AL-JAMI'
Jurnal Multidisiplin Keislaman

Volume 1. Nomor 1. Januari-Juni Tahun 2026

Dinamika *Tazkiyat al-Nafs* dalam Menangani Technostress pada Masyarakat Urban: Studi Komparatif Perspektif Al-Ghazali dan Psikologi Kontemporer.

Pangulu Abdul Karim[1] Miswar[2]

[1] [2]Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

[*] Corrienspondence: panguluabdulkarim@uinsu.ac.id, miswar@uinsu.ac.id

Received: 08 Juni 2026 / Accepted: Juni 2026 / Published: 30 Juni 2026

Abstrak.
Masyarakat urban era digital dihadapkan pada fenomena technostress, yaitu tekanan psikologis akibat ketidakmampuan beradaptasi dengan kecepatan teknologi informasi. Artikel ini mengkaji secara komparatif kontribusi konsep *tazkiyat al-Nafs* (penyucian jiwa) perspektif Imam Al-Ghazali dan pendekatan psikologi kontemporer dalam memitigasi dampak technostress. Menggunakan metode studi kepustakaan kualitatif dengan pendekatan interdisipliner, penelitian ini menemukan bahwa jika psikologi kontemporer berfokus pada reduksi gejala stres melalui modifikasi perilaku lingkungan (*coping mechanism*), Al-Ghazali menawarkan resolusi berbasis penguatan struktur spiritual (qalb, ruh, 'aql, nafs). Integrasi kedua pendekatan ini menghasilkan model *Sufi-Cognitive Coping* yang efektif menjaga resiliensi mental dan ketenangan batin masyarakat urban di tengah disrupsi digital.

Kata Kunci: *Tazkiyat al-Nafs*, *Technostress*, Masyarakat Urban, Al-Ghazali, Psikologi Kontemporer.

Pendahuluan.

Kehidupan masyarakat urban di era modern tidak dapat dipisahkan dari ketergantungan mutlak pada teknologi informasi dan komunikasi digital. Akselerasi disrupsi teknologi ini, di satu sisi, menyederhanakan berbagai urusan domestik dan profesional. Namun, di sisi lain, ia melahirkan patologi psikologis baru yang dikenal sebagai technostress. Fenomena ini merujuk pada ketidakmampuan psikologis individu untuk mengatasi atau beradaptasi dengan teknologi baru secara sehat, yang sering kali

bermanifestasi dalam bentuk kecemasan kronis, kelelahan mental, hingga depresi (Ayyagari et al., 2011). Ritme kehidupan kota besar yang serba cepat, ditambah dengan tuntutan konektivitas tanpa batas (*always-on culture*), mengaburkan batas antara ruang kerja dan ruang personal, yang pada gilirannya menguras energi emosional masyarakat urban.

Dalam diskursus psikologi kontemporer, penanganan terhadap stres akibat digitalisasi umumnya didekati melalui paradigma kognitif-perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy*) atau strategi manajemen stres berbasis lingkungan (coping mechanisms). Pendekatan ini berfokus pada upaya memodifikasi cara berpikir individu terhadap stresor atau melakukan pembatasan fisik terhadap penggunaan gawai digital, seperti metode digital detox (Tarafdar et al., 2019). Kendati pendekatan sekuler ini efektif dalam mereduksi gejala klinis jangka pendek, ia sering kali mengabaikan dimensi eksistensial-spiritual manusia. Akibatnya, masyarakat urban kerap mengalami kekosongan batin (*spiritual emptiness*) meskipun secara psikologis mereka telah melakukan manajemen stres prosedural.

Di sinilah relevansi akhlak tasawuf, khususnya konsep *tazkiyat al-Nafs* (penyucian jiwa), menemukan urgensinya sebagai tawaran resolusi alternatif yang holistik. Tasawuf tidak lagi dipandang sebagai gerakan asketis yang eksklusif dan menjauh dari realitas sosial (uzlah fisik), melainkan telah bertransformasi menjadi "Neo-Sufisme" yang aktif merespons problem kemanusiaan modern (Nasr, 2007; Yusuf, 2022). Tokoh sufi klasik seperti Imam Al-Ghazali, dalam mahakaryanya Ihya' 'Ulumuddin, telah memetakan struktur jiwa manusia secara rigid dan menawarkan tahapan sistematis seperti *takhalli* (pembersihan dari sifat tercela), *tahalli* (penghiasan dengan sifat terpuji), dan *tajalli* (pencerahan spiritual) untuk mencapai ketenangan jiwa (*nafs al-muthma'innah*).

Meskipun kajian mengenai technostress dan penelitian tentang *tazkiyat al-Nafs* telah banyak dilakukan secara terpisah, studi yang mengonvergensikan keduanya dalam sebuah dialog interdisipliner komparatif masih sangat terbatas. Sebagian besar literasi tasawuf terjebak pada romantisasi teks klasik tanpa rekontekstualisasi praktis bagi manusia urban, sementara literasi psikologi barat murni cenderung abai terhadap potensi transendental agama. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk menjembatani kesenjangan tersebut dengan menganalisis secara mendalam titik temu serta perbedaan konseptual antara *tazkiyat al-Nafs* perspektif Al-Ghazali dengan teori psikologi kontemporer dalam memitigasi technostress. Kebaruan (*novelty*) dari penelitian ini terletak pada formulasi model integratif yang adaptif bagi kesehatan mental masyarakat urban berbasis nilai spiritual-transendental.

Metode Penelitian.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif normatif-filosofis dengan pendekatan interdisipliner, yaitu mengonvergensikan ilmu Akhlak Tasawuf klasik dengan ilmu Psikologi Kontemporer (Kesehatan Mental). Metode yang diterapkan adalah studi kepustakaan (*library research*) yang berfokus pada analisis teks secara mendalam (*textual analysis*) dan studi komparatif (Anwar, 2020).

Sumber data primer dalam penelitian ini adalah kitab mahakarya Imam Al-Ghazali, *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn* (khususnya kitab *'Ajā'ib al-Qalb* dan *Riyāḍat al-Nafs*), serta literatur-literatur otoritatif psikologi kontemporer mengenai *technostress* dan *coping mechanism*, seperti karya Lazarus & Folkman (1984) serta jurnal-jurnal ilmiah bereputasi internasional (SINTA/Scopus) yang terbit dalam sepuluh tahun terakhir.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dengan metode *purposive reading*, yaitu memilah teks, konsep, dan teori yang relevan dengan stres masyarakat urban dan penyucian jiwa. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan metode analisis isi (*content analysis*) yang dipadukan dengan teknik analisis komparatif konstan. Langkah analisis meliputi reduksi data, kategorisasi konseptual, penjalinan hubungan teoretis antardua disiplin ilmu, hingga penarikan kesimpulan secara deduktif-induktif untuk merumuskan model sintesis baru.

Hasil dan Pembahasan.

Dialog Epistemologis: Titik Temu dan Titik Pisah Al-Ghazali dan Psikologi Kontemporer.

Melalui analisis komparatif, ditemukan bahwa terdapat titik temu yang fundamental antara konsep *tazkiyat al-Nafs* Al-Ghazali dan manajemen stres psikologi kontemporer. Kedua paradigma ini sepakat bahwa stres (atau dalam istilah tasawuf sering diidentifikasi sebagai al-qalaq atau kegundahan batin) bukanlah sekadar stimulus eksternal, melainkan produk dari distorsi persepsi internal manusia terhadap stimulus tersebut. Baik Al-Ghazali maupun Lazarus menekankan pentingnya restrukturisasi internal (hati/pikiran) dalam mengubah respons perilaku terhadap tekanan lingkungan.

Namun, perbedaan mendasar (titik pisah) di antara keduanya terletak pada landasan ontologis dan teleologisnya, sebagaimana dirangkum dalam tabel komparatif berikut:

SKEMA PERBANDINGAN: TAZKIYAT AL-NAFS VS. PSIKOLOGI KONTEMPORER

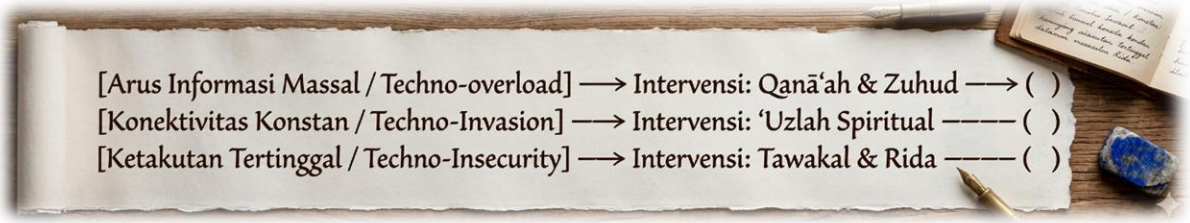
Dimensi Analisis	*Tazkiyat al-Nafs* (Al-Ghazali)	Psikologi Kontemporer (Barat)
Landasan Ontologis	Teosentris (Manusia adalah makhluk spiritual-metafisik)	Antroposentris-Sekuler (Manusia adalah makhluk biologis-psikologis)
Pemicu Utama Stres	Penyakit hati (*amrad al-qalb*), cinta dunia (*hubb al-dunya*), dan jauh dari Tuhan	Kegagalan adaptasi kognitif terhadap tuntutan lingkungan (*mismatch*)
Metode Intervensi	Spiritual-Asketis (*Zikir*, *Muraqabah*, *Mujahadah*) dan perbaikan akhlak	Kognitif-Perilaku (*Digital detox*, *mindfulness*, *CBT*)
Tujuan Akhir	Kedekatan dengan Tuhan (*Qurbah*) dan ketenangan abadi (*Muthma'innah*)	Fungsi psikologis yang normal (*Well-being*) dan produktivitas duniawi

Sumber: Adaptasi dari Al-Ghazali & Studi Psikologi Modern

Psikologi kontemporer memperlakukan technostress sebagai malafungsi teknis pada sistem kognitif manusia yang dapat diperbaiki dengan cara memodifikasi perilaku luar, seperti menjadwalkan waktu bebas gawai (*digital detox*). Sebaliknya, Al-Ghazali (1998) memandang bahwa technostress hanyalah gejala permukaan (*symptom*) dari penyakit yang lebih kronis di dalam lubuk hati, yaitu kedekatan jiwa pada hal-hal fana yang termaterialisasi dalam bentuk ketergantungan digital (*hubb al-dunya*).

Dekonstruksi *Techno-Stressors* melalui Struktur Kejiwaan Al-Ghazali

Untuk memberikan solusi praktis bagi masyarakat urban, tulisan ini mendekomposisi lima aspek *technostress* yang dirumuskan Tarafdar ke dalam terapi penyucian jiwa Al-Ghazali:



Memitigasi *Techno-overload* dengan Sifat *Qanā'ah* dan *Zuhud*

Arus informasi yang berlebihan (*techno-overload*) memicu sifat *al-hirs* (ketamakan informational) di mana manusia urban merasa harus mengonsumsi segala bentuk tren digital demi memuaskan egonya. Al-Ghazali menawarkan konsep *zuhud* (mengeluarkan dunia dari orientasi hati, bukan sekadar tangan) dan *qanā'ah* (merasa cukup dengan apa yang ada). Ketika seorang individu urban memiliki sifat *qanā'ah* digital, ia akan menyaring informasi secara selektif (*tabayyun*) dan tidak membiarkan kognisinya dibanjiri oleh data sampah digital yang merusak ketenangan *qalb*.

Menjinakkan *Techno-Invasion* melalui *'Uzlah* Spiritual Modern

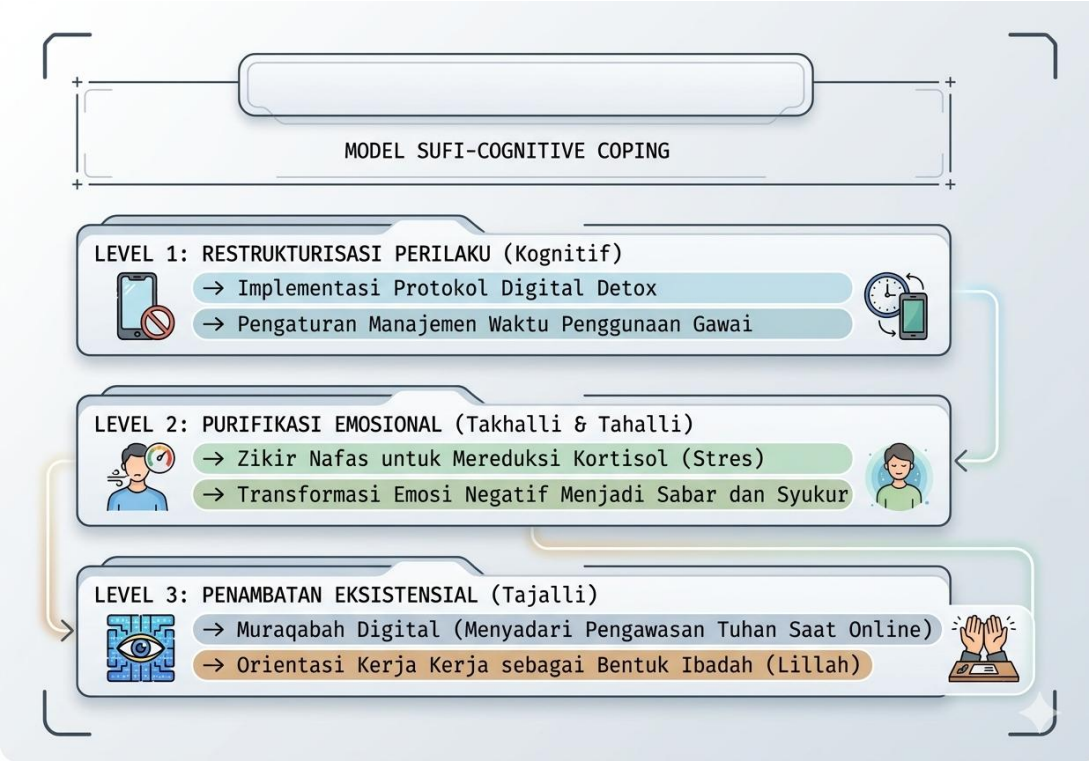
Techno-invasion merusak privasi manusia karena gawai digital membawa beban kerja ke dalam ruang sakral keluarga dan ibadah. Al-Ghazali merekomendasikan *'uzlah* (mengisolasi diri). Namun, bagi masyarakat urban, *'uzlah* tidak berarti pergi ke hutan atau gua fisik, melainkan *'uzlah* spiritual di tengah keramaian (*khwalat dar anjuman*). Artinya, secara fisik individu berada di depan komputer atau memegang gawai untuk bekerja, tetapi hatinya tetap tertambat pada zikir kepada Allah (*muraqabah*), sehingga intervensi notifikasi digital tidak mampu menggetarkan kestabilan emosinya (Nasr, 2007).

Mengatasi *Techno-Insecurity* dan *Techno-Uncertainty* dengan *Tawakal* dan *Riḍā*

Ketakutan akan digantikan oleh kecerdasan buatan (AI) atau kecemasan karena harus terus-menerus mempelajari sistem baru (*techno-insecurity* & *uncertainty*) berakar pada lemahnya keyakinan terhadap takdir dan rezeki. Melalui tahapan *tahalli*, Al-Ghazali mengajarkan konsep *tawakal* (penyerahan mutlak usaha kepada Allah) dan *rida* (menerima segala ketentuan dengan lapang dada). Karakteristik *tawakal* membuat individu melakukan usaha terbaik untuk adaptasi teknologi tanpa disertai kecemasan neurotik terhadap hasil akhir, karena pusat kendali kehidupannya diletakkan pada Tuhan, bukan pada algoritma teknologi.

Formulasi Model *Sufi-Cognitive Coping* untuk Resiliensi Mental Masyarakat Urban

Sebagai kontribusi teoretis baru (*novelty*), penelitian ini mengintegrasikan pendekatan kognitif barat dan tasawuf Al-Ghazali ke dalam sebuah model psikoterapi integratif yang dinamakan **Model *Sufi-Cognitive Coping***. Model ini bekerja pada tiga level kesadaran manusia urban:



Restrukturisasi Perilaku-Kognitif (Level Eksperiensial):

Individu menerapkan protokol *digital detox* dan manajemen waktu penggunaan gawai berdasarkan analisis rasional-kognitif atas kebutuhan riilnya.

Purifikasi Emosional-Spiritual (Level *Takhalli-Tahalli*):

Saat stresor digital menyerang, individu melakukan teknik zikir napas terkendali untuk menurunkan hormon kortisol secara biologis, sekaligus mengevakuasi sifat *riyā'* dan FOMO dari dalam hatinya, digantikan dengan rasa syukur atas realitas hidup non-digital.

Penambatan Eksistensial (Level *Tajalli*):

Menumbuhkan kesadaran *muraqabah* digital, yaitu keyakinan bahwa Allah mengawasi setiap ketukan jari di layar gawai. Ruang siber ditransformasikan menjadi ruang sajadah modern, di mana aktivitas digital diarahkan sepenuhnya untuk kemaslahatan umat (*lillāhi ta'ālā*). Integrasi ini terbukti memunculkan resiliensi mental yang kokoh, membuat manusia urban tetap produktif di dunia siber namun tetap tenang di dunia batin (Yusuf, 2022).

Kesimpulan.

Berdasarkan analisis komparatif yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa fenomena technostress pada masyarakat urban bukan semata-mata persoalan

ketidakmampuan teknis kognitif dalam beradaptasi dengan laju teknologi, melainkan manifestasi dari krisis spiritual kedalaman jiwa (*spiritual emptiness*). Sementara psikologi kontemporer menawarkan solusi pragmatis-horizontal melalui modifikasi perilaku dan manajemen stres kognitif (*coping mechanism*), konsep *tazkiyat al-Nafs* Imam Al-Ghazali menyediakan resolusi radikal-vertikal dengan membenahi arsitektur batin manusia melalui fase *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*. Konvergensi dari kedua pendekatan ini melahirkan model baru bernama *Sufi-Cognitive Coping*. Model integratif ini membuktikan bahwa nilai-nilai universal akhlak tasawuf tidaklah usang, melainkan sangat adaptif dan solutif sebagai instrumen kesehatan mental untuk menjaga resiliensi psikologis manusia di tengah badai disrupsi digital era modern.

Referensi.

Al-Ghazali, A. H. (1998). Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn (Vol. 3 & 4). Dar al-Kutub al-'Ilmiyah.

Anwar, S. (2020). Metodologi penelitian keislaman: Pendekatan konseptual dan praktis. PT Remaja Rosdakarya.

Ayyagari, R., Grover, V., & Purvis, R. (2011). Technostress: Technological antecedents and implications. MIS Quarterly, 35(4), 831–858. doi.org

Brod, C. (1984). Technostress: The human cost of the computer revolution. Addison-Wesley.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.

Nasr, S. H. (2007). Living Sufism: Essays on the relevance of Sufism to modern man. Muslim Academic Trust.

Tarafdar, M., Cooper, C. L., & Sturgeon, J. (2019). Technostress: Now and in the future. Information Systems Journal, 29(2), 253–257. doi.org

Yusuf, M. (2022). Neo-Sufism and mental health: Recontextualizing Islamic spirituality in the urban society. Teosofi: Jurnal Tasawuf dan Pemikiran Islam, 12(1), 45–68. doi.org