



REAKTUALISASI KONSEP *TAZKIYATUN NAFS* SEBAGAI MODEL PENDIDIKAN KESEHATAN MENTAL GEN-Z: SEBUAH SINTESIS LITERATUR SISTEMATIS

Muhammad Qomarudinul Huda¹, Prasetiawan², Ilyas Rozak Hanafi³

STAI Ma'arif Kalirejo Lampung Tengah^{1,2,3}

e-mail: gomarudinulhuda@gmail.com

Diterima: 3/9/2026; Direvisi: 21/9/2026; Diterbitkan: 27/9/2026

ABSTRAK

Generasi Z (Gen-Z) tumbuh dalam lingkungan digital yang menghadirkan berbagai perubahan pola kehidupan dan tekanan psikologis, sehingga diperlukan pendekatan pendidikan kesehatan mental yang tidak hanya memperhatikan aspek psikologis, tetapi juga dimensi spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan sintesis literatur sistematis guna merumuskan reaktualisasi konsep *Tazkiyatun Nafs* sebagai model pendidikan kesehatan mental yang adaptif bagi Gen-Z. Penelitian kepustakaan ini menggunakan desain *Systematic Literature Review* (SLR) dengan mengadaptasi pedoman PRISMA 2020 dan menggunakan teknik sintesis tematik. Penelusuran literatur dilakukan melalui Google Scholar, DOAJ, SINTA, dan Moraref dengan kriteria artikel jurnal ilmiah yang relevan dengan *Tazkiyatun Nafs*, psikologi Islam, kesehatan mental, dan generasi muda. Dari 142 artikel yang teridentifikasi, diperoleh 15 artikel yang memenuhi kriteria untuk diekstraksi dan disintesis. Hasil sintesis menunjukkan bahwa reaktualisasi *Tazkiyatun Nafs* dapat dirumuskan ke dalam tiga tahapan pedagogis, yaitu *Takhalli* sebagai proses mengurangi keterikatan terhadap tekanan dan distraksi digital, *Tahalli* sebagai internalisasi keterampilan regulasi diri melalui praktik syukur dan *mindfulness* Islami, serta *Tajalli* sebagai orientasi pada stabilitas psikologis, kematangan diri, dan penemuan makna hidup. Ketiga tahapan tersebut membentuk kerangka integratif pendidikan kesehatan mental yang bersifat konseptual, preventif, dan promotif untuk mendukung pengembangan regulasi diri, kematangan psikologis, dan kesejahteraan spiritual Gen-Z, bukan sebagai intervensi klinis yang telah teruji. Kesimpulannya, reaktualisasi *Tazkiyatun Nafs* menawarkan kerangka konseptual yang menghubungkan nilai-nilai spiritual Islam dengan kebutuhan pendidikan kesehatan mental Gen-Z serta dapat menjadi dasar bagi pengembangan dan pengujian model secara empiris.

Kata Kunci: *Generasi Z, Kesehatan Mental, Model Pendidikan, Sintesis Literatur Sistematis, Tazkiyatun Nafs.*

ABSTRACT

Generation Z (Gen-Z) grows up in a digital environment characterized by various changes in lifestyle patterns and psychological pressures, creating a need for mental health education approaches that address not only psychological aspects but also spiritual dimensions. This study aims to conduct a systematic literature synthesis to formulate a reactualization of the concept of *Tazkiyatun Nafs* as an adaptive mental health education model for Gen-Z. This library-based study employs a *Systematic Literature Review* (SLR) design by adapting the PRISMA 2020 guidelines and using thematic synthesis techniques. The literature search was conducted through Google Scholar, DOAJ, SINTA, and Moraref, with criteria focusing on scholarly journal articles relevant to *Tazkiyatun Nafs*, Islamic psychology, mental health, and younger generations. Of the 142 articles identified, 15 articles met the criteria for extraction and synthesis. The synthesis results indicate that the reactualization of *Tazkiyatun Nafs* can be formulated into three pedagogical stages: *Takhalli*, conceptualized as reducing attachment to



digital pressures and distractions; *Tahalli*, as the internalization of self-regulation skills through gratitude practices and Islamic *mindfulness*; and *Tajalli*, as an orientation toward psychological stability, self-maturity, and the discovery of meaning in life. These three stages form an integrative mental health education framework that is conceptual, preventive, and promotive in nature, supporting the development of self-regulation, psychological maturity, and spiritual well-being among Gen-Z, rather than serving as a clinically validated intervention. In conclusion, the reactualization of *Tazkiyatun Nafs* offers a conceptual framework that connects Islamic spiritual values with the mental health education needs of Gen-Z and can serve as a basis for further model development and empirical testing.

Keywords: *Generation Z, Mental Health, Educational Model, Systematic Literature Synthesis, Tazkiyatun Nafs.*

PENDAHULUAN

Generasi Z (Gen-Z) menghadapi dinamika kesehatan mental yang semakin kompleks dalam lingkungan digital yang ditandai oleh intensitas penggunaan media sosial, tekanan sosial, dan paparan informasi yang berkelanjutan. Kajian mengenai kesehatan mental Gen-Z menunjukkan bahwa faktor digital, sosial, dan psikologis saling berkelindan dalam membentuk pengalaman kesejahteraan psikologis kelompok ini (Budiman et al., 2025; Farha, 2025; Park et al., 2024). Penggunaan media sosial yang bermasalah juga ditemukan berkaitan dengan kecemasan dan persoalan psikologis lainnya, meskipun hubungan tersebut tidak serta-merta menunjukkan hubungan sebab-akibat (Du et al., 2024; Wu et al., 2024). Temuan serupa juga terlihat dalam tinjauan sistematis mengenai dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja dan dewasa muda, yang menunjukkan adanya keterkaitan antara penggunaan media sosial dan berbagai persoalan kesehatan mental (Khalaf et al., 2023). Kondisi tersebut menunjukkan perlunya pendekatan pendidikan kesehatan mental yang tidak hanya memperhatikan aspek psikologis, tetapi juga mempertimbangkan sumber daya spiritual dan makna hidup.

Dalam merespons tantangan kesehatan mental tersebut, keilmuan psikologi modern telah memberikan kontribusi yang sangat berharga. Berbagai pendekatan psikologis dan edukasi regulasi emosi dapat membantu individu mengenali serta mengelola pola pikir dan respons emosional mereka. Namun, dalam konteks masyarakat Muslim, pendekatan yang mengintegrasikan dimensi spiritual dapat memberikan perspektif tambahan dalam memahami kebutuhan psikologis dan eksistensial individu. Integrasi nilai-nilai spiritual berkaitan dengan kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental pada masyarakat Muslim (Hamka et al., 2022; Nuzula, 2024; Sazali & Hamjah, 2024; Anggraini, 2024). Kajian mengenai spiritualitas dalam perspektif Islam juga menunjukkan bahwa dimensi spiritual dapat ditempatkan sebagai salah satu sumber daya yang relevan dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis (Anggraini, 2024; Rena, 2023). Di sinilah pendekatan psikologi Islam, khususnya melalui konsep *Tazkiyatun Nafs* (penyucian jiwa), menawarkan dimensi spiritual yang dapat saling melengkapi dengan kerangka psikologi modern (Agustono et al., 2024; Mutholingah et al., 2025; Arroisi et al., 2024).

Secara konseptual, *Tazkiyatun Nafs* merupakan upaya terstruktur untuk membersihkan jiwa dari penyakit batin (*takhalli*) sekaligus mengisinya dengan sifat-sifat terpuji (*tahalli*) (Agustono et al., 2024; Fanani et al., 2026). Meskipun konsep ini merupakan fondasi penting dalam tradisi tasawuf dan pendidikan Islam klasik, kesenjangan penelitian (*research gap*) masih sangat terlihat jelas. Berbagai kajian terdahulu mulai menghubungkan *Tazkiyatun Nafs* dengan kesehatan mental dan pendidikan, tetapi belum banyak yang secara khusus merumuskan tahapan tersebut sebagai model pedagogis kesehatan mental bagi Gen-Z dalam konteks digital

(Mutholingah et al., 2025; Abas et al., 2025). Di sisi lain, literatur terbaru yang mengaitkan konsep ini dengan resiliensi mental Gen-Z, seperti Fanani et al. (2026), masih menempatkan pemikiran Al-Ghazali sebagai landasan utama sehingga ruang untuk mengembangkan konstruksi pedagogis yang lebih operasional masih terbuka. Singkatnya, literatur yang ditelusuri dalam penelitian ini belum menunjukkan adanya sintesis sistematis yang secara khusus merumuskan konsep tersebut sebagai model pendidikan kesehatan mental yang adaptif bagi Gen-Z di era digital.

Berangkat dari kesenjangan tersebut, kebaruan (*novelty*) dari penelitian ini terletak pada upaya "reaktualisasi". Penelitian ini tidak sekadar mengulang definisi klasik *Tazkiyatun Nafs*, melainkan merekonstruksinya menjadi sebuah tahapan edukasi kesehatan mental (model pendidikan) yang terstruktur bagi Gen-Z. Kontribusi utama dari artikel ini adalah menyediakan kerangka sintesis literatur yang mempertemukan tahap-tahap pembersihan jiwa klasik dengan teknik regulasi diri dan pengelolaan tekanan psikologis kontemporer (Mutholingah et al., 2025; Fanani et al., 2026). Model ini diharapkan dapat menjadi kerangka konseptual alternatif bagi para pendidik dan konselor dalam mendampingi Gen-Z melalui pendekatan yang mengakar pada nilai agama, tanpa menegasikan prinsip-prinsip psikologi ilmiah (Abas et al., 2025; Sazali & Hamjah, 2024).

Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk melakukan sintesis literatur sistematis (*Systematic Literature Review*) terhadap kajian-kajian terkini mengenai *Tazkiyatun Nafs*, kesehatan mental, dan karakteristik kehidupan Gen-Z. Sintesis tersebut diarahkan untuk memetakan tema-tema utama yang berkaitan dengan tekanan digital, regulasi diri, spiritualitas, resiliensi, dan kebermaknaan hidup. Selanjutnya, temuan-temuan tersebut dianalisis untuk mengidentifikasi keterkaitan konseptual antara tahapan *Tazkiyatun Nafs* dan kebutuhan pendidikan kesehatan mental Gen-Z. Berdasarkan hasil sintesis tersebut, penelitian ini merumuskan reaktualisasi konsep *Tazkiyatun Nafs* sebagai kerangka konseptual pendidikan kesehatan mental yang relevan bagi Generasi Z dan dapat menjadi dasar bagi pengembangan model lebih lanjut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif dan desain *systematic literature review* (SLR). Prosedur penelusuran dan seleksi literatur mengadaptasi pedoman PRISMA 2020, yang mencakup tahap identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, dan inklusi artikel (Page et al., 2021). Literatur ditelusuri melalui Google Scholar, DOAJ, SINTA, dan Moraref menggunakan kombinasi kata kunci ("*Tazkiyatun Nafs*" OR "Penyucian Jiwa") AND ("Kesehatan Mental" OR "Mental Health") AND ("Generasi Z" OR "Gen-Z" OR "Mahasiswa"). Kriteria inklusi meliputi artikel jurnal tahun 2022–2026 yang membahas psikologi Islam, tasawuf, kesehatan mental, atau pendidikan kesehatan mental pada kelompok muda, tersedia dalam teks lengkap, dan menggunakan bahasa Indonesia atau Inggris. Artikel yang hanya membahas aspek teologis tanpa relevansi psikologis atau pendidikan, artikel populer, dan artikel *non-peer reviewed* dikeluarkan dari analisis.

Literatur yang memenuhi tahap penapisan kemudian dianalisis menggunakan teknik sintesis tematik (*thematic synthesis*) melalui tiga tahap, yaitu ekstraksi data, pengodean (*coding*), dan sintesis analitis (Kushnir, 2025). Pada tahap ekstraksi, diidentifikasi temuan utama mengenai konsep *takhalli*, *tahalli*, karakteristik dan tekanan psikologis Gen-Z, serta kesehatan mental (Agustono et al., 2024; Fanani et al., 2026). Selanjutnya, pada tahap pengodean, temuan dikelompokkan berdasarkan tema yang relevan, seperti tekanan digital, regulasi emosi, resiliensi, spiritualitas, dan kebermaknaan hidup (Budiman et al., 2025; Latupeirissa & Cistadewi, 2025). Pada tahap sintesis analitis, tema-tema tersebut dibandingkan

dan diinterpretasikan untuk mengidentifikasi hubungan konseptual antartemuan, kemudian direkonstruksi menjadi kerangka tiga tahap, yaitu *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli* (Abas et al., 2025; Mutholingah et al., 2025). Dari 142 artikel yang teridentifikasi, 45 artikel lolos tahap penyaringan untuk penilaian lebih lanjut, dan 15 artikel memenuhi seluruh kriteria inklusi untuk diekstraksi dan disintesis. Alur penelusuran dan seleksi literatur tersebut disajikan secara visual melalui diagram PRISMA 2020 pada Gambar 1. Diagram ini memperlihatkan tahapan identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, hingga penetapan artikel yang memenuhi kriteria untuk dianalisis.



Gambar 1. Alur seleksi Literatur yang Diadaptasi dari PRISMA 2020 (Page et al., 2021)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil Ekstraksi dan Seleksi Data

Berdasarkan penelusuran literatur awal pada berbagai basis data menggunakan kata kunci yang telah ditetapkan, ditemukan sebanyak 142 artikel yang berpotensi relevan. Melalui tahapan penapisan pertama (penghapusan duplikasi dan tinjauan abstrak), jumlah tersebut direduksi menjadi 45 artikel. Selanjutnya, dilakukan uji kelayakan terhadap teks penuh (*full-text*) berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil akhirnya menetapkan 15 artikel jurnal utama yang paling relevan untuk diekstraksi dan disintesis guna menjawab rumusan masalah penelitian. Untuk memperlihatkan keterkaitan literatur dengan fokus penelitian secara lebih terarah, Tabel 1 memetakan 15 artikel jurnal utama yang digunakan sebagai korpus inti dalam proses ekstraksi dan sintesis. Pemetaan tersebut dikelompokkan berdasarkan fokus tematik, khususnya mengenai *Tazkiyatun Nafs*, kesehatan mental, spiritualitas Islam, regulasi diri, tekanan psikologis, dan konteks kehidupan digital Gen-Z.

Tabel 1. Pemetaan Literatur Utama mengenai *Tazkiyatun Nafs* dan Kesehatan Mental Gen-Z

Penulis & Tahun	Fokus Kajian Literatur	Temuan Utama untuk Sintesis Model
Hamka et al. (2022); Anggraini (2024); Park et al. (2024)	<i>Spiritual well-being</i> dan kesehatan mental Muslim Indonesia	Dimensi spiritual berkaitan dengan kesejahteraan psikologis serta kecemasan, depresi, dan stres.
Du et al. (2024); Wu et al. (2024); Khalaf et al. (2023); Latupeirissa & Cistadewi (2025)	Penggunaan jejaring sosial bermasalah dan kecemasan	Meta-analisis menunjukkan hubungan antara penggunaan jejaring sosial bermasalah dan beberapa bentuk kecemasan, termasuk kecemasan umum, kecemasan sosial, <i>attachment anxiety</i> , dan FoMO.
Boreham & Schutte (2023)	<i>Purpose in life</i> , depresi, dan kecemasan	<i>Purpose in life</i> memiliki hubungan dengan tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah.
Sazali & Hamjah (2024); Efendy et al. (2024); Riza et al. (2024)	Konseling Islam dan kecemasan mahasiswa	Pendekatan konseling Islam dapat digunakan untuk memahami kecemasan dalam konteks psikospiritual.
Mutholingah et al. (2025); Agustono et al. (2024); Abas et al. (2025)	<i>Tazkiyah al-Nafs</i> dan kesehatan mental peserta didik di era digital	<i>Tazkiyah al-Nafs</i> dapat dikontekstualisasikan sebagai pendekatan pendidikan kesehatan mental.
Fanani et al. (2026)	<i>Tazkiyah al-Nafs</i> , Al-Ghazali, dan resiliensi Gen-Z	Tahapan <i>tazkiyah</i> dapat menjadi kerangka konseptual bagi pengembangan resiliensi mental Gen-Z.

Pemetaan literatur pada Tabel 1 menunjukkan adanya keterkaitan antara dimensi spiritual, persoalan kesehatan mental, tekanan kehidupan digital, dan pengembangan sumber daya psikologis pada Gen-Z. Literatur yang dikaji memperlihatkan bahwa kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis, tetapi juga berhubungan dengan spiritualitas, regulasi diri, kebermaknaan hidup, dan kemampuan menghadapi tekanan digital. Keterkaitan tersebut memberikan dasar konseptual untuk menghubungkan prinsip *Tazkiyatun Nafs* dengan kebutuhan pendidikan kesehatan mental dalam konteks kehidupan Gen-Z. Berdasarkan pola tematik tersebut, hasil sintesis selanjutnya mengorganisasikan reaktualisasi *Tazkiyatun Nafs* ke dalam tiga tahapan pedagogis yang saling berkesinambungan, yaitu *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*.

Temuan Tematik: Konstruksi Model Pendidikan Kesehatan Mental

Berdasarkan teknik sintesis tematis terhadap 15 artikel yang terpilih, penelitian ini mengidentifikasi tiga tahapan pedagogis yang menjadi struktur utama reaktualisasi *Tazkiyatun Nafs*, yaitu *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*. Ketiga tahapan tersebut disusun secara

berkesinambungan untuk menghubungkan proses pengelolaan tekanan dan distraksi digital dengan penguatan sumber daya psikospiritual serta pengembangan ketahanan psikospiritual. Tahap *takhalli* diarahkan pada pengurangan keterikatan terhadap tekanan dan distraksi digital, sedangkan *tahalli* menekankan penguatan sumber daya psikospiritual melalui regulasi diri dan praktik positif. Tahap *tajalli* selanjutnya diarahkan pada pengembangan kesadaran spiritual, kebermaknaan hidup, dan ketahanan psikospiritual sebagai orientasi akhir dari kerangka pendidikan yang dirumuskan.

1. Tahap Dekonstruksi Kognitif (*Takhalli* / Pembersihan)

Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa *takhalli* dapat ditempatkan sebagai tahap dekonstruksi kognitif yang berorientasi pada pengurangan keterikatan terhadap tekanan dan distraksi digital yang berpotensi mengganggu keseimbangan psikologis Gen-Z. Literatur mengenai Gen-Z menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan, paparan informasi, komparasi sosial, dan FoMO dapat berkaitan dengan berbagai tekanan psikologis (Salsabila, 2024; Latupeirissa & Cistadewi, 2025; Yusuf & Astuti, 2025; Sholikhah et al., 2025). Kajian mengenai intervensi *mindfulness* pada kecemasan yang berkaitan dengan penggunaan media sosial pada Generasi Z juga menunjukkan adanya perhatian akademik terhadap pengembangan pendekatan psikologis untuk merespons persoalan tersebut (Sholikhah et al., 2025). Dalam sintesis penelitian ini, temuan tersebut kemudian diterjemahkan ke dalam tahap pendidikan yang mendorong Gen-Z untuk membatasi paparan informasi yang beracun (toksik) dan melakukan *muhasabah* (evaluasi diri) terhadap pola pikir yang tidak adaptif (Mutholingah et al., 2025; Abas et al., 2025).

2. Tahap Rekonstruksi Karakter (*Tahalli* / Pengisian)

Berdasarkan sintesis literatur, konsep *tahalli* direkonstruksi dalam penelitian ini sebagai proses penguatan sumber daya psikospiritual melalui internalisasi nilai dan praktik positif, terutama syukur, kesadaran diri, regulasi diri, dan *religious coping*. Chalmiers et al. (2023), melalui tinjauan sistematis mengenai rasa syukur kepada Tuhan dalam konteks Islam, menunjukkan bahwa literatur mengenai *religious gratitude* berkaitan dengan berbagai aspek kesejahteraan psikologis dan mekanisme coping. Temuan mengenai *religious coping* pada mahasiswa Muslim juga menunjukkan keterkaitannya dengan kesejahteraan psikologis (Efendy et al., 2024). Dalam sintesis ini, *tahalli* karena itu direkonstruksi sebagai proses penguatan sumber daya psikospiritual yang dapat mendukung regulasi diri dan kebermaknaan hidup, bukan sebagai intervensi klinis yang telah terbukti efektivitasnya.

3. Tahap Aktualisasi Diri (*Tajalli* / Pencerahan)

Tahap *tajalli* ditempatkan sebagai fase penguatan kesadaran spiritual dan orientasi kebermaknaan hidup. Dalam perspektif psikologis, kebermaknaan hidup merupakan salah satu konstruk yang berkaitan dengan kesehatan mental; meta-analisis Boreham dan Schutte (2023) menunjukkan bahwa *purpose in life* berasosiasi dengan tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah. Fanani et al. (2026) juga menempatkan *tajalli* dalam kerangka spiritual yang berkaitan dengan ketahanan mental Gen-Z. Oleh karena itu, dalam model yang dirumuskan penelitian ini, *tajalli* tidak dipahami sebagai klaim kesembuhan psikologis, melainkan sebagai orientasi pedagogis untuk membantu peserta didik mengembangkan makna hidup, kesadaran diri, dan ketahanan spiritual.

Pembahasan

Menjawab Kebutuhan Kesehatan Mental melalui Dimensi Transendental

Salah satu temuan penting dari sintesis literatur ini adalah bahwa kebutuhan kesehatan mental masyarakat Muslim tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis, tetapi juga dapat dipahami melalui dimensi spiritual. Penelitian pada masyarakat Muslim Indonesia



menunjukkan bahwa *spiritual well-being* memiliki hubungan dengan kondisi psikologis, termasuk kecemasan, depresi, dan stres, serta menunjukkan peran spiritualitas dalam mendukung kesehatan mental (Hamka et al., 2022). Penelitian lain mengenai konseling Islam pada mahasiswa menunjukkan bahwa kecemasan pada kelompok usia muda dapat dipahami melalui pendekatan yang mengintegrasikan nilai-nilai keislaman dengan dukungan emosional dan psikologis (Sazali & Hamjah, 2024). Temuan tersebut memperkuat relevansi pendekatan psikospiritual dalam pengembangan pendidikan kesehatan mental yang tidak memisahkan dimensi psikologis dari kebutuhan spiritual.

Dalam konteks inilah pembahasan mengonfirmasi bahwa pendekatan *Tazkiyatun Nafs* memberikan dimensi transendental yang dapat melengkapi pendekatan psikologis modern. Kesehatan mental dalam perspektif Islam dapat ditempatkan dalam kerangka yang memperhatikan hubungan antara kondisi psikologis, spiritualitas, dan pemaknaan hidup (Nuzula, 2024; Agustono et al., 2024). Penelitian mengenai hubungan spiritualitas dan stres pada mahasiswa di perguruan tinggi Islam juga memperlihatkan relevansi dimensi spiritual dalam memahami pengalaman psikologis kelompok mahasiswa (Rena, 2023), sedangkan perspektif biopsikososial dalam psikologi Islam menunjukkan pentingnya melihat keseimbangan aspek biologis, psikologis, dan spiritual dalam pemeliharaan kesehatan mental (Arroisi et al., 2024). Dengan memadukan dimensi psikologis dan spiritual, Gen-Z diberikan kerangka pemaknaan hidup yang dapat membantu memahami tekanan psikologis dalam konteks nilai dan orientasi hidup yang diyakini.

Transformasi *Tazkiyatun Nafs* Menjadi Mekanisme Koping Digital Kontemporer

Reaktualisasi konsep *Tazkiyatun Nafs* menuntut pergeseran paradigma dari pemahaman tasawuf yang bersifat konseptual menuju kerangka pendidikan yang dinamis dan relevan dengan realitas digital (Mutholingah et al., 2025; Fanani et al., 2026). Sintesis literatur menunjukkan bahwa tahapan tripartit *Tazkiyatun Nafs* dapat dikontekstualisasikan sebagai strategi koping (*coping mechanism*) dalam pendidikan kesehatan mental. Tahap *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli* tidak ditempatkan sebagai prosedur terapi klinis, tetapi sebagai rangkaian pedagogis yang menghubungkan pengelolaan tekanan digital, penguatan regulasi diri, dan pencarian kebermaknaan hidup. Dengan demikian, ketiga tahapan tersebut menjadi dasar konseptual untuk menjelaskan bagaimana nilai-nilai spiritual Islam dapat diterjemahkan ke dalam kebutuhan pendidikan kesehatan mental Gen-Z.

a. Pertama, tahap *takhalli* direaktualisasi sebagai gerakan “detoksifikasi digital” yang diarahkan pada pengurangan keterikatan terhadap tekanan dan distraksi digital. Gen-Z didorong untuk secara sadar mengatur penggunaan gawai dan membatasi paparan terhadap informasi negatif, budaya pamer (*flexing*), serta kecenderungan mencari validasi instan melalui *likes* dan *comments* yang dapat berkaitan dengan tekanan psikologis (Salsabila, 2024; Yusuf & Astuti, 2025; Latupeirissa & Cistadewi, 2025). Proses tersebut juga dapat disertai dengan *muhasabah* atau evaluasi diri untuk mengenali pola pikir dan perilaku yang kurang adaptif. Dengan demikian, tahap *takhalli* dalam model ini ditempatkan sebagai proses pendidikan untuk membangun kesadaran digital dan regulasi diri, bukan sebagai prosedur klinis.

b. Kedua, tahap *tahalli* dioperasionalkan melalui praktik *mindfulness* Islami dan penanaman sikap syukur (*gratitude*). Ruang mental yang kosong pasca-detoksifikasi diisi dengan latihan kesadaran diri (*muraqabah*), zikir kontemplatif, dan penerimaan diri. Literatur mengenai *Islamic mindfulness* menunjukkan bahwa praktik-praktik tersebut dapat ditempatkan dalam konteks penguatan kesejahteraan spiritual dan emosional. Dalam sintesis penelitian ini, prinsip tersebut direkonstruksi sebagai bagian dari tahap *tahalli*, terutama melalui praktik syukur, kesadaran diri, dan penguatan sumber daya psikospiritual. Temuan ini tidak dimaknai sebagai





bukti efektivitas klinis *Islamic mindfulness* pada Generasi Z, melainkan sebagai landasan konseptual untuk merumuskan strategi pendidikan kesehatan mental yang selaras dengan nilai-nilai Islam (Aldbyani, 2025; Komariah et al., 2024).

c. Ketiga, tahap *tajalli* diarahkan pada penguatan kebermaknaan hidup dan ketahanan psikospiritual (*resilience*) dalam bentuk orientasi hidup yang lebih bermakna. Individu diarahkan untuk membangun kemandirian psikologis dan orientasi hidup yang tidak semata-mata ditentukan oleh validasi media sosial. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa *purpose in life* berkaitan dengan kondisi depresi dan kecemasan yang lebih rendah (Boreham & Schutte, 2023). Dalam kerangka pendidikan, orientasi tersebut diarahkan untuk membantu peserta didik mengembangkan hubungan yang lebih reflektif antara pengalaman digital, nilai personal, dan tujuan hidup.

Implikasi Operasional dalam Ekosistem Pendidikan dan Konseling Modern

Temuan kajian ini menggarisbawahi urgensi penerapan model *Tazkiyatun Nafs* dalam institusi pendidikan formal, mulai dari sekolah menengah hingga perguruan tinggi, dengan mengembangkan layanan Bimbingan dan Konseling (BK) yang tidak hanya berorientasi pada penanganan masalah, tetapi juga pada pencegahan dan penguatan kapasitas psikologis peserta didik. Dalam konteks tersebut, model pendidikan kesehatan mental berbasis *Tazkiyatun Nafs* dapat ditempatkan sebagai kerangka konseptual untuk mendukung pembinaan karakter dan penguatan layanan bimbingan dan konseling (Abas et al., 2025; Sazali & Hamjah, 2024). Kajian mengenai konseling kelompok pada siswa dan pendekatan konseling Islami pada mahasiswa menunjukkan bahwa layanan konseling dapat diarahkan pada pengelolaan kecemasan sekaligus penguatan dukungan psikologis dalam konteks pendidikan (Harahap & Silvianetri, 2024; Sahrandi, 2025). Oleh karena itu, guru dan konselor sekolah dapat berperan sebagai fasilitator yang tidak hanya merespons keluhan emosional siswa, tetapi juga membimbing mereka menemukan orientasi hidup yang bermakna melalui pendekatan keagamaan yang humanis dan dialogis (Mutholingah et al., 2025; Riza et al., 2024).

Interpretasi Temuan: Mengapa *Tazkiyatun Nafs* Relevan bagi Gen-Z?

Relevansi *Tazkiyatun Nafs* bagi Gen-Z dapat dipahami dari hubungan antara kebutuhan regulasi diri, tekanan lingkungan digital, dan kebutuhan akan kebermaknaan hidup. Literatur mengenai kesehatan mental Gen-Z menunjukkan bahwa tekanan sosial, penggunaan teknologi, paparan konten negatif, dan mekanisme koping merupakan faktor yang perlu diperhatikan dalam pendidikan kesehatan mental (Budiman et al., 2025). Kajian sistematis dan meta-analisis juga menunjukkan hubungan antara penggunaan media sosial bermasalah, kecemasan, dan FoMO (Du et al., 2024; Wu et al., 2024; Latupeirissa & Cistadewi, 2025). Pada tingkat individu, penelitian terhadap mahasiswa Gen-Z pengguna TikTok juga menemukan hubungan antara *self-acceptance* dan FoMO (Wardani Putri & Budi Hapsari, 2024). Atas dasar sintesis tersebut, *Tazkiyatun Nafs* dalam penelitian ini diposisikan bukan sebagai pengganti pendekatan psikologis modern, melainkan sebagai kerangka pendidikan psikospiritual yang dapat dikontekstualisasikan dengan kebutuhan Gen-Z.

Posisi sintesis ini menjadi lebih jelas ketika dibandingkan dengan literatur psikologis modern dan kajian tasawuf klasik. *Pertama*, dibandingkan dengan pendekatan psikologis modern. Pendekatan psikologis modern memberikan berbagai teknik untuk mengelola pikiran, emosi, dan perilaku. Namun, penelitian mengenai kesehatan mental dan spiritualitas menunjukkan bahwa dimensi spiritual juga relevan untuk dipertimbangkan dalam konteks masyarakat Muslim (Hamka et al., 2022; Sazali & Hamjah, 2024). Penelitian ini mengisi ruang tersebut dengan menawarkan model *Tazkiyatun Nafs* sebagai pendekatan komplementer yang





menyentuh dimensi spiritual (*ruh*) sekaligus mempertimbangkan kebutuhan psikologis (*akal*). Kedua, dibandingkan dengan studi tasawuf Islam terdahulu. Penelitian mengenai *Tazkiyatun Nafs* yang lebih mutakhir mulai menunjukkan relevansinya dengan pendidikan dan kesehatan mental (Agustono et al., 2024; Mutholingah et al., 2025; Fanani et al., 2026). Penelitian ini mengambil posisi yang berbeda dengan mereaktualisasi konsep tersebut ke dalam bahasa psikologi preventif. *Takhalli* direkonstruksi secara konseptual sebagai proses pengurangan keterikatan terhadap tekanan dan distraksi digital, yang dalam model ini dirumuskan sebagai "detoksifikasi digital", sementara *Tahalli* diposisikan sebagai keterampilan regulasi diri. Dengan demikian, warisan tasawuf klasik dapat dikontekstualisasikan ke dalam kebutuhan pendidikan anak muda modern.

Penegasan Kebaruan (*Novelty*) dan Batasan Klaim Ilmiah

Kebaruan (*novelty*) utama dari artikel ini terletak pada perumusan "Model Pedagogis Integratif". Penelitian ini tidak hanya menyajikan *Tazkiyatun Nafs* sebagai teori filosofis, melainkan mengoperasionalkannya menjadi kerangka pendidikan kesehatan mental yang terstruktur. Model ini memberikan panduan konseptual bagi pendidik dan konselor di institusi pendidikan dalam membangun regulasi diri, kematangan psikologis, dan resiliensi Gen-Z (Abas et al., 2025; Mutholingah et al., 2025). Namun demikian, untuk menjaga ketepatan klaim ilmiah, perlu ditegaskan bahwa model *Tazkiyatun Nafs* ini berposisi sebagai pendekatan preventif dan promotif (pencegahan dan peningkatan ketahanan mental) dalam ranah pendidikan, bukan sebagai pengganti intervensi psikiatris atau psikoterapi klinis. Integrasi model ini dengan ilmu psikologi modern diharapkan dapat melahirkan ekosistem kesehatan mental yang lebih holistik, adaptif terhadap zaman, dan tetap berpijak pada nilai-nilai spiritual.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil sintesis literatur sistematis yang telah dilakukan, penelitian ini menyimpulkan bahwa konsep *Tazkiyatun Nafs* dapat direaktualisasi dari wacana tasawuf klasik menjadi kerangka konseptual pendidikan kesehatan mental preventif yang secara teoritis relevan bagi Generasi Z. Reaktualisasi tersebut diformulasikan ke dalam tiga tahapan pedagogis yang berkesinambungan, yaitu: (1) *Takhalli*, yang dikontekstualisasikan sebagai upaya detoksifikasi digital dan pelepasan kognitif dari keterikatan berlebih pada validasi dunia maya; (2) *Tahalli*, yang dioperasionalkan sebagai internalisasi keterampilan regulasi emosi melalui praktik syukur dan *mindfulness* Islami; serta (3) *Tajalli*, sebagai orientasi pada stabilitas psikologis, kemandirian emosional, dan penemuan makna hidup (*purpose in life*) (Boreham & Schutte, 2023; Fanani et al., 2026). Model integratif ini menawarkan pendekatan yang komprehensif bagi Gen-Z karena tidak hanya menyentuh aspek kognitif-perilaku, tetapi juga memberikan ruang pada dimensi eksistensial dan spiritual (Hamka et al., 2022; Nuzula, 2024). Dengan demikian, reaktualisasi *Tazkiyatun Nafs* berpotensi menjadi dasar bagi pengembangan implementasi oleh pendidik dan konselor sebagai langkah promotif dalam membangun resiliensi mental anak muda di era digital, tanpa harus meninggalkan prinsip-prinsip sains modern (Abas et al., 2025; Mutholingah et al., 2025).

Mengingat desain penelitian ini merupakan sintesis literatur (*library research*), kerangka model pendidikan yang dihasilkan masih berada pada tataran konseptual. Oleh karena itu, prospek penelitian selanjutnya sangat terbuka untuk menguji model ini secara empiris di lapangan. Peneliti selanjutnya direkomendasikan untuk mengembangkan kajian ini melalui *Research and Development* (R&D) guna menyusun modul atau buku panduan praktis bimbingan *Tazkiyatun Nafs*. Selain itu, sangat diperlukan penelitian kuasi-eksperimen atau *Action Research* di institusi pendidikan, seperti sekolah menengah atau perguruan tinggi, untuk



mengukur efektivitas implementasi model ini secara langsung terhadap indikator kecemasan, stres, regulasi emosi, resiliensi, atau kesejahteraan psikologis pada populasi Gen-Z.

DAFTAR PUSTAKA

- Abas, M. K. J., Saper, M. N., & Daud, N. A. M. (2025). Aplikasi model kaunseling *tazkiyah al-nafs* dalam kalangan guru bimbingan dan kaunseling. *Jurnal Islam dan Masyarakat Kontemporari*, 26(1), 133–151. <https://doi.org/10.37231/jimk.2025.26.1.964>
- Agustono, I., Ihsan, N. H., & Musthofa, F. H. (2024). The relevance of Abu Bakar Atjeh's concept of *tazkiyah al-nafs* in addressing mental health issues. *DINIKA: Academic Journal of Islamic Studies*, 9(2), 133–150. <https://doi.org/10.22515/dinika.v9i2.9421>
- Aldbyani, A. (2025). Exploring Islamic mindfulness: Cultural practices and their impact on public health outcomes. *Mindfulness*, 16, 695–701. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02485-5>
- Anggraini, R. (2024). The role of Islamic spirituality in promoting mental health and well-being: A systematic literature review. *Islamic Studies Journal (ISLAM)*, 1(2), 92–111. <https://doi.org/10.62207/qzs01c23>
- Arroisi, J., Arif, S., & Rahmadi, M. A. (2024). Ibn Sina's biopsychosocial balance: Insights for mental health preservation and Islamic psychology. *Journal of Islamic Thought and Civilization*, 14(2), 125–139. <https://doi.org/10.32350/jitc.142.08>
- Boreham, I. D., & Schutte, N. S. (2023). The relationship between purpose in life and depression and anxiety: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 79(12), 2736–2767. <https://doi.org/10.1002/jclp.23576>
- Budiman, A. A., Faradisa, E., Kusumawati, M. W., & Megananda, N. K. (2025). Exploring the key factors shaping mental health in Gen Z: A scoping review. *COPING: Community of Publishing in Nursing*, 13(5). <https://doi.org/10.24843/coping.2025.v13.i05.p04>
- Chalmiers, M. A., Istemi, F., & Simsek, S. (2023). Gratitude to God and its psychological benefits in Islamic contexts: A systematic review of the literature. *Mental Health, Religion & Culture*, 26(5), 405–417. <https://doi.org/10.1080/13674676.2022.2046714>
- Du, M., Zhao, C., Hu, H., Ding, N., He, J., Tian, W., Zhao, W., Lin, X., Liu, G., Chen, W., Wang, S. L., Wang, P., Xu, D., Shen, X., & Zhang, G. (2024). Association between problematic social networking use and anxiety symptoms: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychology*, 12, 263. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01705-w>
- Efendy, M., Pratitis, N., Norhidayah, M. R., & Putri, E. N. A. (2024). Coping religius dan kesejahteraan psikologis mahasiswa Muslim di Indonesia. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(2), 223–241. <https://doi.org/10.35891/jip.v11i2.5506>
- Fanani, A. F., Efendi, R. S., & Muzammil, S. (2026). Tazkiyah al-nafs in Al-Ghazali's thought: A Sufi framework for enhancing mental resilience among Generation-Z. *Tasfiah: Jurnal Pemikiran Islam*, 10(1), 77–116. <https://doi.org/10.21111/tasfiah.v10i1.4>
- Farha, G. N. (2025). Digital grief and mental health in Generations Z and Alpha: A systematic literature review. *Jurnal Konseling dan Psikologi Indonesia*, 1(3), 264–277. <https://doi.org/10.58472/jkpi.v1i3.135>
- Hamka, Suen, M.-W., Ramadhan, Y. A., Yusuf, M., & Wang, J.-H. (2022). Spiritual well-being, depression, anxiety, and stress in Indonesian Muslim communities during COVID-19. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 3013–3025. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S381926>



- Harahap, J. S., & Silvianetri, S. (2024). Efektifitas konseling kelompok dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian pada siswa. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(2), 107–122. <https://doi.org/10.29240/jbk.v8i2.10836>
- Khalaf, A. M., Alubied, A. A., Khalaf, A. M., & Rifaey, A. A. (2023). The impact of social media on the mental health of adolescents and young adults: A systematic review. *Cureus*, 15(8), e42990. <https://doi.org/10.7759/cureus.42990>
- Komariah, M., Hatthakit, U., Boonyoung, N., Ibrahim, K., Susilaningsih, F. S., Mediani, H. S., Rahayuwati, L., Hermayanti, Y., Pahria, T., & Arifin, H. (2024). Islamic mindfulness-based caring as an intervention to manage fatigue. *Journal of Holistic Nursing*, 42(2_suppl), S87–S98. <https://doi.org/10.1177/08980101231180363>
- Kushnir, I. (2025). Thematic analysis in the area of education: A practical guide. *Cogent Education*, 12(1), 2471645. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2025.2471645>
- Latupeirissa, J. J. P., & Cistadewi, N. M. W. (2025). Social Media Trends and FoMO Among Gen Z: A Systematic Literature Review. *Observatorio (OBS*)*, 19(3). <https://doi.org/10.15847/obsOBS19320252631>
- Mutholingah, S., Zamzami, M. R., & Nahdiyah, N. (2025). *Tazkiyah al-nafs* sebagai metode peningkatan kesehatan mental peserta didik di era digital. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 5(1), 80–94. <https://doi.org/10.36420/dt6ncs59>
- Nuzula, F. F. (2024). Psychology of religion: The relationship between Islamic spirituality and psychological well-being. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 1157–1167. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5898>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., McGuinness, L. A., Stewart, L. A., Thomas, J., Tricco, A. C., Welch, V. A., Whiting, P., & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *Systematic Reviews*, 10, 89. <https://doi.org/10.1186/s13643-021-01626-4>
- Park, S. Y., Do, B., Yourell, J., Hermer, J., & Huberty, J. (2024). Digital methods for the spiritual and mental health of Generation Z: Scoping review. *Interactive Journal of Medical Research*, 13, e48929. <https://doi.org/10.2196/48929>
- Rena, S. (2023). The relationship between spirituality and stress: A study of medical students at Islamic universities in Jakarta. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 20(2), 181–194. <https://doi.org/10.14421/jpai.v20i2.7833>
- Riza, J. K., Wiyono, B. B., Hambali, I. M., Muslihati, M., & Adhli Al Karni, N. I. (2024). Group counseling of cognitive restructuring and Murattal Al-Qur'an relaxation techniques to alleviate Indonesian Muslim university students' academic anxiety: Does it work effectively? *KONSELOR*, 12(4), 245–258. <https://doi.org/10.24036/0202312428-0-86>
- Sahrandi, A. (2025). Pendekatan konseling Islami dalam mengatasi kecemasan akademik mahasiswa. *Muthmainnah: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Psikosufistik*, 1(1), 11–21. <https://doi.org/10.38073/muthmainnah.v1i1.3506>
- Salsabila, S. N. (2024). Dampak penggunaan media sosial pada mental health remaja: A systematic literature review. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 2(11), 608–614. <https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/view/9120>
- Sazali, N. A., & Hamjah, S. H. (2024). The Islamic counselling approach in addressing anxiety among adolescents in higher education institutions (HEIs). *Al-Hikmah*, 16(1), 153–172. <https://doi.org/10.17576/alhikmah.2024.161/514>



- Sholikha, A., Farhan, M. H., Rohim, A., Utma, P. S., Nurullida, A. S., & Muna, N. R. (2025). Intervensi MBCT dalam mengatasi gangguan kecemasan akibat kecanduan media sosial pada Generasi Z: Literatur review. *Jurnal Konseling dan Psikologi Indonesia*, 1(3), 217–229. <https://doi.org/10.58472/jkpi.v1i3.88>
- Wardani Putri, T. A., & Budi Hapsari, M. T. (2024). Hubungan *self acceptance* dan *Fear of Missing Out* (FoMO) mahasiswa Generasi Z pengguna aplikasi TikTok. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 7(1), 59–73. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v7i1.2624>
- Wu, W., Huang, L., & Yang, F. (2024). Social anxiety and problematic social media use: A systematic review and meta-analysis. *Addictive Behaviors*, 153, 107995. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.107995>
- Yusuf, N. A., & Astuti, R. T. (2025). The impact of Facebook content on mental health status among Generation Z: A literature review. *Innovation in Health for Society*, 5(2), 70–78. <https://doi.org/10.31603/ihs.13301>