

FENOMENA *HEALING* DAN *SELF-LOVE* GENERASI Z DALAM TINJAUAN PSIKOTERAPI TASAWUF

Oleh:

Nur Ainy Alsyah¹

Sinta Indah Sari²

Herliyana Isnaeni³

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Alamat: Jl. Ahmad Yani No.117, Jemur Wonosari, Kec. Wonocolo, Surabaya, Jawa
Timur (60237).

Korespondensi Penulis: alsyahnuraaainy@gmail.com, sintaindhs@gmail.com,
lea_psikolog@uinsa.ac.id.

Abstract. *Generation Z is increasingly vulnerable to stress, anxiety, and depression due to academic pressure, social competition, economic instability, and the pervasive influence of digital media. In response, healing and self-love have emerged as popular practices among young people to regulate their emotions and cope with psychological distress. However, these practices often remain superficial, focused on instant gratification and temporary relief, which can lead to excessive individualism and hedonistic tendencies. This study applies a library research method, reviewing relevant literature on mental health, Sufism, and psychotherapy. The findings highlight that Sufism offers a holistic and deeper framework for understanding healing and self-love. Healing is seen not only as emotional recovery but as a spiritual journey through the stages of takhalli (purification), tahalli (embellishment), and tajalli (divine illumination), guiding the soul toward tranquility (nafs al-muthmainnah). Meanwhile, self-love in Sufi psychology is defined as ma'rifat al-nafs (self-knowledge), which directs individuals toward ma'rifatullah (knowledge of God). Practices such as muhasabah (self-reflection), muraqabah (self-awareness of divine supervision), dhikr (remembrance), and prayer serve as authentic self-healing methods that balance psychological well-being and spiritual growth. Therefore, Sufism provides Generation Z with a sustainable model of*

Received October 13, 2025; Revised October 24, 2025; November 09, 2025

*Corresponding author: alsyahnuraaainy@gmail.com

FENOMENA *HEALING* DAN *SELF-LOVE* GENERASI Z DALAM TINJAUAN PSIKOTERAPI TASAWUF

healing and self-love that not only alleviates stress but also nurtures spiritual closeness to God.

Keywords: *Healing, Self-Love, Generation Z, Sufi Psychotherapy, Self-Healing.*

Abstrak. Generasi Z semakin rentan terhadap stres, kecemasan, dan depresi akibat tekanan akademik, persaingan sosial, ketidakstabilan ekonomi, serta pengaruh besar media digital. Sebagai respons, muncul tren *healing* dan *self-love* yang dipandang sebagai cara untuk mengatur emosi dan mengatasi gangguan psikologis. Namun, praktik ini sering kali bersifat dangkal dan hanya berfokus pada kepuasan instan, sehingga berpotensi menjerumuskan pada *individualisme* dan *hedonisme*. Penelitian ini menggunakan metode *library research* dengan menelaah literatur yang relevan mengenai kesehatan mental, tasawuf, dan psikoterapi. Hasil kajian menunjukkan bahwa tasawuf menawarkan kerangka holistik yang lebih dalam untuk memahami *healing* dan *self-love*. *Healing* tidak hanya dimaknai sebagai pemulihan emosional, tetapi juga perjalanan spiritual melalui tahapan *takhalli* (penyucian), *tahalli* (penghiasan diri dengan sifat baik), dan *tajalli* (penyingkapan ilahiah), yang menuntun jiwa menuju ketenangan (*nafs al-muthmainnah*). Sementara itu, *self-love* dalam psikologi tasawuf dipahami sebagai *ma'rifat al-nafs* (pengenalan diri), yang mengarahkan manusia pada *ma'rifatullah* (pengenalan kepada Allah). Praktik *muhasabah* (introspeksi), *muraqabah* (kesadaran akan pengawasan Allah), dzikir, dan shalat menjadi metode *self-healing* yang autentik karena mampu menyeimbangkan kesehatan mental sekaligus pertumbuhan spiritual. Dengan demikian, tasawuf menghadirkan model *healing* dan *self-love* yang berkelanjutan bagi Generasi Z, tidak hanya meredakan stres tetapi juga menumbuhkan kedekatan dengan Allah.

Kata Kunci: *Healing, Self-Love, Generasi Z, Psikoterapi Tasawuf, Self-Healing.*

LATAR BELAKANG

Menurut penjelasan dari laman Rumah Sakit Jiwa di Aceh terkait rentannya generasi-Z mudah stress dua pertiga tingkat depresi generasi Z lebih tinggi daripada generasi *millennial*. berdasarkan hasil riset, sekitar 70 persen remaja dari berbagai ras, jenis kelamin, dan tingkat pendapatan keluarga mengalami kecemasan dan depresi. Melansir dari *McKinsey Health Institute*, menurut survei Gen Z Global 2022, perempuan

Gen Z dua kali lipat lebih berisiko memiliki kesehatan mental yang buruk jika dibandingkan dengan laki-laki ¹. Hal ini disebabkan karena beberapa faktor yaitu tekanan dan pengharapan akademik yang tinggi serta persaingan yang semakin ketat dalam mencapai kesuksesan, paparan media social, perbandingan diri dengan orang lain, ketidakpastian masa depan, ekonomi yang tidak stabil, kurangnya keterlibatan sosial dan dukungan emosional dari keluarga ataupun dari lingkungan sekitar. dari penyebab tersebut membuat para generasi z stress ². Dari hal tersebut generasi Z memiliki beberapa cara untuk meregulasi stress yang mereka alami. Salah satunya dengan *healing* dan *self-love* dengan pendekatan tasawuf. Healing secara sederhana adalah upaya pemulihan diri stress, tekanan atau luka batin yang dialami oleh seseorang ³. Sedangkan, *self-love* menurut psikologi adalah fondasi awal dari kesehatan mental yang baik, konsep *self-love* menjadi titik balik dari tekanan sosial dan standar kesempurnaan yang tidak realistis. Masyarakat kini mulai menyadari bahwa kesehatan mental tidak kalah penting dari kesehatan fisik. Dan dalam banyak kasus, mencintai diri sendiri adalah langkah awal untuk pemulihan, baik dari *burnout*, kecemasan, maupun depresi ⁴.

Kondisi kesehatan fisik dan mental yang lebih baik memungkinkan individu untuk berfungsi secara optimal dalam menjalankan peran mereka dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan konsep kesejahteraan psikologis, yaitu keadaan ketika seseorang mampu memahami potensi dirinya, membangun hubungan sosial yang harmonis, menjalani kehidupan yang bermakna, serta mengelola emosi secara efektif. Dengan demikian, *healing* dan *self-love* bukan sekadar tren sosial di kalangan Generasi Z, tetapi juga menjadi bentuk aktualisasi diri yang mengarah pada keseimbangan antara kesehatan mental, emosional, dan spiritual ⁵. Dalam konteks keislaman, tasawuf menawarkan solusi komprehensif melalui konsep sufi *healing* dan etika spiritual yang jauh melampaui

¹ Naufal Khalish, "Alasan Utama Gen Z Rentan Kena Masalah Mental Menurut Studi," *Article, Rumah Sakit Jiwa Ach*, January 12, 2024.

² Diana Setiyawati, "Masalah Kesehatan Mental, Apakah Hanya Monopoli Gen Z?," *UGM Online*, September 28, 2025.

³ Dimas Satriya, "Fenomena Healing Di Kalangan Gen Z: Antara Self-Love Dan Gaya Hidup Konsumtif - Kulturnativ," September 8, 2025, <https://www.kulturnativ.com/lifestyle/7015877054/phenomena-healing-di-kalangan-gen-z-antara-self-love-dan-gaya-hidup-konsumtif>.

⁴ Nuris Shofa UsaiFani, "Self-Love Dari Sudut Pandang Psikologi: Seni Menerima Diri Sendiri Dan Menjaga Kesehatan Mental," June 30, 2025, <https://psikologi.umsida.ac.id/self-love-dari-sudut-pandang-psikologi/>.

⁵ Herliyana Isnaeni, "The Role Of Quantum Healing In Psychological Wellbeing," *Asian Journal of Social and Humanities* 3, no. 11 (2025): 1964–69, <https://doi.org/10.59888/ajosh.v3i11.599>.

FENOMENA *HEALING* DAN *SELF-LOVE* GENERASI Z DALAM TINJAUAN PSIKOTERAPI TASAWUF

pemulihan fisik atau mental sesaat. Tasawuf mendefinisikan *healing* sejati sebagai proses spiritual yang dikenal sebagai: Takhalli, Tahalli dan Tajalli. Dari proses sufi *healing* tersebut dapat menyembuhkan hati (*qalb*) menjadi fokus utama, yang akan berdampak langsung pada ketenangan jiwa (*al-Nafs al-Muthmainnah*)⁶. Adapun, konsep *self-love* dalam Tasawuf tidak diartikan sebagai egoisme, melainkan sebagai pengenalan diri (*ma'rifat al-nafs*) sebagai jalan untuk mengenal Tuhan, serta memelihara diri sebagai *amanah ilahiah*⁷.

KAJIAN TEORITIS

Fenomena healing, yang didefinisikan sebagai pemulihan jiwa dari luka batin, menjadi sangat relevan bagi Generasi Z (*digital native*). Gen Z dihadapkan pada tekanan kompetitif dan arus media sosial, yang memicu kecemasan, krisis identitas, dan kebutuhan akan validasi eksternal (UIN Antasari, 2024). Sebagai respons, makna *healing* bergeser menjadi aktivitas rekreatif dan duniawi, seperti *self-reward*, yang sayangnya seringkali hanya bersifat dangkal. Bersamaan dengan tren *healing* ini, *self-love* juga populer, namun pemahaman yang tidak terkontrol berpotensi menjebak Gen Z pada pemuasan Nafs Ammarah, yaitu dorongan nafsu rendah. Berangkat dari tantangan ini, Psikoterapi Tasawuf menawarkan solusi yang mendalam. Dalam pandangan Islam, *healing* adalah pendekatan holistik yang mencakup dimensi spiritual (Husna & Sa'adah, 2023). Psikologi Tasawuf (Waluyoajati & Swari, 2024) melihat permasalahan psikologis sebagai ketidakseimbangan yang perlu diatasi melalui penyucian jiwa (*Tazkiyat al-Nafs*), yang bertujuan mencapai ketenangan abadi.

Self-love sejati dalam tasawuf diwujudkan melalui Muhasabah (refleksi diri untuk perbaikan moral) dan Muraqabah (kesadaran akan pengawasan Ilahi), yang menempatkan individu pada derajat Nafs Lawwamah—jiwa yang terus memperbaiki diri. Pendekatan Tasawuf kemudian mengintegrasikan metode Dzikir dan Shalat sebagai teknik *self-healing* spiritual yang efektif (Solihin, 2004; Zaini, 2017). Dzikir (mengingat Allah) berfungsi sebagai konseling spiritual yang mampu menghilangkan kecemasan, karena

⁶ Syamsul Bakri and Ahmad Saifuddin, "Sufi Healing: Integrasi Tasawuf Dan Psikologi Dalam Penyembuhan Psikis Dan Fisik," *PT RajaGrafindo Persada* '1, no. 1 (2019).

⁷ Faradila Nur Afifah, "Mencintai Diri Sendiri Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental (Analisis Penafsiran Ayat-Ayat Self-Love Dengan Pendekatan Psikologi)" (2025), [http://digilib.uinsa.ac.id/57975/2/Faradila Nur Afifah_E03218010.pdf](http://digilib.uinsa.ac.id/57975/2/Faradila+Nur+Afifah_E03218010.pdf).

hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram (QS Ar-Rad: 28). Sementara Shalat, dengan gerakannya yang mirip relaksasi, berfungsi sebagai media penguatan spiritual yang menumbuhkan ketenangan batin (QS Al-Baqarah: 45). Dengan membiasakan praktik spiritual ini, Gen Z dapat membangun *self-love* yang sejati dan mencapai ketenangan batin yang berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam pembuatan artikel ini adalah *library research* yang bersumber dari berbagai jurnal, buku, dan artikel yang relevan untuk pencarian artikel dengan topik *healing*, *self-love*, Generasi Z, dan tasawuf psikoterapi. Dalam metode pembahasan yang dipakai dalam penelitian ini dengan menggunakan kajian analisis terhadap berbagai literatur yang relevan serta mendukung dengan pokok pembahasannya. Artinya dalam penulisan penelitian ini fokus pada bahan-bahan kepustakaan dengan menelusuri dan menelaah literatur yang berstandart akademik, kemudian mencari makna tersurat dan tersirat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Fenomena *Healing* Generasi Z: Antara Tren dan Kebutuhan Psikologis

Sebelum membahas fenomena healing ala Generasi Z, mari membahas tentang *healing* terlebih dahulu. *Healing* menurut KBBI adalah penyembuhan atau pemulihan jiwa, perasaan, dan pikiran, terutama dari luka batin akibat berbagai masalah hidup, baik dengan bantuan profesional maupun secara mandiri. Menurut Psikologi *healing* adalah istilah ini memiliki makna yang lebih luas, bukan sekadar memulihkan luka yang tampak secara fisik, tapi di dalamnya juga termasuk perawatan paliatif, yang bertujuan untuk meringankan gejala dan kekhawatiran yang menyebabkan penderitaan serius terkait kesehatan⁸. Menurut prespektif Islam *healing* adalah *healing* (penyembuhan) tidak hanya mencakup aspek fisik, tetapi juga mencakup dimensi spiritual dan mental. Islam menawarkan pendekatan holistik untuk penyembuhan, di mana kesehatan tubuh, pikiran, dan jiwa saling berkaitan dan semuanya harus diperhatikan. Dalam Islam, kesejahteraan

⁸ Tim Penyusun, "Sering Salah, Ini Arti Healing Dalam Psikologi Sesungguhnya!," Telkom University, 2023, <https://smb.telkomuniversity.ac.id/cerita-telutizen/sering-salah-ini-arti-healing-dalam-psikologi-sesungguhnya/>.

FENOMENA *HEALING* DAN *SELF-LOVE* GENERASI Z DALAM TINJAUAN PSIKOTERAPI TASAWUF

emosional dan spiritual memainkan peran penting dalam kehidupan seorang Muslim, dan ada banyak ajaran yang memberikan petunjuk tentang bagaimana menghadapi luka, kesulitan, atau penderitaan dengan cara yang sehat dan produktif ⁹.

Fenomena *Healing* ala Generasi Z ini muncul seiring berkembangnya tekanan sosial dan emosional yang dihadapi oleh generasi ini, terutama dalam konteks pendidikan yang kompetitif dan tuntutan sosial yang dinamis. Istilah "*Healing*" kini sering digunakan untuk merujuk pada aktivitas yang berorientasi pada pengembalian keseimbangan emosi, seperti berkumpul bersama teman, nongkrong di *caffe*, melakukan perjalanan, serta berbagai aktivitas hiburan di *platform digital*. Menariknya, perubahan makna *Healing* ini tidak dapat dipisahkan dari pengaruh media sosial, yang sering kali menyajikan citra-citra ideal dan narasi pengalaman yang memicu perasaan FoMO (*Fear of Missing Out*) di kalangan pengguna, khususnya Generasi Z ¹⁰. *Healing* untuk kebutuhan psikologi berbagai macam yaitu Terapi Profesional dan Konseling (untuk mencari akar permasalahan dan membantu untuk memberikan pemulihan yang tepat) dan berbentuk praktik *mindfulness*, ketrampilan emosi, penerimaan diri dan perubahan pola pikir untuk dapat membenahi diri agar lekas pulih ¹¹.

Dalam konteks ini, kemanusiaan menjadi landasan penting, yaitu pemahaman bahwa setiap individu memiliki potensi untuk mengalami masa-masa sulit dalam hidupnya. Perasaan terisolasi, misalnya, muncul ketika seseorang merasa sendirian dan terjebak dalam kesalahan yang dibuatnya sendiri. Sementara itu, pada aspek identifikasi pikiran yang berlebihan, seseorang dapat merasa terbebani oleh pikiran dan emosi negatif yang terus-menerus muncul, sehingga memperburuk kondisi psikologisnya. Oleh karena itu, proses healing tidak hanya berfokus pada penyembuhan gejala mental semata, tetapi juga pada pemulihan makna kemanusiaan, penerimaan diri, dan keseimbangan antara pikiran, perasaan, serta spiritualitas individu ¹².

⁹ UIT Lirboyo, "Healing Dalam Perspektif Islam.," Program Pascasarjana Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri, 2024, <https://pasca.uit-lirboyo.ac.id/healing-dalam-perspektif-islam/>.

¹⁰ Firda Amalia Thoyibah and Surawan, "Budaya Healing Di Kalangan Mahasiswa Gen Z: Telaah Terhadap Regulasi Emosi Dalam Konteks Sosial Modern," *Al-Irsyad Jurnal Bimbingan Konseli Islam* 7, no. 1 (2025): 23–44, <https://doi.org/10.24952/bki.v7i1.16097>.

¹¹ Glenn N. Levine Et Al., "Psychological Health, Well-Being, And The Mind-Heart-Body Connection: A Scientific Statement From The American Heart Association | Circulation," *Circulation Aha Scientific Statement Journals* 143, no. 10 (2021): 63–83, <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000947>.

¹² Herliyana Isnaeni, "The Role Of Self-Compassion In Psychological Conditions: Narrative Literature Review In Indonesian Research Participants," *Jurnal Indonesia Sosial Teknologi* 4, no. 10 (2023): 1663–71, <https://doi.org/10.59141/jist.v4i10.767>.

***Self-love* Generasi Z dalam Perspektif Psikoterapi Tasawuf**

Self-love merupakan keadaan ketika seseorang mampu menghargai dirinya sendiri melalui sikap apresiatif atas setiap keputusan yang diambil dalam aspek spiritual, fisik, maupun psikologis ¹³. Penerapan *self-love* membantu seseorang untuk menerima dirinya apa adanya. Sikap ini mencakup kesediaan menerima setiap keadaan hidup, baik senang maupun sedih, serta menumbuhkan rasa tanggung jawab atas setiap tindakan yang dilakukan ¹⁴. Fenomena *self-love* di kalangan Generasi Z berkembang pesat seiring dengan tren media sosial dan isu kesehatan mental. *Self-love* sering kali dipahami sebatas memanjakan diri (*self-indulgence*), *self-reward* (membeli barang kesukaan setelah kerja keras), *me-time* (meluangkan waktu sendiri), hingga menghindari semua bentuk ketidaknyamanan. Jika tidak dikontrol maka sikap ini berpotensi terjebak pada pemuasan *nafs ammarah*, merupakan dorongan nafsu yang mengarah pada kejahatan. Tingkatan ini adalah yang paling rendah karena melahirkan sifat-sifat buruk seperti, amarah, iri hati, syahwat, ghibah, serta bakhil. Nafsu tersebut harus dikendalikan dan dilawan ¹⁵.

Dalam perspektif tasawuf, *self-love* bukan sekadar menerima diri atau memanjakan ego, melainkan mencapai derajat lebih luhur ketika seseorang mampu menilai dan memperbaiki dirinya sendiri, tetapi sebagai jalan penyucian. Hal ini diwujudkan melalui *muhasabah* (refleksi diri) dan *muraqabah* (kesadaran bahwa Allah senantiasa mengawasi).

1. *Muhasabah* (refleksi diri)

Menurut al-Ghazali *muhasabah* merupakan pendekatan psikologi sufistik yang berfungsi sebagai kekuatan moral bagi individu untuk senantiasa berperilaku sesuai ajaran *Ilahi*, dengan keyakinan bahwa setiap amal perbuatan akan dimintai pertanggungjawaban di akhirat ¹⁶. *Self-love* dalam perspektif *muhasabah* contohnya mencintai diri dengan tidak membiarkannya terjerumus dalam

¹³ Devina Widi Astuti and Faqih Purnomosidi, "Implementasi Self Love Pada Remaja," *Batara Wisnu Journal : Indonesian Journal of Community Services* 3, no. 2 (2023): 327–33.

¹⁴ Elsa Nadia Rani et al., "Pentingnya Self Love Serta Cara Menerapkannya Dalam Diri," *Science and Education Journal (SICEDU)* 1, no. 2 (2022): 480–86, <https://doi.org/10.31004/sicedu.v1i2.70>.

¹⁵ Arifinsyah Arifinsyah, Parima Sari, and Siti Ismahani Ismahani, "Konsep An-Nafs Menurut Tafsir Ibnu Katshir Dan Tafsir Ilmi," *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies* 2, no. 2 (2023): 219–38, <https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v2i2.94>.

¹⁶ Mutmainah, "Metode Muhasabah: Analisis Pendekatan Psikologi Sufistik Perspektif Al-Ghazali," *Pendidikan Dan Pranata Islam STAI Syichona Moh. Cholil Bangkalan* 12, no. 1 (2021): 41–51.

FENOMENA *HEALING* DAN *SELF-LOVE* GENERASI Z DALAM TINJAUAN PSIKOTERAPI TASAWUF

kesalahan. Orang yang melakukan *muhasabah* sebenarnya sedang merawat dirinya agar tetap berada di jalan yang benar.

2. *Muraqabah* (kesadaran bahwa Allah senantiasa mengawasi)

Muraqabah adalah salah satu metode dalam mendekatkan diri kepada Allah Swt yang wajib diamalkan oleh setiap pengikut tarekat *al-Naqsyabandiyah al-Mujaddidiyah al-Khalidiyah al-Kurdiyah* di setiap waktu. Melalui *muraqabah*, seseorang akan tumbuh kesadaran untuk melaksanakan ibadah dengan baik kepada Allah Swt., serta mencegah terjebak dari sifat *nafs amarah* ¹⁷. *Muraqabah* membuat *self-love* tidak lagi bersifat egoistik, tetapi berorientasi pada pengabdian kepada Allah.

Dengan demikian, *muhasabah* dan *muraqabah* memaknai *self-love* sebagai jalan penyucian jiwa, bukan sekadar mencari kenyamanan sesaat. Inilah bentuk cinta diri yang sejati dalam tasawuf menjaga kesucian jiwa agar dapat kembali kepada Allah dalam keadaan murni. Kedua praktik ini erat kaitannya dengan *nafs lawwamah*, yaitu jiwa yang menyesali kesalahan sekaligus berusaha terus memperbaiki diri. Pada tahap ini, *self-love* diwujudkan dengan keberanian mengakui kekeliruan, bertaubat, serta menjaga diri dari kerusakan moral maupun spiritual. Jika *self-love* populer di Generasi Z cenderung mengutamakan kesenangan instan (*self-reward, me-time*), maka tasawuf menawarkan *self-love* yang lebih mendalam dan berkelanjutan. Dalam tasawuf, mencintai diri berarti menjaga kesucian jiwa, menumbuhkan kesadaran spiritual, serta menjadikan diri sebagai amanah ilahi yang harus dipelihara. Inilah bentuk *self-love* yang membawa individu menuju ketenangan batin dan kedekatan dengan Allah.

Fenomena *Healing* dan *Self-love* Generasi Z dalam Tinjauan Psikoterapi Tasawuf

Fenomena healing dan *self-love* pada Generasi Z menghadapi dengan berbagai persoalan psikologis, seperti kecemasan, tekanan akademik, depresi ringan, overthinking, hingga krisis identitas yang dipicu oleh derasnya arus digitalisasi dan media sosial. Namun di era modern atau sekarang Generasi Z melampiaskan isu psikologis melalui healing atau aktivitas duniawi dengan memberikan kesenangan, seperti jalan-jalan, nonton, atau membeli barang untuk dirinya sendiri sebagai bentuk *self-love*.

¹⁷ Faisal Muhammad Nur, "Muraqabah Dalam Perspektif Tarekat Naqsyabandiyah Al-Khalidiyah Al-Kurdiyah," *Jurnal Pemikiran Islam* 1, no. 1 (2021): 16–29, <https://doi.org/10.22373/jpi.v1i1.10353>.

Menurut perspektif tasawuf, *healing* tidak hanya menyembuhkan luka batin tetapi juga mengembalikan kesadaran manusia kepada Allah SWT. Begitu pula dengan *self-love* dalam Islam yaitu sebagai bentuk kasih sayang terhadap diri sendiri. Pendekatan tasawuf mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual dalam dua teknik pada metode healing dan *self-love* adalah dzikir dan shalat.

1. Dzikir

Dzikir berasal dari bahasa Arab “*al-dzikir*” yang berarti ingatan. Dari makna dasarnya ini, dapat dipahami bahwa dzikir erat kaitannya dengan aktivitas mengingat atau menghadirkan sesuatu dalam pikiran ¹⁸. Dalam Islam, zikir dipandang sebagai bagian penting dari konseling spiritual yang berperan dalam menghadirkan ketenangan jiwa serta membantu penyelesaian masalah melalui pembentukan sikap positif dan perubahan perilaku. Sementara itu, dalam perspektif psikologi, zikir dipahami sebagai suatu energi atau kekuatan yang mampu menerima, menyimpan, dan menghasilkan makna yang dapat dimengerti oleh individu ¹⁹. Praktik ini mencakup berbagai bentuk seperti membaca ayat Al-Qur'an, kalimat tahlil ("*Laa ilaaha illallaah*"), tahmid ("*Alhamdulillah*"), takbir ("*Allahu Akbar*"), hingga doa-doa lain dan berbagai ketaatan seperti shalat dan puasa. Dzikir memiliki keutamaan besar untuk mendekatkan diri kepada Allah, menghindarkan dari dosa, dan memberikan cahaya serta ketenangan dalam hidup ²⁰.

Dzikir terbukti dapat menghilangkan rasa cemas, khawatir dan takut maka dzikir dapat dijadikan salah satu metode *self-healing* guna memperbaiki kesehatan mental yang terganggu ²¹. Relaksasi sering disebut juga sebagai bentuk terapi, yaitu teknik yang mengajarkan pasien cara beristirahat dan menenangkan diri, hal itu dapat membantu mengurangi ketegangan fisik maupun psikologis. Dalam pandangan medis, relaksasi merupakan proses aktivasi sistem saraf

¹⁸ Teten J Hayat, *Terapi Dzikir: Epistemologi Healing Sufi, Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 2021.

¹⁹ Abdul Rozak Ali Maftuhin and Syamsurizal Yazid, “Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Kajian Psikologis,” *Ikhlas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam* 2, no. 1 (2024): 227–42, <https://doi.org/10.61132/ikhlas.v2i1.365>.

²⁰ Wikipedia, “Zikir,” Wikipedia Bahasa Indonesia, Ensiklopedia bebas, 2025, <https://id.wikipedia.org/wiki/Zikir>.

²¹ Saila Rahmatika, Abd Rozaq, and Ulil Fauziyah, “Konsep Self-Healing Perspektif Al-Qur'an Dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10),” *Jurnal Hukum Islam* 9, no. 2 (2023): 2548–5903, <https://doi.org/10.55210/assyariah.v9i2.1063ps>.

FENOMENA *HEALING* DAN *SELF-LOVE* GENERASI Z DALAM TINJAUAN PSIKOTERAPI TASAWUF

parasimpatis yang dipicu oleh penurunan aktivitas sistem saraf simpatik. Aktivasi ini kemudian mendorong peningkatan fungsi-fungsi tubuh yang sebelumnya ditekan oleh sistem saraf simpatik. Kedua sistem saraf ini saling berkaitan, sehingga peningkatan aktivitas pada salah satunya akan mengurangi fungsi dari yang lain ²².

Allah berfirman pada Surah Ar-Rad ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ط

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”

Ayat diatas menjelaskan bahwa ketenangan bukan sekadar hasil dari relaksasi atau hiburan duniawi, tetapi bersumber dari dzikir, yaitu mengingat Allah secara mendalam. Dzikir bukan hanya lafaz di lisan, tetapi juga kesadaran hati bahwa Allah selalu hadir, mengawasi, dan menolong hamba-Nya. Dari perspektif tasawuf, ayat ini adalah fondasi konsep *self-healing spiritual*, di mana dzikir bukan hanya ritual ibadah, tetapi juga terapi jiwa yang menumbuhkan ketenangan batin, menguatkan identitas spiritual, dan menjadi penawar dari kegelisahan hidup di era modern. Situasi ini sejalan dengan kondisi Gen-Z saat ini yang mengalami gangguan mental akibat tekanan sosial dan digital. Jika kaum Muslimin saat itu mendapat ketenangan dari dzikir, maka Gen-Z pun dapat mengaktualisasikan dzikir dalam bentuk konten digital yang menenangkan, sebagai terapi psikospiritual ²³.

Selain itu, Rasulullah SAW pernah bersabda: “Tidaklah suatu kelompok yang duduk berzikir melainkan mereka akan dikelilingi oleh para malaikat. Mereka mendapat limpahan rahmat dan mencapai ketenangan. Dan Allah SWT akan mengingat mereka dari seseorang yang diterima di sisi-Nya” (HR. Muslim dan Tirmidzi). Berdasarkan dalil tersebut, dzikir mampu menenteramkan hati dan menenangkan gejolak kejiwaan yang dialami oleh mahasiswa sehingga seiring

²² Abdul Rozak Ali Maftuhin and Syamsurizal Yazid, “Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Kajian Psikologis.”

²³ Maimun Muzaka et al., “Konsep Permasalahan Psikologis Pada Gen-Z : Solusi Qur’ Ani” 5, no. 1 (2025): 71–85.

dengan berjalannya waktu gangguan psikis yang dialami diharapkan berangsur pulih ²⁴.

2. Shalat

Shalat menurut bahasa Arab berarti doa. Dalam ajaran Islam, shalat dipahami sebagai media komunikasi antara hamba dengan Allah SWT dalam bentuk ibadah. Amalan ini terdiri atas rangkaian ucapan dan gerakan yang diawali dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam sesuai dengan syarat serta rukun yang ditetapkan syariat. Shalat juga dimaknai sebagai upaya menghadapkan hati dan jiwa sepenuhnya kepada Allah, menumbuhkan rasa takut serta ketundukan, menghadirkan kesadaran akan keagungan, kebesaran, dan kesempurnaan-Nya, sekaligus menjadi sarana untuk menyampaikan kebutuhan serta permohonan melalui ucapan maupun perbuatan ²⁵.

Dalam ajaran Islam, shalat tidak hanya dipandang sebagai kewajiban ritual, tetapi juga sebagai sarana hubungan transendental antara manusia dengan Allah SWT. Ibadah ini memberikan rasa tenang, keteraturan, dan fokus yang diyakini mampu membantu seseorang meredakan stres serta mengendalikan tekanan batin. Dari perspektif psikologi, praktik shalat secara konsisten dapat berfungsi sebagai salah satu metode efektif dalam pengelolaan stres, karena rangkaian gerakannya memiliki kesamaan dengan teknik relaksasi progresif yang kerap digunakan dalam pendekatan *mindfulness* ²⁶.

Allah berfirman pada Surah Al-Baqarah ayat 45:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya: “Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Dan (salat) itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.”

²⁴ Halik Halik et al., “Teknik Self-Healing Perspektif Al-Qur’an Dan Sunnah Mengatasi Mental Health Disorder Pada Mahasiswa,” *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah* 2, no. 11 (2023): 4685–92, <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i11.1780>.

²⁵ Anistiawati Bulandari Qasanah and Umar Faruq Thohir, “Konsep Sabar Dan Shalat Perspektif Tafsir Al-Misbah Sebagai Self-Healing,” *At-Tafasir: Journal of Quranic Studies and Contextual Tafsir* 1, no. 1 (2024): 103–19, <https://doi.org/10.21154/tafasir.v1i1.9534>.

²⁶ Andik Isdianto, Nuruddin Al Indunissy, and Novariza Fitrianti, “Shalat Dan Kesehatan Mental : Tinjauan Psikospiritual Terhadap Pengurangan Stres Dalam Perspektif Islam Islamic Prayer And Mental Health : A Psychospiritual Review Of Stress Reduction Through Shalat” 1, no. 2 (2025): 478–94.

FENOMENA *HEALING* DAN *SELF-LOVE* GENERASI Z DALAM TINJAUAN PSIKOTERAPI TASAWUF

Ayat diatas menjelaskan bahwa sabar dan shalat sebagai dua pilar utama untuk memohon pertolongan kepada Allah. Sabar melatih ketangguhan jiwa dalam menghadapi tekanan hidup, sedangkan shalat yang khusyuk menjadi media penguatan spiritual sekaligus terapi psikologis yang menumbuhkan ketenangan batin. Apabila seseorang melaksanakan shalat sebagai bentuk psikoterapi dengan kualitas yang baik, seseorang akan merasakan ketenangan psikologis melalui keterlibatan komunikasi dan interaksi dengan Allah SWT. Dengan demikian, seseorang yang menjalani shalat secara mendalam dan bermakna akan secara tidak langsung meningkatkan *emotional* dan *spiritual quotient*, sekaligus memperkuat keyakinan diri (*self-efficacy*) yang dimiliki ²⁷.

Menurut *Tafsir Al-Ahzar* menunjukkan bahwa menjaga kesehatan mental dengan shalat merupakan salah satu terapi yang bisa dilakukan untuk mencapai kebahagiaan dan ketenangan hati ²⁸. Bagi Generasi Z yang hidup ditengah tekanan sosial dan akademik, maka dzikir dan shalat menjadi bentuk healing yang tepat tidak hanya menyembuhkan pikiran dan emosi, tetapi juga menumbuhkan kesadaran spiritual. Dengan membiasakan dzikir dan shalat secara konsisten, Generasi Z dapat membangun *self-love* sebagai penerimaan diri sebagai makhluk Allah yang dicintai bukan karena validasi sosial. Sedangkan healing untuk penyembuhan yang membawa seseorang kembali kepada ketenangan batin atau jiwa yang damai bersama Allah SWT.

KESIMPULAN

Generasi Z merupakan kelompok yang rentan mengalami stres, kecemasan, dan depresi akibat tekanan akademik, tuntutan sosial, paparan media digital, serta kurangnya dukungan emosional. Fenomena *Healing* Generasi Z mencerminkan adanya pergeseran makna dari pemulihan psikologis mendalam (penyembuhan luka batin) menjadi tren rekreatif dan konsumtif (liburan, *nongkrong*) yang didorong oleh tekanan media sosial dan FoMO. *Healing* sejati memerlukan upaya terstruktur seperti terapi profesional,

²⁷ Sahat Martua and Rakhmi Mashita, "Pengaruh Psikoterapi Shalat Terhadap Peningkatan Self Efficacy Selama Penyelesaian Tugas Akhir Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi," *Equivalent: Jurnal Ilmiah Sosial Teknik* 4, no. 1 (2022): 60–64.

²⁸ Zahrona Nasution, "Salat Sebagai Terapi Self-Healing (Studi Penafsiran Ayat-Ayat Salat Dalam Tafsir Al-Azhar Karya Hamka)" (UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2024), <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/67682/>.

mindfulness, dan penerimaan Diri untuk mengatasi akar masalah. Fenomena ini menuntut adanya pendekatan *healing* dan *self-love* yang bukan sekadar bersifat sementara, melainkan mampu menyentuh dimensi spiritual dan kebermaknaan hidup.

Tasawuf menawarkan solusi komprehensif melalui konsep sufi healing yang meliputi *takhalli* (membersihkan diri dari sifat buruk), *tahalli* (menghiasi diri dengan sifat baik), dan *tajalli* (menghadirkan kesadaran ketuhanan dalam diri). Dalam perspektif ini, *self-love* tidak dipahami sebagai pemanjaan ego, tetapi sebagai bentuk *ma'rifat al-nafs* (mengenal diri) yang mengantarkan pada *ma'rifatullah* (mengenal Allah), sehingga cinta diri menjadi jalan menuju kesucian jiwa. Praktik *muhasabah* dan *muraqabah* menjadi fondasi penting dalam menjaga keseimbangan diri, karena keduanya memaknai cinta diri sebagai kesiapan untuk mengoreksi kesalahan dan menjaga kesadaran akan pengawasan Allah. Sementara itu, teknik praktis tasawuf seperti dzikir dan shalat terbukti efektif dalam membangun ketenangan psikologis. Dzikir, sebagaimana ditegaskan untuk menenangkan hati melalui kesadaran spiritual, sedangkan shalat, sebagaimana ditegaskan menjadi sarana penguatan jiwa melalui kesabaran dan kekhusyukan. Dengan demikian, model intervensi psikoterapi tasawuf relevan sebagai pendekatan *self-healing* otentik dan berkelanjutan bagi Generasi Z. Pendekatan ini tidak hanya berfungsi mengurangi stres dan kecemasan, tetapi juga mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual, sehingga mengantarkan individu menuju derajat *nafs muthmainnah* yaitu jiwa yang tenang, stabil, dan dekat dengan Allah.

FENOMENA *HEALING* DAN *SELF-LOVE* GENERASI Z DALAM TINJAUAN PSIKOTERAPI TASAWUF

DAFTAR REFERENSI

- Abdul Rozak Ali Maftuhin, and Syamsurizal Yazid. “Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Kajian Psikologis.” *Ikhlas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam* 2, no. 1 (2024): 227–42. <https://doi.org/10.61132/ikhlas.v2i1.365>.
- Afifah, Faradila Nur. “Mencintai Diri Sendiri Dalam Al-Qur’an Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental (Analisis Penafsiran Ayat-Ayat Self-Love Dengan Pendekatan Psikologi),” 2025. [http://digilib.uinsa.ac.id/57975/2/Faradila Nur Afifah_E03218010.pdf](http://digilib.uinsa.ac.id/57975/2/Faradila_Nur_Afifah_E03218010.pdf).
- Arifinsyah, Arifinsyah, Parima Sari, and Siti Ismahani Ismahani. “Konsep An-Nafs Menurut Tafsir Ibnu Katshir Dan Tafsir Ilmi.” *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies* 2, no. 2 (2023): 219–38. <https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v2i2.94>.
- Astuti, Devina Widi, and Faqih Purnomosidi. “Implementasi Self Love Pada Remaja.” *Batara Wisnu Journal : Indonesian Journal of Community Services* 3, no. 2 (2023): 327–33.
- Bakri, Syamsul, and Ahmad Saifuddin. “Sufi Healing: Integrasi Tasawuf Dan Psikologi Dalam Penyembuhan Psikis Dan Fisik.” *PT RajaGrafindo Persada`1*, no. 1 (2019).
- Halik, Halik, Muhammad Ilyas Y, Nurul Hikmah Suhafid, La Ode Muhammad Agus Sapdiman, Dini Putri Sari, and Muhammad Ilyas Y. “Teknik Self-Healing Perspektif Al-Qur’an Dan Sunnah Mengatasi Mental Health Disorder Pada Mahasiswa.” *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah* 2, no. 11 (2023): 4685–92. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i11.1780>.
- Hayat, Teten J. *Terapi Dzikir: Epistemologi Healing Sufi. Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 2021.
- Isdianto, Andik, Nuruddin Al Indunissy, and Novariza Fitrianti. “Shalat Dan Kesehatan Mental : Tinjauan Psikospiritual Terhadap Pengurangan Stres Dalam Perspektif Islam Islamic Prayer And Mental Health : A Psychospiritual Review Of Stress Reduction Through Shalat” 1, no. 2 (2025): 478–94.
- Isnaeni, Herliyana. “The Role Of Quantum Healing In Psychological Wellbeing.” *Asian Journal of Social and Humanities* 3, no. 11 (2025): 1964–69. <https://doi.org/10.59888/ajosh.v3i11.599>.

- . “The Role Of Self-Compassion In Psychological Conditions: Narrative Literature Review In Indonesian Research Participants.” *Jurnal Indonesia Sosial Teknologi* 4, no. 10 (2023): 1663–71. <https://doi.org/10.59141/jist.v4i10.767>.
- Khalish, Naufal. “Alasan Utama Gen Z Rentan Kena Masalah Mental Menurut Studi.” *Article, Rumah Sakit Jiwa Ach*, January 12, 2024.
- Levine, Glenn N., MD, FAHA, Chair, and Beth E. Cohen. “Psychological Health, Well-Being, and the Mind-Heart-Body Connection: A Scientific Statement From the American Heart Association | Circulation.” *Circulation Aha Scientific Statement Journals* 143, no. 10 (2021): 63–83. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000947>.
- Lirboyo, UIT. “Healing Dalam Perspektif Islam.” Program Pascasarjana Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri, 2024. <https://pasca.uit-lirboyo.ac.id/healing-dalam-perspektif-islam/>.
- Martua, Sahat, and Rakhmi Mashita. “Pengaruh Psikoterapi Shalat Terhadap Peningkatan Self Efficacy Selama Penyelesaian Tugas Akhir Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi.” *Equivalent: Jurnal Ilmiah Sosial Teknik* 4, no. 1 (2022): 60–64.
- Mutmainah. “Metode Muhasabah: Analisis Pendekatan Psikologi Sufistik Perspektif Al-Ghazali.” *Pendidikan Dan Pranata Islam STAI Syichona Moh. Cholil Bangkalan* 12, no. 1 (2021): 41–51.
- Muzaka, Maimun, Lutfah Mukaromah, Universitas Islam, Negeri Raden, and Mas Said. “Konsep Permasalahan Psikologis Pada Gen-Z : Solusi Qur ’ Ani” 5, no. 1 (2025): 71–85.
- Nadia Rani, Elsa, Irgiano Sulistiawan, Resky Dwi Yunita, Rizqi Alif Ifsyaussalam, Vera Ariyani, and Yoga Dwi Wijaya. “Pentingnya Self Love Serta Cara Menerapkannya Dalam Diri.” *Science and Education Journal (SICEDU)* 1, no. 2 (2022): 480–86. <https://doi.org/10.31004/sicedu.v1i2.70>.
- Nasution, Zahrona. “Salat Sebagai Terapi Self-Healing (Studi Penafsiran Ayat-Ayat Salat Dalam Tafsir Al-Azhar Karya Hamka).” UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2024. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/67682/>.

FENOMENA *HEALING* DAN *SELF-LOVE* GENERASI Z DALAM TINJAUAN PSIKOTERAPI TASAWUF

- Nur, Faisal Muhammad. "Muraqabah Dalam Perspektif Tarekat Naqsyabandiyah Al-Khalidiyah Al-Kurdiyah." *Jurnal Pemikiran Islam* 1, no. 1 (2021): 16–29. <https://doi.org/10.22373/jpi.v1i1.10353>.
- Penyusun, Tim. "Sering Salah, Ini Arti Healing Dalam Psikologi Sesungguhnya!" Telkom University, 2023. <https://smb.telkomuniversity.ac.id/cerita-telutizen/sering-salah-ini-arti-healing-dalam-psikologi-sesungguhnya/>.
- Qasanah, Anistiawati Bulandari, and Umar Faruq Thohir. "Konsep Sabar Dan Shalat Perspektif Tafsir Al-Misbah Sebagai Self-Healing." *At-Tafasir: Journal of Quranic Studies and Contextual Tafsir* 1, no. 1 (2024): 103–19. <https://doi.org/10.21154/tafasir.v1i1.9534>.
- Rahmatika, Saila, Abd Rozaq, and Ulil Fauziyah. "Konsep Self-Healing Perspektif Al-Qur'an Dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10)." *Jurnal Hukum Islam* 9, no. 2 (2023): 2548–5903. <https://doi.org/10.55210/assyariah.v9i2.1063ps>.
- Satriya, Dimas. "Fenomena Healing Di Kalangan Gen Z: Antara Self-Love Dan Gaya Hidup Konsumtif - Kulturnativ," September 8, 2025. <https://www.kulturnativ.com/lifestyle/7015877054/fenomena-healing-di-kalangan-gen-z-antara-self-love-dan-gaya-hidup-konsumtif>.
- Setiyawati, Diana. "Masalah Kesehatan Mental, Apakah Hanya Monopoli Gen Z ?" *UGM Online*, September 28, 2025.
- Thoyibah, Firda Amalia, and Surawan. "Budaya Healing Di Kalangan Mahasiswa Gen Z: Telaah Terhadap Regulasi Emosi Dalam Konteks Sosial Modern." *Al-Irsyad Jurnal Bimbingan Konseli Islam* 7, no. 1 (2025): 23–44. <https://doi.org/10.24952/bki.v7i1.16097>.
- UsaiFani, Nuris Shofa. "Self-Love Dari Sudut Pandang Psikologi: Seni Menerima Diri Sendiri Dan Menjaga Kesehatan Mental," June 30, 2025. <https://psikologi.umsida.ac.id/self-love-dari-sudut-pandang-psikologi/>.
- Wikipedia. "Zikir." Wikipedia Bahasa Indonesia, Ensiklopedia bebas, 2025. <https://id.wikipedia.org/wiki/Zikir>.