



Feelings: Journal of Counseling and Psychology

Journal website: <https://feelings.my.id>

ISSN: 3031-6634

DOI: <https://doi.org/10.61166/feelings.v3i1.61>

Vol. 3 No. 1 (2026)

pp. 14-24

Research Article

Internalisasi Tazkiyatun Nafs Sebagai Upaya Penanganan Kecanduan Gadget

Maria Ulfa¹, Ekawati²

1. Sekolah Tinggi Agama Islam Al Hikmah Jakarta, Indonesia; maulfaulfa31@gmail.com

2. UIN Syarif Hidayatullah, Indonesia

Copyright © 2026 by Authors, Published by **Feelings: Journal of Counseling and Psychology**. This is an open access article under the CC BY License <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Received : November 15, 2025

Revised : December 19, 2025

Accepted : January 17, 2026

Available online : February 10, 2026

How to Cite: Maria Ulfa, & Ekawati, E. (2026). Internalizing Tazkiyatun Nafs as an Effort to Address Gadget Addiction. *Feelings: Journal of Counseling and Psychology*, 3(1), 14-24. <https://doi.org/10.61166/feelings.v3i1.61>

Internalizing Tazkiyatun Nafs as an Effort to Address Gadget Addiction

Abstract. This article aims to explain the concept of tazkiyatun nafs, proposed by Imam Al Gazali, as an effort to treat gadget addiction. This discussion focuses on explaining the meaning of gadget addiction, the meaning of tazkiyatun nafs, its stages, and their relevance to overcoming gadget addiction. The research method used was library research. Data was extracted from books, Quranic verses, hadith texts, and journals that explain gadget addiction and the concept of tazkiyatun nafs. The findings of this study indicate that gadgets are small devices that have significant benefits in assisting human work. However, excessive gadget use can lead to addiction and cause a person to neglect their obligations due to excessive focus on their gadget. Through the concept of tazkiyatun nafs, proposed by Imam Al Gazali, a person can overcome their dependence on gadgets by implementing the stages of takhalli, tahalli, and tajalli.

Keywords: Gadget addiction, Tazkiyatun nafs

Abstrak. Artikel ini bertujuan untuk memaparkan konsep tazkiyatun nafs yang dicetuskan oleh Imam Al Gazali sebagai upaya untuk menangani kecanduan gadget. Pembahasan ini difokuskan pada pemaparan tentang arti kecanduan gadget, arti tazkiyatun nafs dan tahapan-tahapannya serta kaitannya dalam mengatasi kecanduan gadget. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan (library research). Data yang digali berasal dari buku, ayat-ayat al-qur'an, teks hadist, maupun jurnal yang menjelaskan tentang kecanduan gadget dan konsep tazkiyatun nafs. Hasil temuan dari penelitian ini adalah bahwa gadget merupakan perangkat kecil yang memiliki manfaat yang besar untuk membantu pekerjaan manusia. Namun penggunaan gadget yang berlebihan akan menimbulkan kecanduan dan membuat seseorang mengabaikan kewajibannya karena terlalu terfokus dengan gadget-nya. Melalui konsep tazkiyatun nafs yang dicetuskan oleh Imam Al Gazali, seseorang dapat meninggalkan ketergantungannya terhadap gadget dengan melakukan tahapan takhalli, tahalli, dan tajalli.

Kata kunci: Kecanduan gadget, Tazkiyatun nafs

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi saat ini tidak bisa dihindarkan, bahkan teknologi menjadi bagian vital yang tidak dapat dilepaskan dari pola hidup manusia. Sebab hampir sebagian besar kebutuhan manusia membutuhkan bantuan teknologi sehingga teknologi menjadi hal yang sangat lekat bagi semua kalangan. Kemajuan teknologi yang semakin pesat membuat seseorang tidak dapat lepas dari *gadget*, baik untuk urusan pekerjaan, tugas sekolah, membeli kebutuhan rumah tangga atau bahkan sekedar mencari hiburan.

Gadget sebenarnya memiliki banyak manfaat, di antaranya memudahkan komunikasi dengan keluarga ataupun kerabat, alat bantu belajar, sebagai akses informasi yang tercepat, dapat meningkatkan produktivitas pekerjaan, dan sebagai sarana hiburan. Namun jika digunakan secara berlebihan, *gadget* bisa menimbulkan berbagai macam kerugian, seperti gangguan kesehatan penglihatan, gangguan tidur, mengurangi interaksi sosial, mengurangi aktivitas fisik, berisiko kehilangan privasi, dan masih banyak lagi.

Dalam sebuah hadis, Rasulullah saw. bersabda yang artinya, "Di antara kebaikan Islam seseorang ialah meninggalkan hal yang tidak bermanfaat baginya". Berdasarkan hadis tersebut, Islam menganjurkan kita untuk meninggalkan sesuatu yang tidak berguna. Penggunaan *gadget* yang berlebihan tentu tidak berguna, justru malah membuat seseorang melalaikannya dari perbuatan baik. Kecanduan *gadget* merupakan sebuah "penyakit" yang sangat merugikan dan harus segera ditangani. Karena banyak kasus terjadi akibat kecanduan *gadget*, seseorang menjadi tempramen dan emosional jika keinginannya tidak terpenuhi.

Untuk itu, penelitian ini bertujuan untuk menginternalisasi konsep *tazkiyatun nafs* yang dicetuskan oleh Imam Al Gazali sebagai salah satu upaya yang dapat ditempuh seseorang untuk menangani kecanduan terhadap *gadget* dengan melakukan tahapan-tahapan dalam proses *tazkiyatun nafs*, yaitu *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*.

METODE PENELITIAN

Dalam artikel ini, peneliti fokus pada penelitian kepustakaan (*library research*), yang merupakan jenis penelitian yang berfokus pada pencarian data yang terdapat dalam buku dan literatur lain yang relevan dengan topik penelitian. Pengkajian dilakukan melalui penelusuran literatur dari berbagai sumber, seperti jurnal, buku, artikel ilmiah, hasil penelitian terdahulu, dan informasi lain yang berkaitan dengan kecanduan *gadget* dan konsep *tazkiyatun nafs*. Hasil temuan dari penelitian ini adalah bahwa pola manusia di zaman ini tidak dapat terlepas dari *gadget*. Namun yang sangat disayangkan, penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat menyebabkan ketergantungan dan adiksi. Kecanduan terhadap *gadget* tentu menimbulkan dampak buruk pada kehidupan seseorang. Dengan menginternalisasikan konsep *tazkiyatun nafs*, seseorang mampu melepaskan kecanduannya terhadap gadget.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Biografi Singkat Imam Al Gazali

Nama lengkap Imam Al Gazali adalah Abu Hamid Muhammad Al Gazali Al-Thusi. Beliau lahir pada tahun 450 H atau 1058 M di Gozalah, Kabupaten Thus, Provinsi Khurasan, wilayah Persia. Pada masa itu terdapat tiga ajaran agama yang berkembang di Thus, yaitu Islam Sunni, Kristen, dan Islam Syi'ah. Sedangkan Imam Al Gazali terlahir dalam lingkungan Islam Sunni. Al Gazali sejak kanak-kanak telah ditinggalmati oleh orang tuanya. Beliau dititipkan kepada sahabat ayahnya yang seorang sufi.

Pada usia 21 tahun, Al Gazali berangkat menuju Nishapur karena tertarik dengan perguruan tinggi Nizhamiyyah. Di sinilah beliau bertemu dengan pimpinannya yang terkenal, Al-Juwaini, yang bergelar Imam Al-Haramain. Dari Al-Juwaini, Al-Ghazali belajar fiqih, ilmu kalam, filsafat, dan retorika. Al-Juwaini yang nampaknya paling banyak memberikan dasar-dasar pengetahuan kepada Al Gazali.

Kota kelahiran Al Gazali, Thus merupakan bagian wilayah Khurasan yang merupakan wilayah pergerakan tasawuf dan pusat pergerakan anti kebangsaan Arab. Pada masa itu umat Islam terpecah belah dalam berbagai mazhab dan golongan dengan pandangannya yang saling bertentangan akibat masuknya pengaruh kebudayaan Yunani dan lainnya ke dalam tubuh umat Islam.

Bahkan banyak di kalangan ulama yang mengaku-ngaku dirinya sebagai imam yang *ma'sum* yang memiliki ilmu pengetahuan yang khusus, kemudian timbul pula suara-suara yang meragukan kebenaran atas hak, yang cenderung kepada kesesatan dan kerusakan. Dalam kekacauan inilah Imam Al Gazali terdorong oleh rasa tanggung jawabnya untuk memperbaiki kekacauan pikiran dan perbuatan yang menggocangkan kehidupan Islam. Oleh sebab itu Al Gazali merasa wajib untuk melakukan studi tentang peristiwa-peristiwa yang terjadi pada masa itu, dan memberikan kritik-kritik tajam terhadap pikiran-pikiran asing yang menyerbu ke dalam tubuh umat Islam pada saat itu.

Kecanduan Gadget

Gadget pada masa ini menjadi perangkat yang wajib dibawa kemana pun. Pengguna *gadget* saat ini bukan hanya kalangan orang dewasa yang memang

membutuhkan *gadget* untuk kebutuhan komunikasi dan pekerjaan. Seiring perkembangan zaman, pengguna *gadget* sudah mulai merambah ke kalangan remaja bahkan anak-anak. *Gadget* memiliki banyak manfaat, baik untuk komunikasi atau menunjang urusan pekerjaan. Di sisi lain, *gadget* juga bermanfaat bagi remaja dan anak-anak untuk mencari informasi terkait materi pembelajaran atau mendapatkan tutorial melakukan sesuatu. Namun sayangnya, sikap bijak yang belum sepenuhnya tumbuh dalam diri seorang remaja atau anak-anak membuatnya kecanduan dalam penggunaan *gadget*.

1. Pengertian Kecanduan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, 2012-2015), kecanduan berarti kejangkitan suatu kegembiraan hingga lupa dengan hal-hal yang lain. Sedangkan dalam kamus kesehatan, kecanduan dikatakan sebagai kebutuhan yang kompulsif untuk menggunakan suatu zat pembentuk kebiasaan, atau dorongan tak tertahankan untuk terlibat dalam perilaku tertentu.

Wardhani dan Frida mendefinisikan arti kecanduan merupakan perilaku ketergantungan terhadap sesuatu hal yang disenangi. Hapsari dan Ariana menambahkan, bahwa seseorang biasanya akan melakukan sesuatu hal yang disenangi tersebut apabila mereka mempunyai kesempatan untuk melakukan hal yang disenangi tersebut. Individu dapat dikatakan kecanduan apabila individu melakukan suatu kegiatan sexara terus menerus dan melakukan kegiatan yang sama sebanyak lebih dari lima kali dalam sehari.

Kecanduan menurut Dewi & Trikusumaadi (2017/0 dalam Dewi (2011) menyatakan bahwa seseorang bisa menderita adiksi kepada komputer dan mengalami gejala-gejala *withdrawl* bila menghentikan kegiatan tersebut. Bentuk lain adiksi ini yaitu adiksi internet dan video game. Akibat adiksi ini akan menimbulkan masalah akademis dan fungsi hubungan sosial lainnya. Pada kecanduan internet akan nampak mirip dengan kecanduan pada zat psikoaktif. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kecanduan internet merupakan pola kecanduan yang sudah dikenal sejak lama dengan objek yang lebih modern.

Dapat disimpulkan bahwa kecanduan ialah perasaan dan perilaku berlebihan terhadap sesuatu yang harus terpenuhi. Kecanduan terhadap sesuatu membuat seseorang melakukannya secara terus menerus dan dalam durasi waktu yang lama, yang mana hal ini akan menyebabkan ketergantungan sehingga apabila tidak terpenuhi biasanya akan menimbulkan efek yang dapat merugikan si pecandu ataupun orang di sekitarnya.

2. Pengertian Gadget

Gadget menurut Firdaus dan Marsudi, asal katanya dari bahasa Inggris yang mempunyai arti suatu alat elektronika kecil yang memiliki berbagai fungsi khusus maupun fungsi spesial. *Gadget* adalah perangkat elektronik yang memiliki perbedaan dengan elektronik yang lainnya. Perbedaan ini terletak pada komponen yang selalu berubah seiring dengan kebutuhan. *Gadget* juga didesain sedemikian rupa dan pembaharuan agar dapat membuat hidup manusia lebih praktis dan mudah.

Senada dengan yang definisi yang dipaparkan oleh Puji Asmaul Chisna, *gadget* adalah suatu istilah yang berasal dari bahasa Inggris untuk merujuk pada suatu peranti atau instrumen yang memiliki tujuan dan fungsi praktis spesifik yang berguna yang umumnya diberikan terhadap sesuatu yang baru.

Rosady Ruslan mendefinisikan *gadget* sebagai sebuah inovasi dari teknologi terbaru dengan kemampuan yang lebih baik dan fitur terbaru yang memiliki tujuan maupun fungsi lebih praktis dan juga lebih berguna. Seiring perkembangan, pengertian *gadget* pun menjadi berkembang yang seringkali menganggap *smartphone* adalah sebuah *gadget* dan juga teknologi komputer ataupun laptop bila telah diluncurkan produk baru juga dianggap sebagai *gadget*.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan *gadget* adalah suatu perangkat elektronik yang memiliki berbagai fungsi dan saling berkaitan dengan jaringan internet. *Gadget* merupakan suatu inovasi teknologi yang memudahkan manusia untuk menyelesaikan pekerjaannya. *Gadget* memiliki banyak fungsi, mulai dari fungsi primer hingga fungsi sekunder. Hal itulah yang membuat *gadget* dibutuhkan bahkan diminati oleh seluruh kalangan.

Tazkiyatun Nafs oleh Imam Al Gazali

Tazkiyatun (تزكية) berasal dari kata *zakka-yuzakki* (زَكَّى - يَزَكِّي) yang memiliki arti menyucikan atau memurnikan, *nafs* (النفس) sendiri memiliki banyak makna di antaranya hati, ego dan jiwa. Imam Al Gazali pun memberikan pengertian *nafs* yaitu kekuatan amarah dan syahwat pada diri manusia serta sumber dari segala sifat buruk. *Nafs* ini dinamakan *nafs al mutmainnah* yaitu terang dan jernih bila ia mau mengembalikan semua apa yang ia miliki dan menentang segala dorongannya, sedangkan apabila *nafs* ini tidak mau menentang dan bahkan tunduk terhadap nafsu syahwat dan bisikan setan maka dinamakan *nafs al 'ammarah*.

Tazkiyah al-nafs adalah sebuah proses penyucian jiwa, memulihkan jiwa pada keadaannya semula, dan menyembuhkan jiwa-jiwa yang sakit melalui terapi-terapi sufistik. Proses ini bertujuan membersihkan diri dari keinginan buruk dalam diri seseorang dan menuju kebaikan serta keadaan jiwa yang lebih baik dengan mempraktikkan prinsip hukum Islam (syariah). Al Gazali juga menyatakan bahwa *tazkiyah al-nafs* adalah upaya membersihkan diri dari sifat sombong dan memuji diri sendiri. Konsep *tazkiyah al-nafs* didasarkan pada keyakinan sufi bahwa jiwa manusia pada dasarnya suci. Namun, karena adanya pertentangan antara jiwa dan nafsu yang cenderung pada keinginan duniawi, maka jiwa menjadi tidak suci bahkan tidak sehat. *Tazkiyatun nafs* dalam hubungannya dengan sifat-sifat jiwa manusia, menurut Al Gazali berarti membersihkan diri dari sifat buruk seperti kebinatangan, kejahatan, dan godaan setan, dan menggantinya dengan sifat-sifat ketuhanan.

Dapat disimpulkan bahwa *tazkiyatun nafs* merupakan sebuah proses penyucian diri. Proses ini adalah sebuah usaha seorang hamba untuk mencapai tahap-tahap pendekatan diri kepada Allah. Tidak mungkin Tuhan yang Mahasuci dan sempurna didekati dengan jiwa yang kotor dan dipenuhi keburukan. Proses ini merupakan suatu konseling terhadap kepribadian manusia, perbaikan ini menysar

sifat-sifat dan karakter pribadi seseorang yang awalnya ia ada di tahap kehinaan menuju tahap yang kemuliaan dengan mendapatkan karunia Allah.

1. Dimensi *Tazkiyatun Nafs*

a. Muhasabah

Muhasabah merupakan suatu perbuatan introspeksi diri mulai dari perbuatan lisan dan semua perilaku anggota tubuhnya. Dari beberapa uraian ini dapat dipahami bahwa introspeksi diri sangatlah penting untuk menimbang kekurangan diri, perbuatan ini juga akan membawa diri seseorang kembali mengingat berbagai bentuk dosa dan kelalaiannya kepada Tuhan, hingga muncullah sebuah kesadaran untuk kembali kepada jalan yang benar. Kesadaran ini membuat seseorang menyadari kebodohan dirinya yang selalu merasa benar dalam setiap perbuatan yang tidak ia sadari bahwa itu adalah dosa yang sangat samar.

Orang yang memiliki akal akan menyadari bahwa Allah selalu mengawasi mereka dan mereka akan dimintai pertanggungjawaban di hari hisab. Oleh karena itu, mereka harus memeriksa diri sendiri dengan hati-hati dan mengikuti semua perintah Allah. Mereka yang melakukan introspeksi pada dirinya sebelum dihisab akan mengalami hari kiamat dengan lebih mudah. Jiwa yang dipengaruhi oleh kepercayaan akan pengawasan Allah dan perhitungan akhirat adalah jiwa yang hidup, selalu waspada dan peka.

Menurut Hasan al-Basri, setiap mukmin selalu mengevaluasi dirinya sendiri dengan bertanya, "Apa yang saya inginkan dengan perkataan saya? Apa yang saya inginkan dengan makanan saya? Apa yang saya inginkan dengan minuman saya?" Sedangkan seorang pendurhaka hanya hidup tanpa memeriksa dirinya sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa seorang muslim bertanggung jawab atas dirinya sendiri dan atas segala perbuatannya.

b. Mujahadah

Mujahadah secara etimologi berasal dari kata *jāhada* (جاهد), kata ini memiliki akar yang sama dengan kata jihad, yang artinya bersungguh-sungguh untuk mencapai ke sebuah tujuan. Secara luas, mujahadah diartikan sebagai usaha melawan hawa nafsu dan bisikan setan yang ada pada diri manusia untuk mensucikan jiwanya kembali agar siap mendapatkan *ma'rifat* (pengetahuan atau pengenalan) terhadap kebenaran yang hakiki tentang Allah dan kebesaran-Nya.

Hakikat mujahadah untuk mengenal Allah yaitu membimbing hati agar menjauhi sifat-sifat buruk seperti ujub, takabbur, riya, hasad, marah, nafsu syahwat dan birahi, kikir, dan cinta dunia. Kemudian mengisinya dengan sifat-sifat terpuji seperti taubat, sabar, syukur, takut dan mengharap pertolongan Allah, zuhud, serta segala hal yang sunnah dari Rasulullah.

Dalam perkembangan perbincangan mengenai tasawuf saat ini juga dikenal term *sufi healing*. *Sufi healing* adalah gabungan dari dua kata, yaitu *sufi* dan *healing*. Istilah *sufi healing* mengacu pada upaya untuk membantu orang merasakan hubungan yang intim dengan Tuhan serta menyembuhkan secara fisik dan psikis melalui proses panjang yang menuju kesempurnaan atau kembali ke keadaan semula.

Proses ini harus dilakukan dengan penuh kesungguhan dan usaha dari dalam diri sendiri, sehingga dapat memaksimalkan potensi diri seseorang. Maka dari itu seseorang yang berusaha dalam mujahadah dalam melakukan penyucian diri harus bisa memusatkan tujuannya pada satu hal, yaitu keintiman *ilahiyyah* seperti yang dilakukan oleh para sufi terdahulu.

2. Tahapan Tazkiyatun Nafs

a. Takhalli

Takhalli yaitu suatu perbuatan pengosongan jiwa dari akhlak tercela atau pikiran yang akan mengalihkan perhatian dari zikir dan ingat kepada Allah. Dalam terminologi lain *takhalli* diartikan sebagai menghindar dan menjauh dari candu terhadap kenikmatan duniawi. Di antara akhlak tercela yang paling banyak menyebabkan munculnya sifat-sifat buruk yang lain yaitu cinta dunia, hal ini tidak bisa dihilangkan secara total mengingat kehidupan manusia masih bergantung pada harta benda duniawi namun sifat ketergantungan manusia yang berlebihan inilah yang harus dikontrol dalam kesadarannya agar tidak memunculkan sifat-sifat buruk lainnya.

Di tahap *takhalli* ini menekankan perpaduan antara muhasabah dan mujahadah yaitu dimana seseorang ditekankan untuk menilai dan menghitung keburukan dirinya untuk memulai suatu pertobatan yang sesungguhnya (*nasuha*) dan berusaha untuk menjauhi segala sesuatu yang menjadi candu/adiksi bagi dirinya yaitu tekanan dari hawa nafsu untuk menciptakan jiwa, moral, akhlak, dan akal yang suci.

Melalui *takhalli* manusia dituntut untuk meluangkan waktu untuk bermeditasi dan merenungi perbuatannya, pengosongan pikiran dan jiwa dari segala kesibukan duniawi memberikan ruang untuk diisi oleh berbagai rahmat Tuhan.

b. Tahalli

Tahalli yaitu pengisian jiwa atau diri dengan menghiasi sifat-sifat terpuji sesudah mengosongkannya dari sifat-sifat tercela. Pada tahap ini memunculkan usaha untuk selalu menyibukkan diri dengan zikir dan mengingat Allah, karena melalui zikir inilah usaha mendatangkan ketentraman hati hingga walau masalah-masalah duniawi datang ia akan tetap tenang karena merasakan bahwa semua ini bukanlah hasil usahanya sendiri melainkan tanpa bantuan Allah. Ketika ketenangan telah datang maka semua urusan dunia bukanlah hal yang ia takutkan, justru hatinya akan sedih jika tidak mengingat Allah.

Tahalli merupakan fokus dari mujahadah dalam mengisi hati yang kosong melalui zikir-zikir tertentu dalam mengingat Allah dan menghiasinya dengan akhlak yang mulia, berusaha dalam setiap perilakunya berjalan di atas ketentuan agama baik dalam hal wajib dan sunnah.

Dalam usaha penyucian diri tidak cukup hanya mengosongkan pikiran, terhenti di tahap ini hanya akan menyebabkan tumbuhnya sikap *denial syndrome*, yaitu suatu perilaku penyangkalan dalam mekanisme pertahanan ego manusia dalam menghadapi masalah yang tidak sesuai harapannya. Melalui usaha pengisian diri dalam tahap *tahalli* melalui mujahadah zikir-zikir dan ibadah lainnya, ini diharapkan

munculnya kesadaran ketergantungan ilahi dalam setiap gerak gerik dan usaha manusia.

c. *Tajalli*

Pada tahap ini tersingkapnya hijab yang membatasi manusia dengan Allah dan kebahagiaan sejati telah datang, semuanya lenyap dalam wilayah *Jalla Jalaluh* Allah. Para sufi menyebutnya sebagai *ma'rifatullah*, *ma'rifat* ini memunculkan motivasi yang tinggi pada diri manusia, motivasi ini bisa disebut *raja'* (harapan atau optimistis) terhadap rahmat Allah. Selain itu muncul pula *itsar* yang diartikan mengutamakan kepentingan orang lain daripada kepentingan pribadi. Nilai *itsar* lebih dari sekadar empati yang merasakan apa yang orang rasakan, namun melalui keberanian untuk melakukan hal yang benar dengan pikiran yang tenang dan matang, hal semacam ini telah dilalui Rasulullah dan sahabat dalam menyebarkan agama Islam.

Setelah bisa melakukan *takhalli* dan *tahalli* diharapkan bahwa jiwa manusia terbebas dari keinginan untuk melakukan tindakan jahat yang dipicu oleh nafsu amarah dan mencapai nafsu yang lebih tinggi, yaitu nafsu *marḍiyah*. Setelah jiwa kita diisi dengan sifat-sifat mulia dan organ tubuh kita terbiasa melakukan amal baik, diperlukan penghayatan keagamaan untuk mempertahankan hasil yang telah diperoleh dan memperkuat cinta dan kerinduan kita kepada Allah, sehingga kita dapat mencapai-Nya. *Tajalli* merujuk pada kondisi di mana manusia dapat langsung merasakan hadirat Allah. Jika manusia sudah mencapai kondisi *tajalli* ini, maka segala perbuatan dilakukan semata-mata karena cinta kepada Allah.

Ketika seseorang sudah mencapai *tajalli*, yaitu tahap kesadaran yang memungkinkan manusia untuk merasakan kehadiran dan pengenalan Allah dalam dirinya, maka seluruh perbuatan yang dilakukannya semata-mata hanya karena kecintaannya kepada Allah. Hal ini membuat manusia berani dan lega dalam mengambil setiap keputusan karena adanya kesadaran ilahiyah, hingga seseorang tersebut tidak kecewa dengan berbagai hasil yang didapat dari usahanya bahkan bila gagal sekalipun.

3. *Tazkiyatun Nafs* untuk Menangani Kecanduan Gadget

Kecanduan *gadget* merupakan hal yang sangat merugikan manusia. Apabila seseorang kecanduan *gadget*, maka ia akan mengabaikan banyak kebaikan hanya demi memenuhi keinginannya yang tak henti-henti untuk bermain gadget. Padahal berinteraksi dengan *gadget* secara berlebihan merupakan perbuatan yang sia-sia. Allah swt. tidak menyukai perbuatan yang tidak mendatangkan manfaat. Allah swt. berfirman dalam surat An-Nahl ayat 119 yang berbunyi:

ثُمَّ إِنَّ رَبَّكَ لِلَّذِينَ عَمِلُوا السُّوءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ تَابُوا مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ وَأَصْلَحُوا إِنَّ رَبَّكَ مِنْ بَعْدِهَا لَغَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya: Kemudian, sesungguhnya Tuhanmu (mengampuni) orang yang mengerjakan kesalahan karena kebodohnya, kemudian mereka bertobat setelah itu dan memperbaiki (dirinya), sungguh, Tuhanmu setelah itu benar-benar Maha Pengampun, Maha Penyayang. (Q.S. An-Nahl: 119)

Berdasarkan ayat tersebut, dapat kita pahami bahwa Allah mengampuni dosa orang yang bertaubat sebab melakukan kesalahan karena kebodohnya. Kecanduan penggunaan *gadget* merupakan suatu perbuatan yang berasal dari kebodohan manusia dalam memanfaatkan alat teknologi, yang mana bisa jadi hal itu membuat seseorang meninggalkan ibadahnya atau bertengkar dengan orang sekitarnya karena kesal jika diingatkan untuk berhenti menggunakan *gadget*. Salah satu solusi yang ditawarkan agama Islam dalam menangani kecanduan *gadget* adalah dengan meninternalisasi konsep *tazkiyatun nafs* pada seorang pecandu *gadget*.

Tazkiyatun *nafs* merupakan suatu upaya penyucian diri dari hal-hal buruk. Konsep ini dicetuskan oleh Imam Al Gazali yang disebarluaskan guna diaplikasikan dalam kehidupan banyak manusia. Dalam artikel ini, peneliti mencoba menginternalisasikan konsep *tazkiyatun nafs* dalam upaya penanganan kecanduan *gadget*. Imam Gazali memaparkan tiga tahapan *tazkiyatun nafs*, yaitu *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*.

Takhalli merupakan proses pengosongan jiwa dari perilaku tercela. Orang yang kecanduan *gadget* biasanya akan mengabaikan urusan lain karena terlalu fokus pada *gadget* yang sedang ia genggam. Hal ini jika dibiarkan saja akan berdampak buruk. Seseorang yang kecanduan *gadget* bisa saja melupakan kewajibannya untuk ibadah, bekerja, belajar, mengurus kepentingannya, dan kewajiban lainnya.

Dalam tahap *takhalli* ini menekankan proses muhasabah dan mujahadah, yakni introspeksi diri dan bersungguh-sungguh meninggalkan adiksinya terhadap *gadget*. Seseorang yang kecanduan *gadget* perlu berintrospeksi diri dan merenungi perbuatannya, bahwa apa yang dilakukan selama ini lebih banyak mendatangkan manfaat atau madarat bagi dirinya, kecanduan *gadget* itu merugikan atau justru menguntungkan dirinya. Ia harus bisa menjawabnya dengan jujur, bukan malah menyangkal dengan dalih kesenangan atau kebutuhan. Karena jika ditinjau dari segi manapun, kecanduan *gadget* pasti merugikan.

Setelah ia berhasil merenungi perbuatannya, ia harus bermujahadah untuk perlahan bisa mengurangi durasi waktu penggunaan *gadget*. Ia harus bisa membatasi dirinya dan memaksa dirinya untuk tidak ketergantungan terhadap *gadget*. Proses mujahadah ini memang tidak mudah tetapi apa yang dimulai dengan tekad yang bulat, sekecil apapun upaya yang dilakukan akan menghasilkan dampak yang besar. Memang orang yang kecanduan *gadget* tidak mungkin bisa seketika berhenti dan meninggalkan adiksinya, namun setidaknya durasi penggunaan *gadget* bisa berkurang dan ia bisa teralihkan dengan melakukan hal lainnya yang lebih bermanfaat.

Tahap selanjutnya adalah *tahalli*, yaitu pengisian jiwa dengan perbuatan terpuji yang dapat membuat seseorang teralihkan dari melakukan perbuatan yang terela. Dalam kaitannya dengan kecanduan *gadget*, *tahalli* ini bisa diartikan menyibukkan diri dengan kegiatan-kegiatan positif sehingga pikiran seseorang bisa teralihkan dari adiksinya terhadap *gadget*. Seseorang yang kecanduan *gadget* bisa menekuni suatu hobi seperti lari, berenang, membaca buku atau hobi lainnya yang membuatnya terlepas dari kecanduan *gadget*. Selain itu ia juga bisa mencoba hal baru seperti mengikuti kelas memasak, musik, bela diri, meditasi, *coding* atau kelas belajar lainnya yang bisa menyita waktu dan fokusnya. Kegiatan-kegiatan positif tersebut

harus dilakukan dengan sungguh-sungguh dan konsisten supaya menghasilkan dampak yang signifikan untuk mengatasi kecanduan gadget.

Tahap terakhir adalah *tajalli* yang merupakan puncak dari proses *tazkiyatun nafs*. *Tajalli* sendiri merupakan tahap dimana manusia sudah menemukan kebahagiaan sejati yakni bisa merasakan keberadaan Allah tanpa hijab. Dalam hal kecanduan *gadget*, tahap ini merupakan titik keberhasilan dimana seseorang sudah bisa melepaskan ketergantungannya terhadap *gadget*, ia akan menggunakan *gadget* sesuai kebutuhannya saja dan pola hidupnya kembali berjalan normal. Ia bisa melakukan ibadahnya secara tepat waktu, pekerjaannya tidak ada yang terbengkalai, tugas-tugas hariannya bisa diselesaikan tepat pada waktunya, hobinya berjalan sesuai jadwal, dan kegiatan sekunder lainnya bisa ia lakukan sesuai porsinya. Pada titik ini, ia sudah berhasil mengalahkan hasrat buruknya yang dahulu mengarahkannya untuk selalu bermain *gadget* hingga akhirnya bisa menggunakan *gadget* dengan bijak.

SIMPULAN

Zaman sekarang, kehadiran *gadget* tidak dapat dipisahkan dari pola hidup manusia sebab *gadget* menawarkan banyak fitur yang dapat menunjang pekerjaan manusia. Bahkan bagi anak-anak, *gadget* bisa menjadi sumber kebahagiaannya karena ia menemukan banyak *games* dalam segenggam *gadget*. Namun penggunaan *gadget* yang di luar kontrol dapat memicu terjadinya kecanduan *gadget*. Hal ini bisa terjadi bukan saja pada anak-anak, remaja bahkan orang dewasa pun bisa mengalami kecanduan *gadget*.

Salah satu solusi yang ditawarkan agama Islam dalam mengatasi kecanduan *gadget* adalah dengan menerapkan konsep *tazkiyatun nafs* yang dicetuskan oleh Imam Al Gazali. Dalam proses *tazkiyatun nafs*, ada tiga tahapan yang harus dilalui seseorang, yaitu *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*. Tiga tahapan ini bisa diterapkan untuk mengatasi kecanduan *gadget*, yaitu dengan berupaya mengurangi durasi penggunaan *gadget*, menyibukkan diri dengan kegiatan yang positif dan melakukannya dengan bersungguh-sungguh serta konsisten. Dengan begitu seseorang bisa terlepas dari adiksinya terhadap *gadget*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ad-Dhimyathi, B. A.-M. I. S. M. S. (2013). *Kifayah al-Atqiya' wa Minhaj al-Ashfiya*. PT. Dar Al-Kutub Al-Islamiyah.
- al-Ghazali, A. M. bin M. (t.t.). *Ihya Ulumuddin*: Vol. III. Nurul Ilmu.
- Anbiya, A. (2023). Tazkiyatun Nafs dalam Mengembalikan Fitrah Manusia Modern. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 7(1), 133148. doi: <http://dx.doi.org/10.29240/jbk.v7i1.5130>
- Hasan, I. (2014). Tasawuf: Jalan Rumpil Menuju Tuhan. *An-Nuha : Jurnal Kajian Islam, Pendidikan, Budaya Dan Sosial*, 1(1), Article 1.
- Permata Sari, Intan, dkk. 2023. *Kecanduan Gadget dan Efeknya pada Konsentrasi Belajar*. Indramayu: Penerbit Adab.

- Mutholingah, S., & Zain, B. (2021). Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam. *Ta' Limuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(1), <https://doi.org/10.32478/talimuna.v10i1.662> Article 1.
- Puji Asmaul Chisna, "Media Komunikasi Sosial Keagamaan", *Jurnal Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Anak*, Vol.17. No.2, November (2017). h.318.
- Rahmadi. (2011). Pengantar Metodologi Penelitian. Antasari Press.
- Samad, D. (2017). *Konseling Sufistik: Tasawuf wawasan dan pendekatan konseling Islam* (Cetakan ke-1, Juni 2017). Rajawali Pers.
- Syukur, M. A. (2012). Sufi Healing: Terapi Dalam Literatur Tasawuf. *Walisongo: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 20(2), <https://doi.org/10.21580/ws.20.2.205>
- Yamani, S. Y. ibn H. al. 2012. *Pelatihan Lengkap Tazkiyatun Nafs*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta.