Jurnal Pendidikan Agama Islam
E-ISSN : 2828-2337
Open Access: https://journal.uniga.ac.id/index.php/JPAI/issue/archive

Pergeseran Makna Tazkiyatun Nafs Menjadi Tren Self Healing di Era Digital

Indra Kurniawan[1*], Ahmad Sayuti[2], Aco Karso[3], Sumadi[4]

[1] Pascasarjana Universitas Islam Darussalam Ciamis
[2] Pascasarjana Universitas Islam Darussalam Ciamis
[3] Pascasarjana Universitas Islam Darussalam Ciamis
[4] Pascasarjana Universitas Islam Darussalam Ciamis

*Corresponding author : kurniaaindra21@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:
Received 1 Maret 2026
Revised 15 Maret 2026
Accepted 25 Maret 2026
Available online 1 April 2026

Kata Kunci:
Tazkiyatun Nafs, Self-Healing Digital, Kesehatan Mental Media Sosial, Spiritualitas Islam, Generasi Z

Keywords:
Tazkiyatun Nafs, Digital Self-Healing, Social Media Mental Health, Islamic Spirituality, Gen Z

This is an open access article under the CC BY-SA license.

Copyright © 2022 by Author. Published by Universitas Garut.

ABSTRAK

Era digital telah menggeser praktik kesehatan mental, di mana media sosial menjadi ruang utama generasi milenial dan Gen Z untuk mencari dukungan emosional melalui tren self-healing. Namun, adanya tren ini cenderung mengubah makna penyembuhan jiwa yang mendalam menjadi sekadar aktivitas rekreatif dan konsumtif yang instan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini melalui metode kualitatif deskriptif, bertujuan untuk memetakan pergeseran makna konsep *tazkiyatun nafs* menjadi tren self-healing di ruang digital, menganalisis faktor pendorong reduksi makna tersebut, dan menawarkan perspektif rekonstruktif berdasarkan konsep *tazkiyatun nafs*. Data dikumpulkan melalui studi dokumentasi terhadap literatur primer dan sekunder, lalu dianalisis secara induktif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial mengonstruksi self-healing sebagai ekspresi publik yang performatif, sehingga mengaburkan hakikat penyembuhan jiwa sebagai proses introspeksi dan penyucian batin yang transformatif. Pergeseran ini menyebabkan dampak negatif berupa ketenangan semu, kerapuhan spiritual, dan ketergantungan pada validasi eksternal. Sebagai solusi, penelitian ini merekomendasikan integrasi prinsip *tazkiyatun nafs* melalui tahapan takhalli, tahalli, tajalli serta praktik muhasabah dan muraqabah ke dalam kerangka kesehatan mental digital. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi dalam mengembalikan kedalaman makna penyembuhan jiwa dengan menyinergikan kearifan spiritual Islam dan tantangan kesehatan mental di era digital.

ABSTRACT

The digital era has transformed mental health practices, positioning social media as the primary platform where millennials and Gen Z seek emotional support through self-healing trends. However, this trend often reduces the profound concept of inner healing to a form of instant, recreational, and consumptive activity. Utilizing a descriptive qualitative method, this study aims to: map the semantic shift from the Islamic concept of tazkiyatun nafs (purification of the soul) to the digital self-healing trend, analyze the factors driving this conceptual reduction, and propose a reconstructive perspective grounded in tazkiyatun nafs. Data were collected through documentary study of primary and secondary literature and analyzed inductively. The findings reveal that social media frames self-healing as a performative public display, which obscures its essence as a transformative process of introspection and spiritual purification. This shift leads to negative consequences, including superficial relief, spiritual fragility, and a dependence on external validation. As a solution, this study recommends integrating the principles of tazkiyatun nafs specifically the stages of takhalli (emptying vices), tahalli (cultivating virtues), and tajalli (divine illumination), along with practices like muhasabah (self-accounting) and muraqabah (self-awareness) into contemporary digital mental health frameworks. Consequently, this research contributes to restoring depth to the concept of healing by synthesizing Islamic spiritual wisdom with the challenges of mental health in the digital age.

1. INTRODUCTION

*Corresponding author
E-mail addresses: kurniaaindra21@gmail.com (Indra kurniawan)

Belakangan ini, dunia digital telah menggeser cara masyarakat dalam mempersepsikan dan mencari solusi untuk kesehatan mental, khususnya generasi milenial dan generasi Z. Media sosial kini telah berubah menjadi suatu ekosistem utama bagi individu untuk mencari dukungan emosional mandiri, sehingga media sosial jauh melampaui fungsinya sebagai alat komunikasi biasa (Halawati et al., 2025). Pergeseran tersebut dapat terlihat jelas dari banyaknya penggunaan tagar seperti #selfhealing dan #selflove secara masif, yang menandai perubahan paradigma dari pendekatan terstruktur atau klinis yang privat menuju ekspresi dan pencarian kesehatan jiwa yang terbuka di ruang publik (Trisna, 2025).

Salah satu platform visual seperti Instagram turut memainkan peran kunci dalam perubahan paradigma ini, di mana algoritmanya secara aktif membentuk persepsi positif dan dianggap mampu meningkatkan kesejahteraan mental pengguna dengan menyajikan konten yang sesuai dengan kebutuhan emosional mereka (Kanda & Firdaus, 2024). Bagi kalangan Muslim, kebutuhan ini sering dijawab dengan mengonsumsi sebuah quotes religius yang diyakini dapat meredam emosi negatif seperti kecemasan dan rasa bersalah (Hero et al., 2023). Bahkan, pencarian ini terkadang meluas ke praktik alternatif seperti membaca tarot, yang dimaknai sebagai alat refleksi diri dan regulasi emosi di tengah tekanan hidup yang kompleks (Fatih et al., 2025). Fenomena tersebut telah menunjukkan bahwa konsep penyembuhan diri atau self-healing telah menjadi sebuah tren dan budaya populer yang dominan di era digital.

Namun, dengan banyaknya yang mengikuti tren self-healing ini justru membawa resiko pergeseran makna yang cukup serius. Makna penyembuhan atau healing yang semula merujuk pada proses pemulihan mendalam atas luka batin dan trauma, kini mengalami simplifikasi menjadi sekadar gaya hidup atau aktivitas rekreasi yang instan (Agustin et al., 2025). Akhirnya, banyak individu terjebak dalam persepsi bahwa kegiatan konsumtif seperti jalan-jalan atau nongkrong di kafe dianggap sudah cukup untuk menggantikan proses penyembuhan jiwa yang substantif (Mutohharoh, 2022). Pergeseran atau pendangkalan terhadap makna healing ini berbahaya karena akan menyebabkan krisis spiritualitas yang tidak terpenuhi dan sering kali menjadi akar dari ketahanan mental yang rapuh dan perilaku menyimpang pada generasi muda (Putra, 2021). Oleh karena itu, peneliti merasa penting untuk mengkritisi tren *self-healing* yang instan ini, serta menawarkan perspektif yang lebih mendalam dan integratif mengenai konsep penyembuhan jiwa yang baik.

Dalam Islam, manusia dipandang sebagai sebuah entitas yang memiliki dimensi fisik dan jiwa (*nafs*) yang harus senantiasa disucikan. Akan tetapi, tanpa proses penyucian batin (*tazkiyatun nafs*) manusia berisiko kehilangan kemuliaan fitrahnya (Mutholingah, 2021). Konsep ini menawarkan sebuah solusi fundamental dengan mengintegrasikan dimensi spiritual ke dalam proses penyembuhan, sehingga dapat menjawab tantangan krisis identitas dan disrupsi di era modern (Hasyim, 2024).

Proses *tazkiyatun nafs* bukan hanya sekedar proses menenangkan diri sesaat, melainkan pembersihan hakikat ketuhanan dalam diri dari berbagai penyimpangan, agar jiwa mampu menerima kebenaran dan mengendalikan hawa nafsu (Fauziyah et al., 2024). Sebagaimana ditegaskan oleh Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, ketenangan jiwa yang permanen hanya dapat dicapai dengan landasan spiritual berdasarkan wahyu, bukan sekadar pencarian solusi instan (Fathuddin & Amir, 2016). Oleh karena itu, diperlukan rekonstruksi makna *self-healing* kontemporer dengan merujuk pada konsep pendidikan ruhani yang sistematis, seperti muhasabah (introspeksi) dan muraqabah (pengawasan diri), sebagai antitesis terhadap budaya instan (Mutmainah, 2021). Tujuan akhirnya adalah mengembalikan manusia pada fitrahnya yang suci melalui tahapan takhalli (mengosongkan diri dari sifat buruk), tahalli (menghiasi diri dengan sifat baik), dan tajalli (penyinaran Ilahi) (Anbiya, 2023).

Berangkat dari latar belakang tersebut, penelitian ini akan mengkaji hakikat dan praktik tazkiyatun nafs dalam tradisi Islam, menganalisis konstruksi tren *self-healing* di era digital dan mekanisme penyebarannya di media sosial, serta menganalisis dampak pergeseran makna tersebut terhadap pemahaman spiritualitas dan praktik kesehatan mental masyarakat.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk memetakan dan mendeskripsikan secara kritis pergeseran makna *tazkiyatun nafs* menjadi tren self-healing di ruang digital, menganalisis faktor-faktor media digital dan budaya populer yang mendorong terjadinya reduksi makna tersebut, serta menawarkan perspektif rekonstruktif berdasarkan konsep *tazkiyatun nafs* guna mewujudkan praktik penyembuhan jiwa yang lebih substantif, integratif, dan berkelanjutan di tengah arus budaya digital. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan berkontribusi dalam mengembalikan kedalaman makna penyembuhan jiwa dan mengintegrasikan kearifan spiritual tradisional dengan tantangan kesehatan mental di era digital.

Konsep *Tazkiyatun Nafs*

Tazkiyah berasal dari akar kata Arab *zakā–yazkū–zakā'an* yang bermakna penyucian. Secara konseptual, tazkiyah tidak hanya menunjuk pada kesucian, tetapi juga mengandung makna pertumbuhan dan keberkahan. Ibn Taymiyyah menjelaskan bahwa tazkiyah merupakan proses menjadikan sesuatu

berada dalam keadaan suci, baik pada tataran hakikat, keimanan, maupun aspek material. Dalam perspektif Al-Qur'an, Allah menjanjikan keberuntungan dan kelapangan rezeki bagi orang-orang yang melakukan penyucian jiwa, serta menimpakan kerugian kepada mereka yang mengotorinya. (Maulidiyah et al., 2024).

Ibnu Taimiyah memberikan penekanan bahwa *tazkiyatun nafs* merupakan proses menumbuhkan jiwa hingga mencapai kesempurnaan dan keseimbangan melalui ketaatan kepada Allah, di mana proses penyucian ini tidak akan terwujud kecuali dengan membersihkan diri dari keburukan (Anbiya, 2023).

Menurut Ibnu Qayyim, nafs yang dimaksud adalah nafsu yang mendorong pada keburukan (an-nafs al-ammarah bis-suu'). Hal tersebut menyatakan bahwa *Tazkiyatun Nafs* berarti upaya mengendalikan dorongan buruk tersebut. Seorang muslim harus bisa menundukkan nafsunya agar taat pada Allah. Metodenya bisa melalui ilmu, tadzakkur, dan riyadhah. Tujuannya untuk menyucikan jiwa, memurnikan akidah, menjalankan kewajiban dengan benar, dan membersihkan hati sebagai fondasi akhlak mulia.(Fathuddin & Amir, 2016). Sedangkan Al-Ghazali memaknai nafs sebagai potensi dalam diri manusia yang berkaitan dengan dorongan amarah dan syahwat, yang menjadi sumber munculnya berbagai sifat tercela. Nafs disebut nafs al-muṭma'innah apabila mampu mengendalikan dorongan tersebut, mengembalikan segala sesuatu pada fitrahnya, serta menentang kecenderungan negatif dalam diri. Sebaliknya, ketika nafs tidak melakukan pengendalian dan justru tunduk pada dorongan syahwat serta bisikan setan, maka ia berada pada tingkat nafs al-'ammārah. (Anbiya, 2023).

Al-Ghazali menegaskan bahwa *tazkiyah al-nafs* merupakan proses penyucian diri dari sikap sombong dan kecenderungan memuji diri sendiri. Konsep ini berangkat dari pandangan sufistik bahwa jiwa manusia pada dasarnya berada dalam keadaan suci. Namun, konflik antara jiwa dan nafsu yang condong pada orientasi duniawi dapat menyebabkan jiwa kehilangan kesuciannya dan berada dalam kondisi yang tidak sehat. Dalam kerangka ini, *tazkiyatun nafs* dimaknai sebagai upaya membersihkan jiwa dari sifat-sifat tercela, seperti kecenderungan kebinatangan, perilaku jahat, dan bisikan setan, sekaligus menanamkan sifat-sifat ilahiah dalam diri manusia. (Mutholingah, 2021).

Pada hakikatnya, *tazkiyatun nafs* memiliki peran fundamental dalam keberlangsungan hidup manusia. Selain berfungsi membentuk karakter yang sehat, tazkiyah juga berkontribusi terhadap terjaganya kesehatan mental, yang pada akhirnya mengantarkan manusia pada kebahagiaan hidup, baik di dunia maupun di akhirat. Melalui proses tazkiyah, individu mengembangkan kesadaran diri yang lebih mendalam sehingga mampu menumbuhkan sikap sabar dan pengendalian diri. Nilai-nilai tersebut sejalan dengan tujuan ideal yang menjadi pedoman dalam kehidupan personal maupun sosial. (Maulidiyah et al., 2024).

Jadi, *Tazkiyatun Nafs* dapat diartikan sebagai suatu proses penyucian dan pemeliharaan yang melibatkan pembersihan diri dari sifat tercela atau buruk dan dorongan nafsu duniawi, serta pengendalian jiwa agar seseorang menjadi taat kepada Allah SWT, melalui pengendalian hawa nafsu, pembiasaan amal baik yang akan membentuk akhlak mulia, mencapai kesucian jiwa dan mendapatkan ketenangan serta kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

Konsep *Self Healing* di Era Digital

Kata healing berasal dari Bahasa Inggris yang berarti kesembuhan, penyembuhan, menyembuhkan, penyembuh. Adapun menurut istilah, healing sering digunakan sebagai salah satu metode penyembuhan klien/pasien yang mengalami gangguan baik fisik maupun psikis. Sedangkan dalam Islam, istilah healing sering disejajarkan dengan kata al-Syifā' yang bermakna pengobatan. (Mutohharoh, 2022).

Menurut Bahrien & Ardianty (2017) self healing merupakan proses kegiatan penyembuhan diri yang memicu pada sekelompok karakteristik psikologi yang melibatkan kecocokan individu dengan lingkungan agar menumbuhkan kesehatan mental yang baik dan kesehatan fisik yang baik pula. *Self healing* juga merupakan istilah yang salah satunya menggunakan proses yang berprinsip bahwa sebenarnya tubuh manusia merupakan sesuatu yang mampu memperbaiki dan menyembuhkan diri melalui cara-cara tertentu secara alamiah (Hero et al., 2023).

Self-healing merupakan pendekatan yang bertujuan membantu individu mengelola dan mereduksi emosi negatif menjadi sikap dan pikiran yang lebih positif. Kondisi psikologis yang positif tersebut memberikan dukungan signifikan bagi individu dalam menemukan solusi atas berbagai permasalahan yang dihadapi. Dalam praktiknya, self-healing dapat dilakukan melalui beragam teknik, antara lain forgiveness, gratitude, self-compassion, mindfulness, positive self-talk, expressive writing, relaksasi, manajemen diri, serta imagery, yang masing-masing berperan dalam memperkuat keseimbangan emosi dan kesehatan mental. (Hero et al., 2023).

Dalam psikologi Islam, *self healing* dipahami sebagai bagian dari proses islah *al-nafs* (perbaikan jiwa), yaitu upaya sadar untuk membersihkan diri dari sifat-sifat negatif dan mengembalikannya kepada fitrah kesucian yang diciptakan Allah SWT. Proses ini menekankan hubungan harmonis antara aspek ruhani, akal, dan jasmani sebagai satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Imam Al-Ghazali dalam Ihya'

Ulumuddin, manusia tidak akan mencapai kebahagiaan hakiki kecuali dengan penyucian hati (*tazkiyah al-qalb*) melalui introspeksi, taubat, dan dzikir kepada Allah (Fatih et al., 2025).

Secara psikologis, *self healing* adalah upaya mandiri seseorang untuk menyembuhkan luka batin, stres, atau kelelahan emosional yang mengganggu pikiran (Agustin et al., 2025). Teknik aslinya bisa berupa relaksasi, menulis perasaan, hingga pendekatan agama (Anbiya, 2023). Namun, saat ini makna healing sudah berubah menjadi bagian dari gaya hidup anak muda. Istilah yang dulunya berarti terapi, sekarang sering dipakai hanya untuk menggambarkan kegiatan senang-senang seperti jalan-jalan, makan enak, atau hanya sekedar nongkrong di kafe untuk melepas penat dari rutinitas (Mutohharoh, 2022).

Di media sosial seperti Instagram, fenomena ini makin terlihat jelas. Banyak orang menggunakan tagar seperti #healing dan #selflove untuk menunjukkan bahwa mereka sedang berusaha merasa lebih baik, yang kemudian dibagikan kepada orang lain (Trisna, 2025). Bagi Generasi Z, melihat konten-konten motivasi atau self healing di media sosial dianggap cukup membantu mengurangi stres harian dan memberikan perasaan positif secara cepat (Kanda & Firdaus, 2024). Sayangnya, terdapat pergeseran makna di mana healing sering dijadikan alasan untuk perilaku konsumtif atau hanya sekedar dijadikan pelarian sementara, tanpa benar-benar menyelesaikan masalah batin yang sebenarnya (Agustin et al., 2025).

Healing atau self healing adalah proses penyembuhan diri dari gangguan fisik maupun psikis yang melibatkan berbagai metode psikologis seperti mindfulness dan relaksasi untuk mengubah perasaan negatif menjadi positif. Dalam Islam, konsep ini sejalan dengan islah al-nafs dan tazkiyah al-qalb, yang menekankan penyucian jiwa melalui pendekatan spiritual. Namun, dalam praktiknya pada saat ini, terutama di kalangan anak muda terutama pengguna media sosial, makna healing sering mengalami pergeseran menjadi sekadar kegiatan pelepas penat atau gaya hidup konsumtif, tanpa menyentuh penyelesaian masalah batin yang mendalam.

Konstruksi Spiritualitas di Era Digital

Media sosial memiliki fungsi ambivalen dalam membentuk kesejahteraan psikologis individu. Di satu sisi, platform digital dapat menjadi ruang refleksi diri dan sumber dukungan sosial melalui penyebaran narasi positif tentang perawatan diri. Namun, di sisi lain, media sosial juga berpotensi memperkuat tekanan psikologis melalui praktik perbandingan sosial dan pencarian pengakuan eksternal. Ketika konsep healing dan self-love direpresentasikan secara dangkal sebagai estetika visual semata, terdapat risiko terjadinya reduksi atas kompleksitas persoalan emosional. Kondisi ini mendorong munculnya perilaku konsumtif dan performatif yang menggantikan proses refleksi diri yang autentik, sehingga menegaskan pentingnya pendekatan kritis dalam memahami kesejahteraan psikologis di ruang digital. (Trisna, 2025).

Teknologi yang ada saat ini telah mengubah cara seseorang dalam mengekspresikan sisi spiritual mereka. Spiritualitas seseorang di era digital tidak lagi hanya pada soal bagaimana ritual ibadah yang bersifat pribadi, tetapi sudah menjadi sesuatu yang dibagikan secara terbuka di dunia maya (Trisna, 2025).

Dalam konteks Indonesia, tren self-healing di media sosial juga berkaitan erat dengan konstruksi budaya lokal yang menekankan keseimbangan antara aspek batiniah dan sosial. Praktik healing di kalangan Gen Z tidak hanya berorientasi pada ketenangan diri, tetapi juga pada pencarian makna spiritual dan eksistensial yang lebih dalam. Fenomena ini menunjukkan bahwa self-healing bukan sekadar tren digital, melainkan bagian dari adaptasi budaya terhadap krisis mental kolektif yang dihadapi generasi muda pasca-pandemi (Halawati et al., 2025).

Media sosial kini menjadi sarana utama bagi individu untuk mengekspresikan diri, baik berupa perasaan, emosi, maupun pikiran secara sengaja. Instagram menjadi salah satu platform yang paling populer untuk aktivitas ini karena menyediakan fitur pendukung seperti captions dan Instastory yang memungkinkan pengguna memadukan teks dengan suara atau musik (Hero et al., 2023).

Menurut Katz, Blumler, & Gurevitch (1973) dalam teori Uses and Gratifications, individu menggunakan media sosial untuk memenuhi kebutuhan psikologis seperti mencari informasi, mengekspresikan diri, dan memperoleh dukungan sosial (Halawati et al., 2025). Salah satu contoh nyata dalam kehidupan sehari-hari adalah maraknya penggunaan kutipan atau quotes Islami di Instagram. Bagi banyak remaja, membagikan atau membaca kutipan ini bukan sekadar gaya-gayaan, melainkan cara mereka untuk melakukan self healing secara mandiri (Hero et al., 2023).

Melalui kata-kata bijak yang bernuansa agama ini, mereka merasa kegelisahan, ketakutan, dan rasa bersalah yang sedang dialami menjadi lebih tenang karena merasa "divalidasi" atau diakui perasaannya (Hero et al., 2023). Salah satu bentuk pemanfaatan konten yang sering dibagikan adalah kutipan (quotes), khususnya kutipan islami. Pemanfaatan kutipan islami di media sosial memiliki beberapa fungsi penting diantaranya seperti menjadi media dakwah baru yang menjadi sarana untuk mempelajari kajian Islam, termasuk aspek fikih, akidah, dan akhlak yang bersumber dari Al-Qur'an dan Hadis. Selain itu, melalui media sosial menjadi sarana pengembangan diri untuk meningkatkan ilmu agama, memperkuat perasaan religius, serta mendorong tindakan keagamaan. Media sosial juga menjadi sumber inspirasi yang berfungsi sebagai

motivasi, pemberi solusi, serta hiburan bagi penggunanya. Di era digital ini, media sosial juga telah menjadi gaya hidup milenial dimana generasi milenial dan generasi z aktif menggunakan media ini untuk menyebarkan isu keagamaan dan mengajak pada kebaikan melalui konten yang inspiratif (Hero et al., 2023).

Ketenangan jiwa di era modern memang cenderung dicari lewat cara yang cepat, yaitu dengan mengonsumsi konten digital yang menyejukkan hati (Halawati et al., 2025). Selain itu, hadirnya konten-konten spiritual di media sosial menciptakan ruang bagi individu untuk merenung di tengah hiruk-pikuk dunia digital. Remaja cenderung memilih kutipan-kutipan yang relevan dengan masalah pribadi mereka sebagai bentuk self-compassion atau kasih sayang pada diri sendiri (Trisna, 2025). Dengan cara ini, teknologi tidak lagi dianggap sebagai pemicu stres semata, melainkan juga alat yang membantu proses pemulihan kesehatan mental melalui pendekatan nilai-nilai agama (Kanda & Firdaus, 2024).

Namun, terdapat sisi lain yang perlu untuk diperhatikan, karena terkadang kegiatan spiritual di era digital ini membuat seseorang terjebak hanya menjadi tren untuk terlihat baik di mata orang lain, atau sekadar memenuhi kebutuhan konten di media sosial saja (Agustin et al., 2025). Bagi Generasi Z, melihat konten-konten motivasi atau self healing di media sosial dianggap cukup membantu mengurangi stres harian dan memberikan perasaan positif secara cepat (Kanda & Firdaus, 2024). Sayangnya, meskipun konten digital ini memberikan ketenangan secara cepat, ketergantungan pada validasi di internet tetap perlu diwaspadai agar nilai spiritualitas yang mendalam dari tazkiyatun nafs tidak hilang begitu saja dan hanya menjadi identitas yang dipamerkan di layar ponsel (Hero et al., 2023).

Dapat disimpulkan bahwa, konsep self healing di era digital telah mengalami pergeseran makna dan media. Dari proses penyembuhan diri yang bersifat personal dan introspektif, kini banyak terekspresikan melalui aktivitas di media sosial misalnya seperti berbagi kutipan (quotes) Islami yang berfungsi sebagai sarana validasi emosional dan dakwah digital. Namun, perubahan ini membawa tantangan baru yaitu spiritualitas dan self healing rentan menjadi sekadar konten estetis dan gaya hidup, alih-alih proses pendalaman batin yang sesungguhnya. Dengan demikian, diperlukan keseimbangan kritis antara memanfaatkan kemudahan ruang digital dan menjaga esensi dari penyembuhan diri yang holistik dan transformatif.

2. METHOD

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, yaitu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, di mana peneliti adalah instrumen kunci (Sugiyono, 2019: 26). Penggunaan metode kualitatif dalam kajian ini bertujuan untuk menjelaskan objek yang relevan dengan fenomena pergeseran makna *Tazkiyatun Nafs* di era digital secara mendalam. Hasil penelitian kualitatif ini lebih menekankan pada pemahaman makna dan mengkonstruksi fenomena daripada generalisasi (Sugiyono, 2019: 26).

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk mendeskripsikan dan merangkum berbagai kondisi serta fenomena sosial yang ada pada objek penelitian, dalam hal ini adalah tren self healing di media sosial (Sugiyono, 2019: 2). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dengan mengumpulkan literatur primer dan sekunder dari jurnal serta buku terkait. Analisis data bersifat induktif, di mana peneliti melakukan reduksi data dan penyajian data secara sistematis untuk memahami keunikan makna dari pergeseran konsep penyucian jiwa tersebut (Sugiyono, 2019: 26).

3. RESULT AND DISCUSSION

Hakikat Penyembuhan Jiwa di Era Digital

Pada hakikatnya, penyembuhan jiwa dimaknai sebagai sebuah perjalanan intropeksi untuk menemukan keseimbangan emosional dan spiritual. Namun, di era digital, hakikat penyembuhan jiwa ini mengalami pergeseran makna yang signifikan. Aktivitas penyembuhan sering kali terjebak pada hal-hal yang bersifat eksternal dan rekreatif, sehingga batas antara terapi psikis yang mendalam dengan sekadar pelarian rutinitas menjadi semakin tidak jelas.

Self Healing pada awalnya merupakan salah satu alternatif pengobatan mental dan emosional dari trauma, stress dan luka batin yang dapat menganggu psikis seseorang. Akan tetapi, pada saat ini Self Healing dijadikan sebagai bentuk gaya hidup generasi milenial dan Gen Z (Agustin et al., 2025).

Pergeseran makna ini dapat diamati dari bagaimana istilah healing dipahami secara populer. Penggunaan kata healing saat ini populer di masyarakat Indonesia, terutama di berbagai media sosial. Healing atau self healing merujuk pada kegiatan untuk mencari kepuasan seperti: jalan-jalan, makan makanan enak, atau pergi ke kafe (Mutohharoh, 2022). Dengan demikian, fokus penyembuhan telah bergeser dari penyelesaian akar masalah batin ke pencarian kepuasan instan yang bersifat sensorik dan sementara.

Di tengah tren self healing ini, sebaliknya konsep penyembuhan dalam Islam menawarkan fondasi yang berbeda secara mendasar. Jika self healing digital berorientasi pada peredaman gejala kecemasan sementara, dalam Islam penyembuhan yang hakiki dilandaskan pada proses penyucian jiwa atau tazkiyatun nafs yang bertujuan mengembalikan manusia pada fitrahnya. Tazkiyah berarti tathahhur, tahaqquq, dan takhalluq yang artinya membersihkan jiwa dari segala penyakit dengan menjadikan sifat asma dan Allah sebagai akhlaknya (Maulidiyah et al., 2024).

Proses Tazkiyah ini bukan merupakan proses yang bersifat instan. Tazkiyatun nafs merupakan proses menumbuhkan jiwa hingga mencapai kesempurnaan dan keseimbangan melalui ketaatan kepada Allah SWT, di mana proses penyucian ini tidak akan terwujud kecuali dengan membersihkan diri dari keburukan (Anbiya, 2023). Dengan kata lain, ketenangan sejati adalah produk sampingan dari ketaatan dan pensucian diri, bukan tujuan utama yang bisa dicapai dengan jalan pintas.

Kesenjangan antara kebutuhan penyucian jiwa yang mendalam dan tawaran ketenangan instan di dunia digital melahirkan pola baru. Sebagai contoh, remaja Muslim banyak menggunakan kutipan-kutipan islami di platform seperti Instagram sebagai sarana self healing. Teks yang terkandung dalam postingan yang dibagikan oleh mereka cenderung menggambarkan perasaan mereka, dan konten tekstual dari kutipan tersebut mencerminkan ekspresi remaja mengenai kondisi psikologis mereka. Kutipan tersebut membahas kekhawatiran, ketakutan, dan rasa bersalah (Hero et al., 2023).

Meski demikian menggunakan simbol keagamaan, pendekatan tersebut sering kali berhenti pada tujuan untuk ekspresi emosi dan pencarian validasi sosial, daripada melanjutkan pada tahap introspeksi aktif yang disyaratkan dalam tradisi spiritual Islam. Padahal, penyembuhan yang transformatif memerlukan keterlibatan diri yang terstruktur. Ada enam tahapan dalam muhasabah menurut al Ghazali, antara lain: pertama adalah musyarathah (penetapan syarat), kedua adalah muraqabah (mengawasi), ketiga adalah muhasabah (introspeksi diri), keempat adalah mu'aqabah, kelima adalah mujahadah (Mutmainah, 2021).

Pergeseran makna ini, merefleksikan sebuah konstruksi realitas spiritual baru di ruang digital. Tren self healing mencerminkan pergeseran paradigma dari pendekatan klinis menuju ekspresi sosial yang lebih terbuka tentang keadaan psikologis seseorang (Trisna, 2025). Dalam konstruksi ini, pengalaman spiritual yang bersifat privat dan vertikal (hubungan dengan Tuhan) diubah menjadi ekspresi sosial yang horizontal (untuk dilihat dan divalidasi orang lain).

Oleh karena itu, ketenangan yang seharusnya diperoleh melalui perasaan diawasi oleh Tuhan (muraqabah) dalam proses muhasabah, kini digantikan oleh ketenangan yang bergantung pada seberapa besar perhatian dan persetujuan yang diperoleh dari audiens digital. Spiritualitas pun bergeser dari domain keyakinan dan amal yang dalam, menuju domain pencitraan dan ekonomi perhatian yang bersifat permukaan. Pergeseran makna inilah yang kemudian menjadi fondasi bagi menjamurnya tren self healing di media sosial dengan segala karakteristik dan masalahnya.

Dapat disimpulkan bahwa, makna penyembuhan jiwa di era digital telah mengalami pergeseran. Konsep tazkiyatun nafs yang menekankan penyucian batin dan kedekatan dengan Allah, telah digantikan oleh tren self healing instan yang hanya bertujuan untuk mencari kesenangan sesaat dan validasi dari orang lain di media sosial. Penyembuhan yang seharusnya bersifat privat dan mendalam, kini jadi tontonan publik yang dangkal.

Tren *Self Healing* di Media Sosial

Fenomena self healing yang sering dijumpai di media sosial tidak dapat dilepaskan dari adanya peran platform visual seperti Instagram, yang mampu membentuk persepsi penggunanya secara kolektif. Di era digital, media sosial kini tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi telah bergeser menjadi sarana bagi individu untuk menunjukkan upaya pemulihan diri mereka agar diakui oleh lingkungannya. Hal ini menyebabkan istilah healing atau self healing sering kali digunakan secara luas untuk berbagai aktivitas yang sebenarnya lebih bersifat hiburan daripada terapi. Penggunaan kata healing saat ini sangat populer di masyarakat Indonesia, terutama di berbagai media sosial. Healing merujuk pada kegiatan untuk mencari kepuasan individu seperti jalan-jalan, makan makanan enak, atau sekedar pergi ke kafe (Mutohharoh, 2022). Instagram menjadi salah satu platform yang sering digunakan sebagai media penyampaian konten, yang terbukti efektif dalam membentuk persepsi positif dan meningkatkan kesehatan mental Generasi Z (Kanda & Firdaus, 2024).

Budaya populer di media sosial juga turut memberikan pengaruh besar terhadap bagaimana seseorang mengekspresikan kondisi psikologisnya. Penggunaan simbol-simbol tertentu seperti tagar kesehatan mental menunjukkan bahwa terdapat adanya kebutuhan besar akan pengakuan sosial terhadap proses penyembuhan yang sedang dijalani. Hal ini membuktikan bahwa kesehatan mental bukan lagi merupakan isu privat saja, melainkan sudah menjadi konsumsi publik di ruang digital. Temuan di media sosial menunjukkan bahwa tren healing dan self healing mencerminkan pergeseran paradigma dari

pendekatan sistematis menuju ekspresi sosial yang lebih terbuka (Trisna, 2025). Pergeseran makna ini terlihat jelas dari konten yang dibagikan. Hasil penelitian menunjukkan dimensi tekstual yaitu teks yang terkandung dalam postingan yang dibagikan oleh remaja cenderung menggambarkan perasaan mereka, dan konten tekstual dari kutipan tersebut mencerminkan ekspresi remaja mengenai kondisi psikologis mereka (Hero et al., 2023).

Selain itu, kemudahan dalam mengakses konten-konten dukungan emosional di media sosial membuat banyak individu memilih jalan healing sebagai alternatif utama. Konten self-healing di media sosial sering kali menjadi alternatif yang sering diakses oleh Gen Z sebagai bentuk dukungan emosional mandiri (Halawati et al., 2025). Namun, ketergantungan pada tren digital ini berisiko membuat seseorang kehilangan makna mendalam dari pemulihan jiwa yang sebenarnya. Ini terjadi karena makna awal healing telah bergeser. Healing awalnya merupakan salah satu alternatif pengobatan mental dan emosional dari trauma, stress dan luka batin yang dapat menganggu psikis seseorang dijadikan sebagai bentuk gaya hidup generasi milenial dan Gen Z (Agustin et al., 2025). Akibatnya, fokusnya sering kali teralih pada bagaimana cara mengemas aktivitas tersebut agar terlihat menarik sebagai konten digital, daripada menangani akar masalah seperti kekhawatiran, ketakutan, dan rasa bersalah, yang merupakan gejala masalah mental (Hero et al., 2023).

Berdasarkan penjelasan di atas, tren self-healing di media sosial telah mengubah aktivitas penyembuhan jiwa dari proses privat atau individual menjadi pertunjukan publik. Tujuannya bergeser dari pemulihan mendalam ke pencarian validasi sosial dan hiburan instan. Meski memberi dukungan emosional yang mudah diakses, tren ini berisiko mereduksi makna penyembuhan yang sesungguhnya menjadi sekadar konten yang dikonsumsi dan dipamerkan.

Dampak Pergeseran Makna *Self Healing* di Era Digital

Pergeseran makna self-healing di era digital dari proses penyucian batin menjadi sebuah aktivitas rekreatif yang instan tidak berhenti pada perubahan tren semata. Pergeseran ini menimbulkan dampak yang dalam, mulai dari tataran individu hingga membentuk suatu budaya spiritual masyarakat digital.

Dampak paling mendasar dari adanya pergeseran makna self-healing di era digital ini adalah hilangnya kedalaman spiritual yang menjadi inti penyembuhan jiwa. Ketika healing hanya disamakan dengan jalan-jalan atau makan makanan yang enak, yang disentuh hanyalah permukaan jiwanya saja (Mutohharoh, 2022). Hal tersebut melahirkan sebuah istilah yaitu ketenangan semu, dimana seseorang merasa sudah sembuh karena liburan sejenak, padahal beban psikologis dan penyakit hati di dalam dirinya tidak pernah benar-benar diurai lewat introspeksi mendalam seperti muhasabah (Mutmainah, 2021). Dalam hal ini, penyembuhan hanya menjadi sekedar pelarian, bukan transformasi jiwa.

Di tingkat sosial, tren self healing ini melahirkan perilaku performatif dalam kesehatan mental. Spiritualitas di dunia digital sering menuntut pengakuan dari orang lain, melalui tampilan visual yang menarik di media sosial (Trisna, 2025). Akibatnya, niat awal untuk menyucikan jiwa (tazkiyah) dikhawatirkan akan bergeser menjadi upaya untuk pamer akan kesadaran kesehatan mental di mata publik (Agustin et al., 2025). Adapun dampak jangka panjangnya adalah terjadinya kerapuhan batin, dimana individu menjadi sangat tergantung pada like, komentar, dan konten dukungan emosional di dunia digital atau media sosial untuk merasa tenang (Halawati et al., 2025). Pada akhirnya ketenangan diri sendiri pun bergantung pada orang lain, bukan dari kejernihan hati.

Tidak hanya sampai disana saja, penyederhanaan makna ini juga berdampak pada pengabaian disiplin spiritual. Dalam konsep tazkiyatun nafs, penyucian jiwa adalah proses yang membutuhkan ketaatan kepada Allah dan usaha sungguh-sungguh membersihkan diri dari keburukan (Anbiya, 2023). Namun, budaya populer yang ada justru menawarkan sebuah jalan pintas, melalui konsumsi konten yang memberi ketenangan instan (Hero et al., 2023). Pada akhirnya, masyarakat di era digital berisiko kehilangan ketahanan mental, karena mereka lebih terbiasa mencari pelarian (escape mechanism) daripada menghadapi dan mengolah masalah batin lewat perjuangan spiritual (mujahadah) yang serius (Mutmainah, 2021). Dalam hal ini agama yang seharusnya menjadi pedoman hidup yang menantang, direduksi jadi kumpulan quotes penghibur sesaat.

Pergeseran makna self-healing di era digital membawa tiga dampak utama diantaranya, kedalaman spiritual seseorang hilang diganti ketenangan semu yang dangkal, spiritualitas seseorang menjadi bahan pertunjukan di mana validasi sosial lebih penting daripada penyucian hati yang jujur, dan disiplin spiritual ditinggalkan karena budaya instan lebih menarik daripada perjuangan batin yang sesungguhnya. Pada akhirnya, pencarian penyembuhan yang cepat justru menjauhkan kita dari hakikat penyembuhan itu sendiri.

4. CONCLUSION

Makna penyembuhan jiwa di era digital telah mengalami pergeseran. Konsep tazkiyatun nafs yang menekankan penyucian batin dan kedekatan dengan Allah, telah digantikan oleh tren self healing instan yang hanya bertujuan untuk mencari kesenangan sesaat dan validasi dari orang lain di media sosial. Penyembuhan yang seharusnya bersifat privat dan mendalam, kini jadi tontonan publik yang dangkal.

Tren self-healing di media sosial telah mengubah aktivitas penyembuhan jiwa dari proses privat atau individual menjadi pertunjukan publik. Tujuannya bergeser dari pemulihan mendalam ke pencarian validasi sosial dan hiburan instan. Meski memberi dukungan emosional yang mudah diakses, tren ini berisiko mereduksi makna penyembuhan yang sesungguhnya menjadi sekadar konten yang dikonsumsi dan dipamerkan.

Pergeseran makna self-healing di era digital membawa tiga dampak utama diantaranya, kedalaman spiritual seseorang hilang diganti ketenangan semu yang dangkal, spiritualitas seseorang menjadi bahan pertunjukan di mana validasi sosial lebih penting daripada penyucian hati yang jujur, dan disiplin spiritual ditinggalkan karena budaya instan lebih menarik daripada perjuangan batin yang sesungguhnya. Pada akhirnya, pencarian penyembuhan yang cepat justru menjauhkan kita dari hakikat penyembuhan itu sendiri.

5. REFERENCES

Agustin, S. A., Muthmainna, K., & Winaya Salsabila, N. (2025). Makna ''Healing" Dalam Budaya Pop Milenial Dan Gen Z. Karimah Tauhid, 4(8), 5943.

Anbiya, A. Z. (2023). Tazkiyatun Nafs dalam Mengembalikan Fitrah Manusia Modern. Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam, 7(1), 133–148. doi: http://dx.doi.org/10.29240/jbk.v7i1.5130

Fathuddin, M. H., & Amir, F. R. (2016). Tazkiyatun Nafs Concept By Ibnu Qoyyim Al Jauziyah In The Madarijus Shalikin Book And Implication's For Education. Ta'dibi, Vol. 5 No., 117–127.

Fatih, A., Fadilah, N., & Bahagia, P. (2025). Makna Pencarian Jati Diri Generasi Z Melalui Tarot dan Self healing dalam Prespektif Hadis dan Psikologis Islam The Meaning of Generation Z ' s Quest for Self-Identity Through Tarot and Self- Healing in the Perspective of Hadith and Islamic Psychology. JIIC: Jurnal Intelek Insan Cendekia, 18428–18437.

Fauziyah, N. K., Azaria, D. L., & Khainuddin. (2024). Konsep Pemikiran Tazkiyatun Nafs oleh Ibnu Taimiyah dan Relevansinya dengan Pendidikan Karakter. Spiritualita, 8(2), 159–169. https://doi.org/10.30762/spiritualita.v8i2.2316

Halawati, S., Kusumawati, A. N., Cantika, Y., & L, A. P. (2025). Persepsi Gen Z terhadap Konten Self Healing di Instagram. Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner (JPIM), 02(04), 652–658.

Hasyim, M. (2024). Pendidikan Karakter Holistik di Era Disrupsi: Mengintegrasikan Konsep Tazkiyatun Nafs Imam Al-Ghazali. Urwatul Wutsqo: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman, 11(1), 113–120. https://doi.org/10.54437/urwatulwutsqo.v11i1.1748

Hero, E., Qurniawati, E. F., & Hermanto, B. (2023). Analisis Wacana Self Healing Remaja Islam melalui Quotes Keislaman di Instagram. Komunikasiana: Journal of Communication Studies, 5(2), 87. https://doi.org/10.24014/kjcs.v5i2.26795

Kanda, A. S., & Firdaus, E. (2024). Pengaruh Konten Self-Healing Di Instagram Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z Di Kota Bandung. Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Manajemen, 2(2), 34–38.

Maulidiyah, R., Rasya Fitri, A., Hilma, H., & Kibtiyah, M. (2024). Mengenal Tazkiyatuh An-Nafs dalam Psikoterapi Islam. Budai: Multidisciplinary Journal of Islamic Studies, 3(1), 1. https://doi.org/10.30659/budai.3.1.1-7

Mutholingah, S. (2021). Methods of Purification of the Soul (Tazkiyah Al-Nafs) and its Implications for Islamic Religious Education. Journal TA'LIMUNA, 10(1), 69–83.

Mutmainah. (2021). Konsep Pendidikan Ruhaniyah Melalui Tazkiyatun nafs. SYAIKHUNA: Jurnal Pendidikan Dan Pranata Islam STAI Syichona Moh. Cholil Bangkalan, 12(1), 41–51.

Mutohharoh, A. (2022). Self Healing: Terapi atau Rekreasi?", Tasawuf and Phychotheraphy Program. Journal of Sufism and Psychotherapy, 2(1), 73–88.

Putra, D. B. C. (2021). Komunikasi Spiritual dalam Upaya Mengatasi Masalah Generasi Muda dengan Metode Self Healing. SADHARANANIKARANA: Jurnal Ilmiah Komunikasi Hindu, 3(1), 407–420.

Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Trisna, N. V. R. (2025). Fenomena Healing dan Self-Love di Media Sosial Instagram:Tinjauan Psikologis pada Tren Budaya Populer. Sanitas: Journal of Health, Medical, and Psychological Studies, 1(1), 20–39.