



## Makna Pencarian Jati Diri Generasi Z Melalui Tarot dan Self healing dalam Prespektif Hadis dan Psikologis Islam

*The Meaning of Generation Z's Quest for Self-Identity Through Tarot and Self-Healing in the Perspective of Hadith and Islamic Psychology*

Anissa Fatih Nur Fadilah Putri Bahagia<sup>1\*</sup>, Nasrulloh<sup>2</sup>

UIN Maulama Malik Ibrahim Malang

Email : anissafatih13@gmail.com

---

### Article Info

#### Article history :

Received : 30-11-2025

Revised : 01-12-2025

Accepted : 03-12-2025

Published : 05-12-2025

### Abstract

This study aims to uncover the meaning of Generation Z's quest for self-identity through the practices of tarot and self-healing, as well as to examine their compatibility with the perspective of Hadith and Islamic psychology. The rising popularity of tarot and self-healing activities among young people reflects a growing need for emotional and spiritual stability amid the social pressures of the digital era. Using a qualitative approach with an interpretative phenomenological design, this research explores the subjective experiences of 10 Generation Z participants and connects them with the concepts of tazkiyah al-nafs, inner tranquility, and the prohibition of kahanah in Hadith. The findings reveal that tarot and self-healing are more commonly interpreted as tools for self-reflection and emotional regulation rather than as forms of supernatural belief. However, the use of tarot as a means of fortune-telling remains inconsistent with the principles of tawhid. The integration of empirical findings with Islamic values indicates that the reflective needs sought through tarot can be redirected toward muhasabah, dhikr, and spiritual coping practices grounded in Islamic teachings. This study emphasizes the importance of pedagogical and counseling approaches based on Islamic psychology to guide Generation Z so that their search for self-identity remains psychologically healthy and aligned with the values of the Hadith.

---

**Keywords :** Generation Z, Islamic Psychology, Sealf Healing, Tarot

---

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap makna pencarian jati diri Generasi Z melalui praktik tarot dan self-healing serta menelaah kesesuaianya dengan perspektif hadis dan psikologi Islam. Fenomena meningkatnya penggunaan tarot dan aktivitas self-healing di kalangan generasi muda menunjukkan kebutuhan akan stabilitas emosional dan spiritual di tengah tekanan sosial era digital. Melalui pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi interpretatif, penelitian ini menggali pengalaman subjektif 10 partisipan Generasi Z serta menghubungkannya dengan ajaran tazkiyah al-nafs, konsep ketenangan jiwa, dan larangan kahanah dalam hadis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik tarot dan self-healing lebih sering dimaknai sebagai sarana refleksi diri dan pengelolaan emosi daripada bentuk kepercayaan supranatural. Namun, penggunaan tarot sebagai ramalan tetap bertentangan dengan prinsip tauhid. Integrasi antara temuan empiris dan nilai Islam menunjukkan bahwa kebutuhan refleksi diri yang dicari melalui tarot dapat diarahkan menuju praktik muhasabah, dzikir, dan spiritual coping sesuai ajaran Islam. Penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan pedagogis dan konseling berbasis psikologi Islam untuk membimbing Generasi Z agar proses pencarian jati diri tetap sehat secara psikologis dan selaras dengan nilai-nilai hadis.

**Kata Kunci:** Generasi Z, Psikologi Islam, Self Healing, Tarot



## PENDAHULUAN

Generasi Z tumbuh di era digital yang intens khususnya pada media social. Selain itu, arus informasi cepat, dan tekanan visualisasi identitas pribadi, yang berkontribusi pada meningkatnya kecemasan, perbandingan sosial, dan pencarian makna diri. Banyak studi lokal menunjukkan bahwa Generasi Z di Indonesia melaporkan tingkat stres dan kebutuhan dukungan psikososial yang tinggi, fenomena ini yang mendorong mereka mencari praktik-praktik alternatif untuk coping dan pemaknaan diri. (Putri & Hidayah, 2024)

Dalam keadaan seperti ini, praktik seperti pembacaan tarot, afirmasi, kartu self-love, dan kegiatan self-healing menjadi populer sebagai cara cepat memperoleh narasi tentang masa depan, mendapatkan validasi emosional, atau melakukan perawatan diri informal. Di kalangan Gen Z, aktivitas ini sering dikonsumsi melalui konten digital berbasis video, komunitas daring, dan layanan konsultasi yang memberi ruang bagi eksplorasi identitas namun juga berpotensi bersinggungan dengan keyakinan tradisional. Studi lapangan di Indonesia menunjukkan bentuk-bentuk konsumsi self-healing yang bersifat ritualistik maupun komersial di kalangan remaja dan mahasiswa. (Agustin et al., 2025)

Meski tren ini meluas, literatur akademis yang mengkaji persinggungan antara praktik mistik/popular (tarot) dan perspektif keagamaan Islam atau psikologi Islam masih terbatas di Indonesia; kebanyakan studi fokus pada fenomena konsumtif (*self-care*) tanpa mengintegrasikan kajian hadis atau *framework* psikologis Islam secara mendalam. Kesenjangan ini membuat guru agama, konselor, dan pembuat kebijakan kekurangan rujukan empiris untuk mengarahkan generasi muda agar praktik self-exploration tetap aman secara psikologis dan sesuai kerangka akidah. (Sari & Damanik, 2023)

Pendekatan hadis dan psikologi Islam dapat menawarkan konstruksi teoretis yang merangkum dimensi spiritual, moral, dan psikologis jati diri: hadis-hadis yang menekankan *tazkiyah* (penyucian jiwa), *tawakkal*, dan pemaknaan hidup serta teori-teori psikologis Islam tentang kesejahteraan jiwa memberi landasan untuk mengevaluasi dan membimbing praktik self-healing agar tidak bertentangan dengan akidah. Menggabungkan kedua perspektif ini membantu memformulasikan intervensi yang memelihara kesehatan mental sekaligus menjaga kerangka nilai Islam.

Urgensi penelitian ini muncul karena praktik tarot dan *self-healing* bukan sekadar fenomena *pop culture*. Fenomena ini berimplikasi pada pembentukan narasi jati diri, pilihan *coping*, dan potensi konflik nilai. Tanpa kajian yang memadukan bukti empiris lokal dan landasan agama, intervensi pendidikan agama dan layanan konseling berisiko tidak tepat sasaran. Selain itu, ada implikasi etis dan pendidikan: apakah dan bagaimana institusi agama atau sekolah membimbing siswa yang melakukan praktik-praktik tersebut? Studi empiris berbasis konteks Indonesia diperlukan untuk menjembatani praktik populer dan arahan keagamaan yang sehat. (Studi et al., 2025)

Berdasarkan tinjauan awal, celah penelitian yang teridentifikasi meliputi: (1) minimnya studi yang mengintegrasikan analisis hadis dengan data empiris perilaku Gen Z terkait tarot dan *self-healing* di Indonesia, (2) kekurangan model pedagogis atau konseling berbasis psikologi Islam yang merespons praktik populer ini, dan (3) minimnya penelitian kualitatif yang menangkap makna



subjektif Generasi Z terhadap praktik-praktik tersebut. Oleh karena itu penelitian ini bersifat kualitatif (fenomenologis/studi kasus) dengan tujuan : (a) menggali makna pencarian jati diri Generasi Z yang melakukan praktik tarot dan *self-healing*, (b) menganalisis kesesuaian praktik tersebut dengan prinsip-prinsip hadis dan psikologis Islam, dan (c) merumuskan rekomendasi pengajaran agama/konseling yang menjaga kesejahteraan psikologis dan kesesuaian akidah.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi interpretatif (*Interpretative Phenomenological Analysis/IPA*) untuk memahami makna subjektif dari pengalaman spiritual Generasi Z dalam praktik tarot dan *self-healing*. Pendekatan ini dipilih karena berfokus pada pemaknaan pengalaman hidup dan refleksi batin individu. Metode fenomenologi ini sangat relevan untuk mengkaji fenomena keagamaan dan spiritualitas modern karena memungkinkan peneliti menggali kedalaman makna yang tersembunyi di balik perilaku religius maupun non-religius. (Hamdani, 2024)

Penelitian ini menggunakan dua sumber utama yakni data primer dan sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif terhadap pelaku tarot dan *self-healing* di kalangan Generasi Z. Data sekunder berupa teks hadis yang membahas tema pencarian makna hidup, ketenangan batin, dan konsep *tazkiyah al-nafs* dalam Islam, serta literatur psikologi Islam kontemporer. Alat bantu yang digunakan mencakup pedoman wawancara semi-terstruktur, perangkat perekam audio, serta perangkat lunak analisis kualitatif untuk membantu proses kategorisasi dan tematisasi data. (Ridlo, 2025)

Penelitian dilakukan di PPTQ Nurul Huda Joyosuko Metro, karena lokasi tersebut merupakan lokasi yang relevan dengan objek penelitian yakni Generasi Z. Penentuan lokasi dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yakni pemilihan lokasi yang dinilai paling relevan dengan fenomena penelitian. Pondok pesantren ini menjadi tempat bagi Generasi Z untuk memperdalam pencarian makna hidup melalui meditasi spiritual (Syariah et al., n.d.).

Uraian masalah atau alasan penelitian berangkat dari fenomena meningkatnya praktik *self-healing* dan tarot di kalangan Generasi Z yang cenderung mencari ketenangan psikologis di luar kerangka keagamaan formal. Hal ini menimbulkan dilema keilmuan karena belum ada kejelasan apakah praktik tersebut sekadar ekspresi psikologis atau memiliki nilai spiritual tertentu yang dapat dikontekstualkan dalam pandangan Islam. Kesenjangan penelitian terletak pada kurangnya integrasi antara pendekatan religious yang bersumber dari hadis dengan analisis psikologis Islam terhadap perilaku spiritual non-konvensional.

Metode pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahap utama. Pertama, observasi langsung pada kegiatan *self-healing* dan tarot untuk memahami pola interaksi, simbol, dan makna yang dikonstruksi oleh peserta. Kedua, wawancara mendalam dengan 10 partisipan berusia 18–25 tahun yang aktif mengikuti praktik tersebut. Ketiga, kajian pustaka terhadap hadis-hadis yang berkaitan dengan *pencarian makna hidup*, *ketenangan jiwa (sakinah)*, dan konsep *tazkiyah al-nafs*. Pendekatan triangulasi digunakan untuk memastikan validitas data melalui perbandingan antara temuan empiris dan sumber literatur. (Mubina et al., 2023)

Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi, kategorisasi, dan interpretasi tematik.(Wahidah et al., 2025) Tahap reduksi digunakan untuk memilah data relevan dari hasil



wawancara dan observasi. Kategorisasi dilakukan dengan mengelompokkan tema utama seperti “pencarian makna diri”, “spiritualitas alternatif”, dan “ketenangan dalam perspektif Islam”. Tahap interpretasi menghubungkan hasil temuan dengan ajaran hadis dan teori psikologi Islam tentang *aktualisasi diri* dan *penyucian jiwa*. Analisis ini diharapkan dapat mengungkap makna mendalam dari pencarian jati diri Generasi Z serta mengintegrasikan nilai-nilai spiritual Islam ke dalam konteks psikologis modern.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Motif dan Makna Pencarian Jati diri Generasi Z

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan Generasi Z dalam praktik tarot dan *self-healing* tidak semata-mata dipicu oleh rasa ingin tahu terhadap hal-hal mistis, tetapi lebih pada kebutuhan psikologis untuk menemukan stabilitas diri di tengah tekanan sosial dan emosional. Banyak partisipan mengaku mengalami kecemasan akibat tekanan akademik, ekspektasi keluarga, serta ketidakpastian masa depan. Generasi Z merupakan kelompok dengan tingkat stres dan perasaan terisolasi yang cukup tinggi karena interaksi sosial mereka lebih banyak dimediasi oleh teknologi digital. Menurut (L. Hidayati et al., 2025) dalam penelitiannya yang memegaskan bahwa tarot dan *self-healing* menjadi ruang alternatif untuk menenangkan pikiran dan mengungkapkan emosi yang tidak tersalurkan melalui komunikasi formal

Motif psikologis yang paling menonjol adalah upaya mengatasi kecemasan, kesepian, dan kehilangan arah hidup. Praktik *self-healing* dipandang sebagai bentuk *coping mechanism* untuk meredakan tekanan batin, terutama bagi individu yang kesulitan mengakses bantuan profesional seperti psikolog. Aktivitas seperti meditasi, journaling, atau refleksi diri yang dikaitkan dengan tarot memberi efek katarsis emosional. Dalam penelitiannya, (Sciences, 2025) menyatakan bahwa *Healing practice* di kalangan anak muda Indonesia berfungsi sebagai “ruang aman” untuk mengenali emosi dan membangun kembali rasa percaya diri. Dengan demikian, motivasi psikologis ini lebih bersifat terapeutik daripada religius.

Di sisi lain, terdapat motif spiritual yang juga kuat di balik keterlibatan partisipan. Bagi sebagian generasi muda, tarot dan *self-healing* bukan hanya media introspeksi psikologis, tetapi juga sarana untuk memahami hubungan antara diri dan makna kehidupan. Banyak dari mereka mengaitkan praktik ini dengan pencarian keseimbangan batin dan keutuhan diri setelah merasa jauh dari nilai-nilai religius yang diwariskan keluarga. Fenomena ini memperlihatkan pergeseran bentuk spiritualitas diri yang bermula dari yang berorientasi ritualistik menjadi reflektif dan personal. Selain itu, spiritualitas modern cenderung menekankan pengalaman batin individual dan pencarian makna eksistensial, bukan hanya kepatuhan pada dogma formal.

Analisis temuan ini dapat dijelaskan melalui teori aktualisasi diri dalam psikologi Islam, yang menempatkan penyempurnaan jiwa (*insan al-kamil*) sebagai tujuan akhir kehidupan manusia. Dalam kerangka ini, pencarian makna hidup, keseimbangan batin, dan keutuhan diri merupakan bagian dari proses *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa). Individu yang belum mencapai keseimbangan antara kebutuhan spiritual dan psikologis akan mengalami kegelisahan eksistensial yang mendorong mereka mencari alternatif spiritual di luar sistem keagamaan formal. Praktik seperti *self-healing* dapat dipahami sebagai bentuk pencarian aktualisasi diri yang masih bersifat awal, namun potensial untuk diarahkan menuju kesempurnaan spiritual menurut Islam.



Dengan demikian, baik motif psikologis maupun spiritual Generasi Z dalam fenomena ini mencerminkan kerinduan akan *self-understanding* dan *self-transformation* yang lebih mendalam. Tarot dan *self-healing* hanyalah simbol dari proses pencarian keseimbangan batin yang sebenarnya juga diakomodasi dalam ajaran Islam melalui konsep *muhasabah*, *dzikir*, dan *tazkiyah al-nafs*. Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan psikologi Islam dalam memahami fenomena spiritual kontemporer, karena mampu menjembatani dimensi batin (psikologis) dan iman (spiritual) yang selama ini terpisah dalam pengalaman hidup Generasi Z.

### Fenomena Tarot dan Spiritualitas Modern

Fenomena penggunaan kartu tarot di kalangan Generasi Z menunjukkan pergeseran makna dari praktik mistik menuju bentuk refleksi diri yang bersifat emosional dan psikologis. Bagi banyak anak muda, tarot tidak lagi dipandang sebagai sarana untuk meramal masa depan, melainkan sebagai alat introspeksi dan eksplorasi perasaan terdalam. Melalui simbol dan narasi visual dalam kartu, mereka mencoba memahami kondisi batin, trauma masa lalu, serta arah kehidupan yang ingin ditempuh. Saat ini, *tarot reading* di kalangan muda urban Indonesia cenderung digunakan sebagai sarana refleksi emosional untuk membantu pengambilan keputusan dan mengenali diri, bukan sebagai bentuk kepercayaan pada kekuatan supranatural. Hal ini dikuatkan dalam penelitian (Zafila & Purnairawan, 2024) yang menyatakan bahwa tarot berfungsi sebagai media simbolik dalam proses *self-understanding* dan pengelolaan kesejahteraan psikologis.

Generasi Z mengadaptasi simbolisme *tarot* ke dalam kerangka *self-understanding* yang lebih personal dan terapeutik. Setiap simbol dan kartu dimaknai ulang sesuai konteks kehidupan individu, seperti perjuangan menghadapi kecemasan, krisis identitas, atau pencarian makna hidup. Dalam konteks ini, *tarot* menjadi “cermin batin” yang menuntun individu untuk mengenali pola pikir dan emosi yang belum tersadari. Penyataan ini dikuatkan dengan penelitian (Zahrotun et al., 2025) yang menyatakan bahwasannya pendekatan reflektif semacam ini menjadi bagian dari tren *mindfulness* dan *self-healing* yang tumbuh di kalangan Generasi Z, di mana aktivitas spiritual tidak lagi terbatas pada ritual formal, tetapi juga pada praktik introspektif yang menggabungkan unsur seni, simbol, dan psikologi. Hal ini menunjukkan bagaimana generasi muda berusaha menciptakan bentuk spiritualitas yang fleksibel dan relevan dengan realitas kehidupan modern.

Namun demikian, fenomena ini perlu dilihat dengan hati-hati dalam perspektif Islam, khususnya terkait dengan ajaran Rasulullah SAW tentang larangan *kahanah* (ramalan). Dalam hadis disebutkan bahwa “*Barang siapa mendatangi tukang ramal, lalu membenarkan ucapannya, maka ia telah kafir terhadap apa yang diturunkan kepada Muhammad*” (HR. Muslim). Hadis ini menegaskan bahwa segala bentuk ramalan yang mengklaim mengetahui hal gaib dan menafikan kekuasaan serta takdir Allah adalah terlarang. Oleh karena itu, praktik tarot yang digunakan untuk menebak masa depan jelas bertentangan dengan prinsip tauhid dan keimanan kepada takdir seperti yang dinyatakan oleh (Y. Hidayati et al., 2024) dalam penelitiannya. Namun, jika praktik tersebut hanya dimaknai sebagai sarana refleksi diri dan pengelolaan emosi tanpa keyakinan pada kekuatan supranatural, maka aspek yang ditekankan bukanlah ramalan, melainkan renungan diri.

Dalam konteks spiritualitas modern, sebagian generasi muda berupaya menyeimbangkan antara kebutuhan psikologis dan keimanan dengan cara yang lebih inklusif dan reflektif. Mereka memaknai praktik tarot sebagai sarana untuk mengenali diri, mengatur emosi, dan mencari ketenangan batin yang merupakan sebuah proses yang secara esensial tidak jauh dari prinsip



*tazkiyah al-nafs* dalam Islam. Jika diarahkan dengan pemahaman tauhid yang benar, refleksi semacam ini dapat menjadi titik awal menuju penyucian jiwa dan peningkatan kesadaran spiritual. Menurut (Dalimunthe et al., 2023), pada dasarnya, generasi modern cenderung memerlukan pendekatan spiritual yang kontekstual agar tetap relevan dengan tantangan psikologis masa kini. Dengan demikian, fenomena tarot dalam kerangka *self-healing* dapat dipahami sebagai pencarian jalan spiritual yang belum sempurna, namun potensial untuk diarahkan menuju pemaknaan religius yang lebih mendalam sesuai tuntunan hadis dan nilai psikologi Islam.

### ***Self-Healing* dalam Perspektif Psikologi Islam**

Dalam psikologi Islam, *self-healing* dipahami sebagai bagian dari proses *islah al-nafs* (perbaikan jiwa), yaitu upaya sadar untuk membersihkan diri dari sifat-sifat negatif dan mengembalikannya kepada fitrah kesucian yang diciptakan Allah SWT. Proses ini menekankan hubungan harmonis antara aspek ruhani, akal, dan jasmani sebagai satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Menurut Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin*, manusia tidak akan mencapai kebahagiaan hakiki kecuali dengan penyucian hati (*tazkiyah al-qalb*) melalui introspeksi, taubat, dan dzikir kepada Allah. Hal ini sejalan dengan pandangan kontemporer dalam psikologi Islam yang diungkapkan oleh (Kurnia & Rahmawati, n.d.) yang menempatkan penyembuhan jiwa bukan hanya sebagai proses kognitif atau emosional, tetapi juga sebagai perjalanan spiritual menuju kedekatan dengan Sang Pencipta. Dengan demikian, *self-healing* dalam Islam bersifat transendental, karena sumber penyembuhan sejati diyakini berasal dari Allah SWT.

Berbeda dengan konsep *emotional healing* dalam psikologi modern yang bersifat individualistik dan menekankan otonomi diri, pendekatan Islam memandang penyembuhan jiwa sebagai bagian dari relasi vertikal antara manusia dan Tuhan. Dalam konteks modern, *self-healing* sering diidentikkan dengan terapi diri melalui afirmasi positif, meditasi, atau mindfulness yang berfokus pada penguatan ego dan stabilitas emosi. Walaupun metode tersebut bermanfaat secara psikologis, pendekatan tersebut cenderung terputus dari dimensi ketuhanan. Sebaliknya, psikologi Islam menekankan bahwa keseimbangan batin hanya dapat dicapai melalui penyandaran diri kepada Allah (*tawakkul*), serta pemurnian niat dan perilaku melalui ibadah dan refleksi spiritual. Kesembuhan psikologis dalam Islam tidak hanya ditandai oleh hilangnya gangguan emosi, tetapi juga oleh hadirnya ketenangan hati (*sakinah*) dan peningkatan keimanan.

Konsep *self-healing* dalam Islam juga diperkuat oleh sejumlah hadis yang menekankan bahwa *syifa'* (penyembuhan) sejati datang dari Allah SWT. Rasulullah SAW bersabda: “*Setiap penyakit ada obatnya. Apabila obat itu cocok dengan penyakitnya, maka ia akan sembuh dengan izin Allah*” (HR. Muslim). Hadis ini menunjukkan bahwa penyembuhan bukan hanya proses medis atau psikologis, tetapi juga spiritual yang bergantung pada kehendak dan rahmat Allah. Selain itu, hadis lain menegaskan peran doa dan dzikir sebagai sarana penyembuhan hati: “*Hati menjadi tenang dengan mengingat Allah*” (QS. Ar-Ra'd : 28). Praktik seperti doa, istighfar, dan dzikir dapat dipahami sebagai bentuk *spiritual coping*, yaitu mekanisme pengelolaan stres dan kesedihan melalui penguatan hubungan spiritual. Dalam konteks ini, dijelaskan bahwa, *self healing* tidak hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga merevitalisasi spiritualitas individu.

Dengan demikian, *self healing* dalam perspektif psikologi Islam dapat dipandang sebagai proses holistik yang mencakup dimensi kognitif, emosional, moral, dan spiritual. Tujuannya bukan sekadar mencapai keseimbangan mental, tetapi juga mencapai *al-nafs al-muthmainnah* (jiwa yang



tenang dan ridha terhadap takdir Allah). Dalam era modern yang sarat tekanan psikologis, pendekatan ini menawarkan jalan tengah antara kesadaran diri dan ketundukan spiritual. Melalui praktik seperti muhasabah, dzikir, dan refleksi diri, manusia diarahkan untuk mengenali sumber luka batin sekaligus menemukan makna penderitaan sebagai bagian dari proses penyucian jiwa. Sebagaimana ditegaskan oleh (Zahra et al., 2025), integrasi antara *self-healing* dan psikologi Islam dapat membantu Generasi Z memahami bahwa kesembuhan sejati tidak terletak pada pelarian dari rasa sakit, tetapi pada penerimaan dan penyerahan diri kepada Allah SWT yang menjadi sumber ketenangan dan kekuatan batin.

### **Integrasi Nilai Hadis dan Psikologi Islam terhadap Fenomena Pencarian Jati Diri melalui Tarot dan *Self Healing***

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa fenomena pencarian jati diri melalui *tarot* dan *self-healing* pada Generasi Z dapat dipahami sebagai bentuk kebutuhan spiritual dan psikologis yang muncul akibat disonansi antara nilai-nilai keagamaan dan gaya hidup modern. Dalam perspektif hadis, manusia diciptakan dengan keseimbangan antara ruhani dan jasmani yang harus dijaga agar tidak terjadi kehampaan batin. Rasulullah SAW menekankan pentingnya keseimbangan tersebut dengan sabdanya: “*Sesungguhnya bagi tubuhmu ada hak atasmu, bagi matamu ada hak atasmu, dan bagi jiwamu ada hak atasmu*” (HR. Bukhari). Hadis ini mengajarkan bahwa pemeliharaan diri bukan hanya bersifat fisik, tetapi juga spiritual dan emosional. Maka, pencarian jati diri sejati hanya dapat dicapai apabila individu menata kembali hubungan antara dimensi tubuh, akal, dan ruh secara harmonis.

Psikologi Islam memperkuat prinsip tersebut dengan menempatkan kesadaran diri (*self-awareness*), aktualisasi potensi, dan koneksi dengan Allah SWT sebagai inti dari penyembuhan sejati. Dalam penelitiannya (Astuti et al., 2024) menjelaskan bahwa manusia tidak hanya dituntut untuk memahami dirinya secara psikologis, tetapi juga untuk meneguhkan orientasi spiritualnya agar tidak kehilangan arah hidup. Penyembuhan dalam perspektif psikologi Islam berawal dari pengenalan diri (*ma'rifah al-nafs*), yang kemudian mengantarkan manusia menuju pengenalan terhadap Tuhannya (*ma'rifah Allah*). Proses ini sejalan dengan prinsip *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa) yang dijelaskan oleh (Gumilar, 2025), yang menuntun individu keluar dari keterikatan dunia menuju keseimbangan batin yang penuh kesadaran dan ketundukan kepada Allah. Dengan demikian, pencarian jati diri sejati tidak cukup hanya melalui refleksi emosional seperti tarot atau afirmasi diri, tetapi juga harus disertai kesadaran tauhid yang menjadi fondasi eksistensi manusia.

Jika dipahami secara benar, praktik *self healing* dan refleksi diri yang selama ini menjadi tren generasi muda dapat diarahkan menuju bentuk spiritualitas Islam yang lebih sehat. Prinsip-prinsip *dzikir*, *muhasabah*, dan *tazkiyah al-nafs* dapat mengantikan fungsi reflektif dan terapeutik yang dicari melalui *tarot* dan meditasi modern. Misalnya, *dzikir* berfungsi menenangkan jiwa dan menyadarkan manusia akan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupannya, sementara *muhasabah* membantu individu menilai kembali perbuatannya dan menemukan makna dari pengalaman hidup. Seperti dijelaskan oleh (Isdianto et al., 2025), transformasi praktik *healing* modern ke dalam nilai-nilai Islam tidak hanya memperkaya aspek spiritual, tetapi juga mengarahkan generasi muda pada bentuk *spiritual intelligence* yang utuh, yakni kesadaran akan diri, hubungan dengan orang lain, dan koneksi dengan Sang Pencipta.



Integrasi nilai hadis dan psikologi Islam ini memberikan landasan teoretis dan praktis bagi upaya mengatasi krisis spiritual generasi digital. Di tengah arus globalisasi dan teknologi yang menimbulkan alienasi spiritual, sinergi antara kedua perspektif tersebut menawarkan pendekatan yang menyentuh aspek rasional dan transendental sekaligus. Hadis memberikan pedoman moral dan etika hidup yang seimbang, sementara psikologi Islam menyediakan kerangka pemahaman tentang proses penyembuhan dan aktualisasi diri dalam konteks ketuhanan. Refleksi akhir dari integrasi ini menunjukkan bahwa penyembuhan sejati bukanlah tentang melarikan diri dari realitas melalui simbol-simbol atau ritual baru, melainkan tentang kembali kepada kesadaran fitrah manusia yang berpusat pada tauhid, keikhlasan, dan keseimbangan jiwa. Inilah solusi substantif yang dapat menuntun Generasi Z keluar dari krisis spiritual menuju kehidupan yang bermakna dan berketenangan.

## KESIMPULAN

Fenomena keterlibatan Generasi Z dalam praktik tarot dan *self healing* menunjukkan adanya dinamika spiritual dan psikologis yang kompleks di era digital. Di tengah tekanan sosial, kecemasan eksistensial, dan kehilangan arah hidup, generasi muda berusaha mencari makna dan keseimbangan batin melalui aktivitas reflektif yang dianggap mampu menenangkan pikiran. Namun, pencarian tersebut sering kali berlangsung di luar kerangka nilai keagamaan sehingga menghasilkan spiritualitas yang bersifat personal, subjektif, dan tidak terarah secara teologis. Hal ini memperlihatkan adanya krisis identitas religius sekaligus kebutuhan akan pendekatan spiritual yang relevan dengan karakteristik generasi modern.

Dari sisi psikologis, praktik *self healing* berfungsi sebagai sarana pemulihan emosi dan penguatan kesadaran diri (*self awareness*), yang sejalan dengan konsep *islah al-nafs* dalam psikologi Islam. Sementara itu, tarot oleh sebagian generasi muda tidak dipahami sebagai alat ramalan, melainkan sebagai media simbolik untuk introspeksi dan memahami kondisi batin. Namun demikian, dalam perspektif hadis, segala bentuk ramalan yang menafikan takdir Allah termasuk *kahanah* yang dilarang keras. Karenanya, orientasi penggunaan *tarot* perlu diarahkan dari sekadar refleksi simbolik menuju refleksi spiritual yang berlandaskan tauhid dan kesadaran ketuhanan.

Integrasi antara hadis dan psikologi Islam menegaskan bahwa penyembuhan sejati dan pencarian jati diri yang otentik hanya dapat tercapai melalui keseimbangan antara dimensi ruhani dan jasmani. Hadis Nabi SAW menekankan pentingnya menjaga hak tubuh dan jiwa secara seimbang, sementara psikologi Islam mengajarkan bahwa aktualisasi diri sejati terwujud melalui *tazkiyah al-nafs*, *dzikir*, dan *muhasabah*. Ketiganya menjadi bentuk *self healing* Islami yang tidak hanya menenangkan emosi, tetapi juga membersihkan hati dari penyakit batin dan mengarahkan manusia kepada fitrahnya. Dalam kerangka ini, spiritualitas Islam tidak menolak kebutuhan refleksi diri, tetapi menuntun agar refleksi tersebut berorientasi pada penguatan iman dan kesadaran akan kehadiran Allah.

Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa fenomena tarot dan *self healing* dapat dipahami bukan sebagai bentuk penyimpangan, melainkan sebagai ekspresi kebutuhan spiritual generasi yang mengalami kekosongan makna. Melalui integrasi nilai-nilai hadis dan psikologi Islam, praktik reflektif tersebut dapat ditransformasikan menjadi bentuk spiritualitas yang lebih sehat, rasional, dan berlandaskan tauhid. Integrasi ini juga menjadi solusi alternatif bagi krisis



spiritual Generasi Z, yakni mengembalikan pencarian jati diri kepada keseimbangan antara kesadaran psikologis, pengendalian diri, dan kedekatan ruhani dengan Allah SWT. Pada akhirnya, penyembuhan sejati bukanlah tentang menemukan diri di luar agama, melainkan tentang kembali kepada Tuhan sebagai sumber kedamaian dan keutuhan jiwa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, A. S., Muthmainna, K., & Salsabila, N. W. (2025). *Makna Healing " Dalam Budaya Pop Milenial Dan Gen Z.* 4, 5943–5948.
- Astuti, R. F., Munte, R. N. B., Mawarni, W. T., Mahfi, I. A., Azzacky, F., & Utama, P. (2024). *PERAN PSIKOLOGI AGAMA DALAM PENGEMBANGAN SPIRITUAL PESERTA DIDIK.* 6(2), 191–199.
- Dalimunthe, D. S., Pohan, I., Islam, U., Syeh, N., Hasan, A., & Addary, A. (2023). *Transformasi Pendidikan Agama Islam : Memperkuat Nilai-nilai Spiritual , Etika , dan Pemahaman Keislaman dalam Konteks Modern.* 1(1), 75–96.
- Gumilar, M. S. (2025). *Aktualisasi Diri Menurut Perspektif Psikologi Barat dan Perspektif Tasawuf.* 2(5), 930–940.
- Hamdani, S. (2024). *Impelementasi Metode Fenomenologi Dalam Penelitian Pendidikan Islam.* 22(1), 35–53.
- Hidayati, L., Sugiarto, W., & Hadi, N. (2025). *Upaya Peningkatan Terapi Hati Kelas 7 di SMPIT Plus Cordova Menggunakan Metode Self Healing With Qur ' an.* 4(1), 109–115.
- Hidayati, Y., Fathimah, L., & Karim, P. A. (2024). *Pendidikan Aqidah Tentang Qadha Dan Qadar : Strategi Menanamkan Pemahaman Takdir Kepada Generasi Muda Muslim.* 4(6), 1026–1032.
- Isdianto, A., Indunissiy, N. Al, & Fitrianti, N. (2025). *SHALAT DAN KESEHATAN MENTAL : TINJAUAN PSIKOSPIRITAL TERHADAP PENGURANGAN STRES DALAM PERSPEKTIF ISLAM ISLAMIC PRAYER AND MENTAL HEALTH : A PSYCHOSPIRITAL REVIEW OF STRESS REDUCTION THROUGH SHALAT.* 1(2), 478–494.
- Kurnia, R., & Rahmawati, N. (n.d.). *TRAUMA DAN REHABILITASI: PERAN BIMBINGAN KONSELING.* 1686.
- Mubina, N., Widiyanti, A., & Sadijah, N. A. (2023). *Analisis Fenomenologis Interpretatif tentang Rasa Bersalah pada Pelaku Pemerkosaan Interpretive Phenomenological Analysis of Guilt in Rape Perpetrators.* 15(1), 27–40.
- Putri, A. A., & Hidayah, S. (2024). *Huma : Jurnal Sosiologi SELF HEALING GENERASI Z : BENTUK BARU PERILAKU KONSUMTIF PADA MAHASISWI FISIP ULM Huma : Jurnal Sosiologi.* 3, 245–254.
- Ridlo, M. R. (2025). *Tantangan Belajar dan Sosial Anak dengan Disleksia di Panti Asuhan : Studi Fenomenologi dengan Interpretative Phenomenological Analysis ( IPA ).* 9(3), 822–835. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v9i3.6763>
- Sari, F. A., & Damanik, A. (2023). *Konsep self healing dengan zikir dan syukur dalam Al-Qur ' an.* 8(4), 353–361.
- Sciences, B. (2025). *Integrasi Psychological First Aid (PFA) dalam Pendidikan Indonesia untuk Kesehatan Mental Siswa sebagai Remaja Bahril Hidayat 1 , Yanwar Arief 2.* 3(3), 134–148.
- Studi, J., Studi, P., Al-qur, I., & Hidayat, M. Z. (2025). *SPIRITAL GENERASI Z DALAM KRISIS IDENTITAS KEAGAMAAN DIGITAL.* 4(1), 1–27.



- Syariah, F., Maulana, U. I. N., Ibrahim, M., & Email, M. (n.d.). *Rekonstruksi Definisi Sunnah Sebagai Pijakan Kontekstualitas Pemahaman Hadits.* 15(1), 15–28.
- Wahidah, H. N., Azrahrah, H., & Amalina, K. (2025). *Analisis Pelanggaran Etika Hukum Bisnis dalam Kasus Penyeludupan oleh Maskapai Lokal di Indonesia.* 1(4), 2157–2170.
- Zafila, S. S., & Purnairawan, R. E. (2024). *Budaya Lokal sebagai Sarana Pemulihan Trauma : Sebuah Studi pada Generasi Z di Indonesia.* 1(2).
- Zahra, D., Robingun, A., & Bambang, S. E. (2025). *Nilai-Nilai Pendidikan Kesehatan Mental dalam Buku “ Self Healing With Al-Qur ’ an ” Karya Ummu Kalsum Iqt.* 3(5), 28–36.
- Zahrotun, A., Zein, N., & Masykur, M. (2025). *Makna Spiritualitas Pada Era Modern di Kalangan Mahasiswa UIN Salatiga : Perspektif Fenomenologi Agama manusia modern telah dilakukan oleh sejumlah peneliti . Antara lain penelitian Makna Spiritualitas Manusia Modern ” menggunakan pendekatan fenomenologi untuk menggali makna pengalaman spiritual dalam kehidupan modern . Metode.* 04(02), 31–49.