

Penerapan konseling Islami berbasis teori Imam Al-Ghazali dalam meningkatkan makna hidup generasi Z

Bunga Aprilia Ekanata^{1✉}, Febri Dahlia², Desi Setiyadi³

^{1,2,3}Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Institut Daarul Qur'an, Jakarta

✉apriabunga684@gmail.com¹, febri_dahlia@idaqu.ac.id², desisetiyadi12@idaqu.ac.id³

Abstrak : Generasi Z menghadapi tantangan eksistensial yang kompleks akibat arus digitalisasi dan krisis identitas, yang berdampak pada penurunan makna hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan konseling Islami berbasis teori Imam Al-Ghazali dalam meningkatkan makna hidup Generasi Z. Penelitian menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan desain studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap lima informan berusia 17–25 tahun yang mengalami krisis makna hidup dan telah menjalani konseling Islami. Analisis data dilakukan secara tematik, dengan fokus pada lima konsep utama: muhasabah, taubat, sabar, syukur, dan *tazkiyatun nafs*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah menjalani konseling islami, informan mengalami transformasi spiritual dan psikologis yang signifikan. Mereka mulai menjalani hidup dengan lebih tenang, penuh syukur, dan memiliki arah yang jelas. Nilai-nilai spiritual yang diajarkan Imam Al-Ghazali terbukti efektif membentuk kesadaran transendental yang berdampak pada kestabilan emosi, peningkatan ibadah, dan keseimbangan hidup. Konseling Islami berperan sebagai jembatan dalam menghubungkan individu dengan nilai-nilai spiritual yang memberi makna mendalam pada hidup mereka.

Kata Kunci: Konseling Islami, Imam Al-Ghazali, Makna hidup, Generasi Z, *Tazkiyatun Nafs*

Abstract : Generation Z faces existential challenges arising from digitalization and identity crises, leading to a decline in life meaning. This study aims to explore the role of Islamic counseling based on Imam Al-Ghazali's thought in enhancing life meaning among Generation Z. The study employed a descriptive qualitative method with a case study design. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation involving five informants aged 17–25 who had experienced a life meaning crisis and undergone Islamic counseling. Thematic analysis focused on five key concepts: muhasabah (self-reflection), taubah (repentance), sabr (patience), syukr (gratitude), and *tazkiyatun nafs* (soul purification). The results indicate significant psychological and spiritual transformation after Islamic counseling. Informants reported increased emotional stability, gratitude, and spiritual awareness that shaped a clearer life direction. Imam Al-Ghazali's teachings effectively facilitated the development of transcendental consciousness and a balanced life. Islamic counseling served as a bridge connecting individuals with spiritual values that provide deeper meaning and purpose in life.

Keywords: *Islamic counseling, Imam Al-Ghazali, Life meaning, Generation Z, Tazkiyatun Nafs*

Received: 23-03-2025; **Accepted:** 28-04-2025; **Published:** 02-05-2025

Citation: Ekanata, B., A., Dahlia, F., & Setiyadi, D. (2025). Penerapan konseling Islami berbasis teori Imam Al-Ghazali dalam meningkatkan makna hidup generasi Z. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 15(1), 15–28. Doi: 10.25273/counsellia.v15i1.22271.

PENDAHULUAN

Krisis makna hidup menjadi salah satu permasalahan utama yang dihadapi oleh masyarakat modern. Kemajuan teknologi dan globalisasi telah membawa berbagai perubahan dalam pola hidup, namun juga menyebabkan alienasi sosial, individualisme, serta tekanan psikologis yang semakin tinggi. Banyak individu, khususnya Generasi Z, mengalami kehilangan arah dan tujuan hidup akibat derasnya arus informasi serta tuntutan sosial yang semakin kompleks (Sari et al., 2024). Generasi Z, yang mencakup individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, dikenal sebagai generasi yang tumbuh dalam era digital dengan akses informasi yang luas dan perubahan sosial yang sangat cepat (Herlina, 2023). Karakteristik utama generasi ini meliputi kecenderungan terhadap teknologi, tingkat individualisme yang tinggi, serta ekspektasi hidup yang lebih kompleks dibandingkan generasi sebelumnya. Namun, meskipun memiliki banyak keunggulan dalam bidang teknologi dan aksesibilitas informasi, Generasi Z juga menghadapi tantangan psikologis yang cukup signifikan (Rosyidah et al., 2025).

Fenomena yang dilansir oleh Radar Pena (2024), menyatakan bahwasannya banyak dari Generasi Z mengalami dampak negatif dari media sosial berupa krisis identitas dan *FOMO* (*fear of missing out*), yang dipicu oleh tekanan untuk selalu mengikuti tren dan tampil sempurna di dunia digital. Kondisi ini turut memengaruhi kesehatan mental mereka, mulai dari kecemasan, rendahnya kepercayaan diri, hingga kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Gaya hidup Generasi Z yang ingin selalu mengikuti tren ini bisa saja mempengaruhi spiritualitas dalam dirinya, di mana pencapaian duniawi menjadi prioritas utama tanpa mempertimbangkan kebutuhan akan makna yang lebih mendalam dan sering kali terjebak dalam pencarian kepuasan eksternal, padahal makna hidup sejati tidak hanya ditemukan dalam materi, tetapi juga dalam pencapaian spiritual dan hubungan dengan Tuhan (Indris et al., 2023).

Generasi Z perlu memahami secara mendalam apa yang dimaksud dengan makna hidup. Makna hidup adalah perasaan atau pemahaman tentang tujuan dan alasan kita ada di dunia ini. Makna hidup bagi setiap orang bisa berbeda-beda, tergantung pada nilai-nilai, pengalaman, dan harapan yang dimiliki, serta bagaimana mereka melihat diri sendiri dan dunia di sekitar mereka (Fauziah, Saputra, & Lia, 2023). Oleh karena itu, penting bagi Generasi Z untuk meningkatkan makna hidupnya, karena makna hidup dapat berperan sebagai fondasi psikologis yang membantu Generasi Z menghadapi tekanan sosial, mengelola emosi, dan menemukan arah serta tujuan yang jelas dalam hidup.

Islam memandang bahwasannya makna hidup tidak hanya berorientasi pada pencapaian duniawi, tetapi juga memiliki dimensi spiritual yang lebih luas. Islam mengajarkan bahwa kehidupan manusia memiliki tujuan utama, yaitu untuk beribadah kepada Allah dan mencapai kebahagiaan hakiki di dunia dan akhirat (Q.S. Adz-Dzariyat [51]: 56). Konsep ini sejalan dengan pemikiran Imam Al-Ghazali, yang menekankan pentingnya penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) dan kedekatan dengan Allah sebagai kunci utama dalam meningkatkan makna hidup yang sejati. Menurutnyanya, seseorang yang jauh dari nilai-nilai spiritual akan mengalami kehampaan batin dan kecemasan yang

berkepanjangan. Oleh karena itu, makna hidup dalam perspektif Islam tidak hanya memberikan arah dan tujuan, tetapi juga menjadi landasan dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang holistic (Hizkil, 2021).

Frankl (dalam Arroissi & Mukharrom, 2021) melalui teori logoterapinya menyatakan bahwa makna hidup merupakan kebutuhan mendasar manusia yang memberikan arah dan tujuan dalam menjalani kehidupan. Menurutnya, manusia dapat meningkatkan makna hidup melalui pencapaian yang bermakna, pengalaman yang mendalam, serta sikap yang positif dalam menghadapi penderitaan. Hal ini sejalan dengan pemikiran Imam Al-Ghazali dalam kitab *Ihya' Ulumuddin*, yang menjelaskan bahwa pentingnya penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) sebagai kunci utama dalam mencapai kebahagiaan sejati yang tidak bisa didapatkan hanya dengan faktor eksternal, akan tetapi juga pada kondisi batin seseorang yang harus senantiasa dibersihkan dari sifat-sifat tercela melalui introspeksi diri (*muhasabah*), taubat, sabar dan syukur (Ananda, 2024).

Pandangan Imam Al-Ghazali mengenai pentingnya penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) sejalan dengan pendekatan dalam konseling Islami, yang menjadikan penyucian jiwa sebagai dasar dalam membantu individu menemukan ketenangan batin dan makna hidup melalui penguatan hubungan spiritual dengan Allah. Sebagai peneliti, saya melihat prinsip ini sangat relevan dalam upaya meningkatkan makna hidup Generasi Z, yang tengah menghadapi berbagai tekanan psikologis akibat arus digitalisasi dan krisis identitas. Hal ini juga diperkuat berdasarkan survei yang menunjukkan bahwa konseling Islami mengajarkan individu untuk memahami bahwa setiap ujian dan kesulitan dalam hidup merupakan bagian dari perjalanan spiritual menuju Allah (Alimuddin & Rahmi, 2021). Pendekatan berbasis konseling islami juga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan membantu individu meningkatkan makna hidup dalam nilai-nilai religius dan ibadah. Oleh karena itu, konseling Islami tidak hanya berfungsi sebagai metode pemulihan psikologis, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter dan peningkatan spiritualitas yang berkelanjutan. Dengan integrasi nilai-nilai Islam dalam konseling, individu dapat mencapai pemahaman yang lebih mendalam tentang makna hidup serta menjalani kehidupan dengan lebih tenang, penuh makna, dan seimbang (Miharja, 2020).

Generasi Z yang mengalami krisis makna hidup perlu diarahkan untuk mengenali kembali fitrah dirinya sebagai hamba Allah dan menyadari bahwa kebahagiaan sejati tidak terletak pada pencapaian duniawi semata, melainkan pada ketaatan dan kedekatan spiritual kepada-Nya (Zatrahadi et al., 2020). Hal ini diperkuat oleh penelitian Rifqi Muhammad (R. Muhammad, 2021), yang menyatakan bahwa konsep tasawuf dalam konseling Islami dapat membantu individu mengatasi kegelisahan batin dan mencapai kehidupan yang lebih bermakna. Dengan demikian, pemikiran Al-Ghazali menjadi fondasi utama dalam pengembangan konseling Islami yang tidak hanya berfokus pada pemulihan psikologis, tetapi juga membimbing individu menuju kebahagiaan spiritual yang hakiki. Meskipun demikian, penelitian sebelumnya masih menunjukkan keterbatasan dalam memahami secara komprehensif bagaimana nilai-nilai tersebut dapat diimplementasikan secara efektif dalam kehidupan Generasi Z yang berada dalam lingkungan sosial dan budaya yang serba cepat dan digital. Oleh karena itu, penelitian ini merumuskan permasalahan: bagaimana konsep konseling Islami menurut Imam Al-Ghazali, bagaimana penerapannya dalam meningkatkan makna hidup, dan apa dampaknya bagi Generasi Z yang mengalami krisis makna hidup dengan tujuan untuk mengeksplorasi penerapan konseling Islami berdasarkan teori Imam Al-Ghazali dalam membantu individu khususnya Generasi Z dalam meningkatkan makna hidup melalui pendekatan spiritual, seperti muhasabah, taubat, sabar, dan syukur.

Konseling Islami berbasis pemikiran Imam Al-Ghazali diyakini dapat membimbing individu dalam menghadapi krisis makna hidup, mengatasi penderitaan, dan mencapai ketenangan jiwa. Serta keterkaitannya dengan bimbingan dan konseling yang terletak pada kesamaan tujuan, yaitu membantu individu mencapai kesejahteraan psikologis dan emosional melalui proses refleksi, perubahan diri, serta pemaknaan pengalaman hidup, yang dalam konteks Islami berorientasi pada kedekatan dengan Allah dan penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*). Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi Islam, khususnya dalam memahami keterkaitan antara spiritualitas dan makna hidup. Secara praktis, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi praktisi konseling Islami dalam menerapkan metode yang lebih efektif dalam menangani individu yang mengalami krisis eksistensial. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat membantu individu dalam menemukan ketenangan jiwa dan menjalani kehidupan yang lebih bermakna sesuai dengan ajaran Islam.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kualitatif deskriptif dengan metode studi kasus. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai penerapan konseling Islami berbasis teori Imam Al-Ghazali dalam meningkatkan makna hidup pada Generasi Z. Studi kasus telah memberikan kesempatan bagi peneliti untuk mengeksplorasi secara utuh dinamika pengalaman subjek dalam konteks nyata kehidupan mereka.

Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari individu-individu yang termasuk dalam kategori Generasi Z, yaitu remaja berusia antara 17 hingga 25 tahun, yang telah mengalami krisis makna hidup serta pernah mengikuti konseling Islami. Pendampingan tersebut dapat diperoleh melalui lembaga pendidikan Islam seperti pesantren dan madrasah, pusat konseling Islami, maupun komunitas kajian tasawuf. Pemilihan subjek dilakukan secara purposif, berdasarkan kualifikasi khusus yang relevan dengan fokus penelitian. Adapun informan dalam penelitian ini terdiri dari:

Tabel 1. Identitas dan Latar Belakang Informan Penelitian

No	Inisial	Usia	Status	Latar Belakang Konseling Islami
1	MK	22	Musyrif	Mengikuti pembinaan ruhani dan konseling di pesantren
2	RA	17	Pelajar	Mendapat bimbingan spiritual di lingkungan madrasah
3	NY	21	Mahasiswa	Menjalani konseling Islami di pusat kajian kampus
4	WN	21	Influencer	Konseling mandiri berbasis tasawuf dan kajian online
5	RW	21	Mahasiswa	Aktif dalam komunitas pengajian dan konseling Islami

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data meliputi wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan melalui pedoman wawancara terbuka sebanyak 30 butir pertanyaan untuk menggali pengalaman subjektif subjek dalam mengikuti konseling Islami yang berlandaskan ajaran Al-Ghazali. Selain itu, observasi digunakan untuk memahami konteks sosial dan spiritual dari kehidupan subjek, sedangkan dokumentasi mencakup analisis terhadap catatan konseling, bahan ajar, dan referensi ajaran tasawuf yang digunakan dalam proses bimbingan. Pendekatan triangulasi data diterapkan guna meningkatkan validitas temuan.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan metode analisis tematik berdasarkan pendekatan Braun & Clarke (dalam Najmah, Adelliani, & Sucirahayu, 2023) yang melibatkan enam tahap utama, yaitu: (1) familiarisasi dengan data melalui transkripsi wawancara dan membaca ulang hasil wawancara secara menyeluruh; (2) pembuatan kode awal untuk mengidentifikasi pola dan tema utama dalam data; (3) pencarian tema utama yang berkaitan dengan konsep muhasabah, taubat, sabar, syukur, dan *tazkiyatun nafs*; (4) peninjauan kembali tema untuk memastikan validitas dan relevansi dengan pertanyaan penelitian; (5) penamaan tema guna memberikan pemaknaan yang lebih dalam terhadap hasil analisis; dan (6) penyusunan laporan berdasarkan temuan utama yang telah diidentifikasi. Untuk meningkatkan validitas data, penelitian ini menggunakan triangulasi data, yaitu dengan membandingkan hasil wawancara dengan dokumentasi yang diberikan oleh responden. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai efektivitas konseling Islami dalam membangun kesejahteraan psikologis dan spiritual individu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan konseling Islami yang berlandaskan pemikiran Imam Al-Ghazali memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan makna hidup individu, khususnya Generasi Z yang mengalami krisis eksistensial. Lima konsep utama dalam penelitian ini adalah *muhasabah* (introspeksi diri), *taubat* (kesadaran untuk kembali kepada Allah), *sabar* (ketahanan dalam menghadapi ujian), *syukur* (menghargai nikmat), dan *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa). Berdasarkan analisis tematik dari hasil wawancara mendalam dan observasi terhadap subjek penelitian, ditemukan beberapa aspek kunci yang menunjukkan efektivitas konseling Islami berbasis pemikiran Imam Al-Ghazali dalam meningkatkan makna hidup Generasi Z.

Tabel 2. Pernyataan Subjektif Informan

Kode Informan	Tema	Pernyataan
MK (22 thn)	Muhasabah	“Saya sering melakukan introspeksi ketika merasa insecure atau merasa tidak pantas atas sesuatu. Biasanya, setelah saya marah dan berbicara kasar, saya mulai berpikir apakah perkataan saya menyakiti orang lain...”
NY (21 thn)	Muhasabah	“Ketika saya gagal mencapai sesuatu yang saya harapkan, saya akan banyak merenung. Saya bertanya pada diri sendiri, apakah saya sudah berusaha dengan maksimal atau ada hal yang perlu diperbaiki dalam diri saya.”

Kode Informan	Tema	Pernyataan
WN (21 thn)	Taubat	“Saya pernah berada dalam kondisi yang membuat saya merasa sangat bersalah. Setelah memahami konsep taubat dalam Islam, saya mencoba memperbaiki diri dengan lebih disiplin dalam ibadah dan menjaga akhlak saya agar tidak kembali pada kesalahan yang sama.”
NY (21 thn)	Sabar	“Setiap kegagalan membawa hikmah, meskipun pada awalnya sulit untuk menerimanya. Saya percaya bahwa Allah selalu memberikan sesuatu yang terbaik untuk saya, meskipun saat ini saya belum bisa melihatnya.”
MK (22 thn)	Syukur	“Saya merasa paling bersyukur ketika saya bisa menjalankan ibadah dengan baik. Misalnya, ketika saya bisa bersedekah. Saya merasa bahwa semakin saya bersyukur, semakin saya bisa menerima hidup dengan lebih ikhlas.”
RA (17 thn)	Tazkiyatun Nafs	“Sebelumnya saya mencari kebahagiaan dalam pencapaian materi, tetapi tetap merasa kosong. Tapi setelah saya membenarkan hidup saya dengan cara memperbanyak beribadah dan tidak menjadikan kebahagiaan orang lain sebagai tolak ukur, saya belajar bahwa kebahagiaan sejati datang dari kebersihan hati dan kedekatan dengan Allah.”

Muhasabah (Introspeksi Diri)

Hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa *muhasabah* menjadi langkah awal dalam konseling Islami untuk meningkatkan makna hidup. Subjek penelitian menyatakan bahwa dengan melakukan muhasabah secara rutin, mereka mampu mengenali kekurangan dan potensi dalam diri mereka. MK seorang Musyrif berusia 22 tahun, mengungkapkan bahwa dorongan utamanya dalam melakukan muhasabah berasal dari syair Abu Nawas yang sering ia renungkan. Ia cenderung melakukan introspeksi diri ketika merasa tidak pantas atau insecure terhadap suatu hal. Salah satu pengalaman yang mendorongnya untuk lebih sering melakukan muhasabah adalah setelah meluapkan amarah. Ia merasa perlu menilai kembali apakah perkataannya menyakiti orang lain dan bagaimana dampaknya terhadap dirinya sendiri. Dari proses refleksi ini, MK belajar untuk lebih mengenali dirinya sendiri serta tidak membandingkan kehidupannya dengan orang lain.

Pendekatan yang sedikit berbeda ditemukan pada RA, seorang pelajar berusia 17 tahun. Ia menjadikan muhasabah sebagai sarana untuk memperbaiki diri dan merenungkan kesalahan yang telah diperbuat. Baginya dengan memperbanyak bermuhasabah ia merasa lebih mengenali dirinya sendiri dan dengan mengenali dirinya sendiri serta melibatkan Allah disetiap kegiatannya, RA merasa makna hidup dalam dirinya meningkat, ia menyadari bahwa muhasabah membantu dalam menata kehidupannya dengan lebih baik. Sementara itu, NY seorang mahasiswa berusia 21 tahun, menjadikan kegagalan sebagai titik tolak utama dalam melakukan muhasabah. Ia mengakui bahwa muhasabah menjadi lebih intens ketika ia menghadapi situasi yang mengecewakan atau menyedihkan. Baginya, muhasabah membantunya memahami tujuan hidup serta meningkatkan makna hidup dengan belajar dari pengalaman masa lalu.

WN seorang Influencer berusia 21 tahun, lebih banyak melakukan introspeksi diri ketika mengalami kekecewaan dengan orang terdekat. Ia menyatakan bahwa melalui muhasabah, ia belajar untuk lebih memahami perspektif orang lain dan mengendalikan

emosinya. Terakhir, RW menyatakan bahwa dorongan utama dalam melakukan muhasabah berasal dari kesadaran akan kesalahan yang telah diperbuat. Ia menemukan bahwa introspeksi diri membantu memberikan arah hidup yang lebih baik, serta meningkatkan pemahamannya terhadap tujuan hidupnya.

Taubat (Kesadaran untuk kembali kepada Allah)

Konsep taubat juga menjadi aspek penting dalam pengalaman para informan WN menekankan bahwa taubat bukan sekadar menyesali dosa, tetapi juga merupakan upaya untuk tidak mengulangi kesalahan yang sama. Ia mengungkapkan bahwa setelah menjalani proses taubat dengan cara melakukan sholat taubat, memperbanyak beribadah dan berdzikir untuk selalu ingat kepada Allah, hidupnya menjadi lebih teratur dan tenang. Namun, ia juga mengakui bahwa perjalanan taubat tidak selalu mudah, terutama karena adanya godaan untuk kembali melakukan kesalahan yang sama.

Sabar (Ketahanan dalam menghadapi ujian hidup)

Sabar menjadi aspek penting dalam menjaga kestabilan mental dan menemukan makna hidup. MK menekankan bahwa kesabaran membantunya tetap tenang, tidak mudah terpancing emosi, serta memiliki kestabilan mental yang lebih baik. Ia bahkan menghubungkan kesabaran dengan makna hidup dalam perspektif Islam, khususnya dalam surat Az-Zumar ayat 10 yang menyebutkan bahwa Allah memberikan ganjaran tak terbatas bagi mereka yang bersabar. Sementara itu, NY menyatakan bahwa kesabaran adalah kunci dalam menghadapi kegagalan. Menurutnya, Islam mengajarkan bahwa segala sesuatu memiliki waktunya sendiri dan setiap ujian membawa hikmah. Oleh karena itu, ia berusaha untuk selalu sabar dalam menghadapi tantangan hidup, dengan meyakini bahwa Allah telah menyiapkan sesuatu yang lebih baik di masa depan.

Berbeda halnya dengan WN yang merasa bahwa kesabarannya paling diuji dalam memahami orang lain. Ia menyadari bahwa interaksi sosial sering kali menjadi pemicu emosi, tetapi dengan melatih kesabaran, WN menjelaskan bahwa ia mengatur kesabarannya dengan cara mengatur nafas dan berdiam sejenak sambil membaca istigfar, dengan sering menerapkan hal tersebut ia merasa lebih mampu mengendalikan reaksinya dan memahami perspektif orang lain dengan lebih baik. Dalam pandangan Imam Al-Ghazali, kesabaran adalah ujian terbesar bagi seseorang yang ingin mencapai kebahagiaan sejati. Seseorang yang mampu bersabar akan lebih mudah memahami makna hidup dan tidak mudah terguncang oleh kesulitan yang dihadapinya.

Syukur (Menghargai nikmat Allah)

Syukur dipahami oleh para responden sebagai elemen penting dalam membentuk ketenangan batin dan meningkatkan makna hidup. MK menanamkan konsep syukur dalam kehidupan sehari-hari dengan selalu mengucapkan Alhamdulillah dan Masya Allah Tabarakallah. Ia merasa paling bersyukur ketika mampu menjalankan ibadah dengan baik, seperti bersedekah, dan menjaga shalatnya. Sementara itu, NY justru merasa paling bersyukur ketika mengalami kegagalan. Ia melihat kegagalan sebagai bagian dari perjalanan hidup yang harus disyukuri karena memberikan pelajaran berharga dan kesempatan untuk bangkit kembali. Dengan memiliki rasa syukur, NY tidak lagi terjebak dalam pola pikir negatif yang hanya fokus pada kekurangan, tetapi lebih menghargai segala hal yang sudah mereka miliki. Sikap ini membuat mereka lebih puas dengan kehidupan, yang pada akhirnya meningkatkan makna hidup mereka,

Tazkiyatun Nafs (Penyucian Jiwa)

Tazkiyatun nafs atau penyucian jiwa menjadi elemen utama dalam pembentukan makna hidup yang lebih mendalam. MK menyatakan bahwa setelah menerapkan

muhasabah, taubat, sabar, dan syukur dalam hidupnya, ia mengalami peningkatan spiritual yang luar biasa. Senada dengan itu, R.W. menyatakan bahwa setelah menerapkan prinsip-prinsip ini, ia merasa menjadi pribadi yang lebih baik dan lebih mampu mensyukuri berbagai aspek dalam hidupnya. Konsep *tazkiyatun nafs* atau penyucian jiwa menjadi inti dari konseling Islami yang diajarkan oleh Imam Al-Ghazali. Berdasarkan temuan penelitian, individu yang mengalami krisis makna hidup sering kali terjebak dalam sifat-sifat negatif seperti iri hati, egoisme, dan kecenderungan untuk selalu membandingkan diri dengan orang lain.

Pendekatan konseling Islami menekankan bahwa *tazkiyatun nafs* adalah proses untuk membersihkan hati dari penyakit batin dan menggantinya dengan sifat-sifat baik yang mendekatkan diri kepada Allah. Pembersihan jiwa yang diajarkan dalam Islam berfungsi sebagai mekanisme untuk menghindari perilaku destruktif dan menggantinya dengan kebiasaan yang lebih positif, seperti memperbanyak ibadah, dzikir, dan menjauhi sifat negatif seperti iri hati, sombong, dan tamak. RA Menjelaskan bahwa sebelum memahami dengan benar konsep *tazkiyatun nafs* dan istiqomah dalam melaksanakannya, ia sering merasa terjebak dalam siklus kegelisahan dan keinginan duniawi yang tidak terpenuhi. Namun, setelah memahami pentingnya *tazkiyatun nafs*, ia mulai merasakan ketenangan dengan mengendalikan hawa nafsu dan meningkatkan hubungan dengan Allah.

Kelima informan memiliki pengalaman unik dalam menerapkan prinsip-prinsip ini dalam kehidupan sehari-hari. Terdapat pola temuan yang menunjukkan bahwa penerapan kelima aspek tersebut penting dalam membentuk pola pikir yang lebih positif, meningkatkan kesejahteraan emosional dan spiritual, serta membantu individu memahami tujuan hidup mereka dengan lebih baik. Selain muhasabah, nilai-nilai seperti taubat, sabar, syukur, dan *tazkiyatun nafs* juga sangat berpengaruh dalam kehidupan mereka. Saat merasa bersalah atau mengalami kegagalan, para informan berusaha untuk memperbaiki diri dan belajar menerima keadaan dengan ikhlas. Mereka tidak hanya menjalankan ajaran agama sebagai kewajiban, tapi juga sebagai jalan untuk menemukan ketenangan batin. Ini menunjukkan bahwa kedekatan seseorang dengan Tuhan bisa tumbuh dari pengalaman pribadi, yang membuat seseorang jadi lebih kuat secara mental dan hati. Temuan ini kemudian diperjelas melalui pemetaan tematik berdasarkan pengalaman masing-masing informan. Berikut adalah ringkasan hasil penelitian yang menggambarkan nilai-nilai spiritual yang dialami dan dimaknai oleh setiap individu:

Tabel 3. Hasil Penelitian Per Individu

Inisial	Usia	Sebelum Konseling Islami	Sesudah Konseling Islami	Penerapan Sehari-hari	Indikator Makna Hidup
MK	22	Merasa insecure, mudah marah, sering membandingkan diri dengan orang lain	Lebih tenang, introspektif, tidaks mudah terpancing emosi, fokus pada perbaikan diri	Dzikir, sedekah, menjaga salat, muhasabah rutin	Tinggi
RA	17	Gelisah, mengejar kebahagiaan duniawi, merasa kosong dan tidak terarah	Menjadi lebih tenang, fokus pada ibadah dan nilai spiritual	Muhasabah, dzikir, memperbaiki ibadah wajib	Sedang–Tinggi

Inisial Usia	Sebelum Konseling Islami	Sesudah Konseling Islami	Penerapan Sehari-hari	Indikator Makna Hidup
NY 21	Sering kecewa, sulit menerima kegagalan, merasa tidak bernilai	Dapat menerima kegagalan sebagai pelajaran, lebih bersyukur dan sabar	Muhasabah saat gagal, meningkatkan ibadah, bersyukur atas segala keadaan	Tinggi
WN 21	Krisis identitas, tekanan sosial digital, konflik emosional	Mulai mengontrol emosi, introspeksi, memahami pentingnya taubat dan sabar	Istighfar, kontrol media sosial, memperbaiki akhlak	Sedang
RW 21	Gelisah, tidak puas diri, tidak bersyukur	Lebih tenang, lebih sabar dan bersyukur, tidak mudah marah	Salat teratur, dzikir, introspeksi, menghindari iri hati	Tinggi

Pembahasan

Muhasabah (Introspeksi Diri)

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa *muhasabah* menjadi langkah awal dalam konseling Islami untuk meningkatkan makna hidup. Muhasabah merupakan salah satu metode utama dalam konseling Islami yang ditekankan oleh Al-Ghazali. Konsep ini mengajarkan bahwa setiap individu harus senantiasa mengevaluasi diri untuk menilai sejauh mana mereka telah menjalani kehidupan sesuai dengan ajaran Islam (Alimuddin & Rahmi, 2021). Dalam *Ihya' Ulumuddin*, Al-Ghazali menekankan bahwa seorang mukmin harus merenungkan perbuatan, niat, dan tujuan hidupnya setiap hari, sebagaimana disebutkan dalam hadis Rasulullah, "Hisablah dirimu sebelum kamu dihisab" (HR. Tirmidzi). Dalam praktik psikoterapi Islam, muhasabah dapat diterapkan sebagai teknik refleksi diri yang membantu individu dalam mengidentifikasi akar permasalahan psikologisnya, memahami kesalahan masa lalu, serta merencanakan perubahan positif untuk masa depan (Muru'atul Afifah & Irma Nur'Aini, 2023). Dengan melakukan introspeksi secara rutin, seseorang dapat meningkatkan kesadaran dirinya, memperbaiki kesalahan, dan menemukan makna hidup yang lebih mendalam.

Taubat (Kesadaran untuk kembali kepada Allah)

Taubat memiliki peran penting dalam psikoterapi Islam karena menjadi sarana bagi individu untuk membersihkan dirinya dari beban dosa dan kesalahan yang dapat memicu kecemasan dan perasaan bersalah. Dalam *Ihya' Ulumuddin*, Al-Ghazali menjelaskan bahwa taubat bukan hanya sekadar mengakui kesalahan, tetapi harus melibatkan tiga elemen utama: penyesalan yang tulus (*nadam*), meninggalkan perbuatan buruk (*iqla'*), serta tekad untuk tidak mengulanginya (*azm*) (Ridho, 2019). Dalam konteks konseling Islami, taubat dapat membantu individu mengatasi tekanan psikologis yang timbul akibat perasaan bersalah dan dosa, serta membangun kembali rasa percaya diri dan ketenangan batin. Studi psikologi modern juga menunjukkan bahwa proses pengampunan diri memiliki dampak yang signifikan dalam menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional (Husniati et al., 2023). Oleh karena itu, konsep taubat dalam psikoterapi Islam dapat dikembangkan sebagai metode pemulihan bagi individu yang mengalami gangguan psikologis akibat perasaan bersalah atau trauma masa lalu.

Sabar (Ketahanan dalam menghadapi ujian hidup)

Kitab *Ihya' Ulumuddin*, Al-Ghazali menekankan bahwa sabar adalah kunci utama dalam menghadapi berbagai cobaan hidup. Menurutnya, sabar bukan hanya sekadar menahan diri dari keluhan, tetapi juga merupakan bentuk ketahanan mental dan spiritual yang tinggi. Al-Ghazali membagi sabar menjadi tiga jenis utama: sabar dalam menghadapi ujian (*sabr 'alal bala'*), sabar dalam menjalankan ketaatan (*sabr 'alat ta'ah*), dan sabar dalam meninggalkan maksiat (*sabr 'anil ma'shiyat*) (Miskahuddin, 2020). Dalam psikoterapi Islam, sabar dapat berfungsi sebagai strategi *coping* (mekanisme pertahanan diri) yang membantu individu dalam menghadapi stres, kehilangan, dan penderitaan dengan sikap yang lebih positif dan resilien. Hal ini sejalan dengan penelitian (Sabarrudin et al., 2022), yang menemukan bahwa individu yang memiliki kesabaran tinggi cenderung lebih stabil secara emosional dan mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik. Oleh karena itu, dalam konseling Islami, konsep sabar dapat diajarkan sebagai bagian dari terapi untuk membangun ketahanan psikologis yang lebih kuat.

Syukur (Menghargai nikmat Allah)

Syukur merupakan salah satu konsep utama dalam tasawuf Al-Ghazali yang berkaitan erat dengan kebahagiaan dan kesejahteraan mental. Dalam *Ihya' Ulumuddin*, Al-Ghazali menjelaskan bahwa seseorang yang senantiasa bersyukur akan merasakan kebahagiaan yang lebih besar dalam hidupnya, karena mereka mampu melihat segala sesuatu dari perspektif (Hakim et al., 2024) Syukur dalam psikoterapi Islam berfungsi sebagai alat untuk mengalihkan fokus individu dari hal-hal yang tidak mereka miliki menuju apresiasi terhadap nikmat yang telah diberikan Allah. Penelitian dalam psikologi positif juga menunjukkan bahwa individu yang memiliki kebiasaan bersyukur cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, kesehatan mental yang lebih baik, dan hubungan sosial yang lebih harmonis (Haryanto & Kertamuda, 2016). Oleh karena itu, dalam konseling Islami, latihan bersyukur dapat diterapkan sebagai teknik terapi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi kecenderungan depresi serta kecemasan.

Tazkiyatun Nafs (Penyucian Jiwa)

Tazkiyatun nafs atau penyucian jiwa menjadi elemen utama dalam pembentukan makna hidup yang lebih mendalam. Dalam *Ihya' Ulumuddin*, Al-Ghazali menegaskan bahwa *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) merupakan langkah fundamental dalam membangun kesehatan mental dan spiritual. Menurutnya, jiwa manusia cenderung dipenuhi oleh berbagai sifat buruk, seperti kesombongan, iri hati, tamak, dan kecintaan terhadap dunia, yang jika tidak dikendalikan dapat menyebabkan kegelisahan dan penderitaan batin (Khusnadin & Shihab, 2025). Oleh karena itu, dalam konteks psikoterapi Islam, *tazkiyatun nafs* berperan sebagai metode pembersihan hati dari penyakit batin agar individu dapat mencapai ketenangan jiwa (*sakînah*) dan kebahagiaan hakiki. Dalam praktiknya, penyucian jiwa dilakukan melalui berbagai cara, seperti memperbanyak dzikir, menjauhi maksiat, serta meningkatkan kualitas ibadah dan akhlak (Renny & Maemonah, 2020). Dengan membersihkan hati dari sifat-sifat negatif, individu dapat memperoleh keseimbangan psikologis dan ketahanan mental dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

Implementasi Konseling Islami Berbasis Pemikiran Imam Al-Ghazali dalam Konteks Generasi Z

Kitab *Ihya' Ulumuddin* karya Imam Al-Ghazali juga menjelaskan bahwa manusia terdiri dari beberapa komponen utama yang membentuk keberadaannya, yaitu jasad (tubuh fisik), akal (intelektualitas), nafs (jiwa), dan ruh (spiritualitas). Jasad berfungsi

sebagai alat fisik untuk menjalani kehidupan duniawi, sementara akal digunakan untuk memahami dan membedakan antara yang benar dan yang salah. Namun, manusia tidak hanya terdiri dari aspek material, karena nafs memiliki peran dalam mengendalikan dorongan dan hawa nafsu yang dapat menjauhkan seseorang dari kebahagiaan hakiki (L. Muhammad et al., 2022). Oleh karena itu, Al-Ghazali menekankan pentingnya *tazkiyatun nafs* atau penyucian jiwa sebagai cara untuk mengendalikan keinginan duniawi yang berlebihan. Selain itu, ruh dianggap sebagai elemen tertinggi dalam diri manusia karena menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah dan mencapai makna hidup yang sejati. Menurut Al-Ghazali, keseimbangan antara keempat komponen ini sangat penting untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat, dengan menekankan muhasabah (introspeksi), ibadah, dan kedekatan spiritual sebagai cara utama dalam menyempurnakan perjalanan hidup manusia (Awang & Jais, 2020).

Hasil penelitian ini tidak hanya menggambarkan perubahan psikologis dan spiritual yang dialami oleh para informan, tetapi juga menunjukkan bagaimana nilai-nilai dalam pemikiran Imam Al-Ghazali dapat diterapkan secara nyata dalam praktik konseling Islami. Implementasi ini mencakup pembimbingan spiritual yang sistematis melalui lima prinsip utama: muhasabah, taubat, sabar, syukur, dan *tazkiyatun nafs*. Para subjek menunjukkan peningkatan makna hidup setelah melalui proses konseling yang mengintegrasikan nilai-nilai tersebut. Dengan menekankan pada penyucian jiwa dan kedekatan kepada Allah, konseling Islami berbasis Al-Ghazali membentuk fondasi transendental yang membantu Generasi Z menghadapi krisis eksistensial di tengah gempuran digitalisasi dan tekanan sosial. Implementasi ini tampak efektif terutama karena mampu menjangkau aspek batiniah yang seringkali terabaikan dalam pendekatan psikologis konvensional.

Psikologi eksistensial memandang pemikiran Frankl (dalam Sipowicz et al. 2022) yang menekankan pentingnya makna hidup dalam membangun kesejahteraan psikologis individu menarik untuk dibandingkan dengan konsep yang diajarkan oleh Imam Al-Ghazali dalam upaya meningkatkan makna hidup. Frankl (dalam Sipowicz et al. 2022) melalui teori *logoterapinya* juga menyatakan bahwa manusia dapat menemukan makna hidup melalui tiga aspek utama: pencapaian atau karya, pengalaman atau cinta, dan sikap terhadap penderitaan. Sedangkan pendekatan yang diterapkan oleh Imam Al-Ghazali lebih menekankan dalam hal refleksi diri, penerimaan terhadap penderitaan, dan pencarian makna yang lebih tinggi (Wahid et al., 2025).

Berdasarkan kedua teori tersebut ditemukan bahwa muhasabah memiliki peran serupa dengan refleksi diri dalam teori *logoterapi*, di mana individu mengevaluasi diri mereka untuk menemukan makna dalam pengalaman hidup. Konsep taubat dalam pemikiran Al-Ghazali juga mencerminkan elemen perubahan sikap dalam menghadapi penderitaan yang ditekankan pada teori *logoterapi*. Frankl (dalam Arroissi and Mukharrom 2021) berpendapat bahwa individu dapat menemukan makna bahkan dalam situasi yang paling sulit melalui cara mereka merespons penderitaan. Ini sejalan dengan konsep sabar yang ditemukan dalam penelitian, di mana ketahanan dalam menghadapi ujian hidup membantu individu menemukan ketenangan batin dan makna hidup yang lebih dalam. Di sisi lain, syukur sebagai salah satu elemen utama dalam pendekatan Al-Ghazali memberikan nuansa yang berbeda dibandingkan dengan teori *logoterapi*. Frankl (dalam Mahmudah 2023) lebih menekankan pada aspek kreatif dan pengalaman sebagai sumber makna, sedangkan Al-Ghazali menekankan pentingnya rasa syukur dalam menerima dan memahami makna hidup. Pembersihan jiwa (*tazkiyatun nafs*) dalam pendekatan Al-Ghazali juga menunjukkan aspek yang lebih holistik, di mana individu

berupaya menyucikan diri dari penyakit hati untuk mencapai ketenangan dan kedekatan dengan Allah.

Kedua pendekatan di atas memiliki perbedaan pada sumber utama makna hidup, dimana teori *logoterapi* melihat makna hidup sebagai sesuatu yang dapat ditemukan secara personal dan tidak selalu terkait dengan aspek spiritual tertentu, sementara Al-Ghazali menekankan bahwa makna hidup sejati hanya dapat ditemukan melalui hubungan yang mendalam dengan Allah. Dalam teori *logoterapi*, dimensi spiritual tetap diakui sebagai salah satu sumber makna, tetapi tidak secara eksplisit mengarah pada hubungan dengan Tuhan seperti dalam pemikiran Al-Ghazali (Maslahat, 2020). Dari perbandingan ini, dapat disimpulkan bahwa kedua teori memiliki relevansi dalam meningkatkan makna hidup individu, terutama bagi Generasi Z yang menghadapi tantangan eksistensial. Pendekatan *logoterapi* lebih menekankan pada pencarian makna melalui pengalaman, karya, dan sikap terhadap penderitaan, sedangkan Al-Ghazali menekankan makna hidup yang berakar pada nilai-nilai spiritual dan pendekatan Islami. Dengan demikian, pendekatan konseling Islami yang mengacu pada pemikiran Al-Ghazali dapat menjadi alternatif efektif dalam membantu Generasi Z memahami dan meningkatkan makna hidup mereka.

Pendekatan konseling Islami berbasis pemikiran Imam Al-Ghazali terbukti efektif dalam meningkatkan makna hidup individu. Namun, terdapat beberapa keterbatasan dalam penerapannya, Salah satunya adalah bahwa pendekatan ini sangat bergantung pada keyakinan dan praktik keagamaan seseorang, sehingga mungkin kurang relevan bagi individu yang tidak memiliki latar belakang keagamaan yang kuat. Selain itu, metode ini lebih menekankan pada aspek spiritual dan refleksi diri tanpa secara jelas membahas faktor sosial dan lingkungan yang juga berperan dalam membentuk makna hidup. Dalam konteks Generasi Z yang cenderung dipengaruhi oleh perkembangan teknologi dan media sosial, pendekatan ini mungkin perlu dikombinasikan dengan metode yang lebih kontekstual dan adaptif terhadap dinamika kehidupan modern agar dapat memberikan hasil yang lebih optimal.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan nilai-nilai seperti muhasabah (introspeksi diri), taubat, sabar, syukur, dan *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) dalam konseling Islami berdasarkan pemikiran Imam Al-Ghazali dapat membantu Generasi Z yang mengalami krisis makna hidup. Nilai-nilai tersebut terbukti membuat mereka lebih tenang, lebih mengenal diri, dan memiliki tujuan hidup yang lebih jelas. Hasil ini menunjukkan pentingnya pendekatan spiritual dalam konseling, terutama bagi anak muda yang menghadapi tekanan hidup dan pengaruh negatif media sosial. Oleh karena itu, disarankan agar guru, konselor, dan lembaga pendidikan mulai mengintegrasikan ajaran Imam Al-Ghazali dalam layanan bimbingan untuk membantu generasi muda menemukan makna hidup dan menjalani kehidupan yang lebih seimbang secara mental dan spiritual.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimuddin, N., & Rahmi, S. (2021). Peran Bimbingan Konseling Islam (Bki) Dalam Menangani Dampak Psikologis Remaja Akibat Perceraian. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 7(3), 98. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v7i3.5806>
- Ananda, S., D., N. (2024). Finding Meaning Of Life In Imam Al-Ghazali ' S Concept Of Ma ' Rifatun Nafs ' Through Logotherapy Counseling. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 06(02). <https://doi.org/https://doi.org/10.32332/63qma129>
- Arroissi, J., & Mukharrom, R. A. (2021). Makna Hidup Perspektif Victor Frankl. *Universitas Darussalam Gontor Ponorogo*, 20(1), 112.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.30631/tjd.v20i1.139>
- Awang, S., & Jais, S. M. (2020). Reliability of the Tazkiyatun NAFS Module. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 10(2), 69–82. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v10-i2/6873>
- Fauziah, M., A., S., Saputra, W., N., E., Lia, A., R., V., A. (2023). Pengembangan dan Validitas Inventori Makna Hidup. *Indonesian Journal of Educational Counseling Is*, 7(1), 42–49. <https://doi.org/10.30653/001.202371.253>
- Hakim, L., Sajjad Baaly, A., & Bakar Yamani, A. (2024). Syukur Sebagai Pencegah Insecure Perspektif Abu Hamid Al Ghazali. *Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin Volume 26 Nomor 1, April 2024* <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/substantia>, 26(April), 26–43. <https://doi.org/10.22373/substantia.v26i1.22711>
- Haryanto, H. C., & Kertamuda, F. E. (2016). Syukur Sebagai Sebuah Pemaknaan. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 18(2), 109. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v18i2.395>
- Herlina, E. R. (2023). Pandangan Islam Terkait Gaya Hidup Hedonisme Pada Generasi Z. *Andragogi: Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.33474/ja.v5i1.16183>
- Hizkil, A. (2021). Hakikat Kehidupan Dunia dalam Q.S. Al Ḥadid (57): 20 (Analisis Pembacaan Heuristik Dan Hermeneutik Michael Riffaterre). *Al-Irfan: Journal of Arabic Literature and Islamic Studies*, 4(2), 170–185. <https://doi.org/10.36835/alirfan.v4i2.4756>
- Husniati, R., Setiawan, C., & Nurjanah, D. S. (2023). Relevansi Taubat dengan Kesehatan Mental dalam Islam. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 3(1), 93–119. <https://doi.org/10.15575/jpiu.19625>
- Indris, H., Muttaqin, A. I., & Fajarudin, A. A. (2023). Fenomena Fomo; Pandangan Al-Qur'an Tentang Pendidikan Mental Dan Keseimbangan Kehidupan Generasi Millennial. *Jurnal Pendidikan Islam*, 16(2), 145–157. <https://doi.org/https://doi.org/10.54471/tarbiyatuna.v16i2.2678>
- Khusnadin, M. H., & Shihab, M. F. (2025). *Al-Ghazali 's Concept Of Tazkiyatun Nafs As A Method In Moral Education*. 9(2), 151–163. <https://doi.org/https://10.24235/oasis.v9i2.19732>
- Mahmudah, A. H. (2023). Amar Ma ' Ruf Nahi Munkar Perspektif Imam Al Ghozali Dalam Pembentukan Karakter Santri Pp . Darussalam Blokagung 2 Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Email : mahmudah.ahmad@gmail.com , 2 akbarhidayatulloh1234@gmail.com cara apapun . Ja di Amar Ma '. *Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam*, 3(2), 154–166. <https://doi.org/https://doi.org/10.30739/jkaka.v3i2.2439>
- Maslahat, M. M. (2020). Konsep Kebermaknaan Hidup Viktor E. Frankl Dalam Tinjauan Tasawuf. In *Esoterik* (Vol. 6, Issue 2, p. 199). <https://doi.org/https://10.21043/esoterik.v6i2.8007>
- Miharja, S. (2020). Menegaskan Definisi Bimbingan Konseling Islam, Suatu Pandangan Ontologis. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 14. <https://doi.org/10.22373/taujih.v3i1.6956>
- Miskahuddin, M. (2020). Konsep Sabar dalam Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Ilmiah Al-Mu'ashirah*, 17(2), 1s96. <https://doi.org/10.22373/jim.v17i2.9182>
- Muhammad, L., Arifin, A., Gontor, U. D., & Alsi, I. (2022). The Concept of Soul Education With 'Tazkiyatun Nafs' According Imam Al-Ghazali and Ibn Qayyim Al-Jauziyyah. *At-Ta'dib*, 1(1), 96–112.

- <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21111/at-tadib.v17i1.7893>
- Muhammad, R. (2021). Teknik Konseling Islami Dan Relevansinya Pada Proses Konseling: Studi Dalam Kitab Kimiya' Al- Sa'Adah Karya Imam Al-Ghazali. *Jurnal Madaniyah*, 11(2), 219–234. <https://journal.stitpemalang.ac.id/index.php/madaniyah/article/view/276>
- Muru'atul Afifah, & Irma Nur'Aini. (2023). Penerapan Muhasabah Diri Untuk Meningkatkan Kualitas Akhlak Mahasantri Putri Idia Prenduan. *Jurnal Riset Rumpun Agama Dan Filsafat*, 2(1), 144–166. <https://doi.org/10.55606/jurrafi.v2i1.1231>
- Najmah, Namirah Adelliani, Citra Afny Sucirahayu, A. R. Z. (2023). *Analisis Tematik pada Penelitian Kualitatif*. Salemba Medika.
- Radar Pena*. (2024, Januari 3). *Dampak negatif media sosial bagi kesehatan mental Generasi Z: FOMO hingga krisis identitas*. (2024). Radar Pena. <https://radarpena.disway.id/read/188577/dampak-negatif-media-sosial-bagi-kesehatan-mental-generasi-z-fomo-hingga-krisis-identitas>
- Renny, C. A., & Maemonah, M. (2020). Implementasi Konsep Tazkiyyatun Nafsi Imam Al-Ghazali dalam Kitab Ihya'u Al-Ulumuddin dan Teknik Self-Management Terhadap Kebermaknaan Hidup Residen Pecandu Narkoba. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 4(1), 28–33. <https://doi.org/10.19109/ghaidan.v4i1.5807>
- Ridho, A. (2019). Konsep Taubat Menurut Imam Al-Ghazali. *Jurnal Manthiq*, 5(1), 24–48. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29300/mtq.v7i1.5036>
- Rosyidah, N., Haniifah, N., Isbandi, F. S., Rahayu, K. A., & Natasha, A. D. (2025). *Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Gen Z Studi Kasus : Survei Anggota Gen Z Waktu yang Mereka Habiskan di Media Sosial*. 2(2), 1–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.47134/jbkd.v2i2.3581>
- Sabarrudin, S., Zaini, H., Irman, I., Studi Magister Bimbingan dan Konseling Pendidikan, P., Pascasarjana, P., & Mahmud Yunus Batusangkar, U. (2022). Konsep Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Surah At-Tahrim Ayat 6 the Concept of Islamic Guidance and Counseling in Surah At-Tahrim Verse 6. *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 5(2), 155–162. <https://doi.org/https://doi.org/10.55352/bki.v4i2.1027>
- Sari, T. R., Negeri, U. I., & Bengkulu, F. S. (2024). *Kualitas Hidup Generasi Z Di Tengah Kemajuan Teknologi*. 5(3), 96–102. <https://doi.org/https://doi.org/10.62159/dawuh.v5i3.1592>
- Sipowicz, K., Podlecka, M., & Pietras, T. (2022). The meaning of life and health – a comparative study of the concepts of Aaron Antonovsky and Viktor Frankl. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 3(51), 125–132. <https://doi.org/10.34766/fetr.v3i51.1110>
- Wahid, A., Karneli, Y., & Qorib, F. (2025). *Al-Ghazali 's Psycho-Spiritual Counseling Theory: Guidance and Counseling from the Perspective of Islamic Philosophers*. 8(1), 1–11. [https://doi.org/https://doi.org/10.38073/almusyrif.v8i1.2325`](https://doi.org/https://doi.org/10.38073/almusyrif.v8i1.2325)
- Zatrahadi, M. F., Darmawati, & Nurjanah, A. S. (2020). Penarikan Konsep Konseling Islam dalam Pemulihan Jiwa dari Pandangan Imam Al Ghazali. *Al-Fikra: Jurnal Ilmiah Keislaman*, 192, 167–178. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/af.v19i2.11323>