

**KONSELING ISLAMI BERBASIS *TAZKIYATUN NAFS*
DALAM MENGATASI *SOCIAL MEDIA ADDICTION* PADA REMAJA**

M. Husaini

Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Darul Ulum Kotabaru

husainimuhamad3@gmail.com

Abstrak

Artikel ini bertujuan menemukan konsep konseling Islami berbasis *Tazkiyatun nafs* dalam mengatasi *Social Media Addiction*/kecanduan media sosial pada remaja. Konsep *tazkiyatun nafs* menempatkan manusia sebagai makhluk yang memiliki dimensi jasmani dan rohani yang harus dikembangkan secara seimbang. Dalam konteks *Social Media Addiction*/kecanduan media sosial pada remaja, pendekatan *tazkiyatun nafs* berupaya membantu remaja menyadari tujuan hidupnya, meningkatkan kesadaran diri, memperkuat kontrol terhadap pemanfaatan waktu dan pengendalian informasi dan media, serta menumbuhkan nilai-nilai religius sebagai benteng dalam menghadapi berbagai pengaruh negatif teknologi digital. Konsep Konseling Islami berbasis *tazkiyatun nafs* menawarkan solusi tentang permasalahan *social media addiction*/kecanduan media sosial pada remaja melalui pemberian layanan konseling individual dan konseling kelompok sehingga para remaja mempunyai kemampuan untuk memanfaatkan waktu secara optimal dan mampu mengendalikan informasi dan media secara baik.

Kata kunci : Konseling Islami, *Tazkiyatun Nafs*, *Social Media Addiction*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada era digital telah membawa perubahan yang sangat signifikan dalam kehidupan manusia, termasuk pada kalangan remaja. Kehadiran internet dan media sosial memberikan berbagai kemudahan dalam memperoleh informasi, berkomunikasi, serta mengembangkan kreativitas. Berbagai platform media sosial seperti TikTok, Instagram, Facebook, YouTube dll. Menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Remaja sebagai generasi digital tumbuh dan berkembang dalam lingkungan yang sangat dekat dengan teknologi, sehingga penggunaan media sosial menjadi sesuatu yang dianggap lumrah dan bahkan menjadi kebutuhan dalam aktivitas mereka.

Di satu sisi, media sosial memiliki manfaat yang besar bagi perkembangan remaja. Melalui media sosial, remaja dapat memperoleh pengetahuan baru, memperluas jaringan pertemanan, mengembangkan keterampilan komunikasi, serta mengakses berbagai sumber

pembelajaran yang bermanfaat. Namun di sisi lain, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, salah satunya adalah kecanduan media sosial. Fenomena *Social Media Addiction*/kecanduan media sosial pada remaja saat ini menjadi persoalan yang semakin mengkhawatirkan karena dapat memengaruhi aspek psikologis, sosial, akademik, bahkan spiritual remaja.

Social Media Addiction/Kecanduan media sosial merupakan kondisi ketika seseorang memiliki dorongan yang sangat kuat untuk terus menggunakan media sosial sehingga sulit mengendalikan diri meskipun aktivitas tersebut menimbulkan dampak negatif dalam kehidupannya. Menurut Daria J. Kuss dan Mark D. Griffiths, *social media addiction "A behavioral addiction characterized by excessive concern about social media, driven by an uncontrollable urge to use social media, and devoting so much time and effort to social media that it impairs other important life areas."*¹ Begitu juga Andreassen dan Pallesen, kecanduan media sosial adalah kondisi ketika seseorang memiliki dorongan yang tidak terkendali untuk menggunakan media sosial dan menghabiskan begitu banyak waktu serta energi pada media sosial sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari, hubungan sosial, pekerjaan, pendidikan, dan kesehatan psikologisnya.² Sedangkan Kimberly S. Young, pelopor kajian kecanduan internet, berpendapat bahwa individu dapat mengalami ketergantungan terhadap aktivitas daring ketika penggunaan internet dilakukan secara berlebihan dan digunakan sebagai pelarian dari masalah kehidupan nyata. Dalam perkembangan selanjutnya, konsep ini menjadi dasar dalam memahami kecanduan media sosial pada anak dan remaja.³

Adapun fenomena *Social Media Addiction*/kecanduan media sosial remaja semakin menjadi perhatian di era digital. Berdasarkan penelitian Hidayat, Utami, dan Broto (2024) terhadap anak usia 10–11 tahun di SD Negeri Ambarukmo, Sleman, ditemukan bahwa tingkat gangguan media sosial berada pada kategori yang cukup mengkhawatirkan. Sebanyak 12% anak berada pada kategori sangat tinggi, 24% kategori tinggi, 32% kategori sedang, 24% kategori rendah, dan 8% kategori sangat rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas anak mengalami gangguan media sosial pada tingkat sedang hingga tinggi.⁴

¹ Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). *Online Social Networking and Addiction: A Review of the Psychological Literature*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 8(9), 3528–3552.

² Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). *Social Network Site Addiction: An Overview*. Hlm. 74

³ Young, K. S. (1998). *Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder*. Hlm. 45

⁴ Hidayat, P. A. W., Utami, N. S., & Broto, D. P. (2024). *Survei Gangguan Media Sosial Anak Usia 10–11 Tahun*. Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA), 30(1), 37–40. DOI: 10.21831/majora.v30i1.73895

Selain itu, penggunaan internet dan media sosial yang sangat masif turut meningkatkan risiko kecanduan pada remaja. Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2024 menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet Indonesia mencapai 221,5 juta jiwa atau 79,5% dari total populasi, dengan kelompok usia yang paling dominan adalah Generasi Z (usia remaja dan anak muda).⁵ Data penggunaan media sosial di Indonesia tahun 2024 menunjukkan terdapat sekitar 191 juta pengguna media sosial, dengan rata-rata waktu penggunaan mencapai 3 jam 14 menit per hari, dan 81% pengguna mengakses media sosial setiap hari. Intensitas penggunaan yang tinggi tersebut berpotensi meningkatkan ketergantungan pada media sosial, terutama pada kelompok usia anak dan remaja.⁶

Penelitian internasional yang melibatkan lebih dari 4.000 remaja menemukan bahwa sekitar 41% remaja menunjukkan pola penggunaan media sosial yang tinggi atau cenderung adiktif. Remaja dengan penggunaan media sosial yang bersifat kompulsif memiliki risiko dua hingga tiga kali lebih besar mengalami gangguan kesehatan mental, termasuk kecemasan, depresi, dan ide bunuh diri dibandingkan kelompok dengan penggunaan normal.⁷ Beberapa dampak yang sering muncul akibat *Social Media Addiction*/kecanduan media sosial pada remaja meliputi Menurunnya konsentrasi belajar dan prestasi akademik. Berkurangnya interaksi sosial secara langsung dengan keluarga dan teman sebaya. Gangguan pola tidur akibat penggunaan gawai yang berlebihan. Meningkatnya risiko kecemasan, stres, dan depresi. Menurunnya kemampuan pengendalian diri serta munculnya perilaku impulsif.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa kecanduan media sosial bukan hanya persoalan penggunaan teknologi semata, melainkan juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengendalikan diri. Remaja yang belum memiliki kematangan emosional dan spiritual sering kali lebih rentan terhadap pengaruh media sosial karena masih berada pada tahap perkembangan yang ditandai dengan rasa ingin tahu yang tinggi serta kebutuhan akan pengakuan dari lingkungan sosialnya. Ketika media sosial menjadi sarana utama untuk memperoleh kepuasan, perhatian, dan hiburan, maka anak berpotensi mengalami ketergantungan yang sulit dikendalikan.

⁵ Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2024). *Survei Penetrasi Internet Indonesia 2024*.hlm. 34

⁶ RRI. (2024). *Data Statistik Penggunaan Media Sosial Masyarakat Indonesia Tahun 2024*.hlm. 12

⁷ Xiao, Y., dkk. (2025). Penelitian longitudinal mengenai penggunaan adiktif media sosial dan kesehatan mental remaja yang dipublikasikan dalam JAMA. Hlm. 87

Dalam konteks ini, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran yang sangat penting dalam membantu remaja mengatasi permasalahan kecanduan media sosial. Bimbingan dan konseling tidak hanya berfungsi sebagai upaya penyelesaian masalah, tetapi juga sebagai sarana pengembangan potensi diri, pembentukan karakter, dan peningkatan kemampuan pengendalian diri peserta didik. Melalui pendekatan yang tepat, layanan bimbingan dan konseling dapat membantu anak memahami dampak negatif penggunaan media sosial secara berlebihan serta mengembangkan perilaku penggunaan teknologi yang lebih sehat dan bertanggung jawab.

Seiring berkembangnya kajian bimbingan dan konseling, muncul berbagai pendekatan yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dan keagamaan dalam proses konseling. Salah satu pendekatan yang relevan untuk diterapkan dalam mengatasi kecanduan media sosial pada remaja adalah konsep *tazkiyatun nafs*. Secara bahasa, *tazkiyatun nafs* berasal dari bahasa Arab yang berarti penyucian jiwa. Dalam perspektif Islam, *tazkiyatun nafs* merupakan proses membersihkan hati dan jiwa dari berbagai sifat buruk serta mengembangkannya dengan nilai-nilai kebaikan yang bersumber dari ajaran Al-Qur'an dan Sunnah. Hal ini selaras dengan Al-Qur'an "Dan janganlah kamu mengikuti sesuatu yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati, semuanya itu akan diminta pertanggungjawabannya." (QS. Al-Isra': 36), Menurut Tafsir Ibnu Katsir, ayat ini melarang seseorang mengikuti, menyebarkan, atau mempercayai sesuatu tanpa ilmu dan tanpa kebenaran. Pendengaran, penglihatan, dan hati akan dimintai pertanggungjawaban di hadapan Allah.⁸

Hasil Penelitian yang dilakukan maria ulfa & ekawati yang berjudul "*Internalizing Tazkiyatun Nafs as an Effort to Address Gadget Addiction*" membahas konsep *tazkiyatun nafs* menurut Imam Al-Ghazali sebagai upaya mengatasi kecanduan gadget. menemukan bahwa tahapan *takhalli* (mengosongkan diri dari sifat buruk), *tahalli* (menghias diri dengan sifat baik), dan *tajalli* (mendekatkan diri kepada Allah) efektif sebagai kerangka spiritual untuk mengurangi perilaku adiktif terhadap teknologi digital.⁹ Meskipun fokus penelitian ini pada kecanduan gadget, konsep yang digunakan sangat relevan untuk mengatasi kecanduan media sosial pada remaja.

⁸ Ibnu Katsir. (1999). *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*. Tahqiq: Sami bin Muhammad Salamah. Riyadh: Dar Tayyibah li an-Nashr wa at-Tauzi', Jilid 5, hlm. 103–105

⁹ Ulfa, M., & Ekawati. (2025). *Internalizing Tazkiyatun Nafs as an Effort to Address Gadget Addiction*. *Feelings: Journal of Counseling and Psychology*. hlm. 65

Berdasarkan hal tersebut diatas penulis tertarik untuk membuat konsep konseling Islami berbasis Tazkiyatun nafs untuk mengatasi *Social Media Addiction*/kecanduan media social pada remaja.

KONSEP KONSELING ISLAMI BERBASIS *TAZKIYATUN NAFS*

Konsep *tazkiyatun nafs* menempatkan manusia sebagai makhluk yang memiliki dimensi jasmani dan rohani yang harus dikembangkan secara seimbang. Berbagai perilaku negatif yang muncul dalam kehidupan seseorang dipandang sebagai akibat dari lemahnya pengendalian nafsu dan kurangnya kedekatan piritual dengan Allah Swt. Oleh karena itu, proses penyembuhan tidak hanya difokuskan pada perubahan perilaku lahiriah, tetapi juga pada pembinaan hati, pikiran, dan spiritualitas individu. Dalam konteks *Social Media Addiction*/kecanduan media sosial pada remaja, pendekatan *tazkiyatun nafs* berupaya membantu anak menyadari tujuan hidupnya, meningkatkan kesadaran diri, memperkuat kontrol terhadap hawa nafsu, serta menumbuhkan nilai-nilai religius sebagai benteng dalam menghadapi berbagai pengaruh negatif teknologi digital.

Pendekatan bimbingan konseling berbasis *tazkiyatun nafs* memiliki relevansi yang tinggi dengan kebutuhan remaja pada era modern. Remaja tidak hanya membutuhkan kemampuan literasi digital, tetapi juga memerlukan fondasi moral dan spiritual yang kuat agar mampu menggunakan teknologi secara bijaksana. Melalui pembiasaan ibadah, muhasabah diri, dzikir, tilawah Al-Qur'an, penguatan akhlak, serta pembentukan kesadaran akan tanggung jawab sebagai hamba Allah, anak dapat mengembangkan kemampuan mengendalikan diri dalam menggunakan media sosial. Dengan demikian, teknologi tidak lagi menjadi sumber ketergantungan, tetapi menjadi sarana yang mendukung perkembangan diri secara positif.

Selain itu, pendekatan *tazkiyatun nafs* memberikan kontribusi penting dalam membangun kesehatan mental remaja. Penelitian menunjukkan bahwa, pendekatan "*Intervensi Psikologi Islam: Model Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management Tazkiyatun Nafs*" membantu perubahan pola pikir, pengendalian perilaku, dan pembentukan kebiasaan positif melalui latihan dan pembiasaan spiritual. Temuan ini menunjukkan bahwa tazkiyatun nafs memiliki potensi untuk meningkatkan kontrol diri yang merupakan faktor penting dalam

mengatasi kecanduan media sosial.¹⁰ Bahwa penerapan tahapan tazkiyatun nafs mampu meningkatkan regulasi emosi, refleksi diri, dan kesadaran spiritual individu.¹¹

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa kecanduan media sosial pada remaja merupakan permasalahan kompleks yang memerlukan pendekatan penanganan secara holistik. Pendekatan konseling berbasis *tazkiyatun nafs* menawarkan alternatif solusi yang tidak hanya berorientasi pada pengurangan intensitas penggunaan media sosial, tetapi juga pada pembentukan kesadaran spiritual, penguatan karakter, serta pengembangan kemampuan pengendalian diri. Oleh karena itu, kajian mengenai konsep bimbingan konseling berbasis *tazkiyatun nafs* menjadi penting untuk dikembangkan sebagai salah satu strategi efektif dalam membantu anak menghadapi tantangan era digital dan membentuk generasi yang sehat secara mental, sosial, dan spiritual.

Dalam kajian bimbingan konseling berbasis *tazkiyatun nafs*, kecanduan media sosial dapat dipahami sebagai bentuk lemahnya pengendalian diri (*mujahadah an-nafs*) dan penggunaan waktu yang tidak produktif. Oleh karena itu, solusi yang ditawarkan Al-Qur'an dan Hadis tidak menyebut media sosial secara langsung, tetapi memberikan prinsip-prinsip pengendalian diri, penjagaan pandangan, pemanfaatan waktu, dan penyucian jiwa yang sangat relevan dengan permasalahan tersebut.

1. Kemampuan Remaja Dalam Pemanfaatan waktu

Dalam Islam waktu merupakan sesuatu yang sangat penting dan berharga. Sehingga kemampuan dalam mengelola waktu sangat menentukan kesuksesan manusia. Menurut Abu Hamid Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin*, waktu merupakan modal utama manusia yang nilainya lebih berharga daripada emas dan perak. Waktu yang telah berlalu tidak dapat kembali, sehingga setiap muslim wajib menggunakannya untuk ibadah, menuntut ilmu, bekerja, dan aktivitas yang bermanfaat.¹² Menyia-nyiakan waktu lebih berbahaya daripada kematian, karena kematian memutuskan dari dunia, sedangkan menyia-nyiakan waktu memutuskan dari Allah dan kehidupan akhirat.¹³ Kewajiban lebih banyak daripada waktu yang tersedia, maka bantulah dirimu dengan manajemen waktu yang baik.¹⁴

¹⁰ Agustin, L. (2018). *Intervensi Psikologi Islam: Model Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management Tazkiyatun Nafs*. Jurnal Psikologi Islam. hlm.47

¹¹ Anbiya, A. Z. (2023). *Tazkiyatun Nafs dalam Mengembalikan Fitrah Manusia Modern*. Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam. hlm.56

¹² Al-Ghazali. *Ihya' Ulumuddin*. Beirut: Dar al-Fikr. hlm.212

¹³ Ibn Qayyim al-Jawziyya. *Al-Fawa'id*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah. hlm.89.

¹⁴ Hasan Al-Banna. *Majmu'ah Ar-Rasail*.

Pentingnya pemanfaatan waktu secara optimal juga selaras dengan Qur'an surah Al Asr Ayat 1-3:

وَالْعَصْرِ
إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ
إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ

Menurut Tafsir Kementerian Agama, Allah bersumpah dengan waktu untuk menunjukkan pentingnya memanfaatkan waktu secara optimal dan tidak menyia-nyiakannya.¹⁵ Menurut M. Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Mishbah*, Surah Al-'Ashr mengajarkan bahwa waktu adalah amanah Allah yang menentukan keberuntungan atau kerugian manusia. Orang yang tidak memanfaatkan waktunya untuk kegiatan yang bernilai akan termasuk golongan yang merugi.¹⁶ Waktu merupakan amanah yang harus digunakan untuk aktivitas yang bernilai dan bermanfaat. Berdasarkan kandungan ayat tersebut Allah SWT menyampaikan pentingnya manusia dalam mengelola dan memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya sehingga menjadi hamba yang soleh.

Remaja yang menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain media sosial tanpa tujuan yang jelas berpotensi mengalami "kerugian waktu". Karena itu, konseling berbasis *tazkiyatun nafs* dapat mengajarkan manajemen waktu sebagai bagian dari penyucian jiwa. Dalam Hadits Rasulullah yang di riwayatkan Al Hakim disebutkan "Manfaatkanlah lima perkara sebelum lima perkara: masa mudamu sebelum masa tuamu, sehatmu sebelum sakitmu, kayamu sebelum miskinmu, waktu luangmu sebelum sibukmu, dan hidupmu sebelum matimu."¹⁷ Hadis ini mengajarkan bahwa masa anak-anak dan remaja merupakan waktu yang sangat berharga untuk belajar, beribadah, dan mengembangkan potensi diri. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menghilangkan kesempatan tersebut.

Dalam pelaksanaan konseling berbasis *tazkiyatun nafs*, maka konselor dalam memberikan layanan konseling baik secara individual maupun berkelompok berfokus pada memberikan pemahaman tentang pentingnya mengelola dan memanfaatkan waktu (*understanding*), kemudian memberikan kesadaran kepada konseli bahwa mengelola waktu

¹⁵ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya: Edisi Penyempurnaan 2019* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, 2019), QS. Al-'Asr [103]: 1–3.

¹⁶ Quraish Shihab. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati.hlm. 58

¹⁷ Al-Hakim, *Al-Mustadrak 'ala al-Shahihain*, Jilid 4 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah), Hadis No. 7846.

sangat penting bagi pencapaian tujuan hidup (comfort). Setelah itu Bersama-sama dengan konseli membuat perencanaan kegiatan tentang cara mengelola waktu yang efektif dan efisien (action). Sehingga konseli mampu memahami dan melaksanakan pemanfaatan waktu dengan baik.

2. Kemampuan Remaja Dalam Pengendalian Informasi dan Media

Kemampuan pengendalian informasi dan media sosial sangat penting bagi para pengguna media sosial termasuk para remaja yang sangat aktif dalam penggunaan media sosial. Sehingga para remaja mampu menyaring informasi dan berpikir kritis terhadap konten digital. Hal ini dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan membantu remaja mengontrol perilaku penggunaan media sosial agar terhindar dari kecanduan. Menurut Samsidar, pengendalian penggunaan media sosial dapat dilakukan melalui konseling literasi digital, yaitu proses bimbingan yang membantu individu mengembangkan kemampuan menyaring informasi, berpikir kritis terhadap konten digital, serta meningkatkan regulasi diri dalam penggunaan media sosial. Literasi digital tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membantu remaja mengontrol perilaku penggunaan media sosial sehingga terhindar dari kecanduan.¹⁸ layanan informasi dalam bimbingan dan konseling berperan penting untuk membantu peserta didik memahami dampak positif dan negatif media sosial. Melalui layanan informasi yang sistematis, siswa dibimbing agar mampu memilih, mengelola, dan mengendalikan informasi yang diterima dari media sosial sehingga terhindar dari pengaruh negatifnya¹⁹

Kemampuan pengendalian Informasi dan media juga selaras dengan konsep Islam yang termaktub dala Al Qur'an surah Al Isra Ayat 36:

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَٰئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا

Menurut Tafsir Ibnu Katsir, ayat ini melarang seseorang mengikuti, menyebarkan, atau mempercayai sesuatu tanpa ilmu dan tanpa kebenaran. Pendengaran, penglihatan, dan hati akan dimintai pertanggungjawaban di hadapan Allah.²⁰ Selaras dengan itu Tafsir Al-Mukhtashar menjelaskan bahwa manusia tidak boleh mengikuti prasangka atau dorongan nafsu semata, karena seluruh penggunaan indera akan dipertanggungjawabkan.

Berdasarkan Hadits Nabi Muhammad SAW dari Abu Hurairah, beliau bersabda:

¹⁸ Samsidar. (2024). *Digital Literacy Counseling and Social Media Addiction Risk in Adolescents: A Systematic Review*. Kamara Journal, 1(2). DOI: 10.62872/kj.v1i2.574

¹⁹ Rahmadona, S. B., & Nikmarijal. (2022). *Peran Guru BK Dalam Memberikan Layanan Informasi Untuk Mereduksi Dampak Negatif Media Sosial*. IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education. hlm. 96

²⁰ Ibnu Katsir, ... hlm. 103–105.

مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكَلِّمْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمُتْ

Menurut Imam An-Nawawi dalam *Syarah Shahih Muslim*, hadis ini merupakan salah satu dasar utama akhlak Islam. Beliau menjelaskan bahwa seorang Muslim diperintahkan untuk berbicara hanya ketika perkataannya mengandung kebaikan dan manfaat yang jelas. Jika tidak ada manfaat atau terdapat kemungkinan menimbulkan mudarat, maka diam lebih utama.²¹ Dalam konteks media sosial, hadis ini mengajarkan bahwa sebelum menyampaikan, membagikan (*share*), atau mengomentari suatu informasi, seseorang harus memastikan bahwa informasi tersebut benar dan dapat dipertanggungjawabkan, memberikan manfaat, Tidak mengandung fitnah, hoaks, atau ujaran kebencian dan Tidak merugikan orang lain.

Implementasi konseling berbasis *tazkiyatun nafs* dalam hal pengendalian lingkungan pendidikan juga sejalan dengan tujuan pendidikan nasional yang tidak hanya menekankan aspek intelektual, tetapi juga pembentukan karakter dan spiritualitas peserta didik. Guru bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam mengintegrasikan nilai-nilai *tazkiyatun nafs* ke dalam layanan konseling, baik melalui konseling individu, konseling kelompok, layanan informasi, maupun kegiatan pengembangan diri lainnya. Kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat juga menjadi faktor penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung proses pembentukan karakter dan pengendalian diri anak.

Dalam tahapan layanan konseling berbasis *tazkiyatun nafs* dalam konteks kemampuan remaja pengendalian informasi dan media dimulai dari pemberian pemahaman (*understanding*) tentang pentingnya remaja selaku penggunaan media sosial mampu menyaring, menyerap dan menyebarkan informasi melalui media sosial. Kemudian Konselor membangun kesadaran (*Comfort*) remaja dalam pengendalian informasi dan media. Selanjutnya konselor Bersama-sama dengan Konseli (remaja) merancang dan merencanakan tentang kegiatan yang menjadikan para konseli mampu mengendalikan informasi dan media secara baik (*action*). Kegiatan pemberian layanan konseling tentang kemampuan konseli (remaja) dalam mengendalikan informasi dan media melalui layanan konseling individual dan konseling kelompok.

²¹An-Nawawi, Y. S. (t.t.). *Al-Minhāj Syarḥ Ṣaḥīḥ Muslim ibn al-Ḥajjāj* (Jilid 2). Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi. hlm. 74

KESIMPULAN

Pendekatan bimbingan konseling berbasis *tazkiyatun nafs* memiliki relevansi yang tinggi dengan kebutuhan remaja pada era modern. Remaja tidak hanya membutuhkan kemampuan literasi digital, tetapi juga memerlukan fondasi moral dan spiritual yang kuat agar mampu menggunakan teknologi secara bijaksana. Melalui pembiasaan ibadah, muhasabah diri, dzikir, tilawah Al-Qur'an, penguatan akhlak, serta pembentukan kesadaran akan tanggung jawab sebagai hamba Allah, anak dapat mengembangkan kemampuan mengendalikan diri dalam menggunakan media sosial. Dengan demikian, teknologi tidak lagi menjadi sumber ketergantungan, tetapi menjadi sarana yang mendukung perkembangan diri secara positif.

Dalam pelaksanaan konseling berbasis *tazkiyatun nafs*, maka konselor dalam memberikan layanan konseling baik secara individual maupun berkelompok berfokus pada memberikan pemahaman tentang pentingnya mengelola dan memanfaatkan waktu (*understanding*), kemudian memberikan kesadaran kepada konseli bahwa mengelola waktu sangat penting bagi pencapaian tujuan hidup (*comfort*). Setelah itu Bersama-sama dengan konseli membuat perencanaan kegiatan tentang cara mengelola waktu yang efektif dan efisien (*action*). Sehingga konseli mampu memahami dan melaksanakan pemanfaatan waktu dengan baik.

Dalam tahapan layanan konseling berbasis *tazkiyatun nafs* dalam konteks kemampuan remaja pengendalian informasi dan media dimulai dari pemberian pemahaman (*understanding*) tentang pentingnya remaja selaku pengguna media sosial mampu menyaring, menyerap dan menyebarkan informasi melalui media sosial. Kemudian Konselor membangun kesadaran (*Comfort*) remaja dalam pengendalian informasi dan media. Selanjutnya konselor Bersama-sama dengan Konseli (remaja) merancang dan merencanakan tentang kegiatan yang menjadikan para konseli mampu mengendalikan informasi dan media secara baik (*action*). Kegiatan pemberian layanan konseling tentang kemampuan konseli (remaja) dalam mengendalikan informasi dan media melalui layanan konseling individual dan konseling kelompok.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, L. *Intervensi Psikologi Islam: Model Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management Tazkiyatun Nafs*. Jurnal Psikologi Islam. 2018
- Al-Ghazali. *Ihya' Ulumuddin*. Beirut: Dar al-Fikr. 2004

- Al-Hakim, *Al-Mustadrak 'ala al-Shahihain*, Jilid 4 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah), Hadis No. 7846. 2010
- Anbiya, A. Z. *Tazkiyatun Nafs dalam Mengembalikan Fitrah Manusia Modern*. Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam. 2023
- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. *Social Network Site Addiction: An Overview*, . 2014.
- An-Nawawi, Y. S. (t.t.). *Al-Minhāj Syarḥ Ṣaḥīḥ Muslim ibn al-Ḥajjāj* (Jilid 2). Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi. 2010
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). *Survei Penetrasi Internet Indonesia 2024*. 2024
- Hasan Al-Banna. *Majmu'ah Ar-Rasail*. 2010
- Hidayat, P. A. W., Utami, N. S., & Broto, D. P. *Survei Gangguan Media Sosial Anak Usia 10–11 Tahun*. Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA), 30(1), 37–40. DOI: 10.21831/majora.v30. 2024
- Ibn Qayyim al-Jawziyya. *Al-Fawa'id*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah. 2010
- Ibnu Katsir. *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*. Tahqiq: Sami bin Muhammad Salamah. Riyadh: Dar Tayyibah li an-Nashr wa at-Tauzi', Jilid 5, 1999
- Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya: Edisi Penyempurnaan* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, 2019), 2019
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. *Online Social Networking and Addiction: A Review of the Psychological Literature*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 8(9), 2011.
- Quraish Shihab. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati. 2015
- Rahmadona, S. B., & Nikmarijal. *Peran Guru BK Dalam Memberikan Layanan Informasi Untuk Mereduksi Dampak Negatif Media Sosial*. IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education. 2022
- RRI. (2024). *Data Statistik Penggunaan Media Sosial Masyarakat Indonesia Tahun 2024*
- Samsidar. (2024). *Digital Literacy Counseling and Social Media Addiction Risk in Adolescents: A Systematic Review*. Kamara Journal, 1(2). DOI: 10.62872/kj.v1i2.574. 2024
- Ulfa, M., & Ekawati. *Internalizing Tazkiyatun Nafs as an Effort to Address Gadget Addiction. Feelings: Journal of Counseling and Psychology*. 2025
- Xiao, Y., dkk. Penelitian longitudinal mengenai penggunaan adiktif media sosial dan kesehatan mental remaja yang dipublikasikan dalam JAMA. 2025
- Young, K. S.. *Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder*. 1998