



INTEGRASI TAZKIYATUN NAFS DALAM MENGATASI *OVERTHINKING* PADA GENERASI Z DI ERA DIGITAL

Mayrina Eka Prasetyo Budi¹, Astika Dewi Putri Supriyadi²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Kiai Ageng Muhammad Besari Ponorogo

¹mayrinaekapb@gmail.com, ²astikadewip20@gmail.com

Abstract: Overthinking among Generation Z has become an increasingly prevalent psychological issue in the digital era. The rapid development of technology and intensive use of social media contribute to the emergence of rumination, a repetitive pattern of negative thinking without clear solutions, which leads to anxiety, sleep disturbances, and decreased concentration. This study aims to analyze the integration of *tazkiyatun nafs* as an approach to overcoming overthinking among Generation Z. This research uses a qualitative approach with a literature study method by examining various relevant scientific sources. The results show that modern psychological approaches, such as mindfulness and cognitive-behavioral techniques, are effective in managing symptoms of overthinking but tend to focus only on cognitive and emotional aspects. In contrast, the concept of *tazkiyatun nafs* in Islamic psychology offers a more comprehensive approach through spiritual purification, self-control, and strengthening the relationship with God. The integration between rumination and *tazkiyatun nafs* indicates that spiritual approaches can play a significant role in breaking negative thought cycles. Therefore, *tazkiyatun nafs* can serve as a preventive and curative strategy in addressing overthinking among Generation Z in the digital era.

Keywords: *tazkiyatun nafs, overthinking, generation Z, digital era*

Abstrak: Fenomena *overthinking* pada generasi Z menjadi salah satu permasalahan psikologis yang semakin meningkat di era digital. Perkembangan teknologi dan intensitas penggunaan media sosial memicu munculnya *rumination*, yaitu pola pikir berulang yang berfokus pada hal negatif tanpa solusi yang jelas, sehingga berdampak pada meningkatnya kecemasan, gangguan tidur, serta penurunan konsentrasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis integrasi *tazkiyatun nafs* sebagai pendekatan dalam mengatasi *overthinking* pada generasi Z. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur melalui analisis berbagai sumber ilmiah yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan psikologi modern seperti *mindfulness* efektif dalam mengelola gejala *overthinking*, namun masih terbatas pada aspek kognitif dan emosional. Sementara itu, konsep *tazkiyatun nafs* dalam psikologi Islam menawarkan pendekatan yang lebih komprehensif melalui proses penyucian jiwa, pengendalian diri, dan penguatan spiritual. Integrasi kedua pendekatan tersebut menunjukkan bahwa *tazkiyatun nafs* dapat berperan dalam memutus siklus pikiran negatif secara lebih mendalam. Dengan demikian, pendekatan ini dapat menjadi solusi preventif dan kuratif dalam menjaga kesehatan mental generasi Z di era digital.

Kata Kunci: *tazkiyatun nafs, overthinking, generasi Z, era digital*

PENDAHULUAN

Generasi Z merupakan kelompok individu yang tumbuh berdampingan dengan akselerasi teknologi digital yang sangat massif (Katam, 2025). Sebagai digital native, kemudahan akses informasi melalui perangkat pintar telah menjadi bagian tak terpisahkan dari identitas dan keseharian mereka (Febrianti et al., 2025). Penulis mengamati bahwa ketergantungan yang tinggi terhadap ekosistem digital ini ibarat pisau bermata dua; di satu sisi menawarkan konektivitas, namun di sisi lain menciptakan beban kognitif yang berat. Fenomena ini tercermin dari meningkatnya gangguan psikologis, di mana prevalensi kecemasan di Indonesia dilaporkan menyentuh angka 68,7% pada tahun 2025 (Katam, 2025). Salah satu manifestasi psikologis yang paling sering muncul adalah *overthinking*, sebuah kondisi di mana individu terjebak dalam kecenderungan menganalisis kejadian secara berlebihan dan mengkhawatirkan masa depan secara terus-menerus (Katam, 2025).

Dalam tinjauan psikologis, *overthinking* erat kaitannya dengan ruminasi atau mekanisme kognitif di mana individu terus memutar ulang pikiran negatif tanpa mampu menemukan penyelesaian (Katam, 2025). Penelitian yang dilakukan oleh (Syahida et al., 2025) dalam artikel "*Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Ruminasi pada Gen Z*" menunjukkan bahwa tingginya intensitas penggunaan media sosial berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan ruminasi pada generasi Z. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian (Febrianti et al., 2025) berjudul "*Dampak Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Generasi Z: Studi Longitudinal tentang Kecemasan dan Harga Diri*" yang mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat meningkatkan kecemasan serta menurunkan harga diri akibat kecenderungan melakukan perbandingan sosial. Selain itu, penelitian (Istiqomah & Khoiryasdien, 2026) berjudul "*Loneliness dan Kecemasan Sosial sebagai Prediktor Nomophobia pada Gen-Z Pengguna Media Sosial Aktif di Yogyakarta*" menemukan bahwa perasaan kesepian dan kecemasan sosial berkontribusi terhadap munculnya nomophobia pada pengguna media sosial aktif. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa tekanan psikologis yang dialami generasi Z tidak hanya bersumber dari tuntutan akademik, tetapi juga dipengaruhi oleh intensitas penggunaan media sosial, perbandingan sosial, rasa kesepian, serta ketergantungan terhadap perangkat digital. Dampak yang ditimbulkan antara lain berupa gangguan tidur, penurunan konsentrasi, hingga krisis identitas diri dan kompetensi.

Ketergantungan pada media sosial terbukti memiliki hubungan positif dengan munculnya kecemasan sosial. Kondisi tersebut diperparah oleh meningkatnya rasa kesepian (*loneliness*) yang berkontribusi terhadap munculnya *nomophobia*, yaitu ketakutan berlebihan ketika seseorang tidak dapat mengakses ponsel pintar (Istiqomah & Khoiryasdien, 2026). Dampak nyatanya mencakup gangguan tidur, penurunan konsentrasi, hingga krisis identitas diri dan kompetensi. Melihat urgensi tersebut, berbagai upaya intervensi telah dikembangkan untuk membantu remaja mengelola beban pikiran mereka. Salah satu yang populer adalah praktik *mindfulness* dengan teknik STOP (*Stop, Take a breath, Observe, Proceed*) dilaporkan efektif dalam menurunkan tingkat *overthinking* dan meningkatkan kesadaran diri individu (Katam, 2025). Selain itu, pendekatan melalui *mindfulness* Islami yang mengintegrasikan dzikir, tafakkur, dan muhasabah juga dilaporkan efektif dalam regulasi emosi serta memperkuat ketahanan psikologis dan penulis melihat adanya kebutuhan untuk melampaui teknik relaksasi semata. Meskipun teknik kognitif-perilaku memberikan hasil yang baik, diperlukan integritas spiritual yang lebih mendalam untuk menyentuh akar kegelisahan batin mahasiswa Muslim (Katam, 2025).

Berbagai penelitian telah mengkaji efektivitas pendekatan psikologis modern dalam membantu individu mengatasi *overthinking* dan kecemasan. Penelitian (Katam, 2025) berjudul "*Solusi Gen Z Menghadapi Masalah Overthinking dan Kecemasan Ringan*" menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* dengan teknik STOP (*Stop, Take a Breath, Observe, Proceed*) efektif dalam membantu individu mengelola pikiran berulang dan meningkatkan kesadaran diri. Selanjutnya, penelitian (Pramudya et al., 2025) berjudul "*Penanganan Kecemasan di Kalangan Gen Z dari Sudut Pandang*"

Islam dengan Menggunakan Teknologi Digital menegaskan pentingnya integrasi antara pendekatan psikologis dan spiritual dalam menjaga kesehatan mental generasi Z. Selain itu, (Astrawan et al., 2025) melalui penelitian *Efektivitas Sayyidul Istighfar dan Tazkiyatun Nafsi dalam Menurunkan Overthinking Pada Mahasiswa* menemukan bahwa intervensi berbasis spiritual mampu membantu menurunkan tingkat *overthinking* serta meningkatkan ketenangan batin pada mahasiswa. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan psikologis modern umumnya lebih menitikberatkan pada pengelolaan aspek kognitif dan emosional, sedangkan pendekatan spiritual memiliki potensi untuk melengkapi kebutuhan psikologis individu secara lebih holistik. Dalam kajian psikologi Islam, dimensi spiritual dipandang sebagai bagian integral dari kesehatan mental. Salah satu konsep yang relevan dalam psikologi Islam adalah *Tazkiyatun Nafs*, yaitu proses penyucian jiwa melalui pengendalian diri dan pembersihan hati dari sifat-sifat negatif yang dapat memicu kecemasan (Fadilah & Sa'adah, 2021). Konsep ini tidak hanya berorientasi pada pengelolaan gejala, tetapi juga pada pembentukan keseimbangan batin yang lebih mendalam. Meskipun penelitian (Astrawan et al., 2025) telah menunjukkan efektivitas praktik spiritual dalam menurunkan *overthinking* pada mahasiswa, serta (Pramudya et al., 2025) menekankan pentingnya integrasi pendekatan psikologis dan spiritual dalam menjaga kesehatan mental generasi Z, kajian yang secara khusus mengintegrasikan konsep *Tazkiyatun Nafs* sebagai kerangka konseptual dalam memahami dan mengatasi fenomena *overthinking* pada generasi Z di era digital masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan pada upaya menganalisis integrasi prinsip *Tazkiyatun Nafs* dengan fenomena *overthinking* pada generasi Z melalui pendekatan studi literatur, sehingga diharapkan dapat memberikan landasan teoritis yang lebih komprehensif bagi pengembangan bimbingan dan konseling Islam.

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis integritas *Tazkiyatun Nafs* dalam mengatasi fenomena *overthinking* pada Generasi Z melalui studi literatur. Hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi keilmuan Konseling dan Psikoterapi Islam, sekaligus menjadi referensi praktis bagi generasi muda dalam menjaga kesejahteraan mental melalui pendekatan spiritual yang relevan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi literatur (*library research*) (Sugiyono, 2021). Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada analisis konsep dan integrasi teori mengenai *Tazkiyatun Nafs* dalam mengatasi fenomena *overthinking* pada generasi Z berdasarkan berbagai sumber ilmiah yang relevan.

Sumber data dalam penelitian ini berupa data sekunder yang berasal dari 11 artikel ilmiah dan 2 buku referensi. Artikel ilmiah diperoleh melalui penelusuran Google Scholar dan berbagai portal jurnal nasional dengan rentang publikasi tahun 2021–2026. Literatur yang digunakan berasal dari jurnal terakreditasi SINTA 4, SINTA 5, SINTA 6, serta beberapa jurnal lain yang relevan dengan fokus penelitian meskipun belum terindeks SINTA. Pemilihan sumber dilakukan berdasarkan kesesuaian topik dengan konsep *Tazkiyatun Nafs*, *overthinking*, *rumination*, kesehatan mental generasi Z, dan psikologi Islam. Selain itu, dua buku referensi digunakan sebagai rujukan metodologis, yaitu Sugiyono (2021) mengenai metode penelitian dan Krippendorff (2004) mengenai analisis isi (*content analysis*).

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan metode dokumentasi, yaitu dengan mengidentifikasi, mengumpulkan, dan mengkaji berbagai literatur yang relevan dengan fokus penelitian. Kriteria pemilihan sumber meliputi kesesuaian topik, kebaruan publikasi, serta relevansi dengan variabel yang diteliti, yaitu *Tazkiyatun Nafs*, *overthinking*, dan generasi Z.

Teknik analisis data menggunakan analisis isi (*content analysis*), yaitu suatu teknik yang digunakan untuk mengkaji dan menginterpretasikan isi teks secara sistematis (Krippendorff, 2004). Analisis dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan sehingga diperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai integrasi *Tazkiyatun Nafs* dalam mengatasi *overthinking* pada generasi Z.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis terhadap berbagai literatur ilmiah yang relevan, ditemukan bahwa fenomena *overthinking* pada generasi Z merupakan kondisi psikologis yang kompleks dan dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor, baik kognitif, emosional, maupun sosial.

Tabel 1. Faktor yang Mempengaruhi Overthinking pada Generasi Z
Berdasarkan Literatur

No	Peneliti	Faktor	Temuan Utama
1	Syahida et al. (2025)	Kognitif	Ruminasi menyebabkan individu terus memikirkan masalah secara berulang sehingga meningkatkan kecenderungan <i>overthinking</i> .
2	Purwanto (2025)	Emosional	Kecemasan yang berkepanjangan berhubungan dengan gangguan tidur, penurunan konsentrasi, dan produktivitas.
3	Febrianti et al. (2025)	Sosial	Penggunaan media sosial yang tinggi dan <i>social comparison</i> dapat meningkatkan kecemasan serta menurunkan harga diri.
4	Fadilah & Sa'adah (2021)	Sosial	Ketergantungan media sosial memiliki hubungan dengan meningkatnya kecemasan sosial pada generasi z.
5	Istiqomah & Khoiryasdien (2026)	Emosional dan Sosial	<i>Loneliness</i> dan kecemasan sosial berkontribusi terhadap munculnya <i>nomophobia</i> dan tekanan psikologis.

Berdasarkan Tabel 1, *overthinking* pada generasi Z dipengaruhi oleh faktor kognitif, emosional, dan sosial yang saling berkaitan. Faktor kognitif tercermin dari kecenderungan ruminasi, faktor emosional ditandai dengan meningkatnya kecemasan, sedangkan faktor sosial berkaitan dengan penggunaan media sosial, perbandingan sosial, dan kualitas interaksi sosial. Oleh karena itu, *overthinking* perlu dipahami sebagai fenomena multidimensional yang membutuhkan penanganan secara komprehensif.

Temuan berbagai penelitian menunjukkan bahwa faktor kognitif dan sosial berperan dalam munculnya *overthinking* pada generasi Z. Intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan dengan meningkatnya kecemasan sosial yang kemudian memicu pola pikir berulang atau *ruminati* (Syahida et al., 2025). *Ruminati* dipahami sebagai kecenderungan individu untuk memikirkan permasalahan secara terus-menerus tanpa menghasilkan solusi yang adaptif, sehingga memperburuk kondisi psikologis individu.

Selain ruminasi, faktor sosial juga berkontribusi terhadap munculnya *overthinking*. *Social comparison* yang terjadi di media sosial mendorong individu membandingkan dirinya dengan orang lain sehingga meningkatkan kecemasan dan menurunkan harga diri (Febrianti et al., 2025). Temuan tersebut sejalan dengan penelitian (Fadilah & Sa'adah, 2021) yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat meningkatkan kecemasan sosial pada generasi muda. Kondisi ini diperparah oleh munculnya *loneliness* yang berkaitan dengan rendahnya kualitas hubungan sosial, serta *nomophobia* yang menunjukkan ketergantungan terhadap perangkat digital sebagai sumber kenyamanan psikologis (Istiqomah & Khoiryasdien, 2026).

Overthinking tidak hanya memengaruhi proses berpikir individu, tetapi juga berdampak pada aspek emosional dan fungsional dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *overthinking* berkorelasi dengan gangguan tidur, penurunan konsentrasi, serta menurunnya produktivitas akademik (Purwanto, 2025). Hal ini

menunjukkan bahwa *overthinking* merupakan fenomena multidimensional yang memerlukan penanganan secara komprehensif.

Dalam upaya mengatasi fenomena tersebut, berbagai pendekatan telah dikembangkan. Pendekatan psikologi modern seperti *mindfulness* dan teknik kognitif-perilaku dilaporkan efektif dalam membantu individu mengelola pikiran negatif serta meningkatkan kesadaran diri (Katam, 2025). Pendekatan ini cenderung berfokus pada pengelolaan gejala permukaan, sehingga belum sepenuhnya menyentuh aspek spiritual yang juga berperan dalam membentuk kesejahteraan mental individu.

Di sisi lain, kajian psikologi Islam menunjukkan bahwa *Tazkiyatun Nafs* dapat menjadi salah satu pendekatan yang relevan dalam mengatasi *overthinking*. *Tazkiyatun Nafs* dipahami sebagai proses penyucian jiwa yang dilakukan melalui pengendalian diri, pembersihan hati dari berbagai sifat negatif, serta penguatan hubungan spiritual dengan Allah SWT (Anbiya, 2023). Menurut Al-Ghazali, *Tazkiyatun Nafs* merupakan upaya membentuk pribadi yang lebih baik dengan menghilangkan sifat-sifat tercela dan menumbuhkan perilaku terpuji sehingga tercapai keseimbangan antara aspek spiritual, emosional, dan perilaku individu (Khusnadin & Shihab, 2025).

Konsep *Tazkiyatun Nafs* meliputi tiga tahapan utama, yaitu takhalli, tahalli, dan tajalli. Takhalli merupakan proses melepaskan diri dari sifat dan kebiasaan negatif yang dapat memicu kecemasan serta pikiran berlebihan. Tahalli dilakukan dengan menanamkan nilai-nilai positif seperti kesabaran, rasa syukur, tawakal, dan husnuzan. Sementara itu, tajalli merupakan tahap berkembangnya kesadaran spiritual yang membantu individu memperoleh ketenangan batin dan memperkuat kedekatannya dengan Allah SWT (Anbiya, 2023).

Dalam konteks *overthinking*, proses *Tazkiyatun Nafs* membantu individu mengurangi dominasi pikiran negatif melalui penguatan kesadaran spiritual, pengendalian diri, dan peningkatan sikap tawakal. Selain itu, internalisasi nilai-nilai *Tazkiyatun Nafs* dapat dilakukan melalui praktik muhasabah, dzikir, istighfar, dan refleksi diri yang berperan dalam meningkatkan ketenangan batin serta mengurangi kecemasan (Astrawan et al., 2025; Ulfa & Ekawati, 2026). Dengan demikian, *Tazkiyatun Nafs* tidak hanya berfungsi sebagai pendekatan spiritual, tetapi juga sebagai upaya preventif dan kuratif dalam membantu generasi Z menghadapi kecenderungan *overthinking* di era digital (Pramudya et al., 2025; Ulmuna et al., 2025).

Pembahasan

***Overthinking* sebagai Fenomena Multidimensional pada Generasi Z**

Temuan penelitian menunjukkan bahwa *overthinking* pada generasi Z tidak dapat dipahami sebagai fenomena kognitif semata, melainkan sebagai hasil interaksi kompleks antara faktor psikologis, sosial, dan lingkungan digital. Tingginya intensitas penggunaan media sosial memperkuat kecenderungan *rumination* melalui mekanisme perbandingan sosial yang terus-menerus. Kondisi ini mengindikasikan bahwa tekanan eksternal memiliki peran signifikan dalam membentuk pola pikir negatif yang berulang.

Selain itu, munculnya fenomena seperti *loneliness* dan *nomophobia* menunjukkan bahwa *overthinking* juga berkaitan erat dengan kebutuhan afeksi dan ketergantungan terhadap teknologi. Hal ini memperkuat asumsi bahwa generasi Z menghadapi tantangan psikologis yang tidak hanya bersifat internal, tetapi juga dipengaruhi oleh dinamika sosial digital yang kompleks.

Keterbatasan Pendekatan Psikologi Modern

Pendekatan psikologi modern seperti *mindfulness* dan terapi kognitif-perilaku terbukti efektif dalam membantu individu mengelola pikiran negatif. Jika dianalisis lebih lanjut, pendekatan ini cenderung berfokus pada aspek kognitif dan emosional, sehingga belum sepenuhnya menyentuh dimensi spiritual individu. Keterbatasan ini menunjukkan bahwa pengelolaan *overthinking* tidak cukup hanya dengan mengubah pola pikir, tetapi juga

memerlukan pendekatan yang mampu memberikan makna dan ketenangan batin secara lebih mendalam. Dengan kata lain, pendekatan modern cenderung bersifat simptomatik, yaitu mengurangi gejala tanpa menyentuh akar permasalahan yang lebih fundamental.

***Tazkiyatun Nafs* sebagai Pendekatan Psikologis-Spiritual**

Dalam perspektif psikologi Islam, *Tazkiyatun Nafs* menawarkan pendekatan yang lebih komprehensif dalam mengatasi *overthinking*. Konsep ini menekankan pada proses penyucian jiwa melalui pengendalian diri, pembersihan hati dari sifat negatif, serta peningkatan kesadaran spiritual individu. Praktik seperti dzikir, muhasabah, dan istighfar tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas religius, tetapi juga sebagai mekanisme regulasi emosi yang dapat menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa dimensi spiritual memiliki peran penting dalam membentuk keseimbangan psikologis individu.

Integrasi *Tazkiyatun Nafs* dan Pendekatan Modern

Pada dasarnya, pendekatan psikologi modern dan *Tazkiyatun Nafs* memiliki tujuan yang sejalan, yaitu membantu individu mengelola pikiran negatif serta meningkatkan kesehatan psikologis. Meskipun demikian, keduanya memiliki penekanan yang berbeda. Pendekatan psikologi modern berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku melalui berbagai teknik kognitif, sedangkan *Tazkiyatun Nafs* menitikberatkan pada penyucian jiwa, pengendalian diri, dan penguatan aspek spiritual. Perbedaan fokus tersebut menunjukkan bahwa *Tazkiyatun Nafs* dapat melengkapi pendekatan psikologi modern dengan memberikan dimensi spiritual yang mendukung proses pengelolaan *overthinking* secara lebih menyeluruh.

Analisis terhadap berbagai literatur menunjukkan adanya titik temu antara konsep *rumination* dalam psikologi modern dan *Tazkiyatun Nafs* dalam psikologi Islam. Jika *rumination* dipahami sebagai siklus pikiran negatif yang berulang, maka *Tazkiyatun Nafs* berperan sebagai mekanisme untuk memutus siklus tersebut melalui penguatan kontrol diri dan kesadaran spiritual.(Ulfa & Ekawati, 2026).

Hasil penelitian (Pramudya et al., 2025) menunjukkan bahwa pendekatan yang mengombinasikan aspek psikologis dan spiritual mampu membantu individu menghadapi tekanan mental dengan lebih baik. Sejalan dengan itu, (Ulmuna et al., 2025) menjelaskan bahwa penguatan nilai-nilai spiritual dapat berkontribusi dalam menciptakan ketenangan batin serta meningkatkan kemampuan individu dalam mengendalikan diri. Namun, kedua penelitian tersebut masih berfokus pada manfaat pendekatan spiritual secara umum dan belum membahas secara khusus penerapan *Tazkiyatun Nafs* dalam mengatasi *overthinking* pada generasi Z. Oleh sebab itu, pengintegrasian pendekatan psikologi modern dengan konsep *Tazkiyatun Nafs* perlu dikembangkan sebagai alternatif yang lebih menyeluruh dalam mendukung kesehatan mental generasi Z di tengah tantangan era digital.

Implikasi Praktis bagi Generasi Z

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa generasi Z perlu mengembangkan keseimbangan antara penggunaan teknologi dan penguatan spiritualitas. Pendekatan seperti *Tazkiyatun Nafs* dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari melalui praktik sederhana seperti dzikir, refleksi diri, dan pengendalian penggunaan media sosial. Selain itu, integrasi antara literasi digital dan kesadaran spiritual menjadi kunci penting dalam menghadapi tekanan psikologis di era digital. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental generasi Z tidak hanya bergantung pada kemampuan kognitif, tetapi juga pada kekuatan spiritual dalam menghadapi dinamika kehidupan modern.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa *overthinking* pada generasi Z merupakan fenomena psikologis yang bersifat multidimensional, yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor kognitif, emosional, sosial, dan lingkungan digital. Kondisi ini

berkaitan erat dengan *rumination*, yaitu pola pikir berulang yang berfokus pada hal negatif, serta diperkuat oleh faktor eksternal seperti intensitas penggunaan media sosial, *social comparison*, *loneliness*, dan *nomophobia*. Dampak yang ditimbulkan tidak hanya terbatas pada aspek psikologis, tetapi juga memengaruhi kualitas tidur, konsentrasi, dan produktivitas individu.

Pendekatan psikologi modern seperti *mindfulness* dan teknik kognitif-perilaku terbukti efektif dalam mengelola gejala *overthinking*, namun cenderung berfokus pada aspek kognitif dan emosional, sehingga belum sepenuhnya menyentuh dimensi spiritual individu. Dalam konteks ini, *Tazkiyatun Nafs* sebagai konsep dalam psikologi Islam menawarkan pendekatan yang lebih komprehensif melalui proses penyucian jiwa, pengendalian diri, serta penguatan hubungan spiritual.

Integrasi antara pendekatan psikologi modern dan *Tazkiyatun Nafs* menunjukkan bahwa penanganan *overthinking* perlu dilakukan secara holistik, tidak hanya pada pengelolaan pikiran, tetapi juga pada pembinaan aspek spiritual. Dengan demikian, *Tazkiyatun Nafs* dapat menjadi alternatif solusi yang bersifat preventif dan kuratif dalam menjaga kesehatan mental generasi Z di era digital, serta berkontribusi dalam membentuk keseimbangan psikologis dan spiritual yang lebih berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anbiya, A. Z. (2023). Tazkiyatun Nafs dalam Mengembalikan Fitrah Manusia Modern. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 7(1), 133–148.
- Astrawan, M. I., Alamsyah, R., Ramadhan, M. E. R., Agege, Y. A., & Ramadhani, K. (2025). Efektivitas Sayyidul Istighfar dan Tazkiyatun Nafsi Dalam Menurunkan Overthinking Pada Mahasiswa. *Citizen: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 5(5), 1262–1270. <https://doi.org/10.53866/jimi.v5i5.849>
- Fadilah, A. N., & Sa'adah, N. (2021). Hubungan Ketergantungan Media Sosial Generasi Z Dengan Kecemasan Sosial. *Jurnal Cons Iedu Islamic Guidance and Counseling Journal*, 1, 95–105.
- Febrianti, C. A., Falah, O. K., Miati, A., Dinata, K. I., Islam, P., Islam, U., Raden, N., & Palembang, F. (2025). Dampak Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Generasi Z : Studi Longitudinal tentang Kecemasan dan Harga Diri. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(3), 35205–35208.
- Istiqomah, L., & Khoiryasdien, A. D. (2026). *Loneliness dan Kecemasan Sosial sebagai Prediktor Nomophobia pada Gen-Z Pengguna Media Sosial Aktif di Yogyakarta*. 5(2), 4013–4025.
- Katam, H. R. (2025). Solusi Gen Z Menghadapi Masalah Overthinking dan Kecemasan Ringan. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 16.
- Khusnadin, M. H., & Shihab, M. F. (2025). *Al-Ghazali ' s Concept Of Tazkiyatun Nafs As A Method In Moral Education*. 9(2), 151–163.
- Krippendorff, K. (2004). Content Analysis: An Introduction to Its Methodology. In *Sage Publications* (Vol. 31, Issue 6).
- Pramudya, Y. A., Purnama, M. F. I., Prasetyo, N. Y., & Priambodo, F. F. (2025). Penanganan Kecemasan Di Kalangan Gen Z Dari Sudut Pandang Islam Dengan Menggunakan Teknologi Digital. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 11(2), 1–10.
- Purwanto, M. B. (2025). Generasi Gelisah : Pendekatan Fenomenologis Kecemasan Eksistensial Gen Z Pasca Lulus Kuliah. *Pengertian: Jurnal Pendidikan Indonesia (PJPI)*, 3, 301–320.
- Sugiyono. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. Bandung: Alfabeta. In *Bandung: Alfabeta*.
- Syahida, K. B., Hariyono, D. S., & Marsha, G. C. (2025). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial dengan ruminasi pada gen z. *Journal Of Social Science Research*, 5, 11675–11689.

- Ulfa, M., & Ekawati. (2026). Internalisasi Tazkiyatun Nafs Sebagai Upaya Penanganan Kecanduan Gadget. *Feelings: Journal of Counseling and Psychology*, 3(1), 14–24.
- Ulmuna, A., Nasikhin, & Mustopa. (2025). Pendidikan Jiwa Generasi Z: Solusi Ibnu Sina atas Anxiety dari Perspektif Filsafat Islam. *Akhlak: Jurnal Pendidikan Agama Islam Dan Filsafat*, 2(3), 41–47.