

## Tazkiyatun Nafs dalam Menghadapi Distraksi Digital: Studi Kasus Mahasiswa Muslim

Talita Nurul Iftitah, Hilman Taufiq Abdillah, Aceng Kosasih  
Universitas Pendidikan Indonesia, Kota Bandung, Indonesia  
e-mail: xxxtalitaiftitah@upi.edu

### Abstrak

Distraksi digital merupakan tantangan serius bagi konsentrasi akademik dan kesehatan mental mahasiswa di era disrupsi teknologi. Intensitas keterhubungan digital yang tinggi sering kali melahirkan fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) yang berimplikasi pada melemahnya regulasi diri, spiritualitas, dan produktivitas akademik. Penelitian kualitatif ini bertujuan menganalisis implementasi konsep *tazkiyatun nafs* sebagai strategi menghadapi distraksi digital pada mahasiswa Muslim dengan merujuk pada perspektif QS. Asy-Syams [91]: 9–10. Data diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap sepuluh mahasiswa Muslim yang mengalami gangguan akademik akibat penggunaan gawai berlebihan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa distraksi digital berkontribusi terhadap degradasi kedisiplinan spiritual dan sikap menanti-nanti dalam hal akademik. Implementasi *tazkiyatun nafs* melalui tahap *takhalli* (pembersihan diri dari distraksi negatif) dan *tahalli* (penguatan aktivitas bermakna dan spiritual) terbukti meningkatkan regulasi diri, ketenangan batin, serta resiliensi digital mahasiswa. Nilai-nilai QS. Asy-Syams ayat 9–10 berperan sebagai fondasi spiritual dalam membangun kesadaran kritis mahasiswa agar tidak terjebak dalam ketergantungan semu terhadap teknologi digital.

**Kata Kunci:** distraksi digital, mahasiswa Muslim, QS. Asy-Syams 9-10, *tazkiyatun nafs*

<b>Artikel Diterima:</b> 12 Januari 2026	<b>Artikel Direvisi:</b> 10 Februari 2026	<b>Artikel Disetujui:</b> 18 Februari 2026	<b>Publikasi Online:</b> 17 Mei 2026
---	--	---	---

## *Tazkiyatun Nafs in Coping with Digital Distractions: A Case Study of Muslim Students*

### Abstract

Digital distractions pose a serious challenge to students academic concentration and mental health in this era of technological disruption. The high intensity of digital connectivity often gives rise to the phenomenon of *Fear of Missing Out* (FoMO), which has implications for weakened self-regulation, spirituality, and academic productivity. This qualitative study aims to analyze the implementation of the concept of *tazkiyatun nafs* as a strategy to deal with digital distractions among Muslim students by referring to the perspective of QS. Asy-Syams [91]: 9–10. Data were obtained through in-depth interviews with ten Muslim students who experienced academic difficulties due to excessive use of gadgets. The results show that digital distractions contribute to the degradation of spiritual discipline and procrastination in academic matters. The implementation of *tazkiyatun nafs* through the stages of *takhalli* (cleansing oneself of negative distractions) and *tahalli* (strengthening meaningful and spiritual activities) has been proven to improve self-regulation, inner peace, and digital resilience among students. The values of QS. Asy-Syams verses 9–10 serve as a spiritual foundation in building students' critical awareness so that they do not fall into a false dependence on digital technology.

**Keywords:** digital distractions, Muslim students, QS. Asy-Syams 9-10, *tazkiyatun nafs*

<b>First Received:</b> January 12, 2026	<b>Revised:</b> February 10, 2026	<b>Accepted:</b> February 18, 2026	<b>Published:</b> May 17, 2026
--	--------------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

## Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital di lingkungan akademik telah menciptakan paradoks, di satu sisi memudahkan akses informasi, namun di sisi lain memicu distraksi yang masif. Mahasiswa, sebagai kelompok yang rentan terpapar intensitas teknologi tinggi, sering kali terjebak dalam penggunaan gawai yang tidak terkontrol (Safitri, 2024). Fenomena distraksi digital ini berdampak buruk pada konsentrasi belajar (Haliza et al., 2024) dan menurunkan prestasi akademik secara signifikan (Rabaani & Indriyani, 2024; Saputra et al., 2024).

Fenome disrupsi digital ini bersumber dari tekanan untuk terus mengikuti tren media sosial atau *Fear of Missing Out (FoMO)* yang mengakibatkan mahasiswa masuk dalam lingkaran popularitas dan sering kali mengabaikan prioritas utamanya sebagai pelajar (Asyahidda & Azis, 2024; Balqis & Syaikhu, 2023). Selain itu, gangguan ini juga bersumber dari kelebihan informasi (*information overload*) yang mengakibatkan kelelahan mental dan fisik (Arnold et al., 2023), kebiasaan mengecek (*habitual checking*) media sosial tanpa tujuan jelas yang menurunkan kemampuan kontrol diri (Maza et al., 2023), serta praktik *multitasking digital* pada saat kelas yang akan mengganggu konsentrasi belajar (Wang et al., 2023).

Kajian terdahulu membuktikan bahwa ketergantungan pada gawai memicu sikap menunda-nunda tugas akademik pada remaja (Tamala et al., 2024) dan mengganggu regulasi emosi (Anjani, 2025). Selain itu, literasi digital yang rendah memperparah kemerosotan karakter mahasiswa di era disrupsi (Ningsih, 2024; Pitri et al., 2025). Di sisi lain, konsep *tazkiyatun nafs* telah banyak dibahas sebagai solusi dari degradasi moral (Bayhaqi & Masnawati, 2024) dan pembentukan akhlak mulia (Utami, 2024; Yunan et al., 2023). Namun, integrasi konsep penyucian jiwa sebagai alternatif dalam mengurangi distraksi

digital mahasiswa masih belum banyak dikaji secara empiris.

Penelitian ini memposisikan *tazkiyatun nafs* bukan sekadar teori sufistik, melainkan strategi regulasi diri yang relevan dengan tantangan zaman. Landasan teologis utama penelitian ini adalah QS. Asy-Syams [91]: 9-10, yang mengaitkan keberuntungan individu dengan keberhasilan menyucikan jiwa (*tazkiyah*) dan kerugian dengan tindakan mengotori jiwa (*tadsiyah*). Studi ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana mahasiswa Muslim mengimplementasikan nilai-nilai penyucian jiwa tersebut untuk menghadapi gempuran distraksi digital dan menjaga kesehatan mental mereka (Anbiya, 2023; Zakia et al., 2024). Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menempatkan *tazkiyatun nafs* sebagai konsep normatif atau pendidikan moral, penelitian ini menawarkan pendekatan empiris dengan menjadikan *tazkiyah* sebagai strategi regulasi diri dalam menghadapi distraksi digital mahasiswa.

Dalam konteks tersebut, upaya untuk menghadapi permasalahan distraksi digital pada mahasiswa Muslim tidak cukup hanya dijangkau melalui aspek literasi digital atau pengendalian sikap semata, melainkan perlu adanya kerangka yang mampu menyentuh dimensi internal mahasiswa sebagai seseorang yang memiliki motivasi, emosi, dan kesadaran nilai-nilai spiritual. Distraksi digital yang terus-menerus terulang tidak hanya melemahkan fokus akademik mahasiswa, tetapi juga dapat memengaruhi kemampuan regulasi diri yang akan berimplikasi pada kesehatan mental dan spiritual mahasiswa Muslim. Oleh karena itu, konsep *tazkiyatun nafs* dalam penelitian ini dipahami sebagai proses pengelolaan jiwa yang berorientasi pada proses muhasabah, pengendalian, dan penataan orientasi hidup, sehingga relevan digunakan sebagai metode analisis dalam mengkaji fenomena distraksi digital mahasiswa Muslim di era disrupsi teknologi.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk mengeksplorasi secara mendalam fenomena distraksi digital dan implementasi *tazkiyatun nafs* sebagai strategi regulasi diri. Pemilihan metode studi kasus bertujuan untuk memahami dinamika psikologis dan spiritual mahasiswa dalam menghadapi disrupsi teknologi secara komprehensif. Metode ini dipilih karena mampu mengungkap aspek-aspek detail dan unik dari sebuah fenomena yang sering kali tidak dapat dijelaskan oleh metode penelitian lain. Melalui studi kasus, peneliti dapat mengetahui makna di balik perilaku mahasiswa secara natural, sehingga hasil penelitiannya tidak hanya berfokus pada fakta lapangan, tetapi juga mampu menangkap esensi dan perspektif baru yang dapat dikembangkan menjadi bahan penelitian selanjutnya (Ilhami et al., 2024).

Partisipan terdiri dari 10 mahasiswa Muslim yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi informan meliputi mahasiswa aktif tingkat Sarjana pada rentang usia 19-22 tahun dengan rincian 6 orang perempuan dan 4 orang laki-laki yang menggunakan media sosial dengan durasi lebih dari 6 jam per hari serta individu yang secara sadar merasakan gangguan akademik seperti penurunan fokus belajar, prokrastinasi atau menunda-nunda tugas, dan penurunan intensitas waktu belajar akibat penggunaan gawai berlebihan. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan observasi partisipatif terhadap pola aktivitas digital para informan yang dilakukan pada bulan Desember 2025.

Proses analisis data dilakukan secara tematik merujuk pada model Miles dan Huberman, yang mencakup tahapan reduksi data, penyajian data secara sistematis, serta penarikan kesimpulan (Annisa & Mailani, 2023). Validitas temuan diperkuat melalui

triangulasi sumber dan kontekstualisasi hasil lapangan dengan tafsir QS. Asy-Syams : 9-10 sebagai landasan teologis utama dalam membedah fenomena *tadsiyah* (pengotoran jiwa), *takhalli* (detoksifikasi), dan *tahalli* (internalisasi nilai spiritual).

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Hasil penelitian diperoleh dari wawancara mendalam terhadap sepuluh mahasiswa Muslim yang mengalami gangguan akademik akibat penggunaan gawai dan media sosial secara intensif. Analisis data menunjukkan tiga temuan utama, yaitu bentuk distraksi digital yang dialami mahasiswa, dampak distraksi terhadap regulasi diri, serta praktik *tazkiyatun nafs* yang diterapkan sebagai upaya mengatasinya.

### *Bentuk-Bentuk Distraksi Digital pada Mahasiswa*

Seluruh informan menyatakan bahwa distraksi digital terutama berasal dari media sosial seperti TikTok, Instagram, dan WhatsApp. Notifikasi yang muncul secara berulang memicu kebiasaan membuka gawai secara impulsif, bahkan ketika sedang belajar atau beribadah. Informan HA mengungkapkan:

“...Pada saat saya mendapatkan notifikasi dari Instagram, saya yang sedang belajar tiba-tiba membuka notifikasi tersebut dan lama-lama malah scrolling.” (Wawancara Informan HA, 20 Desember 2025).

Distraksi tidak hanya berbentuk gangguan eksternal, tetapi juga berupa dorongan internal untuk terus terhubung dengan dunia digital karena takut tertinggal informasi (*Fear of Missing Out*). Fenomena yang dialami HA mencerminkan proses algoritma digital memicu kecanduan yang merusak konsentrasi (Miyazaki et al., 2024). Jika kegelisahan ini tidak ditangani, maka akan berkembang menjadi stres digital yang mengganggu kesejahteraan mental (Maharani et al., 2023).

### ***Dampak Distraksi Digital terhadap Regulasi Diri Mahasiswa***

Distraksi digital berdampak langsung pada menurunnya fokus belajar, munculnya sikap menunda-nunda akademik, dan kegelisahan psikologis. Beberapa informan mengaku mengalami penyesalan dan kelelahan mental setelah menghabiskan waktu lama di media sosial tanpa tujuan yang jelas. Informan NI menyampaikan:

“...pulang kuliah itu biasanya azan asar dan bukanya wudu malah tiduran, scrolling TikTok, bahkan kadang sampai ketiduran. Pas bangun udah azan maghrib, jujur sedih dan nyesel.” (Wawancara Informan NI, 20 Desember 2025).

Temuan ini menunjukkan bahwa distraksi digital tidak hanya memengaruhi aspek akademik, tetapi juga berdampak pada stabilitas spiritual mahasiswa.

### ***Praktik Tazkiyatun Nafs yang Diterapkan Mahasiswa***

Sebagian informan mulai menyadari dampak negatif distraksi digital dan berupaya melakukan pengendalian diri melalui praktik *tazkiyatun nafs*. Praktik tersebut diwujudkan dalam pembatasan penggunaan media sosial, penghapusan aplikasi tertentu, serta pengalihan aktivitas digital ke konten yang bernilai spiritual. Informan ZC menyatakan:

“...Aku pernah nyoba hapus TikTok dan bahkan sampe sekarang enggak punya TikTok, awalnya karena penyimpanan ponsel yang enggak memadai tapi karena ngerasa nyaman dan kayaknya enggak terlalu butuh jadi belum download lagi sampai sekarang. Kalau ditanya rasanya gak punya TikTok gimana, jujur tenang banget si dan aku jadi gak punya target kayak temen-temenku yang harus banget bisa dance TikTok ini dan itu, justru aku gunain waktu hafal dance-nya buat murajaah.” (Wawancara Informan ZC, 21 Desember 2025).

Sementara itu, informan MH menambahkan:

“...Kurang lebih sama kayak ZC, Aku juga udah hapus TikTok baru banget kemarin. Alasannya karena mau Ujian Akhir Semester (UAS) jadi biar lebih fokus ajah si.” (Wawancara Informan MH, 21 Desember 2025).

### **Pembahasan**

#### ***Distraksi Digital sebagai Manifestasi Tadsiyah (Pengotoran Jiwa)***

Temuan penelitian menunjukkan bahwa distraksi digital dapat dipahami sebagai bentuk *tadsiyah*, yaitu kondisi ketika jiwa dipenuhi oleh hal-hal yang melalaikan dan tidak bermakna. Dalam QS. Asy-Syams [91]: 9-10 disajikan prinsip universal tentang keberhasilan dan kegagalan manusia yang terpaut erat dengan kondisi jiwanya. Ayat kesembilan yaitu “*qod aflaha man zakkaha*” yang artinya sungguh beruntung orang yang menyucikannya, sementara ayat kesepuluh yang berbunyi “*wa qod khoba man dassaha*” yang artinya dan sungguh rugi orang yang mengotorinya. Maka dari itu, keberuntungan (الفلاح) tidak hanya diukur melalui *achievement* yang bersifat material, tetapi juga melalui kesehatan mental, ketenangan batin, dan kemampuan menjaga makna serta tujuan hidup.

Proses *tadsiyah* atau mengotori jiwa di era digital sering kali hadir dalam bentuk kelalaian yang terus diulang. *Scrolling* media sosial tanpa batas, *insecurity*, dan sikap *Fear of Missing Out* (FoMO) membentuk *mindset* yang dangkal. sikap-sikap tersebut akan menstimulus jiwa mahasiswa dan mengakibatkan turunnya kemampuan untuk berpikir, merenung, dan introspeksi diri. Dalam konteks ini, distraksi digital dapat dipahami sebagai bentuk *tadsiyah* modern yang sedikit demi sedikit dapat menutup hati dan melemahkan kesadaran akan tujuan hidup.

Dengan demikian, pada ayat tersebut ditegaskan bahwa kerugian menimpa individu yang mengotori jiwanya. Ketergantungan pada notifikasi dan konten viral menciptakan kegelisahan batin yang menjauhkan mahasiswa dari ketenangan spiritual dan fokus akademik. Temuan ini sejalan dengan Hanum dan Rijal (2021) yang menegaskan bahwa *tadsiyah* merupakan bentuk keterikatan berlebihan pada aspek duniawi yang melalaikan tujuan hidup.

### ***Takhalli sebagai Strategi Detoksifikasi Digital***

Upaya mahasiswa dalam membatasi akses media sosial dan mengurangi paparan distraksi mencerminkan tahap *takhalli*, yaitu proses pembersihan diri dari kebiasaan buruk. Praktik detoks digital yang dilakukan informan menunjukkan adanya kesadaran untuk melepaskan diri dari ketergantungan semu terhadap teknologi. Hal ini selaras dengan pandangan Dahrul (2021) dan Maududin et al. (2021) bahwa *takhalli* merupakan langkah awal dalam proses *tazkiyatun nafs* untuk membangun kontrol diri dan kedisiplinan spiritual.

### ***Tahalli dan Penguatan Regulasi Diri Mahasiswa***

Setelah melakukan *takhalli*, mahasiswa mengisi kekosongan aktivitas digital dengan praktik yang bernilai spiritual, seperti dzikir, mendengarkan kajian, dan memperbaiki kualitas ibadah. Tahap ini mencerminkan *tahalli*, yaitu pengisian jiwa dengan nilai-nilai positif. Integrasi aktivitas spiritual dalam penggunaan teknologi terbukti membantu mahasiswa mencapai ketenangan batin dan meningkatkan kesadaran diri. Temuan ini menguatkan hasil penelitian Hamid dan Hadori (2022) serta Hidayat (2025) yang menyatakan bahwa *tazkiyatun nafs* berperan penting dalam menjaga stabilitas emosi dan kesehatan mental.

### ***Integrasi Sikap Tazkiyatun Nafs sebagai Strategi Regulasi Diri Mahasiswa Muslim***

Temuan penelitian menunjukkan bahwa praktik *takhalli* dan *tahalli* yang dipraktikkan oleh mahasiswa dapat membentuk cara meregulasi diri yang terintegrasi. Membatasi penggunaan media sosial, menghapus aplikasi yang kurang bermanfaat, dan pengalihan aktivitas digital ke aktivitas spiritual mencerminkan adanya pengendalian impuls yang dilakukan secara sadar. Dalam konteks ini, *tazkiyatun nafs* dapat dipahami sebagai strategi regulasi diri berbasis spiritual yang membantu mahasiswa Muslim mengelol dorongan digital secara lebih terarah dan bermakna.

Sistem regulasi diri yang terbentuk melalui praktik *tazkiyatun nafs* tidak hanya fokus pada ranah akademik, tetapi juga mencakup regulasi emosi, *time management*, dan tujuan hidup mahasiswa. Kesadaran reflektif terhadap aktivitas digital memungkinkan mahasiswa mengesampingkan aktivitas tidak bermanfaat tersebut demi tujuan akademik dan spiritual jangka panjang. Hal ini menunjukkan adanya transformasi penggunaan teknologi yang impulsive menuju penggunaan teknologi yang lebih selektif dan terkendali.

Selain itu, *tazkiyatun nafs* berperan penting dalam menjaga stabilitas psikologi mahasiswa di tengah *pressure* akademik dan sosial. Kegiatan spiritual berfungsi sebagai ruang untuk mahasiswa menenangkan diri dan meminimalisasi rasa gelisah akibat paparan konten media sosial berlebih. Dengan demikian, *tazkiyatun nafs* dalam studi ini dapat diartikan sebagai metode regulasi diri yang mengintegrasikan aspek perilaku, psikologis, dan spiritual, serta sebagai pengantar pada pembahasan selanjutnya mengenai konsep keberuntungan (*al-falah*) dalam perspektif Qs. Asy-Syams [91]: 9.

### ***Mencapai Tahap Beruntung melalui Regulasi Diri Berbasis Spiritualitas***

QS. Asy-Syams [91]: 9 menegaskan bahwa keberuntungan (الفلاح) diperoleh individu yang mampu menyucikan jiwanya. Dalam konteks penelitian ini, الفلاح tercermin pada meningkatnya fokus belajar, ketenangan psikologis, serta kemampuan mahasiswa mengelola teknologi secara bijak. Praktik *tazkiyatun nafs* menjadikan mahasiswa subjek aktif dalam penggunaan teknologi, bukan sekadar objek pasif dari arus digital. Hal ini sejalan dengan temuan Hasyim (2024) dan Nisa' et al. (2025) yang menekankan pentingnya integrasi spiritualitas dalam menghadapi tantangan era disrupsi. Penelitian Anjani (2025) juga menyampaikan bahwa mahasiswa yang mampu mengontrol dorongan digitalnya memiliki stabilitas emosi yang lebih baik. Tidak hanya itu, praktik *tazkiyatun nafs* membantu mahasiswa menghadapi fenomena galau dan kecemasan di era disrupsi (Renilda & Vivi, 2025).

### **Simpulan**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa konsep *tazkiyatun nafs* sebagaimana diisyaratkan dalam QS. Asy-Syams : 9-10 menyediakan kerangka kerja metodologis dan spiritual yang efektif bagi mahasiswa Muslim dalam memitigasi distraksi digital. Fenomena distraksi digital diidentifikasi sebagai bentuk *tadsiyah* yang memicu degradasi kedisiplinan dan prokrastinasi akademik. Implementasi tahap *takhalli* melalui pembatasan akses konten destruktif, serta tahap *tahalli* melalui pengisian aktivitas bernilai spiritual, terbukti mampu meningkatkan resiliensi digital, ketenangan batin, dan regulasi diri mahasiswa. Keberuntungan (*al-falah*) di era disrupsi tidak lagi sekadar ditentukan oleh literasi digital teknis, melainkan oleh kemampuan individu dalam menjaga kesucian jiwa dari informasi yang melalaikan. Penulis menyadari bahwa

penelitian ini masih memiliki keterbatasan, yaitu bersifat subjektif (*self-reporting*) melalui wawancara, sehingga diperlukan penelitian lanjutan dengan metode kuantitatif atau longitudinal untuk mengukur konsistensi perubahan perilaku mahasiswa dalam jangka panjang.

### **Daftar Pustaka**

- Anbiya, A. Z. (2023). Tazkiyatun Nafs dalam Mengembalikan Fitrah Manusia Modern. *ISLAMIC COUNSELING Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(1), 133–148.
- Anjani, R. (2025). Literature Review: Dampak Teknologi Digital terhadap Regulasi Emosi Anak Usia Dini dan Peran Pengawasan Orang Tua. *Kumarottama Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 1–21.
- Annisa, I. S., & Mailani, E. (2023). Analisis Faktor Penyebab Kesulitan Siswa dalam Pembelajaran Tematik dengan Menggunakan Metode Miles dan Huberman di Kelas IV SD Negeri 060800 Medan Area. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(2), 6460-6477.
- Arnold, M., Goldschmitt, M., & Rigotti, T. (2023). Dealing With Information Overload: A Comprehensive Review. *Frontiers in Psychology*, 14, 1122200. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1122200>.
- Asyahidda, F. N., & Azis, A. (2024). Konformitas dan Penyimpangan: Perspektif Sosiologis tentang Pengalaman FoMO di Kalangan Generasi Z pada Media Sosial TikTok. *Jurnal Socius: Journal of Sociology Research and Education*, 11(2), 120–132.
- Balqis, R. R., & Syaikhu, Ach. (2023). Distraksi Digital Atau Kemerosotan Literasi Menjelajahi Peran Fomo Dalam Praktik Literasi Sekolah Dasar. *Auladuna*

*Jurnal Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 5(2), 34–41.

- Bayhaqi, H. N., & Masnawati, E. (2024). Pendidikan Akhlak dalam Konsep Tazkiyatun Nafs Perspektif Imam Al-Ghazali dan Relevansinya terhadap Degradasi Moral Generasi Muda. *ALSYS*, 4(4), 434–449.
- Dahrul, D. (2021). Kajian Tazkiyatun Nufus Menurut Syekh Ibnu Atailah Al-Iskandari dalam Membangun Karakter yang Bernuansa Pendidikan Islam. *Jurnal Hibrul Ulama*, 3(1), 34–42. <https://doi.org/10.47662/hibrululama.v3i1.152>
- Haliza, S. N., Habibulloh, Moh., Irawati, T., & Amina. (2024). Analisis Literatur: Dampak Penggunaan Teknologi Digital Terhadap Konsentrasi Belajar. *GAHWA*, 3(1), 34–49. <https://doi.org/10.61815/gahwa.v3i1.500>.
- Hamid, H., & Hadori, M. H. M. (2022). Teknik Tazkiyatun An-Nafs dalam Meningkatkan Kesadaran Diri Santri. *Konseling At-Tawazun Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(2), 70–79.
- Hanum, R., & Rijal, F. (2021). Nilai-Nilai Tazkiyat An-Nafs dan Implementasinya dalam Pendidikan Anak (Kajian Surat Asy-Syams Ayat 7-10). *FITRAH International Islamic Education Journal*, 3(2), 90–110.
- Hasyim, M. (2024). Pendidikan Karakter Holistik di Era Disrupsi: Mengintegrasikan Konsep Tazkiyatun Nafs Imam Al-Ghazali. *Urwatul Wutsqo Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 11(1), 113–120.
- Hidayat, M. C. F. (2025). Menenangkan Hati Remaja dengan Tazkiyatun Nafs. *Pustaka Jurnal Ilmu-Ilmu Budaya*, 25(1), 126.
- Maharani, A., et al. (2023). Kesejahteraan Mental Karyawan dalam Era Digital: Dampak Teknologi pada Kesejahteraan Mental Karyawan dan Upaya untuk Mengatasi Stres Digital. *Jurnal Ekonomi Bisnis Dan Manajemen*, 2(4), 113–130.
- Maududin, I. A., Tamam, A. M., & Supraha, W. (2021). Konsep Pendidikan Tazkiyatun Nafs Ibnul Qayyim Dalam Menangani Kenakalan Peserta Didik. *Rayah Al-Islam*, 5(01), 140–156.
- Maza, M. T., Fox, K. A., Kwon, S. J., Flannery, J. E., Lindquist, K. A., Prinstein, M. J., & Telzer, E. H. (2023). Association of Habitual Checking Behaviors on Social Media with Longitudinal Functional Brain Development. *JAMA Pediatrics*, 177 (2), 160-167. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.4924>.
- Ilhami, M. W., Nurfajriani, W. V., Mahendra, A., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Penerapan Metode Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(9), 462-469. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11180129>.
- Miyazaki, A. F. N., et al. (2024). Tantangan dan Solusi Dalam Menghadapi Era Digital: Pendidikan Anak di Zaman Teknologi. *JUPEIS Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 3(3), 127–135.
- Ningsih, E. P. (2024). Implementasi Teknologi Digital dalam Pendidikan: Manfaat dan Hambatan. *Edutech Journal*, 1(1), 1–8.
- Nisa', T. R. N., Nasikhin, & Bisri, K. (2025). Integrasi Neurosains dan Konsep Tazkiyatun Nafs Dalam Pendidikan Anak: Perspektif QS. Al-Hujurat 12-13. *Jurnal QOSIM*, 3(2), 706–720.
- Pitri, D., Somad, M. A., & Firmansyah, M. I. (2025). Peran Pendidikan Agama Islam dalam Pengembangan Karakter Siswa di Era Digital: Tantangan dan Peluang. *NUANSA*, 22(1), 1–15.
- Rabaani, S., & Indriyani, D. (2024). Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *Pubmedia*

*Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Indonesia*, 1(3), 10.

- Renilda, R. V. A., & Vivi, L. R. (2025). Mengatasi Fenomena Galau dengan Konsep Tazkiyatun Nafs Menurut Tafsir Al Misbah Karya Quraish Shihab. *Al-Muaddib Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, 7(2), 464–479.
- Safitri, I. (2024). Dampak Teknologi Digital terhadap Proses Belajar Mengajar di Sekolah Menengah Atas. *Technical and Vocational Education International Journal (TAVEIJ)*, 4(2), 49–55.
- Saputra, I. A., et al. (2024). Pengaruh Literasi Digital terhadap Prestasi Akademik Siswa Menengah Atas. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(1), 25–31.
- Tamala, N., Sahrani, R., & Dewi, F. I. R. (2024). Tantangan Digital: Prokrastinasi Akademik dan Penggunaan Smartphone pada Remaja SMA. *Psyche 165 Journal*, 17(2), 87–94.
- Utami, A. P. (2024). Tazkiyatun Nafs Menurut Said Hawwa dan Implikasinya dalam Pembentukan Akhlak Mulia. *Bandung Conference Series Islamic Education*, 4(2), 460–468.
- Wang, Q., Sun, F., Wang, X., & Gao, Y., (2023). Exploring Undergraduate Students' Digital Multitasking in Class: An Empirical Study in China. *Sustainability*, 15(13), 10184. <https://doi.org/10.3390/su151310184>.
- Yunan, M., Ependi, R., & Amin, N. (2023). Model Pendidikan Tazkiyatun Nafs Dalam Membentuk Akhlakul Karimah Peserta Didik. *JIM Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah*, 8(2), 560–569.
- Zakia, A. Z., et al. (2024). Aplikasi Tazkiyatun Nafs dalam Psikoterapi Islam. *HISBAH Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 21(2), 109–131.