

KONSEP TAZKIYATUN NAFS (PENYUCIAN JIWA) SEBAGAI SELF-CONTROL REMAJA GEN Z DARI DAMPAK NEGATIF JUDI ONLINE

Bayu Adji Pamungkas

Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas
Tarbiyah

Sekolah Tinggi Agama Islam Madiun

Email: sakadji70@gmail.com

Abstract

The rampant phenomenon of online gambling among generation Z (Gen Z) teenagers has become a worrying social and moral crisis in Indonesia. The ease of technological access and psychological manipulation of online gambling platforms make teenagers vulnerable to addiction that damages mental, financial, and spiritual health. This study aims to analyze how the concept of tazkiyatun nafs (soul purification) in Islamic psychology can be implemented as a mechanism of self-control for Gen Z teenagers to protect themselves from the negative impacts of online gambling. The method used in this study is a literature review with a qualitative approach. The results indicate that online gambling behavior is triggered by emotional instability, the urge of nafs al-ammara, and weak self-control. The implementation of tazkiyatun nafs through three main stages—takhalli (cleansing oneself from shameful behavior), tahalli (adorning oneself with praiseworthy character), and tajalli (expressing the presence of Allah)—is effective in strengthening the spiritual and cognitive aspects of teenagers. Through habituation of worship, remembrance of Allah (dhikr), and awareness of Allah's supervision (muraqabah), teenagers can develop strong self-control to resist online gambling addiction.

Keywords: Tazkiyatun Nafs, Self-Control, Gen Z, Online Gambling, Islamic Psychology .

Abstrak

Maraknya fenomena judi online di kalangan remaja generasi Z (Gen Z) telah menjadi krisis sosial dan moral yang mengkhawatirkan di Indonesia. Kemudahan akses teknologi dan manipulasi psikologis dari platform judi online membuat remaja rentan mengalami kecanduan yang merusak kesehatan mental, finansial, dan spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana konsep tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) dalam psikologi Islam dapat diimplementasikan sebagai mekanisme kontrol diri (self-control) bagi remaja Gen Z untuk membentengi diri dari dampak negatif judi online. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan (literature review) dengan pendekatan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan

bahwa perilaku judi online dipicu oleh ketidakstabilan emosi, dorongan nafsu ammarah, dan lemahnya kontrol diri. Implementasi tazkiyatun nafs melalui tiga tahapan utama—takhalli (membersihkan diri dari perilaku tercela), tahalli (menghiasi diri dengan akhlak terpuji), dan tajalli (merasakan kehadiran Allah)—efektif dalam memperkuat aspek spiritual dan kognitif remaja. Melalui pembiasaan ibadah, zikir, dan kesadaran akan pengawasan Allah (muraqabah), remaja dapat mengembangkan kontrol diri yang kuat untuk menolak kecanduan judi online.

Kata Kunci: Tazkiyatun Nafs, Self-Control, Gen Z, Judi Online, Psikologi Islam..

A. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang masif telah membawa perubahan besar dalam gaya hidup Generasi Z (Gen Z), yaitu generasi yang lahir di ranah teknologi dan internet. Namun, di balik kemudahan yang ditawarkan, ruang digital juga menyimpan ancaman moral yang serius, salah satunya adalah maraknya judi online. Berdasarkan data dari Pusat Pelaporan dan Analisis Transaksi Keuangan (PPATK) serta berbagai laporan sosial, keterlibatan remaja dalam aktivitas judi online meningkat sangat signifikan.¹ Judi online dikemas dalam bentuk permainan (game) interaktif yang manipulatif, menjanjikan keuntungan instan, dan sangat mudah diakses hanya melalui smartphone.

Bagi remaja Gen Z, judi online bukan sekadar masalah kehilangan uang, melainkan pemicu kerusakan psikologis yang mendalam. Karakteristik psikologis remaja yang masih berada dalam fase pencarian jati diri, impulsif, dan mudah terpengaruh oleh lingkungan peer group (teman sebaya) membuat mereka menjadi target empuk platform judi online.² Ketika seorang remaja terjebak dalam lingkaran kecanduan ini, mereka cenderung mengalami stres, kecemasan berlebih, penurunan prestasi akademik, hingga dorongan untuk melakukan tindakan kriminal demi mendapatkan modal berjudi.

Dalam kacamata psikologi sekuler, penanganan kecanduan judi sering kali berfokus pada terapi perilaku kognitif (Cognitive Behavioral Therapy). Namun, pendekatan ini terkadang mengabaikan aspek spiritual yang menjadi akar dari ketenangan jiwa manusia. Di sinilah Pendidikan Agama Islam (PAI) dan Psikologi Islam menawarkan solusi alternatif melalui konsep *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa).

Tazkiyatun nafs adalah proses membersihkan jiwa manusia dari kotoran dan penyakit hati serta menghiasinya dengan sifat-sifat terpuji agar sedekat mungkin dengan pencipta-Nya.³ Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana konsep *tazkiyatun nafs* dapat ditransformasikan menjadi instrumen *self-control* (kontrol diri) yang

praktis bagi remaja Gen Z, sehingga mereka memiliki benteng internal yang kokoh untuk menolak dan pulih dari jeratan judi online

B. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (literature review atau studi pustaka). Sumber data yang digunakan dikelompokkan menjadi dua, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer merujuk pada literatur-literatur klasik dan kontemporer mengenai konsep tazkiyatun nafs (seperti pemikiran Imam Al-Ghazali dan Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah).⁴ Sementara data sekunder diperoleh dari artikel jurnal ilmiah bereputasi, buku, laporan berkala lembaga resmi (seperti PPATK dan Kominfo), serta berita terpercaya yang membahas tentang fenomena judi online di kalangan remaja.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan dokumentasi, yaitu mencari, memilah, dan mengumpulkan literatur yang relevan dengan kata kunci tazkiyatun nafs, kontrol diri, Gen Z, dan judi online. Setelah data terkumpul, dilakukan analisis konten (content analysis) secara kritis dan mendalam. Proses analisis melibatkan reduksi data, penyajian data secara sistematis, dan penarikan kesimpulan untuk menjawab rumusan masalah.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Anatomi Psikologis Gen Z dan Daya Tarik Judi Online

Judi online dirancang dengan algoritma yang memanfaatkan psikologi manusia, khususnya *A reward* di otak (pelepasan dopamin). Remaja Gen Z, yang terbiasa dengan kepuasan instan (*instant gratification*) di media sosial, sangat rentan terhadap manipulasi ini.⁵ Ketika mereka menang, otak melepaskan dopamin dalam jumlah besar yang memicu rasa bahagia. Ketika mereka kalah, muncul efek penasaran (*loss chasing*) untuk bertaruh kembali demi mengembalikan modal.

Dalam perspektif Islam, kondisi mental yang tidak stabil ini mencerminkan dominasi *nafs al-ammarah bi al-su'* (jiwa yang cenderung mendorong pada keburukan). Jiwa ini didorong oleh hawa nafsu yang tidak terkendali, keinginan cepat kaya tanpa ikhtiar yang benar, dan kecintaan yang berlebihan terhadap dunia (*hubbud dunya*).⁶ Al-Qur'an secara tegas melarang judi (*maysir*) dalam Surah

Al-Maidah ayat 90-91 karena judi dipandang sebagai perbuatan keji yang ditimbulkan oleh setan untuk menciptakan permusuhan dan menghalangi manusia dari mengingat Allah.

2. Relevansi Tazkiyatun Nafs sebagai Instrumen Self-Control

Self-control (kontrol diri) dalam psikologi konvensional diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengendalikan dorongan internal demi mencapai tujuan jangka panjang. Dalam Islam, kontrol diri tertinggi dicapai ketika jiwa seseorang berada pada tingkat *nafs al-muthmainnah* (jiwa yang tenang dan terkendali). Untuk mengubah *nafs al-ammarah* menjadi *nafs al-muthmainnah*, diperlukan proses *tazkiyatun nafs*.

Imam Al-Ghazali membagi proses penyucian jiwa ini ke dalam beberapa tahapan praktis yang dapat diadopsi sebagai metode pembentukan *self-control* bagi remaja:⁷

- **Takhalli (Pembersihan Jiwa):** Ini adalah langkah awal di mana remaja dipandu untuk menyadari bahaya judi online dan bertekad memotong semua aksesnya (menghapus aplikasi, memblokir situs, dan keluar dari lingkaran pertemanan yang toksik). Remaja diajarkan melakukan taubat nasuha atas kelalaiannya.
- **Tahalli (Pengisian Jiwa):** Setelah jiwa bersih dari kebiasaan buruk, ruang kosong tersebut diisi dengan kebiasaan positif (amal saleh). Remaja didorong untuk mengisi waktu luangnya dengan ibadah wajib dan sunah, membaca Al-Qur'an, berolahraga, serta mengembangkan keterampilan baru yang produktif.
- **Tajalli (Manifestasi Kedekatan):** Pada tahap ini, iman remaja mulai kokoh dan membuahkan sifat *muraqabah* (merasa selalu diawasi oleh Allah SWT). Kesadaran bahwa Allah melihat setiap ketukan jari mereka di layar ponsel akan menjadi rem otomatis spiritual (*self-control* alami) yang paling efektif, bahkan ketika tidak ada orang lain yang melihat.

3. Langkah Implementasi Terapi Spiritual bagi Remaja

Agar konsep ini relevan dengan Gen Z, pendekatan *tazkiyatun nafs* harus dikemas secara modern:

1. **Mujahadah an-Nafs (Perjuangan Melawan Hawa Nafsu):** Remaja diberikan edukasi bahwa menolak keinginan login judi online adalah bentuk jihad melawan hawa nafsu.
2. **Terapi Zikir Kontemporer:** Mengalihkan kecemasan atau dorongan memegang gadget untuk berjudi dengan memperbanyak zikir (*dzikrullah*) yang terbukti secara psikologis dapat menurunkan tingkat stres dan memberikan ketenangan hati (QS. Ar-Ra'd: 28).
3. **Digital Muhasabah:** Remaja diajarkan untuk melakukan evaluasi diri secara berkala di akhir hari mengenai bagaimana mereka menghabiskan waktu dan uang mereka di dunia digital.

D. KESIMPULAN

Judi online bukan sekadar masalah kecanduan digital, melainkan sebuah penyakit hati yang merusak fondasi spiritual remaja Gen Z. Pendekatan psikologi Islam melalui konsep tazkiyatun nafs offers solusi preventif dan kuratif yang komprehensif. Melalui tahapan takhalli, tahalli, dan tajalli, remaja diajarkan tidak hanya untuk menahan diri secara kognitif, tetapi juga membersihkan jiwa dan membangun kesadaran spiritual (*muraqabah*). Kesadaran inilah yang bertindak sebagai self-control hakiki, sehingga remaja mampu menyaring hal-hal negatif di ruang digital dan terbebas dari jeratan judi online.

Diharapkan para pendidik PAI dan orang tua dapat mengintegrasikan metode penyucian jiwa ini ke dalam pola asuh dan kurikulum pendidikan moral di era digital.

Daftar Pustaka

- Al-Ghazali, I. (2018). *Ihya Ulumuddin (Penyucian Jiwa dalam Islam)*. Jakarta: Pustaka Iman.
- Anwar, Z., & Rahman, A. (2022). Dampak Psikologis Judi Online di Kalangan Remaja. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 145-158.
- Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah. (2020). *Manajemen Qalbu: Menyembuhkan Penyakit Hati dan Membersihkan Jiwa*. Surabaya: Risalah Gusti.
- PPATK. (2024). *Laporan Transaksi Keuangan Mencurigakan dan Tren Judi Online di Indonesia*. Jakarta: PPATK.
- Sari, M., & Fitri, N. (2023). Karakteristik Gen Z dalam Merespon Konten Negatif di Media Sosial. *Jurnal Studi Pemuda*, 12(1), 34-47.

1

^{1 1} PPATK, *Laporan Transaksi Keuangan Mencurigakan dan Tren Judi Online di Indonesia* (Jakarta: PPATK, 2024), hlm. 12.

² M. Sari dan N. Fitri, "Karakteristik Gen Z dalam Merespon Konten Negatif di Media Sosial," *Jurnal Studi Pemuda* 12, no. 1 (2023): hlm. 38.

³ Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin (Penyucian Jiwa dalam Islam)* (Jakarta: Pustaka Iman, 2018), hlm. 85.

⁴ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Manajemen Qalbu: Menyembuhkan Penyakit Hati dan Membersihkan Jiwa* (Surabaya: Risalah Gusti, 2020), hlm. 64.

⁵ Z. Anwar dan A. Rahman, "Dampak Psikologis Judi Online di Kalangan Remaja," *Jurnal Psikologi Islam* 9, no. 2 (2022): hlm. 148.

⁶ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Manajemen Qalbu...*, hlm. 72.

⁷ Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin...*, hlm. 104.