mutma'innah*—jiwa yang tenang, penuh ketenangan, dan ridha kepada Allah (al-Ghazali, 2008).

Proses transisi dari *nafs ammarah* menuju *nafs mutma'innah* melibatkan serangkaian amalan dan ibadah yang bersifat spiritual dan psikologis, antara lain *taubat* (pertobatan), *mujahadah* (perjuangan melawan hawa nafsu), *muhasabah* (evaluasi dan introspeksi diri), *riyadhah* (latihan spiritual atau

disiplin diri), serta *dzikrullah* (pengingatn terus-menerus kepada Allah). Melalui proses ini, jiwa dibersihkan dan dikembangkan menuju kedewasaan spiritual yang utuh.

Kedua, di ranah kajian psikologi kontemporer, resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk pulih dari stres, trauma, atau kesulitan hidup, serta tetap berkembang secara positif (Masten, 2001). Menurut konsep Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), resiliensi mencakup lima dimensi, yakni ketahanan terhadap stress, kontrol diri, komitmen diri, kepercayaan diri, dan spiritualitas.

Studi Masten, Connor, dan Davidson di atas menunjukkan bahwa faktor spiritual (religiusitas) merupakan salah aspek penting dalam membangun resiliensi, terutama pada populasi atau komunitas religius (Pargament, 1997). Namun, dalam konteks Islam, dimensi spiritual ini jarang dijelaskan secara konseptual melalui kerangka ilmiah keislaman (*islamic scientific framework*).

Ketiga, integrasi antara *tazkiyatun nafs* dan resiliensi psikologis mengungkap adanya sejumlah titik konvergensi konseptual, di mana prinsip-prinsip dalam *tazkiyatun nafs*—yang mencakup *taubat*, *mujahadah*, *muhasabah*, *tawakkal*, dan *ikhlas*—menunjukkan keselarasan struktural dan fungsional dengan komponen-komponen utama resiliensi psikologis, seperti regulasi emosi, adaptasi kognitif, kontrol diri, optimisme, dan makna hidup. Hubungan keselarasan tersebut secara sistematis dirangkum dalam tabel berikut:

Pilar-pilar <i>Takziyatun Nafs</i>	Kontribusi Terhadap Resiliensi
Pilar 1: <i>Taubat</i>	Membangun kemampuan untuk bangkit dari kegagalan, mengoreksi diri, dan memulai kembali (<i>to start again</i>) (al-Ghazali, 2001; Abu-Nimer, 2003)
Pilar 2: <i>Mujahadah</i>	Melatih ketahanan mental dan disiplin diri dalam menghadapi godaan, kesulitan, dan tekanan hidup (Schimmel, 2011; al-Jawziyyah, 1998)
Pilar 3: <i>Muhasabah</i>	Meningkatkan kesadaran diri (<i>self-awareness</i>) dan meregulasi emosi, sebagai kunci dalam menghadapi tuntutan internal dan tekanan eksternal yang dapat memicu stres (<i>coping strategy</i>) (al-Muhasibi, 2001; Abu-Nimer, 2003)
Pilar 4: <i>Tawakkal</i>	Membangun kepercayaan diri dan pengurangan kecemasan melalui penyerahan diri kepada Allah (al-Ghazali, 2001; Haque, 2004)
Pilar 5: <i>Ikhlas</i>	Mengurangi beban psikologis dari pencarian validasi sosial serta memperkuat motivasi intrinsik (dorongan dari dalam) (al-Ghazali, 2001; Keshavarzi & Haque, 2013)

Dengan demikian, *tazkiyatun nafs* tidak hanya berfungsi sebagai proses spiritual semata, melainkan juga sebagai mekanisme psikologis adaptif yang

berpotensi memperkuat ketahanan mental dan emosional individu. Kajian ini diharapkan memberikan kontribusi ganda, baik di level abstraktif-akademis (teoretis) dan praktis-aksiologis. *Pertama*, di level teoretis, dengan memperkaya wacana akademik dalam bidang psikologi Islam melalui integrasi konseptual antara spiritualitas berbasis Al-Qur'an dan Hadis dengan prinsip-prinsip kesehatan mental kontemporer. *Kedua*, di level praktis-aksiologis, temuan kajian dapat dijadikan landasan operasional dalam merancang kurikulum pendidikan karakter, program bimbingan rohani, serta kegiatan pengembangan kepemudaan yang berakar pada nilai-nilai Islam dan berorientasi pada penguatan resiliensi psikologis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan kajian kualitatif bersifat eksploratif dan komparatif-konstruktif, yang menggabungkan pendekatan studi pustaka dan analisis tematik. Karakter eksploratif dipilih untuk mengungkap fenomena yang relatif kurang dieksplorasi dalam literatur kontemporer, yaitu hubungan antara *tazkiyatun nafs* dan resiliensi psikologis. Sementara pendekatan komparatif-konstruktif digunakan untuk membandingkan, mengkritisi, dan merekonstruksi dua kerangka teoretis—tradisi spiritual Islam dan teori resiliensi modern— demi membangun suatu kerangka teoritis integratif-harmonis yang mampu mengidentifikasi titik-titik konvergensi konseptual sekaligus memetakan diferensiasi epistemologis di antara keduanya.

Data kajian terdiri dari data primer yang bersumber dari teks-teks otoritatif, seperti: (1) Al-Qur'an, yang dianalisis melalui pendekatan tafsir tematik (*al-tafsir al-mawdu'i*); (2) Hadis Nabi *shalallahu alaihi wassalam* terutama koleksi Shahih al-Bukhari dan Shahih Muslim; dan (3) karya klasik ulama tasawuf, seperti Imam al-Ghazālī (*Ihyā' 'Ulūm al-Din*), Ibn Qayyim al-Jawziyyah (*Madarij al-Salikin*), dan al-Junayd al-Baghdādī (*Dawa' al-Arwah*).

Sementara data sekunder mencakup literatur kontemporer dalam bidang psikologi Islam dan resiliensi, antara lain karya Syed Muhammad Naquib al-Attas (*Islam: The Concept of Religion and the Foundation of Ethics and Morality*), Malik Badri (*The Dilemma of Muslim Psychologists*), dan Ahmad al-Dardīr (*Risālah al-Tawhīd*), serta studi empiris dan teoretis dari jurnal ilmiah terindeks (diakses melalui Google Scholar, DOAJ, dan SINTA). Selain itu, dirujuk pula karya-karya psikologi modern tentang resiliensi, seperti karya Masten & Reed (*Resilience in Development*), Connor & Davidson (*Connor-Davidson Resilience Scale/CD-RISC*), dan Pargament (*The Psychology of Religion and Coping*).

Pengumpulan data dilakukan melalui studi pustaka mendalam dan analisis dokumen tekstual, dengan fokus pada identifikasi ayat, Hadis, dan kutipan ulama yang relevan dengan konsep *tazkiyatun nafs* dan ketahanan jiwa. Analisis data menerapkan dua strategi utama:

1. Analisis tematik deskriptif, yaitu mengidentifikasi, mengekstraksi, dan mengelompokkan tema-tema kunci ke dalam lima dimensi *tazkiyatun nafs*

- (*taubat, mujahadah, muhasabah, tawakkul, dan ikhlas*), lalu menelusuri korelasinya dengan komponen resiliensi psikologis;
2. Analisis komparatif konseptual. Analisis ini bertujuan memetakan kesamaan struktural, perbedaan ontologis, serta potensi integrasi antara dua paradigma tersebut.

Proses analisis dilakukan secara bertahap melalui lima langkah sistematis, yakni *reduksi data*: memfilter dan memilih teks yang relevan dengan fokus penelitian; *kategorisasi data*: mengklasifikasikan data ke dalam dimensi-dimensi *tazkiyatun nafs*; *interpretasi data*: menafsirkan makna spiritual dan implikasi psikologis setiap dimensi; *sintesis*: mengkonstruksi model integratif yang menghubungkan *tazkiyatun nafs* dan resiliensi; *verifikasi* dan *kesimpulan*: menarik makna holistik melalui identifikasi pola, hubungan sebab-akibat, dan keteraturan konseptual (*conceptual regularity*).

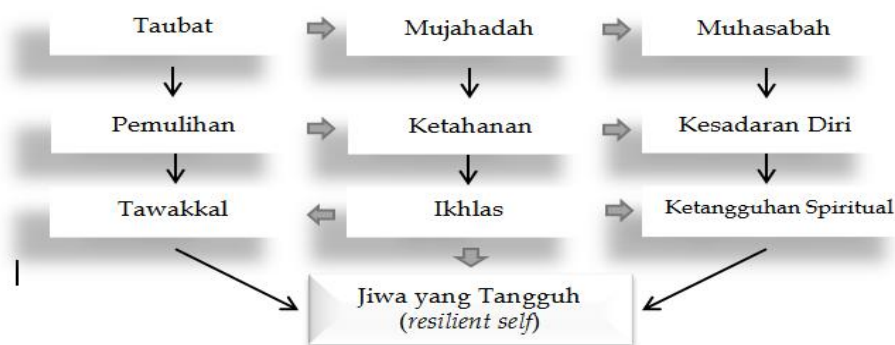
Validitas temuan penelitian dijaga lewat triangulasi sumber, dengan membandingkan interpretasi dari berbagai teks otoritatif (Al-Qur'an, Hadis, dan karya ulama klasik). Selain itu, dilakukan validasi melalui *peer debriefing*—diskusi dan validasi temuan dengan rekan sejawat—yang dianggap netral untuk mendapat perspektif baru, mengidentifikasi bias, dan meningkatkan kredibilitas serta kualitas penelitian secara keseluruhan dengan para Ustadz/Asatidz—yang dipilih secara purposif karena memiliki kompetensi ilmu tasawuf dan psikologi Islam—dari Ponpes Sabilunnajah, Rancaekek, Bandung, yakni Ustadz Ahmad Royan, Lc. dan Ustadz Beni Sarbeni, Lc., M.Pd serta Ponpes Mushab bin Umair, yakni Ustadz Mahfudz, Lc., MA. Tujuannya, untuk memastikan ketepatan hermeneutika dan relevansi konseptual temuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis tematik terhadap sumber-sumber tekstual dan literatur, ditemukan lima dimensi utama *tazkiyatun nafs* yang secara signifikan berkontribusi terhadap pembentukan resiliensi, seperti dalam bagan di bawah.

Taubat adalah pondasi pemulihan diri. Taubat bukan sekadar ritual pengampunan, tetapi proses transformasi diri. Dalam konteks *resiliensi*, taubat mengajarkan bahwa kegagalan bukan akhir dari segalanya, melainkan awal dari perbaikan. QS. Al-Baqarah: 37 menunjukkan bahwa Adam dan Hawa setelah berbuat dosa diberi petunjuk untuk bertaubat, lalu Allah menerima taubat mereka. Ini mencerminkan *self-forgiveness* (memafkan diri sendiri) dan *growth mindset* (pola pikir dewasa)—konsep kunci dalam *resiliensi*.

Mujahadah adalah melatih ketahanan mental. Mujahadah adalah perjuangan melawan hawa nafsu dan godaan. Ibn Qayyim menyebutnya sebagai 'jihad akbar' (Ibn Qayyim, 1998). Dalam psikologi, ini mirip dengan pengaturan diri (*self-regulation*) dan ketekunan diri (*self-persistence*). Generasi muda yang terbiasa ber-*mujahadah* (menjaga shalat, melaksanakan puasa, atau terbiasa mengendalikan emosi/amarah) memiliki kapasitas lebih tinggi untuk menghadapi tekanan atau berada dalam kendali kecerdasan emosional.



Sumber: Abstraksi penulis

Muhasabah adalah evaluasi diri. Secara etimologis, *muhasabah* berarti meminta pertanggungjawaban diri, refleksi diri yang mendalam dalam tradisi Islam. Sebagaimana dicontohkan oleh Khalifah Umar bin Khattab yang berkata, “*Hisablah diri kalian sebelum kalian dihisab (diiminta pertanggungjawaban) di akhirat*” (al-Ghazali, 2008), *muhasabah* harian mendorong individu untuk secara kritis mengevaluasi tindakan, niat, dan motivasi spiritualnya. Dalam perspektif psikologi kognitif, proses ini paralel dengan konsep *cognitive restructuring* dalam teori Cognitive Behavioral Therapy (CBT), yakni satu teknik untuk mengidentifikasi, menantang, dan mengubah pola pikir disfungsional atau negatif menjadi lebih adaptif dan positif. Dengan demikian, *muhasabah* tidak hanya berfungsi sebagai alat spiritual, tetapi juga sebagai mekanisme psikologis yang efektif dalam meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*), regulasi emosi, dan pembentukan resiliensi internal

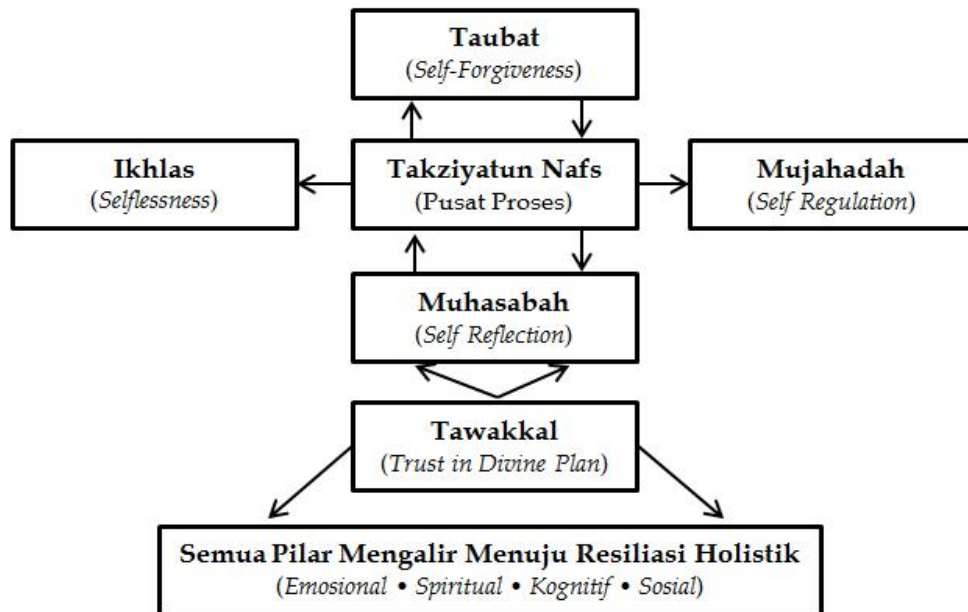
Tawakkal adalah percaya pada Allah sebagai sumber ketenangan. *Tawakkal* bukan pasif, tetapi aktif: berusaha maksimal, lalu menyerahkan hasil kepada Allah. QS. At-Thalaq: 3 menyebut, “*dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupinya.*” Dalam konteks resiliensi, *tawakkal* mengurangi rasa cemas dan melecut *sense of coherence* (sesuatu adalah rasional dan bermakna positif) (Antonovsky, 1987).

Ikhlas adalah melepaskan dari beban sosial. Dalam kerangka tasawuf Islam, *ikhlas* merujuk pada kemurnian niat dalam beramal semata-mata karena Allah, tanpa mencari pengakuan, pujian, atau imbalan dari manusia (Al-Ghazali, 2008). Secara psikologis, *ikhlas* menjadi mekanisme perlindungan psikologis yang kuat, berfungsi sebagai mekanisme perlindungan diri (*self-protective*) dari tekanan internal maupun eksternal, khususnya dalam konteks sosial yang menekankan performa dan citra diri.

Di era digital yang didominasi media sosial, di mana individu kerap mengalami *social comparison*, *fear of missing out* (FOMO), dan tekanan untuk menampilkan identitas atau citra diri idealis, *ikhlas* menjadi fondasi internal yang melindungi kesehatan mental. Dengan melepaskan ketergantungan terhadap ‘pengakuan sosial’ (*social validation/social recognition*), individu yang beramal dengan *ikhlas* mengalami penurunan beban kognitif dan emosional, serta mengembangkan regulasi diri yang sehat. Dengan demikian, *ikhlas* tidak

hanya merupakan dimensi spiritual yang utama, tetapi juga berperan sebagai strategi koping adaptif yang mendukung ketahanan mental (*mental resilience*) di tengah tuntutan sosial kontemporer.

Berdasarkan analisis dan temuan, peneliti mengusulkan Model Lima Pilar *Tazkiyah-Resiliensi*, seperti terlihat pada gambar di bawah. Model Lima Pilar ini menunjukkan bahwa proses *tazkiyatun nafs* adalah siklus dinamis-sirkuler yang saling memperkuat, bukan siklus linier. Setiap dimensi memberi kontribusi unik terhadap pembentukan *resiliensi* holistik.



Sumber: Abstraksi penulis

Generasi muda Islam saat ini berada dalam kepungan pusaran kompleksitas eksistensial. Di satu sisi, generasi muda Islam dihadapkan pada arus globalisasi, disrupsi teknologi digital, dan transformasi sosial yang bergerak sangat cepat—melampaui kesadaran eksistensialnya. Di sisi lain, mereka menghadapi tekanan internal yang tak kalah berat: krisis identitas, alienasi spiritual, dan beban ekspektasi keagamaan yang bersifat formalistik dan normatif. Fenomena ini telah memberi kontribusi signifikan pada peningkatan angka gangguan kesehatan mental di kalangan remaja Muslim.

Data World Health Organization (WHO, 2024) menunjukkan bahwa lebih dari 13% remaja global mengalami depresi, dan angka ini cenderung lebih tinggi di kalangan pemuda yang mengalami *identity stress* akibat konflik antara nilai agama dan budaya sekuler. Di Indonesia, survei Kementerian Kesehatan (2022) mencatat peningkatan kasus gangguan peningkatan rasa cemas dan depresi di kalangan pelajar dan mahasiswa, dengan faktor utama berupa tekanan akademik, relasi sosial, dan pencarian makna hidup.

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), konsumerisme simbolik, dan budaya hedonisme digital yang dipicu oleh platform media sosial terbukti secara empiris berkontribusi terhadap peningkatan stres, kecemasan, dan

depresi di kalangan generasi muda. Hasil survei global yang dilakukan oleh UNICEF (2022) terhadap lebih dari 22.000 remaja dari 21 negara menunjukkan bahwa 56% responden mengalami perasaan cemas atau tidak cukup baik (inadequate) setelah melihat konten media sosial tentang kehidupan teman sebaya yang tampak sempurna, seperti liburan mewah, pencapaian akademik, atau relasi romantis. Fenomena ini dikenal sebagai *social comparison distress*, yang secara signifikan berkorelasi dengan penurunan harga diri dan peningkatan gejala depresi ringan, sedang, hingga tinggi.

Berikutnya, hasil penelitian *The Lancet Child & Adolescent Health* (2023) menyajikan fakta, bahwa remaja yang menghabiskan waktu 3 jam per hari di media sosial 34% memiliki risiko gejala depresi lebih tinggi. Studi longitudinal *The Lancet* yang melibatkan 12.000 partisipan usia 13–18 tahun di enam negara, termasuk di Indonesia, Turki, dan Mesir. Studi ini juga mengungkap bahwa FOMO menjadi pemicu gangguan kesehatan mental generasi muda. Remaja yang melaporkan gejala FOMO cenderung merasa tertekan untuk selalu *online*, merasa cemas jika tidak segera membalas pesan, dan merasa hidup mereka ‘tertinggal’ dibandingkan teman sebayanya (Kelly et al., 2023).

Dalam konteks konsumerisme dan hedonisme digital, hasil penelitian Common Sense Media (2024) menunjukkan, 72% remaja Muslim di Amerika Serikat dan Eropa merasa tertekan untuk membeli produk tertentu agar diterima dalam komunitas maya, terutama terkait fesyen islami. Fenomena ini menciptakan *halal consumerism*—konsumerisme yang dikemas dalam bingkai religius, yang mengukuhkan kompetisi sosial. Di Indonesia, survei Mizan Institute (2023) terhadap 1.200 pelajar dan mahasiswa Muslim di 5 kota besar Indonesia (Jakarta, Bandung, Surabaya, Yogyakarta, Makassar) menunjukkan bahwa: 68% mahasiswa dan pelajar mengaku sering membandingkan dirinya dengan konten religius di media sosial, 44% merasa perlu membeli produk tertentu (hijab, buku, aksesoris) agar dianggap ‘shalih secara sosial’, dan 39% mengalami stres karena tidak mampu mengikuti tren gaya hidup muslim yang viral. Fenomena ini dianggap sebagai ‘*religiosity as performance*’ yang terkait dengan munculnya fenomena *spiritual insecurity* di kalangan muda.

Selain itu, budaya hedonisme digital yang menyamar sebagai ‘cara hidup bahagia’ juga menjadi ancaman terselubung. Banyak konten media sosial yang menampilkan narasi ‘nikmati hidup’, ‘*self-love* dulu sebelum ibadah’, atau ‘Allah sayang kamu yang bahagia’—tanpa konteks teologis yang seimbang. Penelitian dari Institute for Islamic Psychological Studies (IIPS, 2024) di Malaysia menemukan bahwa remaja yang terpapar pesan hedonistik-religius ini cenderung mengalami konflik batin antara keinginan untuk menikmati dunia dan rasa bersalah karena merasa ‘kurang ibadah’, yang pada akhirnya memicu *existential anxiety* dan *moral distress*. Studi ini menyimpulkan, tanpa arahan spiritual yang kontinyu, generasi muda rentan terjebak dalam siklus konsumsi, pencitraan, dan kecemasan eksistensial.

Temuan-temuan hasil riset di atas menunjukkan, media sosial tidak hanya menjadi alat komunikasi, tetapi mesin pembentuk nilai, identitas, dan kesejahteraan psikologis. Dalam konteks Islam, hal ini menegaskan urgensi *tazkiyatun nafs* sebagai benteng spiritual yang melindungi jiwa dari arus budaya yang mengeksploitasi kelemahan psikologis manusia. Ketika dunia maya (digital platform) menawarkan validasi sesaat melalui *likes* dan *followers*, *tazkiyatun nafs* mengajarkan bahwa ketenangan sejati hanya ditemukan dalam *qur'ul qulub bi dzikrillah* (ketenangan hati dengan mengingat Allah)—sebuah ketahanan batin yang lebih kokoh dari fluktuasi dunia maya.

Ironisnya, dalam konteks keislaman, generasi muda sering kali diberi beban tambahan: mereka diharapkan menjadi 'Muslim ideal'—shalih secara spiritual, taat dalam menjalankan ibadah, berprestasi secara akademik dan profesional, dan menjadi panutan di lingkungan sosial—tanpa disediakan bekal psikologis dan spiritual yang memadai untuk menghadapi tekanan tersebut. Akibatnya, banyak dari mereka yang mengalami *spiritual burnout*, *moral injury*, atau bahkan kehilangan koneksi dengan agama karena merasa tidak pernah cukup baik. Fenomena ini menunjukkan ada dikotomi antara spiritualitas formal dan kesejahteraan jiwa, di mana praktik keagamaan justru menjadi sumber stres, bukan menjadi sumber ketenangan.

Salah satu akar masalah utama dalam pembinaan generasi muda Islam adalah terinstrumentalisasinya spiritualitas. Dalam banyak konteks pendidikan dan sosial keagamaan, ibadah dan amal-shalih sering kali dipahami secara transaksional: shalat untuk menghindari azab, puasa untuk mendapat pahala, sedekah agar rezeki lancar. Pendekatan seperti ini, meskipun tidak salah secara syariah, berpotensi mereduksi kedalaman spiritual menjadi ajang mekanisme pertukaran, bukan transformasi jiwa. Di ranah psikologi agama, hal ini dikenal sebagai *extrinsic religiosity*—orientasi religiusitas pada manfaat eksternal, bukan manfaat internal (pertumbuhan keimanan dan ketaqwaan) (Allport, 1966).

Generasi muda yang dibesarkan dalam lingkungan seperti ini sering kali kehilangan makna (*sense of meaning*) ketika harapan ideal-transaksional tidak terpenuhi. Misalnya, seorang remaja yang rajin shalat dan mengikuti pengajian namun tetap mengalami kegagalan akademik atau penolakan sosial bisa jatuh ke dalam keputusasaan, dengan pertanyaan: "*Mengapa aku tetap menderita padahal aku taat?*" Pertanyaan reflektif semacam ini, jika tidak direspons dengan pendekatan holistik, dapat memicu krisis iman dan gangguan mental.

Di sinilah peran *tazkiyatun nafs* menjadi sangat krusial. Berbeda dengan pendekatan transaksional, *tazkiyatun nafs* menekankan proses transformasi internal yang berkelanjutan—bukan hanya tentang *apa* yang dilakukan, tetapi *bagaimana* dan *mengapa* dilakukan. Sebagaimana ditegaskan Imam al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin*, tujuan utama ibadah bukan hanya pahala, tetapi *ma'rifatullah* (pengenalan kepada Allah) dan *tazkiyah an-nafs* (pensucian jiwa). Proses ini menuntut refleksi, introspeksi, dan perjuangan ekstra melawan hawa nafsu—unsur yang justru hilang dalam spiritualitas yang terinstrumentalisasi.

Media Sosial dan Krisis Identitas Diri

Fenomena kontemporer lain yang memperparah krisis kesejahteraan psikologis adalah dominasi media sosial. Platform digital seperti Instagram, TikTok, dan X (Twitter) telah menjadi arena pertarungan identitas, di mana generasi muda terus-menerus membandingkan diri dengan citra ideal yang diproyeksikan oleh orang lain. Studi yang dilakukan oleh Primack et al. (2017) menunjukkan: ada korelasi positif antara penggunaan media sosial intensif dan peningkatan risiko depresi, kecemasan, dan penurunan harga diri.

Bagi generasi muda Muslim, tekanan ini semakin kompleks karena mereka juga harus menavigasi dualitas identitas: antara menjadi 'Muslim yang baik' dan 'anak muda yang *up date*'. Banyak dari mereka yang merasa harus membangun citra 'Muslim keren'—yang bisa bersaing di dunia profesional, aktif di media sosial, tetapi tetap terlihat shalih. Akibatnya, muncul fenomena 'gaya hidup halal' (*halal lifestyle*) yang lebih menekankan estetika daripada etika Islam: hijab yang *fashionable*, konten dakwah yang *viral*, dan ibadah yang dipamerkan. Dalam konteks ini, *ikhlas*—kemurnian niat atau ketulusan hati—menjadi sangat rentan tergerus.

Namun, justru di tengah krisis ini, *tazkiyatun nafs* menawarkan solusi radikal: kembali ke dalam (*inward looking*). Dalam tradisi tasawuf, perjalanan spiritual (*spiritual journey*) dimulai dari pembebasan diri dari pandangan manusia (*rida al-nas*) menuju keridhaan Allah (*rida Allah*). Konsep ini sangat relevan sebagai penangkal (*antidote*) terhadap budaya pop media sosial. Imam Ibn Qayyim al-Jawziyyah (1988) menegaskan, "*Barangsiapa manusia ridha dengan murka Allah, maka Allah akan menyerahkannya kepada manusia*". Kalimat ini tak cuma bermakna *warning* teologis, tetapi juga diagnosis psikologis, dimana ketergantungan manusia pada 'pengakuan sosial' menjadi sumber utama kecemasan eksistensial (rasa khawatir berlebihan tentang hidup atau kematian).

Pendidikan Islam yang Belum Menjawab Kebutuhan Jiwa

Sistem pendidikan Islam—baik yang bersifat formal maupun non-formal—juga ikut berkontribusi terhadap krisis ini. Banyak lembaga pendidikan Islam masih berfokus pada aspek kognitif dan ritual, seperti lebih mengutamakan hafalan Al-Qur'an, penguasaan fiqih, dan kedisiplinan ibadah. Meski aspek kognitif dan ritual sangat penting, namun aspek afektif dan psikologis—seperti pengelolaan emosi, regulasi stres, dan pembentukan identitas spiritual—sering kali terabaikan. Akibatnya, banyak generasi muda memiliki pengetahuan agama yang cukup, namun tidak dibarengi dengan kemampuan psikospiritual untuk menghadapi berbagai tantangan dan tekanan hidup.

Padahal, dalam tradisi Islam klasik, pendidikan jiwa (*tarbiyatun nafs*) bukan sekadar materi pelengkap, melainkan inti utama dari seluruh proses pembelajaran dan transformasi perjalanan hidup manusia. Berbeda dengan model pendidikan modern yang cenderung bias dan reduksionis—memisahkan pengetahuan dari moral, kognisi dari emosi, dan ilmu dari amal—para ulama klasik justru memandang pendidikan sebagai proses holistik dengan target

utama membentuk insan kamil (manusia paripurna), yakni individu yang antara akal, hati, dan perilaku mampu berjalan seimbang. Dalam konteks ini, ilmu pengetahuan bukanlah komoditas netral, melainkan sarana determinasi dan intervensi nilai untuk mendekatkan diri kepada Allah dan mensucikan jiwa dari sifat-sifat tercela, seperti *riya'*, hasad, ujub, dan tamak.

Para pemikir besar Islam, seperti al-Farabi (w. 950 M), telah menempatkan *tadbir al-nafs* (pengelolaan jiwa) sebagai fondasi dari *siyasaḥ madaniyyah* (politik kota ideal), di mana keadilan sosial dimulai dari keadilan dalam diri individu. Baginya, masyarakat yang baik hanya mungkin terwujud jika warganya telah melalui proses kultivasi moral dan intelektual yang mendalam. Sementara itu, Ibnu Sina (*Avicenna*) dalam karyanya *Al-Mantiq* dan *Al-Najat* menekankan pentingnya pendidikan emosional dan psikologis sejak usia dini, termasuk pengenalan terhadap sifat-sifat jiwa dan cara mengendalikannya. Namun, tokoh yang paling sistematis dalam mengintegrasikan pendidikan jiwa ke dalam kurikulum keislaman adalah Imam al-Ghazali (w. 1111 M).

Dalam *Ihya Ulumuddin*, Imam al-Ghazali secara eksplisit menyatakan bahwa tujuan utama ilmu bukanlah untuk diketahui, tetapi untuk diamalkan dan mengubah perilaku. Ia membagi ilmu menjadi dua kategori: '*ilmun yanfa'u*' (ilmu yang bermanfaat) dan '*ilmun la yanfa'u*' (ilmu yang tidak bermanfaat). Yang dimaksud dengan ilmu yang bermanfaat bukanlah ilmu yang hanya menghafal dalil atau menguasai gramatika Arab, melainkan ilmu yang mampu menyentuh hati, menggerakkan jiwa, dan mendorong seseorang pada taqwa dan akhlak mulia. Sebaliknya, ilmu yang tidak bermanfaat adalah ilmu yang hanya berhenti pada lisan, tanpa meresap ke dalam hati dan tidak mengubah cara hidup—seperti debat teologis yang memicu permusuhan, atau hafalan hadis tanpa pemahaman makna dan tujuan.

Lebih jauh, Imam al-Ghazali menegaskan bahwa hati (*qalb*) adalah raja dalam tubuh, dan seluruh anggota badan adalah bawahannya. Jika hati sehat, maka seluruh tubuh akan sehat; jika hati rusak, maka kerusakan akan menyebar ke segala aspek kehidupan (al-Ghazali, 2008). Dalam konteks pendidikan, ini berarti bahwa tanpa pemeliharaan jiwa dan penyucian hati, semua ilmu yang diperoleh akan kehilangan fungsinya sebagai '*nur*' (cahaya) dan berubah menjadi beban atau alat pamer. Oleh karena itu, dalam kurikulum madrasah atau pondok pesantren klasik, selain pelajaran fikih, tafsir, dan bahasa, terdapat pula mata pelajaran akhlak, suluk, dan *riyadhatun nafs*—latihan spiritual yang dirancang untuk membentuk ketahanan batin, kesabaran hati, dan ketulusan niat.

Sayangnya, dalam sistem pendidikan Islam kontemporer, warisan pedagogis ini banyak yang terabaikan. Fokus dominan pada aspek kognitif dan hafalan—diperparah oleh budaya ujian, ranking, dan sertifikasi—telah menggeser perhatian dari dimensi afektif dan spiritual. Akibatnya, muncul fenomena yang disebut '*kealiman tanpa ketakwaan*' atau '*ilmu tanpa hikmah*', di mana seseorang bisa fasih berbicara tentang surga dan neraka, tetapi

hidupnya penuh dengan stres, amarah, dan kecemasan. Padahal, seperti ditegaskan oleh Rasulullah *shalallahu alaihi wassalam*, “*Aku diutus untuk menyempurnakan akhlak yang mulia*” (HR. Bukhari), bukan sekadar mengajarkan hukum atau ritual.

Dengan demikian, pemulihan konsep *tarbiyatun nafs* bukanlah sekadar nostalgia terhadap model pendidikan Islam masa lalu, tetapi saat ini—di era maraknya krisis mental dan spiritual manusia modern—menjadi kebutuhan mendesak. Model pendidikan Islam yang autentik harus kembali memosisikan penyucian jiwa sebagai poros, bukan hilir kajian. Hanya dengan pendekatan seperti ini, generasi muda Islam dapat tumbuh tidak hanya sebagai individu yang cerdas, tetapi juga sebagai pribadi yang tangguh, seimbang, dan tenang di tengah gejolak dan tututan zaman yang kian disruptif.

Untuk itu, ke depan, diperlukan reorientasi, revitalisasi, dan reaktualisasi pendidikan Islam yang mampu mengintegrasikan *tazkiyatun nafs* ke dalam kurikulum inti, bukan sebagai materi ajar parsial. Misalnya, materi *muhasabah* harian, *mujahadah nafs*, atau *dzikrullah* bisa dikreasi menjadi modul bimbingan spiritual yang sistematis. Di Pesantren Tebuireng dan Pesantren Gontor sudah mulai muncul inisiatif, seperti program *retret spiritual*, konseling *al-Qur'an*, dan program pengembangan diri yang mengintegrasikan pendekatan psikologi dan pendekatan tasawuf. Namun, inisiatif dari kedua pesantren itu masih bersifat parsial, marjinal, dan sporadis; belum menjadi *role model* berstandar nasional di seluruh Pondok Pesantren.

Menuju Pemulihan Jiwa: *Tazkiyatun Nafs* Sebagai Terapi Holistik

Di tengah krisis kesehatan mental yang kian meluas, *tazkiyatun nafs* dapat dipandang sebagai model terapi holistik yang mengintegrasikan dimensi spiritual, emosional, dan kognitif. Berbeda dengan terapi Barat yang seringkali memisahkan jiwa dari Tuhan, *tazkiyatun nafs* menawarkan pendekatan berbasis tauhid, di mana kesejahteraan jiwa dan kesehatan mental manusia tidak terlepas relasinya dengan ‘kehendak’ Sang Pencipta.

Secara konseptual, praktik *tazkiyatun nafs* menunjukkan adanya afinitas epistemologis dan fungsional dengan sejumlah pendekatan terapi psikologis kontemporer, sehingga memungkinkan terjadinya dialog interdisipliner antara spiritualitas Islam dan ilmu psikologi. *Pertama*, *muhasabah*—sebagai proses refleksi kritis atas niat, pikiran, dan tindakan—memiliki paralelisme struktural dengan Cognitive Behavioral Therapy (CBT), khususnya dalam mekanisme *cognitive restructuring* yang bertujuan mengidentifikasi dan mentransformasi pola pikir disfungsional menjadi adaptif. *Kedua*, *tawakkal*, yang menekankan penerimaan atas ketentuan Ilahi setelah berusaha maksimal, selaras dengan prinsip Acceptance and Commitment Therapy (ACT), yaitu penerimaan terhadap ketidakpastian hidup sambil tetap berkomitmen pada nilai-nilai hidup yang bermakna. *Ketiga*, *dzikrullah*—sebagai latihan kesadaran akan kehadiran Allah—berkorespondensi dengan *mindfulness-based interventions*, yang mengembangkan perhatian penuh (*present-moment awareness*) untuk

mengurangi kecemasan dan menata regulasi emosional. *Keempat*, taubat dapat dipahami sebagai bentuk *narrative therapy*, di mana individu merekonstruksi narasi diri dari “aku yang gagal” (pesimisme) menjadi “aku yang kembali dan berkembang” (optimisme), sehingga mampu melecut harga diri dan harapan.

Dari perspektif metodologis, keselarasan ini tidak hanya menunjukkan relevansi empiris *tazkiyatun nafs*, tetapi juga keterukurannya melalui indikator psikologis—seperti penurunan kecemasan, peningkatan *self-efficacy*, dan penguatan makna hidup. Lebih dari sekadar intervensi simtomatik, *tazkiyatun nafs* menawarkan pendekatan holistik-transformatif yang menysasar akar ontologis penderitaan psikologis: kesakitan jiwa (*nafs*) akibat keterpisahan dari fitrah—keselarasan eksistensial dengan hakikat penciptaan manusia sebagai hamba Allah. Dengan demikian, *tazkiyatun nafs* tak hanya kompatibel dengan psikologi modern, melainkan juga memperkaya paradigma terapeutik dengan dimensi spiritual-transendental yang sering kali absen dalam model sekuler.

Untuk merespons krisis ini, kajian melihat perlunya pendekatan sistemik-komprehensif yang melibatkan empat pilar utama. *Pertama*, peran institusi pendidikan Islam, terutama untuk mengintegrasikan modul *tazkiyatun nafs* dalam kurikulum sekolah dan pesantren dan melatih guru/ustadz dalam dasar-dasar psikologi dan konseling berbasis nilai-nilai Islam. *Kedua*, peran layanan konseling Islam yang terampil dan aplikatif mengintegrasikan pendekatan psikologis modern dan spiritual Islam. *Ketiga*, mereduksi wajah dan retorika keagamaan yang menakutkan (seperti diksi ‘dosa besar’, ‘azab neraka’, atau ‘siksa kubur’) dan menggantinya dengan diksi yang lebih menenangkan, seperti ‘rahmatan lil ‘alamin’, ‘berkasih sayang’, dan ‘menerima taubat’. Mendorong kajian Islam mengutamakan bahasan isu-isu kontemporer, seperti stres, kecemasan, atau krisis identitas, dengan pendekatan Al-Qur’an dan sunnah. *Keempat*, membiasakan praktik *muhasabah* dan *dzikir* harian sebagai bentuk perawatan jiwa, dan membangun budaya keluarga yang mendukung ekspresi emosional dan refleksi spiritual, disamping ketaatan ibadah formal.

Hasil bahasan dan temuan kajian di atas faktual telah memberi penegasan bahwa spiritualitas Islam bukan hanya pelengkap, tetapi inti dari ketahanan jiwa. Berbeda dengan pendekatan psikologi sekuler yang sering mengabaikan dimensi transenden, *tazkiyatun nafs* menawarkan fondasi yang kokoh karena berakar pada relasi vertikal antara manusia-sang Pencipta (*hablum minallah*).

Studi ini juga menjawab kritik terhadap pendidikan Islam yang terlalu fokus pada aspek kognitif (hafalan, *fiqih*) tanpa memperhatikan dimensi afektif dan psikologis dalam pendidikan Islam. Dengan mengintegrasikan *tazkiyatun nafs*, institusi pendidikan Islam dapat menciptakan generasi yang tidak cuma alim, tetapi juga tangguh secara mental-emosional.

Lebih dari itu, kajian ini juga menunjukkan, bahwa konsep tasawuf klasik, berdasarkan hasil analisis, relevan sebagai sarana terapi modern (*modern therapy tool*), asalkan konsep tasawuf diinterpretasikan secara utuh-integratif dalam konteks kehidupan kontemporer. Misalnya, *mujahadah* bisa diterapkan dalam

melawan kecanduan media sosial, sementara *muhasabah* bisa menjadi alat refleksi harian bagi pelajar dan mahasiswa.

Temuan menarik lainnya adalah, bahwa sikap ikhlas—yang sering dianggap sebagai konsep spiritual murni—ternyata memiliki dampak langsung terhadap kesehatan mental. Generasi muda yang beramal dengan ikhlas cenderung memiliki tingkat stres lebih rendah karena mereka tidak terjebak dalam validasi sosial atau kompetisi semu, yang ujungnya cuma memicu lahirnya sifat narsisme, eksistensialisme semu, hedonisme, dan konsumerisme.

SIMPULAN

Tazkiyatun nafs—atau penyucian jiwa menurut ajaran Islam—bukan hanya praktik spiritual, tetapi juga kerangka teoretis yang relevan untuk membangun resiliensi generasi muda Islam. Lewat lima pilar utama—taubat, mujahadah, muhasabah, tawakkal, dan ikhlas—*tazkiyatun nafs* menawarkan pendekatan holistik yang memadukan ketahanan mental-emosional-spiritual. Perjalanan dari *nafs ammarah* menuju *nafs mutma'innah* (menukil ide Imam al-Ghazali) mencerminkan proses transformasi diri yang relevan dengan tantangan psikologi kontemporer: kecemasan, ketidakpastian, dan krisis identitas.

Agar memiliki relevansi teoritis dan empiris, studi ini merekomendasi dua hal berikut. Pertama, *implikasi teoritis*. Studi ini telah berupaya menautkan kajian psikologi modern dengan *tazkiyatun nafs* sebagai kerangka spiritual Islam (secara holistik), sebagai alternatif terhadap model kajian resiliensi Barat yang cenderung sekuler-individualistik. Studi ini juga memperkaya wacana tasawuf kontemporer dengan merelasi konsep klasik (seperti *nafs ammarah* hingga *mutma'innah*) ke isu-isu psikologi kontemporer, sehingga menunjukkan relevansi ajaran tasawuf dalam ilmu sosial-humaniora seperti psikologi.

Kedua, *implikasi praktis*. Studi ini mengusulkan empat rekomendasi berikut: (1) integrasi sistematis *tazkiyatun nafs* dalam kurikulum pendidikan Islam; (2) pengembangan program kepemudaan berbasis praktik spiritual, seperti *muhasabah* dan *retret*; (3) penelitian empiris untuk menguji efektivitas model ini—baik secara teoritis-konseptual maupun secara empiris-aktual-kontekstual; dan (4) kolaborasi antara ulama, pendidik, dan psikolog dalam merancang intervensi akademis isu kesehatan mental berbasis nilai-nilai Islam dan psikologi modern. Dengan demikian, *tazkiyatun nafs* dapat menjadi fondasi strategis bagi pembentukan mental-spiritual generasi muda Muslim yang resilien, seimbang, dan berakar pada fitrah spiritualnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu-Nimer, Mohammed (2003) *Nonviolence and Peacebuilding in Islamic: Theory and Practice*. Gainesville, FL: University Press of Florida.
- Ahmed, Sameera, & Hashem, Hanan. (2016) A Decade of Muslim Youth: Global Trends in Research. *Journal of Muslim Mental Health*, 10(1), 25-48. doi: 10.3998/jmmh.10381607.0010.104.

- al-Attas, Syed Muhammad Naquib (1978) *Islam and the Concept of Mental Health*. Kuala Lumpur: Islamic Book Trust.
- al-Attas, Syed Muhammad Naquib (2013) *Islam: The Concept of Religion and The Foundation of Ethics and Morality*. Available at: https://www.academia.edu/42659277/Islam_the_Concept_of_Religion_and_The_Foundation_of_Ethics_and_Morality.
- al-Bukhari, Imam (1992) *Shahih al-Bukhari* (Juz V). Beirut: Dar al Kitab al'Ilmiyyah.
- al-Dardir, Ahmad (2010) *The Consummation of Guidance*. Brandford: Diwan Press.
- al-Ghazali, Abu Hamid (2008) *Mutiara Ihya Ulumuddin* (Jilid 1–4). (Terj. Irwan Kurniawan). Bandung: Mizan.
- Al-Ghazali, Abu Hamid (2001) *Ihya' Ulumuddin*. Jilid IV. Beirut-Libanon: Darul Kitab.
- al-Jawziyyah, Ibn Qayyim (1998) *Madarij as-Salikin* (Jilid 1). Beirut: Dar al-Fikr.
- al-Muhasibi, Al-Harith (1985) *Risalah al-Muhasibah* (Terj. M. Yusoff dkk.). Kuala Lumpur: Pustaka Antara.
- Allport, Gordon Williard (1966) The Religious Context of Prejudice. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 5(1), 445–457. doi: 10.2307/1384493.
- Al-Quran (2015) *Alquran dan Terjemahannya*. Jakarta: Kementerian Agama RI.
- Antonovsky, Aaron (1987) *Unraveling The Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Badri, Malik B. (1994) *Dilema Psikolog Muslim*. Cet. Ke-5 (Terj. Siti Zainab Luxfiati). Jakarta: Pustaka Firdaus.
- Belakya-Ince, Merve et al. (2024) Using Positive Psychology to Uplift Minority Youth: The Importance of Sound Conceptualization and Contextualization. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 9(3), 1403-1421. doi: 10.1007/s41042-024-00191-0.
- Common Sense Media (2024, October 10) New Survey Shows Young People Are Under Pressure About Their Achievement, Appearance, and Future. Available at: <https://www.common sense media.org/press-releases/new-survey-shows-young-people-are-under-pressure>.
- Connor, Kathryn, & Davidson, Jonathan (2003) Development of A New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. doi: 10.1002/da.10113.
- Gumiandari, Septi et al. (2022). Islamic Resilience as Spiritual and Psychological Coping Strategies for Muslims during Covid-19 Pandemic. *Afkar: Jurnal Akidah dan Pemikiran Islam* (Special Issue on COVID-19), 313–348. doi: 10.22452/afkar.sp2022no1.10.
- Haramain, Muhammad & Afifah, Nur (2024) Bridging Faith and Therapy: A Systematic Review of Islamic Psychotherapy in Mental Health and Rehabilitation. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 6(2), 133-150. doi: 10.35905/ijic.v6i2.10727.

- Haque, Amber (2004). Psychology from Islamic Perspective: Contributions of Early Muslim Scholars and Challenges to Contemporary Muslim Psychologists. *Journal of Religion and Health*, 43(4), 357–377. doi: 10.1007/s10943-004-4302-z.
- Kelly, Yvonne, et al. (2018) Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. *eClinicalMedicine*, Vol. 6, 59–68. doi: 10.1016/j.eclinm.2018.12.005.
- Kementerian Kesehatan RI (2022) *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar* (Riskesdas). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Keshavarzi, Homan & Haque, Amber (2013). Outlining a Psychotherapy Model for Enhancing Muslim Mental Health Within an Islamic Context. *International Journal for the Psychology of Religion*, 23(3), 230–249. doi: 10.1080/10508619.2013.79580.
- Kusuma, Amir Reza (2022) Konsep Psikologi Syed Muhammad Naquib al-Attas. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 13(2), 121–135. doi: 10.15548/alqalb.v13i2.4386.
- Malik, Muhammad (2020) *Islamic Psychology: A Framework for Mental Health*. Irving, Texas: Yaqeen Institute.
- Masten, Ann S. (2001) Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. doi: 10.1037/0003-066X.56.3.227.
- Mizan Institute for Social and Cultural Studies (MIOSC) (2023). *Digital Piety and The Performance of Muslim Identity in Indonesia: 2023 National Survey*. Bandung: MIOSC. Available at: <https://miosc.mizan.com/research/digital-piety-2023>.
- Muslim, Imam (2003) *Shahih Muslim* (Terj. M. Zuhairi Miswari). Jakarta: Pustaka Azzam.
- Nashori, Fuad & Saputo, Iswan (2021) *Psikologi Resiliensi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Pargament, Kenneth Ira (1997) *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York, NY: Guilford Press.
- Primack, Brian A. et al (2017) Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8. doi: 10.1016/j.amepre.2017.01.010.
- Rochman, Fauzi et al. (2024) Concept of Resilience in Islamic Perspective. *Jurnal Studi Islam dan Kemuhammadiyahan (JASIKA)*, 4(1), 95–109. doi: 10.18196/jasika.v4i1.118.
- Schimmel, Annemarie (2011) *Mystical Dimensions of Islam*. The University of North Carolina Press
- Sholahudin, Ashani et al (2021) Trilogi Pemikiran Tasawuf Imam Junaid Al-Baghdadi (Mitsaq, Fana, dan Tauhid). *Syifa al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*, 5(2), 97–113. doi: 10.15575/SAQ.V5I2.11155.
- UNICEF (2022) *Child and Adolescent Mental Health and Psychosocial Support Interventions: An Evidence and Gap Map of Low-And Middle-Income Countries*.

Available at: <https://www.unicef.org/innocenti/media/4276/file/UNICEF-Mind-the-Gap-Report-2022.pdf>.

WHO (2024, October 10) *Adolescent Mental Health*. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.