Idarah Tarbawiyah: Journal of Management in Islamic Education
Vol. 7 No. 11 (2026), hlm. 1-18, DOI: 10.32832/itjmie.v7i11.24723
ISSN: 2654-5845 (Online)

Dilema eksistensial gen-Z dan alpha di era digital: Rekonstruksi kurikulum PAI berbasis resiliensi mental dan akhlak

Eril Fajar Rossando*, Mudhofar
Universitas Al-Qolam Malang, Indonesia
*erilfajarrossando22@alqolam.ac.id

Abstract

The development of digital technology has generated various existential dilemmas among Generation Z and Generation Alpha, including identity crises, loss of meaning in life, fear of missing out (FOMO), social comparison, and declining mental resilience. These conditions indicate the need for a reconstruction of Islamic Religious Education (PAI) that is not merely oriented toward knowledge acquisition but also toward strengthening spirituality and character formation. This study aims to analyze the existential dilemmas of digital generations from the perspective of Islamic education and to reconstruct a PAI curriculum based on tazkiyatun nafs to strengthen mental resilience and moral character. This research employs a library research method with a qualitative approach. Data were obtained from the Qur'an, hadith, books, and reputable scientific articles, which were then analyzed through data reduction, thematic synthesis, and conceptual interpretation. The findings reveal that the existential dilemmas experienced by digital generations are rooted in the weakening of life meaning orientation and spirituality. The integration of Viktor E. Frankl's Logotherapy with the concept of tazkiyatun nafs produces a conceptual framework that positions spirituality as a source of life meaning, mental resilience, and moral development. Based on these findings, this study proposes a reconstruction of the PAI curriculum by integrating objectives, learning materials, instructional strategies, and assessments based on tazkiyatun nafs as a response to the challenges of the digital era.

Keywords: *generation alpha; generation Z; Islamic religious education; mental resilience; tazkiyatun nafs.*

Abstrak

Perkembangan teknologi digital telah menghadirkan berbagai dilema eksistensial pada Generasi Z dan Generasi Alpha, seperti krisis identitas, kehilangan makna hidup, fear of missing out (FOMO), social comparison, dan menurunnya resiliensi mental. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya rekonstruksi Pendidikan Agama Islam (PAI) yang tidak hanya berorientasi pada penguasaan pengetahuan, tetapi juga pada penguatan spiritual dan pembentukan karakter. Penelitian ini bertujuan menganalisis dilema eksistensial generasi digital dalam perspektif pendidikan Islam serta merekonstruksi kurikulum PAI berbasis *tazkiyatun nafs* untuk memperkuat resiliensi mental dan akhlak. Penelitian menggunakan metode studi pustaka (*library research*) dengan pendekatan kualitatif. Data diperoleh dari Al-Qur'an, hadis, buku, dan artikel ilmiah bereputasi, kemudian dianalisis melalui reduksi data, sintesis tematik, dan interpretasi konseptual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dilema eksistensial generasi digital berakar pada melemahnya orientasi makna hidup dan spiritualitas. Integrasi Logoterapi Viktor E. Frankl dengan konsep *tazkiyatun nafs* menghasilkan kerangka konseptual yang menempatkan spiritualitas sebagai sumber makna hidup, resiliensi mental, dan akhlak. Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini menawarkan rekonstruksi Kurikulum PAI yang

Copyright (c) author/s (2026)
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (CC-BY-SA)
Article Information: Submitted 27 July 2026, Accepted 06 November 2026, Published 15 November 2026

mengintegrasikan tujuan, materi, strategi pembelajaran, dan asesmen berbasis *tazkiyatun nafs* sebagai respons terhadap tantangan era digital.

Kata kunci: generasi alpha; generasi Z; pendidikan agama Islam; resiliensi mental; *tazkiyatun nafs*.

Pendahuluan

Perkembangan ekosistem digital dalam satu dekade terakhir telah membawa perubahan besar terhadap kehidupan Generasi Z dan Generasi Alpha. Sebagai generasi yang tumbuh bersama internet, media sosial, kecerdasan buatan, dan arus informasi tanpa batas, cara mereka membangun identitas, berinteraksi, serta memaknai kehidupan semakin dipengaruhi oleh ruang digital. Kondisi ini membuka peluang yang luas bagi proses pembelajaran, tetapi juga memunculkan berbagai tantangan psikologis dan spiritual. Fenomena tersebut semakin menguat seiring tingginya intensitas penggunaan internet di Indonesia. Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa pada tahun 2024 penetrasi internet telah mencapai 79,5% dari total penduduk atau sekitar 221,56 juta pengguna, dengan remaja dan dewasa muda sebagai kelompok pengguna terbesar (APJII, 2024). Temuan tersebut sejalan dengan laporan *Digital 2025 Indonesia* yang diterbitkan *DataReportal*, yang mencatat sekitar 212 juta pengguna internet dan lebih dari 143 juta identitas pengguna media sosial di Indonesia, sehingga menunjukkan bahwa generasi muda merupakan kelompok yang paling aktif berinteraksi dalam ruang digital (Kemp, 2025).

Di tengah tingginya tingkat konektivitas tersebut, berbagai kajian justru menemukan konsekuensi yang tidak sederhana. Praktik membandingkan diri dengan orang lain (*social comparison*), rasa takut tertinggal informasi (*fear of missing out* atau FOMO), kelebihan paparan informasi (*information overload*), serta dorongan untuk memperoleh validasi sosial melalui media digital semakin sering dialami oleh generasi muda. Rangkaian kondisi tersebut berkaitan dengan meningkatnya kecemasan, rasa kesepian, kebingungan dalam membentuk identitas, hingga munculnya kegamangan dalam menemukan makna hidup (Mubasiroh & Ma'arif, 2024). Perubahan digital tidak hanya menggeser pola komunikasi maupun proses belajar, melainkan juga menyentuh aspek yang lebih mendasar, yakni perkembangan spiritual, kesehatan mental, dan pembentukan akhlak peserta didik.

Persoalan yang dihadapi generasi digital menjadi semakin nyata ketika ditinjau dari aspek kesehatan mental. Laporan World Health Organization (WHO) mengungkapkan bahwa sekitar satu dari tujuh remaja berusia 10–19 tahun mengalami gangguan mental, sementara bunuh diri masih termasuk penyebab kematian yang paling banyak ditemukan pada kelompok usia tersebut (WHO, 2024). Gambaran serupa tampak di Indonesia. Hasil Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) menunjukkan bahwa sekitar 15,5 juta remaja atau 34,9% mengalami berbagai persoalan kesehatan mental, sedangkan 5,5% di antaranya memenuhi kriteria gangguan mental dalam kurun waktu dua belas bulan terakhir (Kumara, 2026). Situasi ini diperkuat oleh temuan Fidiyani dkk. (2025) yang mengutip data Badan Pusat Statistik mengenai meningkatnya angka bunuh diri maupun percobaan bunuh diri setelah pandemi, dengan keterlibatan yang cukup besar dari kelompok usia produktif, termasuk Generasi Z

(Fidiyani, Nuzulia, Riyatno, Putri, & Wardana, 2025). Penelitian Yuniarta dkk. (2023) turut memperlihatkan bahwa karakter budaya digital yang bergerak sangat cepat memunculkan tekanan psikologis sehingga Generasi Z memerlukan kemampuan adaptasi dan praktik *self-care* yang lebih memadai (Yuniarta, Alfianto, & Kusbandiyah, 2023).

Berbagai temuan tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara tujuan pendidikan untuk membentuk generasi yang sehat secara mental, berkarakter, dan memiliki orientasi hidup yang kuat dengan kondisi nyata yang dihadapi Generasi Z dan Generasi Alpha. Pengaruh media digital, budaya instan, tuntutan memperoleh validasi sosial, serta rendahnya kemampuan mengelola tekanan emosional telah meningkatkan kerentanan psikologis generasi muda. Kondisi ini menjadi tantangan bagi pendidikan, khususnya Pendidikan Agama Islam (PAI), yang pembelajarannya masih lebih berfokus pada penguasaan materi dan penanaman norma keagamaan. Padahal, perkembangan peserta didik di era digital menuntut kurikulum PAI yang tidak hanya membangun pemahaman keislaman, tetapi juga mampu memperkuat resiliensi mental, membimbing peserta didik menghadapi krisis identitas, serta menanamkan akhlak dan nilai-nilai Islam yang relevan dengan berbagai tantangan kehidupan kontemporer.

Kajian yang berkembang memberikan landasan konseptual bagi kebutuhan tersebut. Karim (2021) menjelaskan bahwa *tazkiyatun nafs* dapat diposisikan sebagai pendekatan yang mendorong revolusi mental melalui proses penyucian jiwa sekaligus pembentukan karakter secara berkesinambungan (Karim, 2021). Pandangan tersebut diperkuat oleh Hasyim (2024) yang menegaskan bahwa konsep *tazkiyatun nafs* menurut Imam al-Ghazali berkontribusi terhadap penguatan integritas, kemampuan mengendalikan diri, dan ketahanan mental peserta didik dalam menghadapi perubahan sosial yang berlangsung cepat (Hasyim, 2024). Penelitian Mubasiroh dan Ma'arif (2024) juga menunjukkan bahwa Generasi Alpha telah berhadapan dengan persoalan identitas sejak usia dini sebagai konsekuensi intensitas interaksi mereka dengan teknologi digital (Mubasiroh & Ma'arif, 2024). Sejalan dengan itu, Zaiyani dkk. (2025) menekankan perlunya rekonstruksi pendidikan Islam yang lebih kontekstual agar mampu menjawab krisis moral yang muncul di tengah kehidupan generasi digital (Zaiyani, Iskandar, Elvirawati, & Rai, 2025).

Berbagai penelitian telah mengkaji kesehatan mental generasi digital, transformasi kurikulum Pendidikan Agama Islam (PAI), dan konsep *tazkiyatun nafs*, namun ketiga bidang tersebut umumnya masih berkembang secara terpisah sehingga belum menghasilkan kerangka yang utuh untuk menjawab dilema eksistensial Generasi Z dan Generasi Alpha di era digital. Kajian kesehatan mental lebih banyak menitikberatkan pada aspek psikologis dan dampak penggunaan teknologi, sedangkan pengembangan kurikulum PAI masih berorientasi pada penguasaan kompetensi keagamaan dan pembentukan karakter tanpa mengintegrasikan penguatan resiliensi mental serta orientasi makna hidup secara sistematis. Berangkat dari kondisi tersebut, penelitian ini menggunakan Logoterapi Viktor E. Frankl sebagai *grand theory* yang memandang pencarian makna hidup sebagai kebutuhan fundamental manusia, kemudian mengintegrasikannya dengan konsep *tazkiyatun nafs* sebagai landasan spiritual dalam

Pendidikan Islam untuk merekonstruksi kurikulum PAI yang mampu memperkuat resiliensi mental dan akhlak peserta didik.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini diarahkan untuk menjawab dua pertanyaan, yaitu: (1) bagaimana karakteristik dilema eksistensial yang dialami Generasi Z dan Generasi Alpha di era digital ditinjau dari perspektif kesehatan mental dan pendidikan Islam; serta (2) bagaimana rekonstruksi kurikulum PAI berbasis *tazkiyatun nafs* dapat dirumuskan untuk memperkuat resiliensi mental dan akhlak peserta didik. Sejalan dengan itu, penelitian ini bertujuan menganalisis karakteristik dilema eksistensial generasi digital sekaligus merumuskan kerangka konseptual kurikulum PAI yang mengintegrasikan pencarian makna hidup, pembinaan spiritual, pembentukan akhlak, dan resiliensi mental. Kajian ini menjadi penting karena meningkatnya krisis identitas, kerentanan psikologis, dan degradasi orientasi nilai pada generasi muda belum direspons secara optimal dalam pengembangan kurikulum PAI, sehingga hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi konseptual bagi pengembangan kurikulum PAI yang lebih kontekstual, adaptif, dan responsif terhadap dinamika masyarakat digital.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (*library research*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif-analitis. Metode ini dipilih karena penelitian berfokus pada analisis dan sintesis berbagai literatur ilmiah yang berkaitan dengan dilema eksistensial Generasi Z dan Generasi Alpha di era digital, kesehatan mental, resiliensi mental, *tazkiyatun nafs*, serta pengembangan kurikulum Pendidikan Agama Islam (PAI). Data penelitian diperoleh dari artikel jurnal ilmiah, buku akademik, prosiding, laporan lembaga resmi, dan dokumen ilmiah lain yang relevan, dengan mengutamakan sumber-sumber mutakhir dan kredibel. Pengumpulan data dilakukan melalui tahapan identifikasi, seleksi, klasifikasi, evaluasi, dan interpretasi literatur berdasarkan relevansi, validitas, serta kontribusinya terhadap fokus penelitian. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) melalui proses reduksi, kategorisasi, komparasi, dan sintesis untuk mengidentifikasi pola pemikiran, mengintegrasikan konsep Logoterapi Viktor E. Frankl sebagai *grand theory* dengan konsep *tazkiyatun nafs* dalam perspektif pendidikan Islam, serta merumuskan kerangka konseptual rekonstruksi kurikulum PAI yang berorientasi pada penguatan resiliensi mental dan akhlak bagi Generasi Z dan Generasi Alpha.

Hasil dan Pembahasan

A. Karakteristik dilema eksistensial generasi Z dan generasi Alpha di era digital dalam perspektif kesehatan mental dan pendidikan Islam

1. Dilema eksistensial generasi Z dan generasi Alpha di era digital

Generasi Z dan Generasi Alpha merupakan generasi yang tumbuh di tengah pesatnya perkembangan teknologi digital sehingga dikategorikan sebagai *digital natives*. Sejak kecil, keduanya telah akrab dengan internet, media sosial, kecerdasan buatan (*artificial intelligence*), dan berbagai perangkat digital yang membentuk cara mereka belajar, berinteraksi, serta membangun identitas. Avci dkk. (2024) menjelaskan bahwa ruang digital kini tidak lagi sekadar menjadi media komunikasi, tetapi juga menjadi lingkungan

utama dalam pembentukan identitas, relasi sosial, dan perkembangan psikologis remaja. Kondisi ini menghadirkan berbagai manfaat, seperti kemudahan memperoleh informasi, akses sumber belajar yang luas, dan jejaring sosial global (Avci, Baams, & Kretschmer, 2024). Namun, Sala dkk. (2024) menegaskan bahwa tingginya intensitas penggunaan media sosial juga meningkatkan kerentanan terhadap berbagai masalah kesehatan mental apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan diri yang baik (Sala, Porcaro, & Gómez, 2024).

Transformasi digital juga mengubah cara individu memandang diri, membangun relasi, dan memaknai keberhasilan. Orben dkk. (2024) menjelaskan bahwa algoritma media sosial mendorong keterlibatan pengguna secara terus-menerus sehingga melahirkan budaya *always connected* (Orben, Meier, Dalgleish, & Blakemore, 2024). Bersamaan dengan itu, berkembang fenomena *attention economy*, yakni ketika perhatian publik menjadi komoditas dan eksistensi seseorang dinilai melalui jumlah *followers*, *likes*, komentar, maupun tingkat *engagement*. Yunian dkk. (2024) menunjukkan bahwa perubahan ini tidak hanya mengubah pola komunikasi, tetapi juga memengaruhi cara individu menilai keberhasilan, kebahagiaan, dan *self-worth*. Akibatnya, orientasi kehidupan secara bertahap bergeser dari pencarian makna menuju pencarian perhatian dan pengakuan sosial (Yunian, Maharani, Mustika, Sujianto, & Naimah, 2024).

Salah satu dampak utama transformasi digital ialah meningkatnya kerentanan terhadap krisis identitas (*identity crisis*), terutama pada masa remaja dan dewasa awal yang merupakan fase pencarian jati diri. Media sosial memang menyediakan ruang untuk mengeksplorasi identitas, tetapi juga menghadirkan tekanan untuk menampilkan citra diri yang sesuai dengan standar lingkungan digital. Avci dkk. (2024) melalui *systematic review* menjelaskan bahwa media sosial berfungsi sebagai arena pembentukan identitas sekaligus meningkatkan risiko *identity confusion* akibat paparan standar sosial yang terus berubah (Avci dkk., 2024). Akibatnya, pembentukan identitas semakin bergantung pada validasi sosial daripada refleksi diri. Temuan tersebut diperkuat oleh Bartonjo dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa ketergantungan pada pengakuan sosial membuat konsep diri lebih mudah berubah dan rentan terhadap ketidakstabilan psikologis (Bartonjo dkk., 2025). Kondisi ini mencerminkan pergeseran pembentukan identitas dari orientasi internal menuju orientasi eksternal sehingga meningkatkan risiko konflik psikologis dan rendahnya *self-concept clarity*.

Krisis identitas yang berkepanjangan juga dapat berkembang menjadi hilangnya makna hidup (*meaninglessness*). Kemudahan memperoleh hiburan dan kepuasan instan melalui teknologi digital sering kali tidak diimbangi dengan kemampuan membangun tujuan hidup yang bermakna. Orben dkk. (2024) menjelaskan bahwa desain media sosial yang mendorong keterlibatan terus-menerus dapat mengurangi kesempatan untuk refleksi diri dan memengaruhi perkembangan psikologis remaja. Sejalan dengan itu, Sala dkk. (2024) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara intensif berkaitan dengan menurunnya *well-being* dan meningkatnya kerentanan terhadap masalah psikologis apabila tidak disertai regulasi diri yang baik (Sala dkk., 2024). Akibatnya, sebagian Generasi Z dan Generasi Alpha mengalami kebingungan menentukan tujuan hidup, menurunnya motivasi intrinsik, serta kesulitan memaknai

keberadaan dirinya. Fenomena ini menunjukkan bahwa kemajuan teknologi perlu diimbangi dengan penguatan kemampuan reflektif agar perkembangan spiritual dan eksistensial tetap terjaga.

Persoalan tersebut semakin kompleks dengan munculnya fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu kecemasan ketika individu merasa tertinggal dari aktivitas atau pencapaian orang lain di media sosial. Tandon dkk. (2021) melalui *systematic literature review* menjelaskan bahwa FoMO merupakan salah satu dampak psikologis yang paling umum pada pengguna media sosial akibat kebiasaan membandingkan diri dengan informasi yang diterima secara daring (Tandon, Dhir, Almugren, AlNemer, & Mäntymäki, 2021). Kondisi ini mendorong individu merasa harus selalu mengikuti tren dan aktivitas sosial agar tetap relevan, sehingga penggunaan media sosial bergeser dari sekadar sarana komunikasi menjadi kebutuhan psikologis. Penelitian Latupeirissa dan Cistadewi (2025) serta Herawati dkk. (2022) menunjukkan bahwa tingginya intensitas penggunaan media sosial berkaitan dengan meningkatnya FoMO, kecemasan, dan menurunnya *psychological well-being*. Dampaknya terlihat pada sulitnya membatasi penggunaan gawai, menurunnya fokus, hingga munculnya ketergantungan terhadap media digital (Herawati, Rizal, & Amita, 2022; Latupeirissa & Cistadewi, 2025).

Fenomena FoMO juga berkaitan erat dengan *social comparison* yang semakin intens di ruang digital. Karena media sosial umumnya hanya menampilkan sisi terbaik kehidupan seseorang, pengguna cenderung membandingkan dirinya dengan standar yang tidak sepenuhnya merepresentasikan realitas. Tandon dkk. (2021) menegaskan bahwa dorongan untuk terus mengikuti kehidupan orang lain memicu evaluasi diri secara berulang berdasarkan pencapaian yang ditampilkan di media sosial (Tandon dkk., 2021). Avci dkk. (2024) juga menunjukkan bahwa paparan terhadap representasi kehidupan ideal dapat memengaruhi perkembangan identitas dan meningkatkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri (Avci dkk., 2024). Sejalan dengan itu, Dewi, Kasturi, dan Purwandari (2024) menemukan bahwa praktik *social comparison* yang berkelanjutan berkorelasi dengan menurunnya *life satisfaction* dan kesejahteraan subjektif remaja. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat memunculkan rasa rendah diri, berkurangnya kepercayaan diri, serta persepsi bahwa kehidupan orang lain selalu lebih baik (Dewi, Kasturi, & Purwandari, 2024).

Derasnya arus informasi (*information overload*) menjadi salah satu karakteristik yang memperberat dilema eksistensial generasi digital. Meskipun teknologi memperluas akses terhadap informasi dan peluang belajar, individu juga dituntut menyaring serta mengolah informasi dalam jumlah besar dalam waktu singkat. Liu dkk. (2021) menjelaskan bahwa *information overload* merupakan pemicu utama *social media fatigue* pada Generasi Z karena kapasitas kognitif tidak selalu mampu mengimbangi derasnya arus informasi (Liu, Liu, Yoganathan, & Osburg, 2021). Dampaknya berupa kelelahan kognitif, menurunnya konsentrasi, serta kesulitan mengambil keputusan. Sejalan dengan itu, Farha, Hanurawan, dan Hitipew (2026) menunjukkan bahwa paparan konten digital secara terus-menerus, khususnya melalui video pendek, dapat meningkatkan distraksi, menurunkan fokus akademik, dan melemahkan kemampuan berpikir reflektif (Farha, Hanurawan, & Hitipew, 2026). Kondisi ini juga menyulitkan

individu membedakan informasi yang valid dari misinformasi sehingga berpotensi menghambat perkembangan berpikir kritis dan pembentukan identitas.

Fenomena lain yang memperkuat dilema tersebut ialah berkembangnya budaya validasi digital, yaitu kecenderungan menilai harga diri berdasarkan respons di media sosial seperti *likes*, komentar, *shares*, dan jumlah pengikut. Bartanjo dkk. (2025) menunjukkan bahwa ketergantungan pada validasi digital menjadikan konsep diri lebih rapuh karena bergantung pada pengakuan eksternal (Bartonjo dkk., 2025). Temuan ini diperkuat oleh Avci dkk. (2024) yang menjelaskan bahwa orientasi identitas yang terlalu dipengaruhi umpan balik media sosial dapat menurunkan *self-concept clarity* dan meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan psikologis (Avci dkk., 2024). Akibatnya, ketika validasi digital dijadikan tolok ukur utama keberhasilan, individu lebih mudah mengalami kecemasan, frustrasi, dan perasaan tidak berharga. Pergeseran dari *intrinsic self-worth* menuju *externally validated self-worth* inilah yang menjadi salah satu ciri utama dilema eksistensial generasi digital.

Berbagai fenomena tersebut pada akhirnya berdampak nyata terhadap kesehatan mental Generasi Z dan Generasi Alpha. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara intensif berkaitan dengan meningkatnya kecemasan, stres, kesepian, gangguan regulasi emosi, serta menurunnya kemampuan menghadapi tekanan hidup. Sala dkk. (2024) melalui *umbrella review* menemukan bahwa meskipun media sosial memperluas interaksi sosial, penggunaannya yang berlebihan berkorelasi dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental pada remaja (Sala dkk., 2024). Sejalan dengan itu, West dkk. (2024) menjelaskan bahwa media sosial dapat menghambat pemenuhan kebutuhan psikologis dasar apabila lebih didorong oleh pencarian validasi eksternal (West, Rice, & Vella-Brodrick, 2024). Orben dkk. (2024) juga menegaskan bahwa dampak media sosial dipengaruhi oleh karakteristik individu, pola penggunaan, dan kualitas interaksi digital (Orben dkk., 2024).

Dalam perspektif kesehatan mental, tantangan era digital tidak hanya berkaitan dengan penguasaan teknologi, tetapi juga kemampuan menjaga keseimbangan kognitif, emosional, sosial, dan spiritual. Dari perspektif pendidikan Islam, kondisi ini menegaskan pentingnya pendidikan yang tidak hanya mengembangkan literasi digital, tetapi juga membentuk kepribadian yang berlandaskan nilai tauhid, akhlak, *mujāhadah al-nafs* (pengendalian diri), *murāqabah* (kesadaran akan pengawasan Allah Swt.), serta orientasi hidup yang bermakna sebagai bagian dari ibadah.

2. Analisis Dilema eksistensial dalam perspektif pendidikan Islam

Fenomena dilema eksistensial yang dialami Generasi Z dan Generasi Alpha tidak cukup dipahami hanya sebagai dampak psikologis dari perkembangan teknologi digital, tetapi juga sebagai persoalan spiritual yang memengaruhi cara individu memaknai kehidupannya. Dalam perspektif pendidikan Islam, manusia merupakan kesatuan dimensi jasmani, akal, ruh, dan hati yang harus berkembang secara seimbang. Ketidakseimbangan antar dimensi tersebut tercermin dalam meningkatnya krisis identitas, kehilangan makna hidup, *fear of missing out* (FOMO), budaya validasi digital, serta berbagai gangguan kesehatan mental pada generasi muda. Utami dkk. (2026) menjelaskan bahwa dominasi interaksi digital tanpa penguatan nilai-nilai spiritual berpotensi memperbesar kerentanan terhadap FOMO dan kekosongan makna hidup

(Utami, Niswah, Rochmat, & Dewi, 2026). Senada dengan itu, Indriana dkk. (2024) menegaskan bahwa kesehatan mental generasi digital tidak cukup dibangun melalui literasi teknologi, tetapi juga memerlukan pembinaan spiritual yang terintegrasi dalam pendidikan Islam (Indriana dkk., 2024). Oleh karena itu, pendidikan Islam menawarkan pendekatan yang lebih holistik karena memandang kesehatan mental sebagai hasil keterpaduan antara kesejahteraan psikologis, hubungan dengan Allah Swt., hubungan sosial, dan kemampuan memahami diri sendiri. Nurkamariah (2026) menunjukkan bahwa penguatan kesadaran spiritual melalui Pendidikan Agama Islam mampu menjadi fondasi penting dalam menjaga kesehatan mental dan keseimbangan psikologis peserta didik (Nurkamariah, 2025).

Dalam ajaran Islam, manusia diciptakan dengan membawa fitrah sebagai potensi dasar untuk mengenal Allah, mencintai kebaikan, dan mengembangkan seluruh kemampuan kemanusiaannya. Fitrah tersebut menjadi dasar terbentuknya identitas yang autentik sehingga manusia tidak mudah kehilangan arah di tengah perubahan sosial dan perkembangan teknologi. Selain itu, manusia mengemban amanah sebagai khalifah yang bertugas memakmurkan kehidupan melalui ilmu, tanggung jawab moral, dan perilaku yang membawa kemaslahatan. Yahya dkk. (2026) menjelaskan bahwa krisis spiritual pada Generasi Z muncul ketika identitas lebih banyak dibentuk oleh budaya digital daripada nilai-nilai keislaman (Firdaus dkk., 2026). Temuan tersebut diperkuat oleh Zulfah dkk. (2026) yang menegaskan bahwa rekonstruksi pendidikan spiritual berbasis nilai Islam menjadi strategi penting untuk mengembalikan orientasi hidup generasi muda kepada tujuan penciptaannya (Zulfah, Nurmadiah, Makmur, Umrati, & Husnussadah, 2026).

Apabila dikaitkan dengan karakteristik generasi digital, konsep fitrah, khalifah, dan tujuan penciptaan manusia memberikan kerangka yang berbeda dari paradigma materialistik yang berkembang di media sosial. Krisis identitas yang dialami banyak remaja menunjukkan bahwa konsep diri sering dibangun berdasarkan standar eksternal, seperti jumlah pengikut, *likes*, atau bentuk validasi digital lainnya. Wahid dkk. (2026) menjelaskan bahwa budaya *fear of missing out* (FOMO) mendorong individu terus mencari pengakuan sosial di ruang digital sehingga identitas menjadi rapuh dan bergantung pada respons lingkungan (Wahid, Fihris, Nasirudin, Kunaepi, & Nasikhin, 2026). Temuan tersebut sejalan dengan Shavira dan Pardomuan (2025) yang menunjukkan bahwa lemahnya spiritualitas berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan akibat FOMO dan tekanan untuk selalu mengikuti aktivitas di media sosial (Shavira & Pardomuan, 2025). Dalam perspektif Islam, identitas manusia justru berakar pada kedudukannya sebagai *'abdullah* dan *khalifatullah fi al-ardh*, sehingga nilai diri tidak ditentukan oleh popularitas, melainkan oleh ketakwaan dan tanggung jawab kepada Allah Swt. Orientasi ini menjadikan setiap aktivitas, termasuk pemanfaatan teknologi digital, memiliki dimensi ibadah yang mampu memperkuat ketahanan psikologis sekaligus mengurangi ketergantungan pada validasi sosial.

Berangkat dari kondisi tersebut, pendidikan Islam memiliki peran strategis dalam membentuk kepribadian (*takwīn al-syakhṣiyyah*) yang utuh melalui pengembangan aspek kognitif, afektif, spiritual, dan perilaku secara terpadu. Tujuan pendidikan Islam tidak berhenti pada penguasaan pengetahuan agama, tetapi juga menumbuhkan

kemampuan peserta didik untuk menginternalisasikan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. Kahar dan Hasim (2026) menegaskan bahwa pendekatan pedagogi sufistik mampu memperkuat resiliensi mental Generasi Z dengan mengembangkan kesadaran spiritual, pengendalian diri, dan kematangan emosional (Kahar & Hasim, 2026). Temuan tersebut diperkuat oleh Fuadi dan Casmini (2026) yang menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai Islam dalam pendekatan psikologis efektif mengurangi kecenderungan FOMO sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik (Fuadi & Casmini, 2026).

Untuk menjelaskan akar psikologis dilema eksistensial pada Generasi Z dan Generasi Alpha, penelitian ini menggunakan Logoterapi Viktor E. Frankl sebagai *grand theory*. Frankl menjelaskan bahwa motivasi utama manusia adalah menemukan makna hidup (*will to meaning*), sedangkan kegagalan menemukan makna akan melahirkan *existential vacuum*, yang ditandai oleh perasaan hampa, kehilangan arah, kecemasan, hingga depresi. Dalam konteks generasi digital, kondisi tersebut tercermin pada kecenderungan menjadikan media sosial sebagai sumber utama kebahagiaan, pengakuan, dan kepuasan diri. Aktivitas digital memang mampu memberikan penghargaan secara instan, tetapi tidak selalu menghadirkan makna hidup yang mendalam. Temuan tersebut diperkuat oleh Inkasari dkk. (2024) yang menjelaskan bahwa FOMO berhubungan dengan rendahnya regulasi diri dan kesejahteraan psikologis, sehingga memerlukan penguatan aspek spiritual sebagai bagian dari proses pemulihan (Inkasari, Amrayni, Amelia, Gustika, & Yonada, 2024).

Meskipun lahir dari tradisi psikologi eksistensial Barat, konsep *will to meaning* memiliki titik temu dengan pandangan Islam mengenai tujuan hidup manusia. Frankl menegaskan bahwa individu mampu bertahan menghadapi penderitaan apabila memiliki tujuan hidup yang bermakna, sedangkan dalam Islam makna tersebut bersumber dari keimanan dan pengabdian kepada Allah Swt. Oleh karena itu, pencarian makna tidak berhenti pada aktualisasi diri, tetapi diwujudkan melalui pelaksanaan amanah sebagai khalifah, ibadah, serta kontribusi bagi kemaslahatan masyarakat. Sya'roni dan Syafii (2023) menjelaskan bahwa pendekatan psikospiritual berbasis Al-Qur'an mampu memperkuat ketahanan mental generasi muda dengan menanamkan kesadaran transendental di tengah tekanan algoritma digital (Sya'roni & Syafii, 2023). Sintesis ini menunjukkan bahwa makna hidup dibangun melalui keseimbangan hubungan vertikal dengan Allah (*ḥabl min Allāh*) dan hubungan horizontal dengan sesama manusia (*ḥabl min al-nās*). Nilai-nilai seperti iman, dzikir, doa, *murāqabah*, tanggung jawab sosial, dan akhlak mulia menjadi fondasi yang membuat makna hidup lebih stabil serta tidak mudah dipengaruhi oleh perubahan tren maupun dinamika media sosial.

Berdasarkan sintesis tersebut, dilema eksistensial yang dialami Generasi Z dan Generasi Alpha menunjukkan bahwa penguasaan teknologi belum diimbangi oleh penguatan dimensi spiritual. Pendidikan yang hanya menekankan kompetensi akademik dan literasi digital berisiko menghasilkan peserta didik yang cakap secara teknologis, tetapi rapuh dalam memaknai kehidupan. Sebaliknya, pembinaan spiritual tanpa kemampuan menghadapi tantangan digital juga belum memadai untuk menjawab kompleksitas masyarakat kontemporer. Oleh karena itu, pendidikan Islam perlu

mengintegrasikan literasi digital dengan pembinaan karakter, refleksi diri (*muhāsabah*), kesehatan mental, dan penguatan tujuan hidup agar peserta didik mampu menggunakan teknologi secara bertanggung jawab tanpa kehilangan identitas keislamannya. Implikasi tersebut menuntut Pendidikan Agama Islam (PAI) untuk memperluas orientasi pembelajaran dari sekadar penguasaan aspek kognitif menuju pembentukan identitas, makna hidup, kematangan spiritual, dan resiliensi psikologis. Materi PAI perlu mengakomodasi isu-isu kontemporer seperti etika bermedia digital, kesehatan mental, pengendalian diri, dan literasi digital Islami, sedangkan strategi pembelajaran diarahkan pada pendekatan yang lebih reflektif dan dialogis agar peserta didik mampu mendiskusikan persoalan eksistensial yang mereka hadapi.

B. Rekonstruksi kurikulum pendidikan agama Islam berbasis *tazkiyatun nafs* untuk memperkuat resiliensi mental dan akhlak

1. Integrasi *tazkiyatun nafs* dan logoterapi sebagai landasan konseptual kurikulum PAI

Berdasarkan analisis sebelumnya, dilema eksistensial yang dialami Generasi Z dan Generasi Alpha menunjukkan bahwa tantangan pendidikan Islam di era digital tidak lagi sebatas penguasaan literasi teknologi, tetapi juga menyangkut kemampuan peserta didik membangun makna hidup, menjaga kesehatan mental, dan mempertahankan akhlak. Fenomena seperti krisis identitas, *meaninglessness*, FOMO, *social comparison*, dan budaya validasi di media sosial menunjukkan bahwa kemajuan teknologi tidak selalu diiringi dengan kematangan spiritual dan psikologis. Zulfah dkk. (2026) mengaitkan kondisi tersebut dengan melemahnya pendidikan spiritual, sedangkan Fanani dkk. (2026) menunjukkan bahwa *tazkiyatun nafs* mampu memperkuat resiliensi mental (Farid Fanani dkk., 2026; Zulfah dkk., 2026). Bahri (2026) juga menegaskan bahwa kesehatan mental dalam pendidikan Islam merupakan perpaduan antara dimensi spiritual, psikologis, dan moral (Bahri, 2026). Oleh karena itu, rekonstruksi Kurikulum Pendidikan Agama Islam (PAI) perlu diarahkan pada pembentukan dimensi batin peserta didik, bukan sekadar penambahan materi etika digital. Dalam konteks ini, *tazkiyatun nafs* menjadi landasan penting karena mengintegrasikan spiritualitas, karakter, dan kesehatan mental. Temuan Hadinugraha dkk. (2026) serta Sulisno dkk. (2026) semakin menguatkan bahwa pendekatan tersebut relevan untuk mitigasi krisis mental sekaligus menjadi bagian integral dalam pengembangan kurikulum PAI (Ilham Hadinugraha, Mareta, & Maimun, 2026; Sulisno, Rahmat, & Hyangsewu, 2026).

Secara terminologis, *tazkiyatun nafs* merupakan proses penyucian jiwa melalui tahapan *takhallī*, *taḥallī*, dan *tajallī* untuk membentuk manusia yang berakhlak mulia dan dekat kepada Allah Swt. Karim (2021) menjelaskan bahwa proses ini menjadi inti transformasi kepribadian dalam pendidikan Islam, sedangkan Maharani dkk. (2026) memandangnya sebagai terapi spiritual yang relevan menghadapi tantangan kehidupan modern (Karim, 2021; Maharani, Alim, & Ibdalsyah, 2026). Dalam perspektif pendidikan Islam, penyucian jiwa merupakan proses pembentukan insan yang beriman, bertakwa, dan berkepribadian utuh. Hal ini didukung oleh Nurul dkk. (2026) yang menekankan keterkaitan antara kesehatan mental dan nilai-nilai keimanan, serta Masduki (2024) yang menunjukkan bahwa integrasi *tazkiyatun nafs* dengan psikologi positif dapat meningkatkan regulasi diri dan kesejahteraan psikologis (Masduki, 2024;

Nurul & Husni, 2026). Penelitian Amiruddin (2026) dan Hadiyatullah (2025) juga memperlihatkan bahwa pendekatan ini berkontribusi terhadap stabilitas emosi, pengendalian diri, serta resiliensi peserta didik (Amiruddin, 2026; Hadiyatullah, 2025). Dengan demikian, pendidikan Islam diarahkan tidak hanya pada transfer pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan *insān kāmil* yang memiliki keseimbangan intelektual, spiritual, emosional, sosial, dan ketahanan mental.

Apabila dikaitkan dengan dinamika kehidupan digital, *tazkiyatun nafs* memiliki relevansi yang kuat sebagai pendekatan untuk merespons berbagai persoalan eksistensial generasi muda. Krisis identitas akibat budaya pencitraan di media sosial menunjukkan bahwa banyak individu membangun konsep diri berdasarkan pengakuan publik, bukan pada kesadaran terhadap fitrah dan hubungannya dengan Allah Swt. Kondisi tersebut diperparah oleh fenomena *fear of missing out* (FOMO), *social comparison*, dan kebutuhan akan validasi digital yang memicu kecemasan, ketidakpuasan diri, serta hilangnya orientasi hidup. Fanani dkk. (2026) menjelaskan bahwa persoalan tersebut berakar pada melemahnya dimensi spiritual sehingga *tazkiyatun nafs* diperlukan untuk membangun kembali keseimbangan psikologis dan spiritual (Farid Fanani dkk., 2026). Sejalan dengan itu, Zulfah dkk. (2026) menegaskan bahwa krisis kesehatan mental generasi digital memerlukan penguatan pendidikan spiritual yang mampu menumbuhkan kembali makna hidup (Zulfah dkk., 2026). Dalam perspektif *tazkiyatun nafs*, kecenderungan tersebut dipandang sebagai dominasi *nafs ammārah* yang perlu diarahkan menuju *nafs muṭma'innah* melalui pembiasaan *muḥāsabah*, dzikir, pengendalian hawa nafsu, dan pembentukan akhlak mulia. Hadiyatullah (2025) menunjukkan bahwa proses tersebut mampu meningkatkan resiliensi melalui penguatan refleksi diri dan pengendalian emosi, sedangkan Amiruddin (2026) menemukan bahwa internalisasi nilai-nilai *tazkiyatun nafs* berkontribusi terhadap stabilitas mental dan kemampuan beradaptasi menghadapi tekanan kehidupan modern (Amiruddin, 2026; Hadiyatullah, 2025).

Secara konseptual, *tazkiyatun nafs* mencakup tiga dimensi yang saling melengkapi, yaitu spiritual, moral, dan psikologis. Dimensi spiritual diwujudkan melalui penguatan keimanan, ibadah, dzikir, doa, tawakal, dan *murāqabah* sehingga peserta didik memiliki orientasi hidup yang kokoh. Bahri (2026) menegaskan bahwa kesejahteraan mental dalam pendidikan Islam tidak dapat dipisahkan dari kualitas hubungan manusia dengan Allah Swt (Bahri, 2026). Dimensi moral berfokus pada pembentukan akhlak seperti jujur, amanah, sabar, bertanggung jawab, dan mampu mengendalikan diri, termasuk dalam berinteraksi di ruang digital. Sementara itu, dimensi psikologis diarahkan pada pengembangan regulasi emosi, konsep diri yang sehat, serta resiliensi dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Masduki (2024) menunjukkan bahwa integrasi *tazkiyatun nafs* dengan psikologi positif mampu memperkuat regulasi diri dan kesejahteraan psikologis, sedangkan Nurul dkk. (2026) menekankan pentingnya keseimbangan aspek intelektual, spiritual, emosional, dan sosial dalam pembentukan kepribadian muslim (Masduki, 2024; Nurul & Husni, 2026). Oleh karena itu, *tazkiyatun nafs* merupakan pendekatan pendidikan yang holistik karena mengembangkan kemampuan kognitif sekaligus membentuk karakter, spiritualitas, dan kesehatan mental peserta didik.

Keterkaitan antara *tazkiyatun nafs* dan kesehatan mental memperoleh landasan konseptual melalui Logoterapi Viktor E. Frankl yang menjadi *grand theory* penelitian ini. Frankl menjelaskan bahwa manusia memiliki dorongan mendasar berupa *will to meaning*, yaitu kebutuhan menemukan makna hidup sebagai fondasi keberlangsungan eksistensi. Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, individu akan mengalami *existential vacuum* yang ditandai oleh perasaan hampa, kehilangan arah, dan berbagai gangguan psikologis. Fenomena tersebut tampak pada generasi digital melalui budaya validasi media sosial, *fear of missing out* (FOMO), *social comparison*, dan orientasi pada kepuasan instan. Zulfah dkk. (2026) menunjukkan bahwa krisis tersebut berkaitan dengan melemahnya pendidikan spiritual, sedangkan Bahri (2026) menegaskan bahwa kesehatan mental dalam Islam bertumpu pada keseimbangan antara dimensi psikologis dan spiritual (Bahri, 2026; Zulfah dkk., 2026). Dalam kerangka ini, *tazkiyatun nafs* menjadi proses penyucian jiwa yang mengarahkan manusia menemukan makna hidup melalui keimanan, ibadah, dan akhlak. Fanani dkk. (2026) menjelaskan bahwa proses tersebut memperkuat resiliensi mental, sementara Hadiyatullah (2025) menunjukkan bahwa pembiasaan *muḥāsabah*, pengendalian hawa nafsu, dan kedekatan kepada Allah Swt. meningkatkan kemampuan individu menghadapi tekanan psikologis (Farid Fanani dkk., 2026; Hadiyatullah, 2025).

Sintesis tersebut menunjukkan bahwa Logoterapi dan *tazkiyatun nafs* saling melengkapi dalam menjelaskan hubungan antara spiritualitas, makna hidup, kesehatan mental, dan pembentukan akhlak. Jika Frankl memandang makna hidup sebagai kebutuhan psikologis tertinggi, maka Islam menempatkan keimanan, ibadah, amal saleh, dan kemaslahatan sebagai sumber utama makna tersebut. Nurul dkk. (2026) menegaskan bahwa kesehatan mental berkembang melalui keseimbangan aspek spiritual, emosional, sosial, dan intelektual, sedangkan Masduki (2024) menunjukkan bahwa integrasi *tazkiyatun nafs* dengan psikologi positif mampu memperkuat regulasi diri dan pembentukan karakter (Masduki, 2024; Nurul & Husni, 2026). Temuan Hadinugraha dkk. (2026) dan Amiruddin (2026) semakin menguatkan bahwa internalisasi nilai-nilai *tazkiyatun nafs* berkontribusi terhadap resiliensi, stabilitas emosi, dan keseimbangan psikologis peserta didik (Amiruddin, 2026; Ilham Hadinugraha dkk., 2026). Implikasinya, *tazkiyatun nafs* perlu ditempatkan sebagai paradigma dalam rekonstruksi Kurikulum Pendidikan Agama Islam (PAI), bukan sekadar materi tambahan. Sebagaimana ditegaskan Sulisno dkk. (2026), dimensi spiritualitas, kesehatan mental, dan pembentukan makna hidup harus diintegrasikan ke dalam tujuan, materi, strategi pembelajaran, serta evaluasi PAI (Sulisno dkk., 2026). Dengan memadukan konsep *will to meaning* Frankl dan nilai-nilai *tazkiyatun nafs*, kurikulum PAI diharapkan mampu membentuk peserta didik yang memiliki identitas keislaman yang kokoh, menemukan makna hidup yang autentik, berakhlak mulia, serta memiliki ketahanan mental dalam menghadapi dinamika kehidupan digital.

2. Rekonstruksi kurikulum pai berbasis resiliensi mental dan akhlak

Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa tantangan yang dihadapi Generasi Z dan Generasi Alpha pada era digital tidak lagi hanya berkaitan dengan rendahnya penguasaan pengetahuan agama, tetapi juga menyangkut krisis makna hidup, menurunnya resiliensi mental, serta degradasi akhlak akibat perubahan pola kehidupan

digital. Hadinugraha dkk. (2026) menjelaskan bahwa paparan lingkungan digital yang intensif dapat memperbesar risiko krisis mental dan kehilangan orientasi hidup apabila tidak diimbangi dengan penguatan spiritual (Ilham Hadinugraha dkk., 2026). Sejalan dengan itu, Aulia dkk. (2026) menegaskan bahwa kesehatan mental generasi digital memerlukan pendekatan pendidikan yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam dan psikologi (Aulia, Bestari, & Intan Lestari, 2026). Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa Kurikulum Pendidikan Agama Islam (PAI) yang selama ini lebih menitikberatkan pencapaian aspek kognitif belum sepenuhnya mampu menjawab kebutuhan psikologis dan eksistensial peserta didik. Oleh karena itu, kurikulum PAI perlu direkonstruksi dengan mengintegrasikan literasi digital, pembentukan makna hidup, kesehatan mental, dan penguatan akhlak sebagai tujuan utama pendidikan. Rekonstruksi ini tidak mengubah substansi ajaran Islam, melainkan mengarahkan kembali seluruh komponen kurikulum agar lebih relevan dengan tantangan kehidupan digital. Temuan Sulisno dkk. (2026) juga menunjukkan bahwa aspek kesehatan mental masih belum memperoleh porsi yang memadai dalam materi Pendidikan Agama Islam sehingga memerlukan penguatan pada tingkat kurikulum (Sulisno dkk., 2026).

Prinsip dasar rekonstruksi kurikulum PAI adalah menjadikan pengembangan manusia secara holistik sebagai orientasi pendidikan, yaitu mengembangkan keseimbangan aspek intelektual, spiritual, emosional, moral, dan sosial. Menurut Anbiya (2023), manusia dalam perspektif Islam merupakan makhluk multidimensional yang harus dibina secara utuh agar mampu menjaga fitrah dan kesehatan spiritualnya (Anbiya, 2023). Karena itu, pembelajaran PAI tidak cukup berfokus pada penguasaan konsep keagamaan, tetapi juga harus memperkuat karakter, kecakapan hidup, literasi digital, dan kesehatan mental. Selain itu, Mursalin dkk. (2022) menjelaskan bahwa *tazkiyatun nafs* tidak hanya layak diposisikan sebagai materi akhlak, melainkan sebagai paradigma yang mendasari penyusunan tujuan, materi, strategi pembelajaran, hingga evaluasi (Mursalin, Mujahidin, Hidayat, & Wibowo, 2022). Pandangan tersebut diperkuat oleh Mutholingah dkk. (2025) yang menyatakan bahwa *tazkiyatun nafs* berperan penting dalam meningkatkan kesehatan mental peserta didik melalui penguatan kesadaran spiritual, pengendalian diri, dan refleksi diri (Mutholingah, Zamzami, & Nahdiyah, 2025). Selanjutnya, Kurnianingsih dkk. (2025) menegaskan bahwa penguatan karakter spiritual melalui pendekatan *tazkiyatun nafs* perlu menjadi bagian integral dari Kurikulum PAI (Kurnianingsih, Fadillah, & Puspitaningsih, 2025). Dalam konteks ini, orientasi kurikulum juga perlu diarahkan pada pembentukan makna hidup (*meaning-oriented curriculum*) sehingga peserta didik tidak hanya mengejar prestasi akademik atau validasi sosial, tetapi mampu memaknai aktivitas digital sebagai bagian dari ibadah serta membangun kepribadian muslim yang matang secara spiritual, psikologis, dan moral.

Rekonstruksi kurikulum PAI juga perlu diwujudkan melalui pengembangan materi, strategi pembelajaran, dan sistem asesmen yang sesuai dengan realitas kehidupan peserta didik di era digital. Materi pembelajaran tidak lagi terbatas pada ibadah dan fikih, tetapi perlu mengintegrasikan pembahasan tentang makna hidup, *murāqabah*, etika bermedia sosial, literasi informasi, budaya *tabayyun*, serta tanggung jawab dalam memanfaatkan teknologi digital. Kurnianingsih dkk. (2025) menjelaskan bahwa

pembentukan karakter spiritual akan lebih efektif apabila nilai-nilai tersebut diintegrasikan ke dalam seluruh pengalaman belajar (Kurnianingsih dkk., 2025). Karena itu, strategi pembelajaran perlu dikembangkan menjadi lebih reflektif, dialogis, kolaboratif, dan berbasis pengalaman melalui studi kasus, *reflective journaling*, *muhāsabah*, *project-based learning*, serta pembiasaan ibadah. Menurut Mutholingah dkk. (2025), pendekatan tersebut mampu memperkuat kesadaran spiritual sekaligus meningkatkan kesehatan mental peserta didik (Mutholingah dkk., 2025). Sejalan dengan itu, Mursalin dkk. (2022) menegaskan bahwa paradigma *tazkiyatun nafs* harus tercermin dalam materi, metode, hingga evaluasi pembelajaran (Mursalin dkk., 2022). Oleh sebab itu, asesmen PAI tidak lagi cukup mengukur penguasaan konsep keagamaan, tetapi perlu dikembangkan menjadi asesmen autentik yang mengevaluasi perkembangan spiritual, karakter, kemampuan refleksi, dan resiliensi melalui portofolio, jurnal refleksi, observasi perilaku, penilaian proyek, maupun *self-assessment*.

Rekonstruksi tersebut selanjutnya melahirkan sebuah model konseptual Kurikulum PAI yang berangkat dari karakteristik Generasi Z dan Generasi Alpha sebagai generasi yang akrab dengan teknologi, tetapi juga rentan terhadap *FOMO*, *social comparison*, *information overload*, krisis identitas, dan penurunan kesehatan mental. Hadinugraha dkk. (2026) menjelaskan bahwa kondisi tersebut menuntut pendidikan Islam tidak hanya memperkuat aspek religius, tetapi juga membantu peserta didik menemukan makna hidup dan membangun resiliensi (Ilham Hadinugraha dkk., 2026). Karena itu, kurikulum dirancang dengan menjadikan *tazkiyatun nafs* dan orientasi makna hidup sebagai landasan dalam penyusunan tujuan, materi, strategi pembelajaran, lingkungan belajar, dan asesmen secara terpadu. Dalam model ini, guru berperan bukan hanya sebagai penyampai materi, tetapi juga sebagai *murabbi*, mentor, dan pembimbing yang menciptakan lingkungan belajar yang aman secara psikologis, membimbing refleksi diri, serta memberikan keteladanan akhlak. Aulia dkk. (2026) menegaskan bahwa integrasi nilai-nilai Islam dengan penguatan kesehatan mental merupakan strategi penting untuk membentuk generasi yang mampu menghadapi tantangan kehidupan digital (Aulia dkk., 2026). Dengan demikian, pengembangan PAI perlu bergeser dari pendekatan yang berorientasi pada penguasaan materi (*content-oriented*) menuju pendekatan yang menekankan pembentukan makna hidup dan karakter (*meaning-oriented* dan *character-oriented*), sehingga PAI mampu berperan sebagai sarana pembentukan identitas keislaman yang adaptif tanpa meninggalkan nilai-nilai fundamental ajaran Islam.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa dilema eksistensial yang dialami Generasi Z dan Generasi Alpha di era digital tidak hanya berkaitan dengan perkembangan teknologi, tetapi juga dengan melemahnya makna hidup, spiritualitas, dan akhlak. Dalam perspektif pendidikan Islam, permasalahan tersebut dapat diatasi melalui integrasi Logoterapi Viktor E. Frankl dan konsep *tazkiyatun nafs* yang menempatkan spiritualitas sebagai sumber makna hidup, memperkuat resiliensi mental, dan membentuk akhlak peserta didik. Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini menawarkan rekonstruksi Kurikulum Pendidikan Agama Islam berbasis *tazkiyatun nafs* yang berorientasi pada

penguatan makna hidup, resiliensi mental, dan akhlak sehingga mampu membentuk peserta didik yang memiliki identitas diri yang kuat, kesehatan mental yang baik, serta mampu menghadapi tantangan kehidupan di era digital sesuai dengan nilai-nilai Islam.

Daftar Pustaka

Amiruddin, M. (2026). Reconstruction of Environmental Fiqh Language Based on *Tazkiyatun nafs*: a Sufistic Approach to Students' Mental Health. *Global Journal of Islamic Education*, *2*(1), 44–56. https://doi.org/10.58518/GAJIE.V2I01.4778

Anbiya, A. Z. (2023). *Tazkiyatun nafs* dalam Mengembalikan Fitrah Manusia Modern. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, *7*(1), 133–148. https://doi.org/10.29240/JBK.V7I1.5130

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (n.d.). Retrieved July 31, 2026, from https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang

Aulia, D., Bestari, N., & Intan Lestari, Y. (2026). *Tazkiyatun nafs* dan Tantangan Digital: Integrasi Psikologi Islam dalam Menjaga Kesehatan Mental. *Arus Jurnal Psikologi Dan Pendidikan*, *5*(1), 504–514. https://doi.org/10.57250/ajpp.v5i1.2126

Avci, H., Baams, L., & Kretschmer, T. (2024). A Systematic Review of Social Media Use and Adolescent Identity Development. *Adolescent Research Review*, *10*(2), 219. https://doi.org/10.1007/S40894-024-00251-1

Bahri, A. S. (2026). The Concept of Mental Health in Islamic Education: An Integrative Analysis between Positive Psychology and Qur'anic Spirituality. *EDU-RELIGIA : Jurnal Keagamaan Dan Pembelajarannya*, *9*(1), 79–96. https://doi.org/10.52166/EDU-RELIGIA.V9I1.12488

Bartonjo, I. I. J., Muasya, Dr. G., Mulinge, A. M., Kinyuru, J. W., Murathi, E. M., & Mutunga, Z. W. (2025). The Impact of Social Media on Identity and Mental Health among Generation Z Students: A systematic Review of Literature. *African Multidisciplinary Journal of Research*, *2*(3), 652–674. Retrieved from https://journals.spu.ac.ke/index.php/amjr/article/view/502

Dewi, I., Kasturi, T., & Purwandari, E. (2024). The Role of Social Media on Subjective Well-Being of Adolescents: a Systematic Literature Review. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, *13*(1), 152–169. https://doi.org/10.12928/JEHCP.V13I1.27716

Digital 2025: Indonesia — DataReportal – Global Digital Insights. (n.d.). Retrieved July 31, 2026, from https://datareportal.com/reports/digital-2025-indonesia

Farha, G. N., Hanurawan, F., & Hitipew, I. (2026). Digital distraction and academic identity in adolescents: A systematic review of short-form social media use. *Cognicia*, *14*(1). https://doi.org/10.22219/COGNICIA.V14I1.42468

Farid Fanani, A., Sunan Kalijaga Yogyakarta, U., Syauqi Efendi, R., Muzammil, S., Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, U., & Adi Sucipto, J. (2026). Tazkiyah al-Nafs in Al-Ghazali's Thought: A Sufi Framework for Enhancing Mental Resilience among Generation-Z. *Tasfiyah: Jurnal Pemikiran Islam*, *10*(1), 77–116. https://doi.org/10.21111/TASFIYAH.V10I1.4

Fidiyani, R., Nuzulia, S., Riyatno, R., Putri, D. A., & Wardana, S. D. S. (2025). The Efforts to Improve Quality Mental Health Resilience for Generation Z Affected by Social Media. *AIWADTHU: Jurnal Pengabdian Hukum*, *5*(2), 80–98. https://doi.org/10.47268/aiwadthu.v5i2.2995

Firdaus, A., Yahya, N., Ardita, N., Muminah, F., Auliya, I., & Lailinda, N. (2026). Addressing The Spiritual Crisis Of Generation Z: Insights And Strategies For Islamic Educational Institutions. *Syaikhona: Jurnal Magister Pendidikan Agama Islam*, *4*(1), 202–222. https://doi.org/10.59166/SYAIKHONA.V4I1.455

Fuadi, I., & Casmini, C. (2026). Efficacy of Islamic-Integrated Cognitive Behavioral Therapy for Reducing Fear of Missing Out (FOMO) in Madrasah Students. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, *7*(1), 54–72. https://doi.org/10.18196/IJIEP.V7I1.31696

Hadiyatullah, Z. R. (2025). Optimizing Individual Resilience Through The *Tazkiyatun nafs* Method: Implications For Islamic Education At The Al-Mu'min Rehabilitation Foundation In Malang. *Jurnal Penelitian*, *19*(1), 1–24. https://doi.org/10.21043/JP.V19I1.27058

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. https://doi.org/10.54437/urwatulwutsqo.v11i1.1748

Herawati, I., Rizal, I., & Amita, N. (2022). The Impact of Social Media on Fear of Missing Out Among Z Generation: A Systematic Literature Review. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, *2*(2), 92–98. https://doi.org/10.25299/JICOP.V2I2.11179

Ilham Hadinugraha, M., Mareta, M., & Maimun. (2026). Rekonstruksi Konsep *Tazkiyatun nafs* Al-Ghazali dalam Bingkai Psikologi Positif: Studi Literasi Upaya Mitigasi Krisis Mental Siswa di Era Digital. *Jurnal Pendidikan, Sains, Geologi, Dan Geofisika (GeoScienceEd Journal)*, *7*(3), 2618–2625. https://doi.org/10.29303/GOESCIENCEED.V7I3.2168

Indriana, N., Ridwan, M., Hisniati, S. B., Abdullah, A., Hasanah, A., & Arifin, B. S. (2024). Islamic Education in the Digital Era: Building the Mental Health of Generation Z for A Quality Future. *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)*, *7*(1), 243–251. https://doi.org/10.33258/BIRCI.V7I1.7864

Inkasari, Y. W., Amrayni, A., Amelia, D. F., Gustika, A. P., & Yonada, P. (2024). Terapi Cbt Berbasis Islam Sebagai Upaya Preventif Bagi Penderita Fear Of Missing Out (FOMO). *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, *2*(1), 24–38. https://doi.org/10.61994/JIPBS.V2I1.258

Kahar, S., & Hasim, E. (2026). Rekonstruksi Pedagogi Sufistik sebagai Model Penguatan Resiliensi Mental Generasi Z dalam Pendidikan Agama Islam. *Riyadhah - Jurnal Pendidikan Islam*, *4*(1), 51–72. https://doi.org/10.66801/RYD.V1I1.264

Karim, B. A. (2021). Revolusi Mental Melalui Pendidikan Islam Berbasis Metode *Tazkiyatun nafs*. *Education and Learning Journal*, *2*(1), 10. https://doi.org/10.33096/eljour.v2i1.79

Kurnianingsih, N., Fadillah, A., & Puspitaningsih, H. R. (2025). Pembentukan Karakter Spiritual melalui Pendekatan *Tazkiyatun nafs* dalam Kurikulum Pendidikan Agama Islam. *Masagi: Jurnal Pendidikan Karakter*, *2*(2), 200–215. https://doi.org/10.29313/MASAGI.V2I2.7851

Latupeirissa, J. J. P., & Cistadewi, N. M. W. (2025). Social Media Trends and FoMO Among Gen Z: A Systematic Literature Review. *Observatorio (OBS*)*, *19*(3), 159–201. https://doi.org/10.15847/OBSOBS19320252631

Liu, H., Liu, W., Yoganathan, V., & Osburg, V. S. (2021). COVID-19 information overload and generation Z's social media discontinuance intention during the pandemic lockdown. *Technological Forecasting and Social Change*, *166*, 120600. https://doi.org/10.1016/J.TECHFORE.2021.120600

Maharani, D., Alim, A., & Ibdalsyah. (2026). Tazkiyatun Nafs Dalam Al-Qur`An: Pendidikan Jiwa Dan Pembentukan Moral Serta Relevansinya Terhadap Terapi Spiritual Di Era Disrupsi. *Educational : Jurnal Inovasi Pendidikan & Pengajaran* , *6*(2), 748–760. https://doi.org/10.51878/educational.v6i2.9329

Masduki, Y. (2024). Integration of Positive Psychology and the Concept of *Tazkiyatun nafs* in Character Education. *Journal of Research in Islamic Education*, *6*(2), 154–166. https://doi.org/10.25217/JRIE.V6I2.6834

Menjaga Kesehatan Mental Remaja: Tantangan, Faktor Penyebab, dan Solusi. (n.d.). Retrieved July 31, 2026, from https://www.biofarma.co.id/id/announcement/detail/menjaga-kesehatan-mental-remaja-tantangan-faktor-penyebab-dan-solusi

Mubasiroh, S. L., & Ma'arif, N. A. D. (2024). Peran Pendidikan Agama Islam dalam Menangani Krisis Identitas Generasi Alpha di Era Digital. *IHSANIKA: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, *2*(4), 378–384. https://doi.org/10.59841/ihsanika.v2i4.2359

Mursalin, H., Mujahidin, E., Hidayat, T., & Wibowo, S. (2022). Aspek *Tazkiyatun nafs* Dalam Kurikulum Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam. *Geneologi PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, *9*(2), 147–164. Retrieved from https://ftk.uinbanten.ac.id/journals/index.php/geneologi/article/view/6779

Mutholingah, S., Zamzami, M. R., & Nahdiyah, N. (2025). Tazkiyah al-Nafs sebagai Metode Peningkatan Kesehatan Mental Peserta Didik di Era Digital. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, *5*(1), 80–94. https://doi.org/10.36420/DT6NCS59

Nurkamariah, N. (2025). Qur'anic Mindfulness Innovation PAI approach in Responding Generation Z 's Mental Health Crisis. *Fitrah: Jurnal Studi Pendidikan*, *16*(2), 312–327. https://doi.org/10.47625/FITRAH.V16I2.1231

Nurul, N. M., & Husni, M. (2026). Pendampingan Proses Pembelajaran Ilmu Nahwu Sharf Dengan Metode Almiftah Lil Ulum Di Pondok Pesantren Darul Maghfur Wonosari Bondowoso. *Abdimas Aswaja: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *2*(1), 164–175. Retrieved from https://journal.iai-daraswaja-rohil.ac.id/index.php/abdimas/article/view/215

Orben, A., Meier, A., Dalgleish, T., & Blakemore, S. J. (2024). Mechanisms linking social media use to adolescent mental health vulnerability. *Nature Reviews Psychology*, *3*(6), 407–423. https://doi.org/10.1038/s44159-024-00307-y

Sala, A., Porcaro, L., & Gómez, E. (2024). Social Media Use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review. *Computers in Human Behavior Reports*, *14*, 100404. https://doi.org/10.1016/J.CHBR.2024.100404

Sepertiga Remaja Alami Gangguan Mental, Jangan Pernah Takut Minta Tolong - Universitas Gadjah Mada. (n.d.). Retrieved July 31, 2026, from https://ugm.ac.id/id/berita/sepertiga-remaja-alami-gangguan-mental-jangan-pernah-takut-minta-tolong/

Shavira, S., & Pardomuan, P. (2025). Strategi Spritualitas Qur'ani untuk Mengatasi FOMO pada Generasi Z. *Hikmah : Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam*, *2*(2), 181–197. https://doi.org/10.61132/HIKMAH.V2I2.950

Sulisno, R., Rahmat, M., & Hyangsewu, P. (2026). Pemetaan Muatan Kesehatan Mental Dalam Buku Ajar Pendidikan Agama Islam Jenjang Menengah. *Jurnal Ragam Pengabdian*, *3*(2), 4687–4703. https://doi.org/10.62710/2RDQBE18

Sya'roni, M. M., & Syafii, S. (2023). Tafsir sebagai Intervensi Psikospiritual: Model Bimbingan Qur'ani Bagi Generasi Z yang Rentan terhadap Tekanan Algoritma Digital. *Permata : Jurnal Pendidikan Agama Islam*, *4*(2), 328-342–328 – 342. https://doi.org/10.47453/PERMATA.V4I2.3664

Tandon, A., Dhir, A., Almugren, I., AlNemer, G. N., & Mäntymäki, M. (2021). Fear of missing out (FoMO) among social media users: a systematic literature review, synthesis and framework for future research. *Internet Research*, *31*(3), 782–821. https://doi.org/10.1108/INTR-11-2019-0455

utami, hawa, niswah, luthfiyatun, rochmat, C., & dewi, M. (2026). Islamic Digital Wellbeing: An Islamic Education Perspective on Overcoming FOMO in Generation Z. *ABHATS: Jurnal Islam Ulil Albab*, *7*(1), 135–148. https://doi.org/10.20885/ABHATS.VOL7.ISS1.ART13

Wahid, R. F., Fihris, F., Nasirudin, N., Kunaepi, A., & Nasikhin, N. (2026). Overcoming Gen Z's FOMO through Kitab Kuning Learning at Islamic Boarding Schools. *JIE (Journal of Islamic Education)*, *11*(1), 219–239. https://doi.org/10.35723/JIE.V11I1.688

West, M., Rice, S., & Vella-Brodrick, D. (2024). Adolescent Social Media Use through a Self-Determination Theory Lens: A Systematic Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health 2024, Vol. 21, Page 862*, *21*(7), 862. https://doi.org/10.3390/IJERPH21070862

Yunian, F. A., Maharani, G. F., Mustika, R., Sujianto, I. W., & Naimah, T. (2024). A Systematic Review of The Literature Review on Factors Affecting Digital Well-Being in Adolescents Who Use Social Media in Southeast Asia. *Social Science and Humanities Journal*, *8*(11), 5773–5792. https://doi.org/10.18535/SSHJ.V8I11.1438

Yuniarta, D. V, Alfianto, A. G., & Kusbandiyah, J. (2023). Self-Care of Mental Health Generation Z Ethnic Arek East Java. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, *3*(1), 1–13. https://doi.org/10.58545/jkki.v3i1.87

Zaiyani, Z., Iskandar, I., Elvirawati, E., & Rai, S. W. (2025). Filsafat Pendidikan Islam Dan Krisis Moralitas Generasi Digital: Kajian Epistemologis Dan Aksiologis. *Educational: Jurnal Inovasi Pendidikan & Pengajaran*, *5*(4), 1098–1106. https://doi.org/10.51878/educational.v5i4.7467

Zulfah, Nurmadiah, Makmur, Umrati, & Husnussadah. (2026). Reconstructing Spiritual Education: A Classical and Contemporary Response to the Mental Health Crisis Among Generation Z from an Islamic Educational Perspective. *FIKROTUNA: Jurnal Pendidikan Dan Manajemen Islam*, *15*(01), 187–207. https://doi.org/10.32806/JF.V15I01.1815