

## Tazkiyatun Nafs dan Tantangan Digital: Integrasi Psikologi Islam dalam Menjaga Kesehatan Mental

<u>INFO PENULIS</u>	<u>INFO ARTIKEL</u>
Dinda Aulia UIN Sultan Syarif Kasim Riau <a href="mailto:qiudinda@gmail.com">qiudinda@gmail.com</a> +6289510450426	ISSN: 2963-8933 Vol. 5, No. 1 Februari 2026 <a href="http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp">http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp</a>
Nurhillal Bestari UIN Sultan Syarif Kasim Riau <a href="mailto:ilabestari16@gmail.com">ilabestari16@gmail.com</a>	
Yuliana Intan Lestari UIN Sultan Syarif Kasim Riau <a href="mailto:anayuliana.psikologi@uin-suska.ac.id">anayuliana.psikologi@uin-suska.ac.id</a>	

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

### **Saran Penulisan Referensi:**

Aulia, D., Bestari, N., & Lestari, Y. I. (2026). Tazkiyatun Nafs dan Tantangan Digital: Integrasi Psikologi Islam dalam Menjaga Kesehatan Mental. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan (AJPP)*, 5(1), 504-514.

### **Abstrak**

Perkembangan teknologi digital telah membawa dampak signifikan terhadap kesehatan mental, ditandai dengan meningkatnya kecemasan, kelelahan emosional, gangguan regulasi diri, dan krisis makna hidup. Fenomena ini menunjukkan bahwa pendekatan kesehatan mental yang bersifat teknis-psikologis semata belum sepenuhnya memadai untuk menjawab kompleksitas tantangan psikologis era digital. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis konsep tazkiyatun nafs dalam kerangka Psikologi Islam serta relevansinya dalam menjaga kesehatan mental di tengah dominasi teknologi digital. Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka dengan menelaah literatur klasik dan kontemporer yang membahas psikologi Islam, kesehatan mental, spiritualitas, serta dinamika psikologis di era digital. Hasil kajian menunjukkan bahwa tazkiyatun nafs merupakan proses penyucian dan pengembangan jiwa yang berfungsi sebagai mekanisme regulasi diri spiritual, mencakup pengendalian emosi, pengelolaan dorongan nafsu, dan pencapaian ketenangan jiwa (ithmi'nan al-nafs). Dalam konteks digital, tazkiyatun nafs berperan sebagai faktor protektif yang memoderasi dampak negatif paparan teknologi terhadap kesehatan mental. Artikel ini menyimpulkan bahwa integrasi tazkiyatun nafs dalam pendekatan kesehatan mental menawarkan kerangka preventif dan transformatif yang relevan untuk menghadapi tantangan psikologis era digital.

**Kata Kunci:** Era Digital, Kesehatan Mental, Psikologi Islam, Tazkiyatun Nafs

### Abstract

The development of digital technology has had a significant impact on mental health, as evidenced by the increasing prevalence of anxiety, emotional exhaustion, difficulties in self-regulation, and crises of meaning in life. This phenomenon indicates that purely technical-psychological approaches to mental health are not yet fully adequate to address the complexity of psychological challenges in the digital era. This article aims to analyze the concept of tazkiyatun nafs within the framework of Islamic Psychology and its relevance in maintaining mental health amid the dominance of digital technology. This study employs a library research method by examining classical and contemporary literature on Islamic psychology, mental health, spirituality, and psychological dynamics in the digital era. The findings indicate that tazkiyatun nafs is a process of purification and development of the soul that functions as a form of spiritual self-regulation, encompassing emotional control, management of instinctual desires, and the attainment of inner tranquility (*ithmi'nan al-nafs*). In the digital context, tazkiyatun nafs serves as a protective factor that moderates the negative effects of technological exposure on mental health. This article concludes that integrating tazkiyatun nafs into mental health approaches offers a preventive and transformative framework that is highly relevant for addressing psychological challenges in the digital era.

**Key Words:** Digital Era, Islamic Psychology, Mental Health, Tazkiyatun Nafs

### A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital, khususnya media sosial, telah mengubah cara manusia berinteraksi, membangun identitas diri, dan memaknai relasi sosial. Media sosial seperti Instagram, WhatsApp, TikTok, dan X memungkinkan individu untuk saling terhubung secara real time dan menampilkan aktivitas kehidupannya kepada publik. Dalam perspektif global, fenomena ini memperkuat budaya *always connected*, di mana individu merasa perlu terus hadir secara digital agar tetap relevan secara sosial. Adapun fenomena global era digital tersebut ialah *Fear of Missing Out (FoMO)*. Secara teoretis, *Fear of Missing Out (FoMO)* muncul sebagai konsekuensi dari kebutuhan dasar manusia untuk merasa terhubung (*need to belong*). Przybylski dkk. (2013) menjelaskan *FoMO* sebagai kecemasan bahwa orang lain sedang mengalami pengalaman bermakna tanpa keterlibatan dirinya. Kajian konseptual dan empiris global menunjukkan bahwa *FoMO* berkaitan erat dengan penggunaan media sosial yang bermasalah dan gangguan kesejahteraan psikologis

Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi telah menjadi ciri khas kehidupan modern. Individu mengakses media sosial hampir tanpa jeda, mulai dari bangun tidur hingga sebelum tidur. Kondisi ini meningkatkan paparan stimulus digital secara berlebihan, yang berdampak pada kesehatan mental. Intensitas penggunaan media sosial berhubungan signifikan dengan menurunnya kesehatan mental khususnya mahasiswa, terutama dalam bentuk kecemasan dan stres psikologis. Studi ini menegaskan bahwa durasi dan frekuensi penggunaan media sosial menjadi faktor risiko penting gangguan psikologis, (Gunawan, Anggraeni, dan Nurrachmawati, 2021)

Hasil serupa ditunjukkan oleh Pratama dan Sari (2020) yang menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkontribusi terhadap munculnya sikap apatis dan kelelahan emosional pada remaja. Media sosial yang digunakan secara berlebihan menyebabkan individu kehilangan sensitivitas sosial dan mengalami penurunan kesejahteraan psikologis.

Dalam menghadapi kompleksitas tantangan kesehatan mental di era modern, khususnya pada konteks digital yang rentan dengan tekanan psikologis, distraksi kognitif, dan disrupsi emosional, diperlukan pendekatan yang tidak hanya bersifat teknis-psikologis, tetapi juga menyentuh dimensi spiritual manusia. Psikologi Islam hadir sebagai pendekatan alternatif dan komplementer yang mengintegrasikan wahyu (*al-Qur'an dan Sunnah*), akal, serta pengalaman empiris dalam memahami perilaku dan dinamika kejiwaan manusia (Hidayah dkk., 2025; Sumaia Almajri dkk., 2025). Berbeda dengan paradigma psikologi Barat yang cenderung reduksionistik dan berfokus pada aspek kognitif atau perilaku semata, Psikologi Islam memandang manusia sebagai entitas holistik yang terdiri dari *nafs* (jiwa dengan kecenderungan baik dan buruk), *qalb* (pusat kesadaran dan spiritualitas), *'aql* (akal rasional), dan *ruh* (dimensi ilahiah) (Al-Asyhar & Gazali, 2024).

Dalam kerangka ini, kesehatan mental tidak semata diartikan sebagai ketiadaan gangguan psikologis, melainkan sebagai kondisi ketenangan jiwa (*ithmi'nan al-nafs*), pengendalian diri terhadap hawa nafsu, dan harmoni spiritual melalui tawakal, dzikir, dan penguatan iman yang berkontribusi terhadap fungsi kejiwaan secara menyeluruh (Nazirah dkk., 2025). Oleh karena itu, Psikologi Islam tidak hanya berorientasi pada aspek kuratif, tetapi juga bersifat preventif dan transformatif, yakni membentuk kepribadian yang sehat secara spiritual dan moral. Pendekatan ini menjadi semakin relevan dalam menghadapi krisis psikososial kontemporer, termasuk kecemasan digital, kelelahan mental, dan degradasi makna hidup di tengah dominasi teknologi dan budaya yang serba instan.

Salah satu konsep sentral dalam Psikologi Islam yang berorientasi pada kesehatan mental adalah *tazkiyatun nafs*, yang secara etimologis bermakna penyucian jiwa dari sifat-sifat negatif sekaligus pengembangan sifat-sifat mulia untuk mendekatkan diri kepada Allah, yang berperan penting dalam pencapaian kedamaian psikologis dan pertumbuhan spiritual (Syafiq & Zahra, 2024). Konsep ini berlandaskan pada ajaran al-Qur'an, antara lain dalam firman Allah yang menegaskan keberuntungan bagi orang yang mensucikan jiwanya dan kerugian bagi yang mengotorinya, sehingga *tazkiyah* dipahami sebagai proses berkelanjutan dalam membersihkan jiwa dari sifat-sifat destruktif sekaligus menumbuhkan potensi kebaikan. Secara konseptual, *tazkiyatun nafs* diwujudkan melalui serangkaian proses spiritual dan psikologis, seperti muhasabah (evaluasi diri), *mujāhadah* (kesungguhan melawan hawa nafsu), *muraqabah* (kesadaran akan pengawasan Allah), *taubat*, dzikir, serta pengendalian dorongan impulsif (Fathan dkk., 2025).

Proses-proses tersebut berfungsi sebagai mekanisme regulasi diri spiritual yang menata pikiran, emosi, dan perilaku individu (Masyhuri, 2012). Dalam perspektif psikologi modern, *tazkiyatun nafs* memiliki keterkaitan konseptual dengan *self-regulation*, *emotional regulation*, dan *resilience*, karena sama-sama menekankan kemampuan individu untuk mengelola dorongan internal, mengendalikan emosi negatif, serta bertahan dan bertumbuh di tengah tekanan (Hadiyatullah, 2025; Raditiya & Affandi, 2025; Zulfiqar dkk., 2024). Dengan demikian, *tazkiyatun nafs* dapat dipahami sebagai kerangka regulasi diri yang holistik dan transendental, yang dianggap relevan untuk menjawab tantangan kesehatan mental di era digital.

Perkembangan teknologi digital telah menciptakan ruang baru dalam kehidupan manusia yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi dan informasi, tetapi juga menjadi arena ujian spiritual dan psikologis bagi proses *tazkiyatun nafs*. Media digital, khususnya media sosial, cenderung memberikan fasilitas untuk munculnya perilaku kurang terpuji, seperti *riya'* dan *narsisme* melalui budaya eksistensi diri dan pencarian validasi sosial, sekaligus memicu hasad akibat perbandingan sosial yang terus-menerus. Selain itu, paparan konten yang berlebihan dan sifat interaksi yang serba cepat berpotensi menimbulkan *ghaflah* (kelalaian), yakni kondisi keterasingan dari kesadaran spiritual dan refleksi diri, sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sode dkk. (2024) yang menunjukkan hasil bahwa, penggunaan digital yang berlebihan dapat mengurangi efek positif spiritualitas dan *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas teknologi dapat mengganggu waktu atau praktik reflektif yang terkait dengan kesadaran batin. Ketergantungan terhadap gawai serta kecenderungan impulsivitas dalam mengonsumsi konten digital juga melemahkan kemampuan pengendalian diri, yang merupakan inti dari *tazkiyatun nafs*.

Kondisi ini menunjukkan bahwa era digital secara struktural dapat memperberat proses penyucian jiwa, terutama karena semakin minimnya ruang keheningan (*silence*) yang dibutuhkan untuk muhasabah, dominasi dorongan instan (*instant gratification*) yang bertentangan dengan prinsip kesabaran dan pengendalian nafsu, serta paparan nilai-nilai yang kerap tidak selaras dengan etika spiritual Islam. Pernyataan tersebut didukung dengan hasil penelitian dari Rahmah dan Latifah (2025) yang menunjukkan bahwa teknologi digital berpotensi menciptakan tekanan psikologis seperti kecemasan dan stres, dan bahwa praktik spiritual berperan penting dalam memperkuat kesejahteraan psikologis melalui pemberian makna hidup dan kerangka moral. Selain itu, pendidikan Islam yang menanamkan nilai-nilai spiritual seperti *sabr* dan *tawakkul* terbukti berkontribusi pada ketahanan mental untuk menghadapi tekanan digital (Rahman & Miftahurrahmat, 2025). Dengan demikian, tantangan digital tidak hanya bersifat teknologis, tetapi juga merupakan ujian moral dan spiritual yang dapat secara langsung mempengaruhi kesehatan mental individu.

Dalam menghadapi kompleksitas tantangan kesehatan mental di era digital, diperlukan suatu model pendekatan yang integratif antara psikologi kontemporer dan spiritualitas Islam. Pendekatan ini menjadi penting mengingat psikologi modern, meskipun kaya akan kerangka empiris dan intervensi klinis, sering kali belum sepenuhnya menjangkau dimensi makna, tujuan

hidup, dan kesadaran transendental individu. Dalam konteks ini, tazkiyatun nafs memiliki potensi signifikan sebagai kerangka preventif kesehatan mental, karena menekankan pembinaan jiwa secara berkelanjutan sebelum munculnya gangguan psikologis. Selain itu, tazkiyatun nafs dapat berfungsi sebagai strategi coping spiritual yang membantu individu mengelola stres, kecemasan, dan kelelahan mental akibat tekanan digital, sekaligus menjadi landasan pembentukan karakter dan keseimbangan jiwa (Asih dkk., 2025; Hasanah, 2025).

Kajian yang secara eksplisit mengaitkan tazkiyatun nafs dengan tantangan digital masih tergolong sangat terbatas, sedangkan sebagian besar penelitian yang ada bersifat parsial, hanya menyoroti kelelahan digital (digital fatigue) atau aspek spiritualitas secara terpisah. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan pengetahuan dalam memahami interaksi antara proses penyucian dan pengembangan jiwa dengan dinamika psikologis yang muncul di era digital. Oleh karena itu, literature review ini dilakukan untuk menyintesis temuan-temuan yang ada, mengidentifikasi keterkaitan antara Psikologi Islam dan isu kesehatan mental modern, serta menawarkan kerangka konseptual yang integratif, yang dapat menjadi dasar bagi penelitian lebih lanjut dan praktik Psikologi Islam yang relevan di tengah tantangan digital.

Berdasarkan pemaparan tersebut, artikel ini memfokuskan kajian pada analisis konseptual tazkiyatun nafs dalam kerangka Psikologi Islam serta relevansinya dalam menjaga kesehatan mental di era digital. Penulis artikel ini bertujuan untuk menelaah dan mensintesis berbagai sumber literatur yang relevan melalui metode studi pustaka guna memetakan konsep tazkiyatun nafs serta mengkaji kemungkinan integrasinya dengan perspektif psikologi kontemporer. Secara teoretis, kajian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan Psikologi Islam, sedangkan secara praktis diharapkan memberikan kontribusi konseptual sebagai rujukan dalam pengembangan pendekatan preventif dan spiritual dalam upaya menjaga kesehatan mental di tengah dinamika kehidupan digital yang berkembang pesat.

## **B. Metodologi**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (library research) untuk menelaah secara mendalam konsep tazkiyatun nafs dalam perspektif Psikologi Islam serta relevansinya dalam menjaga kesehatan mental di era digital. Data diperoleh dari literatur primer dan sekunder berupa kitab klasik Islam, buku akademik, serta artikel jurnal nasional dan internasional bereputasi yang dipilih berdasarkan relevansi, keterbaruan, dan kredibilitas sumber dengan menggunakan kata kunci yang sesuai dengan fokus kajian. Analisis data dilakukan melalui teknik analisis isi dan analisis tematik untuk mengidentifikasi konsep utama, pola hubungan antarkonsep, serta kesenjangan penelitian, yang selanjutnya disintesis guna merumuskan kerangka konseptual integratif antara tazkiyatun nafs dan kesehatan mental di era digital..

## **C. Hasil dan Pembahasan**

### **Kesehatan mental dalam Perspektif Islam**

Beberapa studi dalam psikologi Islam menegaskan bahwa kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga mencakup kesejahteraan jiwa yang holistik, termasuk dimensi spiritual dan hubungan batin dengan Allah SWT. Fitri dkk., (2023) mengatakan bahwa, pengertian kesehatan mental disepakati sebagai kemampuan individu dalam beradaptasi dengan lingkungan yang melibatkan aspek kematangan emosional, sosial, serta kemampuan dalam melaksanakan tanggung jawab untuk mengatasi semua masalah kehidupan. Dalam pendekatan ini, ketenangan jiwa (ithmi'nān al-nafs) dipandang sebagai indikator utama kesehatan mental, yang dicapai melalui pengelolaan emosi, spiritualitas, serta pengembangan nilai-nilai agama seperti dzikir, tawakkal, dan sabr. Pendekatan tersebut menunjukkan bahwa Islam menawarkan konsep kesehatan mental yang lebih luas daripada definisi sekuler yang seringkali terbatas pada fungsi adaptif psikologis semata (Nazirah, Annida dkk., 2025; Rahmi dkk., 2025).

Konsep ini menempatkan dimensi spiritual sebagai fondasi utama kesehatan mental, sebagaimana ditegaskan dalam QS. ar-Ra'd: 28 yang berbunyi: "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram" ayat ini menegaskan bahwa ketenangan batin (tuma'ninah) hanya bisa dicapai melalui keimanan kepada Allah dan aktivitas mengingat-Nya (zikir). Dalam QS. Al-Baqarah ayat 155 yang artinya: "Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah

(wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar”. Pada ayat tersebut menjelaskan bahwa setiap manusia pasti akan mengalami ujian yang diberikan oleh Allah SWT dengan balasan kabar gembira bagi orang yang sabar dalam menjalaninya. Adapun, salah satu cobaan yang disebutkan pada ayat tersebut adalah mengenai jiwa. Dengan demikian, kesehatan mental dalam Islam bersifat holistik, mencakup keterpaduan antara aspek spiritual, psikologis, dan moral, bukan sekadar kesejahteraan emosional atau kognitif semata.

Lebih lanjut, psikologi Islam memandang manusia sebagai entitas multidimensional yang terdiri dari qalb (hati), ‘aql (akal), dan nafs (jiwa/keinginan) yang harus berada dalam kondisi seimbang (Uddin & Khan, 2024). Qalb berfungsi sebagai pusat kesadaran spiritual dan moral, ‘aql berperan dalam proses berpikir rasional dan pengambilan keputusan, sedangkan nafs merepresentasikan dorongan instingtif dan emosional manusia (Napitupulu, 2020). Ketiga elemen ini menunjukkan struktur multidimensional manusia menurut perspektif Psikologi Islam dari al-Qur’an. Kesehatan mental tercapai ketika ketiga aspek ini berada dalam harmoni, di mana qalb yang bersih mampu mengarahkan ‘aql secara bijaksana dan mengendalikan nafs agar tidak terjebak pada kecenderungan negatif. Ketidakseimbangan salah satu aspek tersebut, seperti dominasi nafs tanpa kendali spiritual, dipandang sebagai sumber kegelisahan jiwa dan gangguan psikologis.

### **Perbedaan Paradigma Kesehatan Mental: Psikologi Islam vs Barat**

Jika dibandingkan dengan konsep kesehatan mental dalam psikologi Barat, terdapat perbedaan mendasar dalam landasan filosofis dan orientasi tujuan. Psikologi Barat umumnya menekankan kesehatan mental sebagai kemampuan individu untuk berfungsi secara adaptif, produktif, dan bebas dari gejala psikopatologis, dengan fokus pada kesejahteraan subjektif, regulasi emosi, serta penyesuaian diri terhadap lingkungan (Manwell dkk., 2015). Sementara itu, psikologi Islam tidak hanya menilai kesehatan mental dari aspek fungsional dan subjektif, tetapi juga dari dimensi transendental dan etis, yakni sejauh mana kondisi psikologis individu selaras dengan nilai-nilai ilahiah dan tujuan hidup sebagai hamba Allah SWT, hal tersebut sesuai dengan HR. Muslim: “Tidaklah seseorang dikatakan beriman sampai hatinya tenang terhadap Allah.”. Dengan demikian, konsep kesehatan mental dalam Islam memiliki orientasi jangka panjang yang tidak hanya berfokus pada kebahagiaan duniawi, tetapi juga pada keselamatan dan ketenangan jiwa di akhirat.

Perbedaan paradigma ini menunjukkan bahwa psikologi Islam menawarkan kerangka konseptual yang lebih komprehensif dalam memahami kesehatan mental, terutama dalam menghadapi tantangan kehidupan modern dan era digital. Ketika tekanan psikologis semakin meningkat akibat overstimulasi informasi dan disrupsi nilai, pendekatan berbasis keseimbangan qalb-‘aql-nafs dan pencapaian *ithmi*’nan al-nafs menjadi alternatif yang relevan untuk menjaga kesehatan mental secara berkelanjutan. Oleh karena itu, integrasi konsep kesehatan mental dalam psikologi Islam tidak hanya bersifat normatif-religius, tetapi juga memiliki implikasi praktis dalam upaya promotif dan preventif kesehatan mental di era kontemporer (Rahmi dkk., 2025; Ridwanda, 2025).

### **Tazkiyatun Nafs sebagai Proses Penyucian dan Pengembangan Jiwa**

Kibtiyah dkk. (2024) menyatakan bahwa, salah satu konsep terapi dalam islam yaitu tazkiyah an nafs yang berasal dari kata tazkiyah dan al-nafs. Dalam literatur Islam, tazkiyatun nafs dipahami sebagai suatu proses berkelanjutan yang bertujuan untuk menyucikan sekaligus mengembangkan jiwa manusia agar mencapai kondisi yang sehat secara mental dan spiritual. Tazkiyah secara bahasa diambil dari kata “dzakka-yudzakki” yang memiliki arti penyucian atau pembersihan, dan nafs yang berarti jiwa. Artinya, tazkiyah merujuk kepada upaya untuk membersihkan jiwa dari segala kekotoran batin seperti kesombongan, iri hati, atau nafsu negatif, hingga menjauhkan diri dari perbuatan syirik dan mengisinya dengan sifat-sifat terpuji. Konsep dari tazkiyah an nafs dalam Kibtiyah dkk. (2024) terbagi menjadi 4 yaitu: Ihsan, Takhalli, Tahalli, dan Tajalli. Ihsan artinya kesempurnaan dalam beribadah dan berinteraksi dengan Allah SWT, Takhalli artinya mengosongkan atau membersihkan diri dari segala sifat dan perilaku tidak terpuji yang dapat mengotori hati dan jiwa manusia, lalu Tahalli artinya pengisian diri dengan sifat-sifat terpuji dan memancarkan kesetiaan lahir dan batin dalam diri, dan yang terakhir, yaitu Tajalli artinya cahaya batiniyah Allah SWT masuk ke dalam hati umat untuk memberikan pencerahan dan kedamaian.

Secara etimologis, istilah tazkiyah mengandung dua makna utama, yaitu tathhir (penyucian) dan tanmiyah (pengembangan), yang menunjukkan bahwa tazkiyatun nafs tidak hanya berfokus pada penghilangan sifat-sifat negatif, tetapi juga pada penumbuhan potensi

positif dalam diri manusia (Masyhuri, 2012). Konsep ini menegaskan bahwa kesehatan jiwa dalam Islam tidak bersifat pasif, melainkan merupakan hasil dari proses aktif pembinaan diri yang berorientasi pada perbaikan moral, pengendalian emosi, dan kedewasaan spiritual.

Secara konseptual, proses tazkiyatun nafs sering dijelaskan melalui dua tahapan utama, yaitu takhliyah dan tahliyah (Fikri dkk., 2025). Takhliyah merujuk pada upaya membersihkan jiwa dari sifat-sifat tercela seperti kesombongan, iri hati, amarah berlebihan, dan kecenderungan mengikuti hawa nafsu yang tidak terkendali. Tahap ini dipandang penting karena sifat-sifat negatif tersebut menjadi sumber kegelisahan batin dan gangguan psikologis. Selanjutnya, tahliyah merupakan proses menghiasi jiwa dengan nilai-nilai luhur seperti kesabaran, keikhlasan, tawakal, syukur, dan pengendalian diri. Kedua tahap ini tidak bersifat terpisah, melainkan saling melengkapi dan berlangsung secara simultan dalam dinamika kehidupan individu.

Tujuan utama tazkiyatun nafs adalah membentuk kepribadian yang seimbang dan matang, di mana aspek spiritual, emosional, dan moral berkembang secara harmonis (Syafiq & Zahra, 2024). Dalam kerangka ini, tazkiyatun nafs berfungsi sebagai sarana untuk mencapai ketenangan jiwa (*ithmi'nan al-nafs*), kestabilan emosi, serta kemampuan individu dalam mengelola dorongan internal dan tekanan eksternal secara adaptif. Jiwa yang telah melalui proses tazkiyah diharapkan mampu mengendalikan nafsu, memaksimalkan peran akal, dan menjadikan qalb sebagai pusat orientasi nilai, sehingga individu tidak mudah terjebak dalam kecemasan, stres, atau konflik batin.

Dengan demikian, tazkiyatun nafs memiliki tujuan jangka panjang yang melampaui kesejahteraan psikologis sementara, menuju pembentukan karakter yang resilien, bermakna, dan berlandaskan nilai-nilai ilahiah. Dalam konteks tantangan kehidupan modern, termasuk era digital yang penuh distraksi dan tekanan psikologis, tazkiyatun nafs menawarkan kerangka konseptual yang relevan sebagai proses internalisasi nilai untuk menjaga kesehatan mental secara berkelanjutan.

### **Tipologi Nafs dan Perilaku Manusia di Era Digital**

Dalam psikologi Islam, nafs dipahami sebagai dimensi jiwa yang merepresentasikan dorongan, keinginan, dan kecenderungan perilaku manusia. Hoetoro dan Hannaf (2019) mengklasifikasikan nafs ke dalam beberapa tipologi utama, di antaranya nafs ammarah bi al-sū', nafs lawwāmah, dan nafs mutma'innah, yang masing-masing mencerminkan tingkat kematangan psikologis dan spiritual individu. Tipologi ini menunjukkan bahwa perilaku manusia tidak bersifat statis, melainkan berada dalam spektrum perkembangan jiwa yang dipengaruhi oleh kualitas pengendalian diri, kesadaran moral, dan kedalaman spiritual.

Nafs ammarah merujuk pada kondisi jiwa yang didominasi oleh dorongan instingtif dan keinginan sesaat (sesuatu yang buruk), cenderung mengarahkan individu pada perilaku impulsif dan pencarian kepuasan instan (Us'an & Suyadi, 2023). Nafs Al-Amarah ini yang digambarkan dalam Al-Quran dalam surat Yusuf ayat 53: "Dan aku tidak (menyatakan) diriku bebas (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu mendorong kepada kejahatan, kecuali (nafsu) yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun, Maha Penyayang." Dalam konteks kehidupan modern dan ruang digital, dominasi nafs ammarah dapat tercermin pada perilaku adiktif seperti penggunaan media sosial yang berlebihan, konsumsi konten tanpa kontrol, serta ketergantungan pada validasi eksternal berupa likes dan komentar. Pola perilaku ini sejalan dengan karakteristik nafs ammarah yang lemah dalam pengendalian diri dan rentan terhadap rangsangan eksternal, sehingga berpotensi menimbulkan kecemasan, kelelahan mental, dan penurunan kualitas kesejahteraan psikologis.

Sebaliknya, Us'an & Suyadi, (2023) nafs lawwāmah menggambarkan kondisi jiwa yang telah memiliki kesadaran moral dan kemampuan reflektif, meskipun masih berada dalam konflik internal antara dorongan negatif dan nilai-nilai kebaikan. Individu dengan dominasi nafs lawwāmah cenderung menyadari dampak negatif dari perilaku impulsif atau adiktif di ruang digital, seperti perasaan bersalah setelah penggunaan gawai yang berlebihan atau kesadaran akan distraksi yang mengganggu produktivitas dan ketenangan jiwa. Kesadaran ini menjadi titik awal penting dalam proses tazkiyatun nafs, karena memungkinkan individu untuk melakukan evaluasi diri (muhasabah) dan berupaya memperbaiki pola perilaku secara bertahap.

Sementara itu, nafs mutma'innah merepresentasikan kondisi jiwa yang telah mencapai ketenangan dan kestabilan, di mana dorongan nafsu berada di bawah kendali nilai spiritual dan kesadaran ilahiah (Khasanah dkk., 2021). Individu dengan nafs mutma'innah mampu berinteraksi dengan teknologi dan ruang digital secara bijaksana, selektif, dan proporsional. Penggunaan media digital tidak lagi didorong oleh impuls atau pelarian emosional, melainkan

diarahkan pada tujuan yang bermakna dan selaras dengan nilai moral. Kondisi ini menunjukkan bahwa kematangan nafs berimplikasi langsung pada kemampuan regulasi diri, pengendalian impuls, dan ketahanan mental dalam menghadapi tekanan digital.

Dengan demikian, perilaku impulsif dan adiktif tidak semata-mata dipandang sebagai masalah teknologis, tetapi sebagai refleksi dari kondisi nafs yang belum seimbang. Oleh karena itu, upaya menjaga kesehatan mental melalui tazkiyatun nafs menjadi signifikan, karena berfokus pada transformasi internal jiwa sebagai dasar perubahan perilaku yang lebih sehat, adaptif, dan bermakna di tengah derasnya arus digitalisasi.

### **Tantangan Era Digital terhadap Kesehatan Mental dan Emosi**

Lebih jauh, era digital ditandai oleh overstimulasi informasi dan distraksi berkelanjutan, di mana individu terus-menerus dibombardir oleh berbagai konten visual, audio, dan notifikasi dalam waktu yang singkat (Ji, 2023). Kondisi ini menyebabkan beban kognitif yang tinggi, melemahkan kemampuan fokus jangka panjang, serta mengganggu proses refleksi dan pengolahan emosi secara mendalam. Dalam jangka panjang, distraksi yang berkelanjutan dapat menurunkan kapasitas regulasi diri dan meningkatkan kerentanan terhadap stres kronis serta kelelahan mental.

Secara keseluruhan, tantangan digital terhadap kesehatan mental tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga menyentuh aspek psikologis yang mendalam, seperti pengendalian diri, kestabilan emosi, dan makna hidup. Oleh karena itu, kajian psikologi dan studi digital menegaskan pentingnya pendekatan yang tidak hanya berfokus pada manajemen penggunaan teknologi, tetapi juga pada penguatan kapasitas internal individu.

Paparan digital yang berlebihan terbukti memberikan dampak signifikan terhadap kondisi psikologis individu, khususnya dalam aspek regulasi emosi dan pengendalian diri (Gioia dkk., 2021; Middendorf, 2025; Zahrai dkk., 2022). Arus informasi yang cepat, interaksi daring yang intens, serta tuntutan untuk selalu responsif mendorong individu berada dalam kondisi *emotional overload*. Dalam perspektif psikologi, kondisi ini melemahkan kemampuan individu untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap stres, kecemasan, iritabilitas, dan kelelahan mental (Gupta dkk., 2024). Ketika regulasi emosi terganggu, individu cenderung mencari pelarian instan melalui konsumsi digital yang berulang, yang justru memperkuat siklus ketergantungan dan ketidakstabilan emosional.

Selain itu, paparan digital yang terus-menerus berdampak pada fungsi perhatian dan konsentrasi. Overstimulasi konten visual dan notifikasi berkelanjutan mengganggu kapasitas fokus jangka panjang serta menurunkan kemampuan *deep attention* (Cardoso-Leite dkk., 2021). Dalam jangka panjang, kondisi ini tidak hanya memengaruhi produktivitas kognitif, tetapi juga menghambat proses refleksi diri dan kontemplasi yang esensial bagi kesehatan mental. Individu menjadi lebih reaktif terhadap rangsangan eksternal dan semakin sulit hadir secara penuh dalam pengalaman nyata, sehingga memperbesar jarak antara kesadaran diri dan makna personal dalam kehidupan sehari-hari.

Lebih jauh, dalam perspektif psikologi Islam, paparan digital berlebihan dapat memicu kondisi *ghaflah*, yaitu kelalaian spiritual yang ditandai oleh melemahnya kesadaran akan kehadiran Allah SWT dan tujuan hakiki kehidupan (Parjana, 2025; Wahid & Maskhuroh, 2023). *Ghaflah* tidak hanya berdimensi spiritual, tetapi juga berdampak psikologis, karena individu kehilangan pusat orientasi batin yang menenangkan. Kondisi ini menyebabkan *qalb* menjadi kurang responsif terhadap nilai-nilai ilahiah, sementara nafs semakin dominan dalam mengejar kesenangan instan. Akibatnya, ketenangan jiwa (*ithmi'nan al-nafs*) sulit tercapai, dan individu rentan mengalami kegelisahan batin meskipun secara lahiriah tampak aktif dan terhubung secara digital.

Dengan demikian, dampak tantangan digital terhadap kondisi psikologis dan spiritual menunjukkan keterkaitan yang erat antara kesehatan mental dan kesadaran spiritual. Paparan digital yang tidak terkelola tidak hanya melemahkan regulasi emosi dan perhatian, tetapi juga mengaburkan makna hidup dan memperbesar risiko *ghaflah*. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang tidak hanya menekankan pengendalian perilaku digital secara teknis, tetapi juga penguatan dimensi batin melalui tazkiyatun nafs. Pendekatan ini menempatkan penyucian jiwa dan peningkatan kesadaran spiritual sebagai landasan penting dalam menjaga kesehatan mental secara utuh di era digital.

### **Tazkiyatun Nafs sebagai Mekanisme Regulasi Diri di Era Digital**

Regulasi diri dalam psikologi modern dipahami sebagai kapasitas individu untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku agar selaras dengan standar internal dan tujuan jangka panjang (Baumeister & Vohs, 2007). Namun, model ini cenderung menempatkan regulasi diri sebagai proses kognitif-energetik yang bersifat terbatas dan rentan terhadap kelelahan psikologis (ego depletion).

Dalam perspektif Psikologi Islam, regulasi diri tidak hanya bertumpu pada kekuatan kehendak (willpower), tetapi berakar pada proses tazkiyatun nafs, yaitu penyucian jiwa yang mencakup pengendalian impuls, penataan emosi, serta internalisasi nilai transendental. Konsep ini dipahami sebagai mekanisme regulasi diri yang bersifat spiritual, moral, dan berkelanjutan, karena bersumber pada kesadaran ketuhanan dan orientasi makna hidup (Al-Ghazali, 2015).

Al-Qur'an menegaskan tazkiyatun nafs sebagai prasyarat keberhasilan manusia: "sungguh beruntung orang yang menyucikannya (jiwa itu). dan sungguh rugi orang yang mengotorinya." (QS. Asy-Syams [91]: 9-10). Ayat ini menempatkan penyucian jiwa sebagai indikator utama keberfungsian psikologis, bukan sekadar pencapaian performa atau kesejahteraan subjektif.

### **Regulasi Emosi dan Ketenangan Jiwa**

Disrupsi digital juga berdampak pada regulasi emosi, ditandai dengan meningkatnya kecemasan, kemarahan, dan kelelahan mental. Pendekatan tazkiyatun nafs menempatkan qalb sebagai pusat regulasi emosi. Praktik spiritual seperti dzikir dan doa berfungsi sebagai mekanisme stabilisasi emosi dan fokus atensi. Studi literatur di jurnal Indonesia menunjukkan bahwa dzikir berkontribusi signifikan terhadap ketenangan batin, kontrol emosi, dan efektivitas regulasi diri (Hasanah, 2025).

### **Model Konseptual Integratif Tazkiyatun Nafs dan Kesehatan Mental Digital**

Kesehatan mental di era digital menuntut kerangka konseptual yang mampu menjelaskan interaksi kompleks antara faktor internal individu dan tekanan eksternal berbasis teknologi. Literatur psikologi kontemporer menunjukkan bahwa tantangan utama kesehatan mental digital berkaitan dengan kegagalan regulasi diri, kelelahan kognitif, dan disorientasi makna hidup (Baumeister & Vohs, 2007; Mei dkk., 2016). Sementara itu, kajian psikologi Islam menempatkan penyucian jiwa sebagai fondasi utama keseimbangan psikologis dan keberfungsian mental (Al-Ghazali, 2015; Al-Karam, 2018).

### **Mekanisme Kerja Model Konseptual Integratif Tazkiyatun Nafs dan Kesehatan Mental Digital**

Model ini menjelaskan bahwa tazkiyatun nafs berperan sebagai mediator dan moderator dalam hubungan antara paparan digital dan kesehatan mental. Ketika individu memiliki tingkat tazkiyatun nafs yang kuat, paparan digital tidak secara otomatis menghasilkan gangguan mental, melainkan dapat dikelola secara adaptif. Temuan ini selaras dengan kerangka konseptual integrasi psikologi Islam yang menempatkan spiritualitas sebagai faktor protektif kesehatan mental (Al-Karam, 2018). Model ini juga kompatibel dengan kerangka *digital mental health modern* yang menekankan pentingnya mekanisme internal perubahan, bukan hanya intervensi berbasis teknologi (Firth dkk., 2023).

### **Implikasi Konseptual dan Praktis bagi Individu dan Masyarakat**

Model konseptual integratif tazkiyatun nafs dan kesehatan mental digital memiliki implikasi luas, baik pada tataran konseptual maupun praktis. Integrasi psikologi Islam dalam isu kesehatan mental digital memperluas kerangka pemahaman kesehatan mental dari pendekatan simptomatik menuju pendekatan preventif, transformatif, dan berbasis nilai. Literatur mutakhir menegaskan bahwa dimensi spiritual dan nilai moral berperan signifikan dalam meningkatkan ketahanan psikologis individu dan komunitas, terutama dalam menghadapi tekanan sosial dan teknologi modern (Al-Karam, 2018; Firth dkk., 2023).

## **D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil kajian literatur, penelitian ini menyimpulkan bahwa tazkiyatun nafs merupakan kerangka konseptual yang relevan dan strategis dalam menjaga kesehatan mental di era digital, khususnya dalam menghadapi kecemasan, kelelahan mental, disrupsi emosi, dan krisis makna hidup akibat paparan teknologi yang berlebihan. Temuan ini menjawab kesenjangan penelitian sebelumnya yang cenderung membahas kesehatan mental digital dan

spiritualitas Islam secara parsial, tanpa mengintegrasikannya dalam satu model konseptual yang utuh.

Kajian ini menunjukkan bahwa tazkiyatun nafs berfungsi sebagai mekanisme regulasi diri spiritual yang tidak hanya menekankan pengendalian perilaku eksternal, tetapi juga transformasi internal jiwa melalui penyucian dan pengembangan nafs, penguatan peran qalb, serta integrasi akal dan nilai ilahiah. Dalam konteks digital, tazkiyatun nafs berperan sebagai faktor protektif yang memoderasi dampak negatif paparan teknologi terhadap kesehatan mental, sehingga individu mampu menggunakan media digital secara lebih sadar, selektif, dan bermakna.

Dengan demikian, tujuan penelitian untuk menganalisis relevansi tazkiyatun nafs dalam Psikologi Islam serta potensinya sebagai pendekatan preventif kesehatan mental di era digital telah tercapai. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji secara empiris model konseptual tazkiyatun nafs dalam konteks kesehatan mental di era digital melalui pendekatan kuantitatif, kualitatif, atau metode campuran pada berbagai kelompok populasi. Selain itu, kajian lanjutan dapat memperluas fokus pada pengembangan instrumen atau indikator operasional tazkiyatun nafs yang relevan dengan tantangan psikologis digital. Secara praktis, nilai-nilai tazkiyatun nafs direkomendasikan untuk diintegrasikan dalam program promotif dan preventif kesehatan mental, khususnya pada ranah pendidikan, konseling, dan literasi digital berbasis spiritual Islam.

## E. Referensi

- Al-Asyhar, T. & Gazali. (2024). Dimensi Holistik Psikologi Sufi: Studi Perbandingan Psikologi Mainstream: The Holistic Dimension of Sufi Psychology: A Comparative Study with Mainstream Psychology. *Jurnal Bimas Islam*, 17(2), 247–278. <https://doi.org/10.37302/jbi.v17i2.1386>
- Al-Ghazali. (2015). *Ihya' 'ulum al-din* (Vols. 1–4). Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Karam, C. Y. (2018). Toward a unified psychology of religion and spirituality: An Islamic perspective. *Archive for the Psychology of Religion*, 40(2), 205–226.
- Asih, Z. K., Sukino, A., & Sukmawati, F. (2025). Spiritualitas Islam sebagai Faktor Protektif Kesehatan Mental: Tinjauan Interdisipliner dalam Perspektif Pendidikan Agama dan Psikologi Klinis. *KARTIKA: Jurnal Studi Keislaman*, 5(2), 895–908.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128.
- Cardoso-Leite, P., Buchard, A., Tissieres, I., Mussack, D., & Bavelier, D. (2021). Media use, attention, mental health and academic performance among 8 to 12 year old children. *PLOS ONE*, 16(11), e0259163. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259163>
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141–152.
- Fathan, A. A. S., Rohim, F., & Fathan, Z. R. (2025). Sufi Spiritual Values in the Qur'an: A Thematic Exploration of Tazkiyah al-Nafs. 16(02).
- Fikri, Moh. K., Naqiyah, N., Pratiwi, T. I., & Nuryono, W. (2025). The Concept and Effectiveness of Self-Purification in Spirituality from the Perspective of the Sufis: A Literature Review of the Thoughts of Al-Ghazali and Said Hawwa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(3), 2458–2473. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7749>
- Firth, J., Torous, J., Nicholas, J., Carney, R., Rosenbaum, S., & Sarris, J. (2023). The efficacy of digital mental health interventions. *World Psychiatry*, 22(2), 310–329.
- Fitri, K., Shofiah, V., & Rajab, K. (2023). Kajian Model Psikoterapi Ikhlas untuk Mencapai Kesehatan Mental. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 32. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.20111>
- Gioia, F., Rega, V., & Boursier, V. (2021). PROBLEMATIC INTERNET USE AND EMOTIONAL DYSREGULATION AMONG YOUNG PEOPLE: A LITERATURE REVIEW. *Clinical Neuropsychiatry*, 18(1), 41–54.
- Gunawan, R., Anggraeni, L., & Nurrachmawati, A. (2021). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Preventif*, 12(2), 87–95.
- Gupta, T., Bodhi, R., & Salim, M. (2024). The Intersection of Information Overload, Emotional Exhaustion, and Social Media Fatigue: A Comprehensive Literature Review. *Academy of Marketing Studies Journal*, 28(4), 1–6.

- Hadiyatullah, Z. R. (2025). Optimizing Individual Resilience Through The Tazkiyatun Nafs Method: Implications For Islamic Education At The Al-Mu'min Rehabilitation Foundation In Malang. *JURNAL PENELITIAN*, 19(1), 1. <https://doi.org/10.21043/jp.v19i1.27058>
- Hasanah, M. (2025). The Role of Islamic Spirituality in Coping with Stress and Depression. *Istisyarah: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(1), 45–57.
- Hidayah, N., Faizah, N., & Mahfudloh, R. I. (2025). Psychological Approach to Islamic Studies. *QOMARUNA Journal of Multidisciplinary Studies*, 2(1), 138–144.
- Hoetoro, A., & Hannaf, M. S. (2019). The Relationship between Religiosity, Self-Interest, and Impulse Buying: An Islamic Perspective. *IQTISHADIA*, 12(1), 41. <https://doi.org/10.21043/iqtishadia.v12i1.4501>
- Ji, X. (2023). The Negative Psychological Effects of Information Overload. *BCP Education & Psychology*, 9, 250–255. <https://doi.org/10.54691/bcpep.v9i.4692>
- Khasanah, N., Hamzani, A. I., & Aravik, H. (2021). Dinamika Kepribadian Dalam Perspektif Psikologi Islam; Telaah Konsep Amarah, Lawwamah, dan Muthmainnah serta Korelasinya Dengan Iman, Islam, dan Ihsan. *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, 8(2), 601–614. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v8i2.20031>
- Kibtiyah, M., Zakia, A. Z., Hilma Nadia Faylasufa, Abdullah Nur, & Ahmad Zidni Ilman. (2024). APLIKASI TAZKIYATUN NAFS DALAM PSIKOTERAPI ISLAM. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 21(2), 109–131. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2024.212-07>
- Mahardhika, R., Adi, S., Indah, M., & Baidis, R. (2024). Fear of missing out (FoMO) dan kecemasan pada mahasiswa pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi Sosial*, 22(1), 45–58.
- Manwell, L. A., Barbic, S. P., Roberts, K., Durisko, Z., Lee, C., Ware, E., & McKenzie, K. (2015). What is mental health? Evidence towards a new definition from a mixed methods multidisciplinary international survey. *BMJ Open*, 5(6), e007079. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-007079>
- Masyhuri. (2012). PRINSIP-PRINSIP TAZKIYAH AL-NAFS DALAM ISLAM DAN HUBUNGANNYA DENGAN KESEHATAN MENTAL. *An - Nida'*, 37(2). <http://dx.doi.org/10.24014/an-nida.v37i2.317>
- Middendorf, C. L. (2025). The Relationship between Social Media Use, Emotion Regulation and Mental Well-being: A Systematic Review.
- Napitupulu, D. S. (2020). ELEMEN-ELEMEN PSIKOLOGI DALAM ALQURAN STUDI TENTANG NAFS, 'AQL, QALB, RUH, DAN FITRAH. *PSIKOISLAMEDIA: JURNAL PSIKOLOGI*, 4(1). <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v4i1.6350>
- Nazirah, Annida, Nurpadilah, Nadia, Azizah, Hanifatul, & Alif, Muhammad. (2025). Wawasan Al-Qur'an tentang Mental Health, Studi Al-Qur'an Tematik dengan Pendekatan Grounded Theory. *IHSANIKA: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 3(3), 387–405. <https://doi.org/10.59841/ihsanika.v3i3.3076>
- Parjana, C. (2025). Dominasi Algoritma Digital terhadap Akal Sehat: Tinjauan Perspektif Al-Qur'an, Hadis, dan Psikologi Islam. *Andragogia: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Studies Islamic*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.52496/andragogia.v2i1.739>
- Pratama, R. A., & Sari, D. P. (2020). Intensitas penggunaan media sosial dan kelelahan emosional pada remaja. *GASTER: Jurnal Kesehatan*, 18(1), 45–53.
- Pratiwi, N. A. (2020). Fear of missing out (FoMO) pada generasi Z pengguna Instagram. *Aksi Kita: Jurnal Psikologi Sosial*, 4(2), 112–121.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
- Putra, R. S., & Salsabila, N. (2021). Fear of missing out dan gangguan tidur pada dewasa muda. *Jurnal Ilmiah Psikologi Konseling*, 5(2), 98–107.
- Raditiya, R., & Affandi, A. (2025). Pengaruh Tazkiyatun Nafs dalam Pengendalian Emosi Menurut Perspektif Islam. 7.
- Rahmah, S. & Latifah. (2025). Ketuhanan dan Kesehatan Mental: Pengaruh Praktik Spiritual terhadap Kesejahteraan Psikologis di Era Digital. *JIKES : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 81–87. <https://doi.org/10.71456/jik.v4i1.1509>
- Rahman, D. M., & Miftahurrahmat. (2025). Pendidikan Islam sebagai Modal Resiliensi Mental di Era Digital. *An-Nur: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 1(1), 58–82.
- Rahmi, H. A., Shofiah, V., & Rajab, K. (2025). KESEHATAN MENTAL DAN PSIKOTERAPI-PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM. 8(1).

- Ridwanda, M. L. (2025). Qalbun Management in the Perspective of the Qur'an: Islam Psychologi Review on Mental Health. *Aqwal: Journal of Qur'an and Hadis Studies*, 6(1), 90–114. <https://doi.org/10.28918/aqwal.v6i1.12298>
- Sanah, N. (2022). Fear of missing out dan regulasi diri pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Ilmiah Psikologi (JIWA)*, 5(1), 23–34.
- Sode, R., Chenji, K., & Vijayaraghavan, R. (2024). Exploring workplace spirituality, mindfulness, digital technology, and psychological well-being: A complex interplay in organizational contexts. *Acta Psychologica*, 251, 104601. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104601>
- Sumaia Almajri, Najah Baroud, Khuloud Mustafa Alouzi, & Amaal Kasheem. (2025). Islamic Psychology: An Integrative Approach to Human Behavior and Mental Well-Being. *Bulletin of Islamic Research*, 3(4), 687–704. <https://doi.org/10.69526/bir.v3i4.353>
- Syafiq, S., & Zahra, S. K. A. (2024). KAJIAN TASAWUF: PERAN TAZKIYATUN NAFS DALAM KETERKAITANNYA DENGAN PSIKOLOGIS. *LIBEROSIS Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 4(2).
- Uddin, F., & Khan, M. J. (2024). Ruh, Nafs, Aqal, Qalb and Spiritual Intelligence: Towards al-Ghazali Model of Psychospiritual Development.
- Us'an, & Suyadi. (2023). Tinjauan Neurosains Terhadap Konsep Nafs (Amarah, Lawwamah, Dan Muthmainnah) Menurut Al-Ghazali Dan Relevansinya Terhadap Pendidikan Islam. *Islamadina : Jurnal Pemikiran Islam*, 24(2), 201. <https://doi.org/10.30595/islamadina.v24i2.13027>
- Wahid, A., & Maskhuroh, L. (2023). TASAWUF DALAM ERA DIGITAL: Menjaga Kesadaran Spiritual di Tengah Arus Teknologi. *ILJ: Islamic Learning Journal*, 2(1), 55–73. <https://doi.org/10.54437/iljjislamiclearningjournal.v2i1.1209>
- Zahrai, K., Veer, E., Ballantine, P. W., De Vries, H. P., & Prayag, G. (2022). Either you control social media or social media controls you: Understanding the impact of self-control on excessive social media use from the dual-system perspective. *Journal of Consumer Affairs*, 56(2), 806–848. <https://doi.org/10.1111/joca.12449>
- Zulfiqar, N., Talat, N., & Hafeez, S. (2024). Religiosity, Emotion Regulation, and Resilience in Pakistani College Students. *Journal of Behavioral Sciences*, 34(1), 69–84.