

Reaktualisasi Konsep Al-Nafs Ibnu Miskawaih: Strategi Pendidikan Karakter Berbasis Self-Regulation di Era Digital

Mey Kusnia Dewi¹, MOH. Sahrul Gunawan Noviandi², Hisyam Nasirudin Ramadhan³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Agama Islam, UIN Sunan Ampel Surabaya
e-mail: meykusniadewi@gmail.com¹, ianmuhammadsahrulgunawann@gmail.com²,
hisyamnashiruddin23@gmail.com³

Abstrak

Pendidikan karakter di lingkungan kampus saat ini menghadapi tantangan yang berbeda dari satu dekade lalu. Mahasiswa tumbuh dalam lingkungan digital yang menuntut mereka mengelola dorongan, emosi, dan perhatian secara mandiri, sementara kerangka pendidikan karakter yang tersedia masih banyak bertumpu pada nilai-nilai normatif tanpa mekanisme psikologis yang jelas tentang bagaimana nilai tersebut diinternalisasi. Artikel ini mengkaji kembali konsep al-nafs (jiwa) dalam pemikiran Ibnu Miskawaih, khususnya pembagian tiga daya jiwa—al-syahwiyyah, al-ghadhabiyah, dan al-nathiqah—serta empat kebajikan utama (al-hikmah, al-'iffah, al-syaja'ah, al-'adalah), dan menempatkannya sebagai kerangka konseptual untuk strategi self-regulation di ruang digital. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian pustaka (library research) yang bersifat analitis-konseptual, menelaah teks primer Tahdzib al-Akhlaq beserta literatur sekunder tentang self-regulated learning dan dinamika psikologi digital kontemporer. Hasil kajian menunjukkan bahwa kerangka al-nafs Ibnu Miskawaih memiliki struktur yang paralel dengan model regulasi diri Zimmerman, terutama pada fungsi al-nathiqah sebagai instans pengawas (monitoring) yang menyerupai tahap self-reflection, sementara al-syahwiyyah dan al-ghadhabiyah memetakan dorongan impulsif yang dalam literatur modern dikaitkan dengan kecanduan media sosial, FOMO, dan perilaku cyberbullying. Artikel ini menawarkan tiga strategi penerapan—pembiasaan (al-'adah) dalam bentuk digital detox terjadwal, keteladanan (al-adab) melalui netiket kampus, dan muhasabah digital sebagai bentuk refleksi mingguan—yang dirumuskan sebagai jembatan operasional antara etika klasik dan kebutuhan literasi digital generasi Z. Implikasinya, pendidikan karakter berbasis al-nafs tidak perlu diposisikan sebagai doktrin yang terpisah dari psikologi modern, melainkan sebagai fondasi filosofis yang memberi makna dan arah bagi praktik regulasi diri yang sudah lebih dulu dikenal dalam dunia pendidikan kontemporer.

Kata Kunci: Al-Nafs; Ibnu Miskawaih; Pendidikan Karakter; Self-Regulation; Literasi Digital

Abstract

Character education on college campuses today faces different challenges than it did a decade ago. Students are growing up in a digital environment that requires them to manage their impulses, emotions, and attention independently, while existing character education frameworks still rely heavily on normative values without clear psychological mechanisms for how those values are internalized. This article reexamines the concept of al-nafs (the soul) in the thought of Ibn Miskawaih, specifically the division of the three faculties of the soul—al-syahwiyyah, al-ghadhabiyah, and al-nathiqah—as well as the four cardinal virtues (al-hikmah, al-'iffah, al-syaja'ah, al-'adalah), and positions them as a conceptual framework for self-regulation strategies in the digital space. This study employs a qualitative approach using an analytical-conceptual library research method, examining the primary text **Tahdzib al-Akhlaq** along with secondary literature on self-regulated learning and the dynamics of contemporary digital psychology. The findings indicate that Ibn Miskawaih's al-nafs framework shares a parallel structure with Zimmerman's self-regulation model, particularly regarding the function of al-nathiqah as a monitoring instance resembling the self-reflection stage, while al-syahwiyyah and al-ghadhabiyah map impulsive drives that modern literature associates with social media addiction, FOMO, and cyberbullying behavior. This article proposes three implementation strategies—habit formation (al-'adah) in the form of scheduled digital detoxes, exemplary conduct (al-adab) through campus netiquette, and digital self-reflection as a form of weekly reflection—which are formulated as an operational bridge between classical ethics and the digital literacy needs of Generation Z. Implicitly, character education based on al-nafs need not be positioned as a doctrine separate from modern psychology, but rather as a philosophical foundation that provides meaning and direction for the practice of self-regulation, which is already well-established in contemporary education.

Keywords: Al-Nafs; Ibn Miskawaih; Character Education; Self-Regulation; Digital Literacy

LATAR BELAKANG

Persoalan karakter mahasiswa belakangan ini jarang lagi muncul dalam bentuk pelanggaran tata tertib konvensional seperti bolos kuliah atau menyontek dalam pengertian klasik. Bentuknya bergeser ke ruang yang lebih sulit dipantau yaitu, linimasa media sosial. Fenomena kecanduan scrolling, perilaku konsumtif yang dipicu algoritma belanja daring, hingga partisipasi dalam gelombang perundungan digital terhadap figur publik maupun sesama mahasiswa, telah menjadi bagian dari keseharian generasi yang lahir dan tumbuh bersama gawai. Penelitian terbaru memperlihatkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkorelasi dengan tingkat kecemasan, terutama melalui mekanisme perbandingan sosial dan tekanan untuk selalu tampil sempurna di ruang maya (Fitrianingsih & Bachri, 2025). Fenomena Fear of Missing Out atau FOMO, misalnya, tidak lagi sekadar kekhawatiran kecil akan tertinggal tren, tetapi pada kasus-kasus tertentu terbukti berkaitan

dengan paparan konten yang membahayakan kesehatan jiwa mahasiswa (Oktavia & Hanifah, 2024).

Di sisi lain, perundungan siber dan budaya cancel culture turut menunjukkan bagaimana daya amarah manusia menemukan kanal baru yang lebih mudah dan lebih cepat. Kajian terhadap mahasiswa pengguna TikTok menunjukkan bahwa pengalaman menjadi korban maupun pelaku cyberbullying berdampak pada stres, kecemasan, hingga penurunan motivasi dan konsentrasi belajar (Pujianti & Mulyana, 2024). Sementara itu, riset lain mengaitkan kemunculan cancel culture dengan rendahnya kontrol diri penggunaannya, di mana rasa kecewa atau ketidaksukaan terhadap suatu pihak dengan mudah berubah menjadi serangan kolektif (Julianti, 2023). Pola ini menunjukkan sesuatu yang sebenarnya tidak baru dalam kajian etika: pertarungan antara dorongan jiwa yang impulsif dan kemampuan rasio untuk mengendalikannya. Hanya saja, arena pertarungan tersebut kini berpindah ke ruang digital yang karakternya serba cepat, anonim, dan minim jeda refleksi.

Pendidikan karakter di perguruan tinggi selama ini lebih banyak diajarkan dalam bentuk mata kuliah normatif—pendidikan agama, pendidikan Pancasila, atau etika profesi—yang memuat nilai-nilai ideal namun jarang menjelaskan secara eksplisit bagaimana nilai tersebut bekerja secara psikologis di dalam diri mahasiswa ketika berhadapan dengan godaan digital. Sebaliknya, pendekatan psikologi pendidikan, terutama teori self-regulated learning yang dipopulerkan Zimmerman, justru kuat dalam memetakan mekanisme kognitif dan metakognitif—forethought, performance control, dan self-reflection—namun cenderung netral secara nilai dan tidak menjawab pertanyaan tentang ke arah mana regulasi diri itu seharusnya diarahkan (Frontiers in Education, 2025). Kedua tradisi ini berjalan pada relnya masing-masing: yang satu kaya nilai tetapi miskin mekanisme, yang lain kaya mekanisme tetapi miskin orientasi nilai.

Di titik inilah pemikiran Ibnu Miskawaih tentang al-nafs menjadi relevan untuk ditinjau kembali. Dalam Tahdzib al-Akhlaq, Ibnu Miskawaih memetakan jiwa manusia ke dalam tiga daya—al-nafs al-syahwiyyah (jiwa nafsu), al-nafs al-ghadhabiyyah (jiwa amarah), dan al-nafs al-nathiqah (jiwa rasional/berpikir)—di mana kebajikan tertinggi tercapai ketika daya rasional mampu menjadi pemimpin yang menyelaraskan dua daya lainnya (Bakri, 2018; Dewi, 2011). Kerangka ini, jika dibaca bukan sebagai dogma etika abad pertengahan yang kaku, melainkan sebagai model arsitektur jiwa, memiliki struktur yang secara mengejutkan paralel dengan pembagian fungsi kognitif-emosional dalam psikologi kontemporer. Sayangnya, kajian-kajian tentang relevansi Ibnu Miskawaih dengan pendidikan era modern selama ini lebih banyak berhenti pada taraf normatif-filosofis, menegaskan bahwa pemikirannya 'masih relevan' tanpa merumuskan secara konkret bagaimana ia dapat dioperasionalkan dalam konteks digital (Huda & Prilia, 2021; Mulia, 2019). Di sinilah research gap yang hendak diisi: belum tersedia kerangka yang secara eksplisit menjembatani taksonomi al-nafs Ibnu Miskawaih dengan mekanisme self-regulation, sekaligus menurunkannya menjadi strategi pendidikan karakter yang applicable bagi mahasiswa yang hidup di tengah disrupsi digital.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, artikel ini bertujuan untuk, pertama, memetakan kesesuaian konseptual antara tiga daya jiwa dan empat kebajikan utama Ibnu Miskawaih dengan fenomena psikologis digital kontemporer; kedua, menganalisis bagaimana kerangka tersebut dapat disintesis dengan teori self-regulation untuk menghasilkan model

pendidikan karakter yang lebih operasional; dan ketiga, merumuskan strategi praktis—melalui metode al-'adah, al-adab, dan muhasabah—yang dapat diterapkan dalam lingkungan pendidikan tinggi untuk memperkuat kontrol diri mahasiswa terhadap perilaku digital yang merugikan kesehatan jiwa mereka (Imelda & Harahap, 2023).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (library research) yang bersifat deskriptif-analitis. Pemilihan metode ini didasarkan pada karakter objek kajian yang berupa gagasan filosofis—konsep al-nafs dalam Tahdzib al-Akhlaq karya Ibnu Miskawaih—yang memerlukan pembacaan tekstual mendalam sekaligus dialog dengan kerangka teori psikologi pendidikan kontemporer, bukan pengumpulan data lapangan.

Sumber data primer dalam penelitian ini adalah teks Tahdzib al-Akhlaq karya Ibnu Miskawaih, baik dalam edisi terjemahan maupun melalui kajian-kajian akademik yang secara langsung menelaah kitab tersebut (Bakri, 2018; Maghfiroh, 2017; Dewi, 2011). Sumber data sekunder meliputi artikel jurnal nasional dan internasional yang membahas (a) relevansi pemikiran Ibnu Miskawaih dengan pendidikan karakter kontemporer, (b) teori self-regulated learning, khususnya model siklikal Zimmerman, dan (c) fenomena psikologis digital seperti kecanduan media sosial, FOMO, dan cyberbullying pada kalangan remaja dan mahasiswa Indonesia.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran sistematis pada basis data jurnal daring, dengan kata kunci yang meliputi 'al-nafs Ibnu Miskawaih', 'pendidikan karakter digital', 'self-regulated learning', 'FOMO mahasiswa', dan 'cyberbullying media sosial'. Artikel yang digunakan sebagai bahan analisis kontemporer diprioritaskan terbit dalam rentang lima tahun terakhir agar mencerminkan kondisi mutakhir, sementara kajian terhadap pemikiran Ibnu Miskawaih tetap merujuk pada interpretasi-interpretasi akademik yang telah mapan.

Analisis data dilakukan melalui tiga tahap. Tahap pertama adalah reduksi konseptual, yaitu mengidentifikasi unit-unit gagasan kunci dari pemikiran Ibnu Miskawaih—tiga daya jiwa dan empat kebajikan utama—serta mengidentifikasi konsep-konsep inti dari teori self-regulation. Tahap kedua adalah analisis komparatif-interpretatif, yaitu menelaah titik temu dan titik tegang antara kedua kerangka tersebut, termasuk di mana keduanya saling melengkapi dan di mana terdapat perbedaan asumsi filosofis yang tidak dapat disamakan begitu saja. Tahap ketiga adalah sintesis aplikatif, yaitu merumuskan strategi pendidikan karakter yang menggabungkan kekuatan kedua kerangka tersebut, dengan tetap memperhatikan agar interpretasi terhadap teks klasik tidak dipaksakan keluar dari konteks aslinya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Anatomi Jiwa dalam Bingkai Ibnu Miskawaih dan Tantangan Ruang Digital

Pembagian jiwa menjadi tiga daya oleh Ibnu Miskawaih sebenarnya bukan gagasan yang berdiri sendiri; ia mewarisi kerangka psikologi Aristotelian yang kemudian diislamkan melalui kerangka etika Al-Quran dan hadis (Hamim, 2014). Namun yang membuatnya menarik untuk dibaca ulang hari ini bukan asal-usulnya, melainkan fungsinya sebagai peta

navigasi internal. Al-nafs al-syahwiyyah, daya jiwa yang berorientasi pada pemenuhan kebutuhan fisik dan kenikmatan, dalam konteks pra-digital mungkin tampak sebagai sesuatu yang mudah dikenali—rasa lapar, dorongan seksual, keinginan memiliki harta. Tetapi dalam ekosistem media sosial, daya ini bermutasi menjadi sesuatu yang jauh lebih halus dan sulit dideteksi: dorongan untuk terus membuka aplikasi, kebutuhan akan validasi melalui jumlah likes, dan kepuasan instan dari notifikasi yang datang setiap beberapa menit. Algoritma platform digital, pada dasarnya, dirancang untuk menstimulasi tepat pada titik ini—pada daya syahwiyyah yang menuntut kepuasan segera (Rozi, 2024).

Yang membuat situasi ini berbeda dari godaan-godaan klasik adalah skala dan kecepatannya. Pada masa Ibnu Miskawaih, seseorang yang ingin menahan dorongan syahwiyyah masih memiliki jeda waktu dan ruang untuk berpikir sebelum bertindak. Di ruang digital, jeda itu nyaris dihilangkan secara sengaja oleh desain antarmuka—infinite scroll, autoplay video, dan notifikasi push yang dirancang untuk memotong proses berpikir sebelum sempat dimulai. Dengan kata lain, tantangan bagi al-nafs al-nathiqah (daya rasional) bukan sekadar menahan dorongan, tetapi menahan dorongan yang sengaja dirancang agar tidak sempat tertahan. Inilah yang menjelaskan mengapa fenomena kecanduan digital pada Generasi Z begitu masif: data menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka merasa tidak nyaman ketika terputus dari gawai bahkan untuk durasi yang relatif singkat (Siregar dan Tafonao (2021), sebuah indikasi bahwa daya syahwiyyah telah memperoleh ruang yang jauh lebih luas dibandingkan kapasitas daya rasional untuk mengimbangnya.

Daya jiwa kedua, al-nafs al-ghadhabiyyah, menampilkan pola mutasi yang serupa namun dengan arah berbeda. Dalam pemikiran Ibnu Miskawaih, amarah pada dasarnya bukan sesuatu yang harus dimusnahkan—ia memiliki fungsi protektif, mendorong manusia membela diri dan kehormatan dari ancaman. Persoalannya muncul ketika amarah tidak lagi proporsional dengan ancaman yang dihadapi, dan di sinilah ruang digital memberikan kondisi yang ideal bagi distorsi tersebut. Anonimitas dan jarak fisik membuat seseorang merasa tidak akan menanggung konsekuensi langsung dari ekspresi amarahnya, sehingga ambang batas untuk menyerang menjadi jauh lebih rendah dibandingkan dalam interaksi tatap muka. Kajian terhadap cancel culture di Twitter menunjukkan bahwa fenomena ini sering dipicu oleh kombinasi rasa kecewa, ketidaksukaan, dan—yang paling relevan untuk dibahas di sini—kontrol diri yang lemah pada penggunaanya (Julianti, 2023). Cyberbullying terhadap sesama mahasiswa pun terbukti tidak berhenti pada dampak emosional sesaat, melainkan merembes ke ranah akademik, menurunkan konsentrasi belajar dan partisipasi di kelas (Pujianti & Mulyana, 2024).

Jika al-syahwiyyah dan al-ghadhabiyyah adalah dua daya yang justru semakin diperkuat oleh desain ruang digital, maka pertanyaan kritisnya adalah: apakah al-nafs al-nathiqah—daya rasional yang menurut Ibnu Miskawaih seharusnya menjadi 'raja' yang menundukkan kedua daya lainnya—masih memiliki tempat yang memadai dalam arsitektur kehidupan digital mahasiswa hari ini? Jawabannya, jika dilihat dari fenomena yang telah dipaparkan, cenderung negatif. Daya rasional dalam konteks digital semestinya berfungsi sebagai filter yang menyaring informasi sebelum dipercaya atau disebarkan—sebuah praktik yang dalam tradisi keilmuan Islam dikenal sebagai tabayyun. Namun ketika kecepatan informasi jauh melampaui kapasitas verifikasi, dan ketika desain platform secara struktural

memprioritaskan engagement di atas akurasi (Almahdali et al., 2025), daya rasional individu dipaksa bekerja dalam kondisi yang tidak menguntungkan. Inilah argumen sentral bagian ini: krisis karakter digital pada mahasiswa bukan semata soal lemahnya moralitas individu, melainkan soal ketidakseimbangan struktural antara desain lingkungan digital yang memperkuat dua daya jiwa bawah, dan kapasitas daya rasional yang relatif tidak berubah sejak ribuan tahun lalu.

Empat Kebajikan Ibnu Miskawaih sebagai Indikator Regulasi Diri

Jika tiga daya jiwa menjelaskan struktur internal manusia, maka empat kebajikan utama—al-hikmah, al-'iffah, al-syaja'ah, dan al-'adalah—dapat dibaca sebagai indikator keberhasilan dari proses regulasi tersebut. Pembacaan ini bukan tanpa dasar: dalam kerangka Ibnu Miskawaih, al-'adalah (keadilan) justru ditempatkan sebagai kebajikan yang lahir dari keseimbangan tiga kebajikan lainnya, sebuah posisi yang secara struktural menyerupai bagaimana self-reflection dalam model Zimmerman merupakan hasil akumulatif dari forethought dan performance control yang berjalan baik (Setiawan, 2022).

Al-hikmah, yang lazim diterjemahkan sebagai kebijaksanaan, dalam konteks digital paling tepat dipetakan pada kemampuan literasi informasi dan berpikir kritis. Kebajikan ini bukan sekadar soal 'tahu banyak hal', melainkan kemampuan untuk menilai kapan harus percaya, kapan harus skeptis, dan kapan harus menahan diri untuk tidak menyebarkan sesuatu sebelum diverifikasi. Praktik tabayyun yang disebutkan sebelumnya pada dasarnya adalah manifestasi al-hikmah dalam bentuk paling konkret. Yang menarik, literatur tentang self-regulated learning di era digital juga menempatkan metakognisi yang akurat sebagai prasyarat utama bagi regulasi diri yang efektif (Muin et al., 2026), sebuah penegasan independen dari tradisi keilmuan yang berbeda terhadap pentingnya kemampuan yang sama.

Al-'iffah atau kesucian diri sering disalahpahami sebagai konsep yang murni berkaitan dengan moralitas seksual, padahal dalam kerangka Ibnu Miskawaih ia lebih luas: kemampuan menahan diri dari pemenuhan dorongan syahwiyyah secara berlebihan, dalam bentuk apa pun. Diterjemahkan ke konteks digital, al-'iffah mencakup kemampuan membatasi konsumsi konten yang merugikan—baik konten pornografi, perjudian daring, maupun konten-konten yang secara halus mengeksploitasi rasa tidak aman seseorang demi engagement. Termasuk dalam kategori ini adalah kesadaran untuk tidak mengumbar kehidupan pribadi secara berlebihan demi mengejar validasi, sebuah perilaku yang pada gilirannya justru memperkuat siklus perbandingan sosial yang telah dikaitkan dengan peningkatan kecemasan pada penggunaanya (Swari & Tobing, 2024).

Al-syaja'ah, keberanian, mungkin merupakan kebajikan yang paling sering disalahartikan dalam wacana digital. Keberanian di media sosial sering dipahami sebagai keberanian untuk 'speak up' atau menyerang pihak yang dianggap salah, padahal dalam kerangka Ibnu Miskawaih keberanian sejati selalu berjalan seiring dengan kendali, bukan ekspresi tanpa batas. Keberanian yang dimaksud lebih dekat pada keberanian untuk menyatakan kebenaran secara santun meskipun berlawanan dengan arus opini mayoritas—sesuatu yang justru semakin jarang ditemukan di tengah tekanan konformitas digital. Pada konteks akademik, al-syaja'ah juga relevan dibaca sebagai integritas: keberanian untuk tidak

melakukan plagiarisme atau menyalahgunakan alat bantu kecerdasan buatan secara tidak etis, sebuah tantangan baru yang belum pernah dihadapi generasi-generasi sebelumnya dalam skala yang sama.

Terakhir, *al-'adalah* atau keadilan, dalam kerangka Ibnu Miskawaih merupakan kebajikan puncak yang mencerminkan keseimbangan menyeluruh. Diterjemahkan ke konteks kesejahteraan mental mahasiswa, *al-'adalah* dapat dipahami sebagai kemampuan menempatkan porsi yang proporsional antara kehidupan nyata dan kehidupan digital—tidak menafikan dunia maya sebagai sesuatu yang harus di jauhi sepenuhnya, tetapi juga tidak membiarkannya mengambil alih ruang yang semestinya diisi oleh interaksi, istirahat, dan refleksi nyata. Ketidakseimbangan inilah yang oleh berbagai kajian dikaitkan dengan meningkatnya gejala kecemasan dan stres pada penggunaan media sosial yang intensif (Vijayabanu & Gayathri, 2026). Dengan demikian, empat kebajikan Ibnu Miskawaih bukan sekadar daftar sifat baik yang terpisah-pisah, melainkan satu kesatuan indikator yang, jika dipetakan secara cermat, justru menyediakan kerangka diagnostik untuk menilai sejauh mana regulasi diri seorang mahasiswa berjalan sehat di tengah tekanan digital.

Sintesis dengan Self-Regulated Learning: Titik Temu dan Titik Tegang

Pertanyaan yang perlu dijawab secara jujur adalah: apakah menyandingkan kerangka etika abad pertengahan dengan teori psikologi pendidikan modern semata-mata merupakan upaya 'mengislamkan' teori Barat, ataukah memang terdapat kesesuaian struktural yang substantif? Argumen yang diajukan dalam artikel ini condong pada opsi kedua, dengan catatan penting: kesesuaian tersebut bersifat struktural-fungsional, bukan identik secara filosofis.

Model siklikal Zimmerman membagi proses regulasi diri ke dalam tiga fase—*forethought* (perencanaan sebelum tindakan), *performance control* (pengendalian selama proses berlangsung), dan *self-reflection* yaitu, evaluasi setelah tindakan selesai (Ahmad, 2026). Jika dibaca secara fungsional, fase *performance control* memiliki kemiripan peran dengan fungsi *al-nafs al-nathiqah* ketika ia harus menundukkan dorongan *al-syahwiyyah* dan *al-ghadhabiyah* pada saat dorongan tersebut muncul. Sementara fase *self-reflection* memiliki kemiripan fungsional dengan praktik muhasabah dalam tradisi Islam—sebuah aktivitas evaluasi diri yang, jika dilakukan secara konsisten, pada gilirannya memperkuat kapasitas *forethought* pada siklus berikutnya.

Namun perbedaan mendasar tidak boleh dikaburkan. Model Zimmerman pada dasarnya bersifat instrumental dan netral nilai—ia menjelaskan bagaimana proses regulasi diri bekerja secara mekanis, tanpa mengandaikan ke arah tujuan apa regulasi tersebut seharusnya diarahkan. Seorang mahasiswa secara teoritis bisa menerapkan *forethought*, *performance control*, dan *self-reflection* yang sangat baik untuk tujuan yang, dari sudut pandang etika Ibnu Miskawaih, justru tidak terpuji—misalnya merencanakan dan mengeksekusi kampanye perundungan digital secara terorganisir dengan evaluasi yang cermat. Di sinilah kerangka *al-nafs* Ibnu Miskawaih memberikan sesuatu yang tidak tersedia dalam model Zimmerman: arah normatif. *Al-nafs al-nathiqah* dalam pemikiran Ibnu Miskawaih bukan sekadar 'pengendali proses', melainkan pengendali yang berorientasi pada kebajikan—pada *al-hikmah*, *al-'iffah*, *al-syaja'ah*, dan *al-'adalah* sebagai tujuan akhirnya.

Sintesis yang diajukan di sini, dengan demikian, bukanlah penggabungan dua kerangka menjadi satu model tunggal yang seragam, melainkan posisi saling melengkapi: kerangka Zimmerman menyumbangkan mekanisme—bagaimana regulasi diri secara konkret dapat dilatih melalui siklus perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi—sementara kerangka al-nafs Ibnu Miskawaih menyumbangkan kompas—ke arah mana regulasi tersebut seharusnya diarahkan agar bermuara pada kebajikan, bukan sekadar efisiensi atau pencapaian tujuan apa pun yang dikehendaki individu. Pendidikan karakter yang hanya mengandalkan salah satu dari keduanya berisiko menjadi pincang: tanpa mekanisme, nilai-nilai kebajikan tinggal menjadi slogan; tanpa kompas nilai, mekanisme regulasi diri bisa diarahkan ke tujuan apa pun, termasuk tujuan yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Strategi Operasional: Al-'Adah, Al-Adab, dan Muhasabah Digital

Dari sintesis di atas, tiga metode yang ditawarkan Ibnu Miskawaih untuk pembentukan akhlak—pembiasaan (al-'adah), keteladanan dan disiplin lingkungan (al-adab), serta refleksi diri—dapat diterjemahkan menjadi strategi yang cukup konkret untuk diterapkan di lingkungan pendidikan tinggi, tanpa harus terdengar sebagai larangan moralistik yang akan ditolak oleh mahasiswa yang menjadi sasarannya.

Metode al-'adah, dalam kerangka Ibnu Miskawaih, didasarkan pada pemahaman bahwa karakter terbentuk melalui pengulangan tindakan hingga menjadi watak yang melekat, atau yang disebut sebagai malakah (Maghfiroh, 2017). Penerapannya dalam konteks digital paling realistis berbentuk digital detox terjadwal—bukan dalam pengertian ekstrem seperti puasa media sosial total, melainkan jeda-jeda kecil yang konsisten, misalnya mematikan notifikasi gawai satu jam sebelum tidur, atau menetapkan periode bebas gawai di jam-jam tertentu (Radtke et al., 2022). Kuncinya bukan pada durasi jeda itu sendiri, melainkan pada konsistensi pengulangannya, karena justru pengulangan itulah yang menjadi mekanisme pembentukan malakah. Dukungan teknis untuk metode ini sebenarnya sudah tersedia melalui aplikasi pengatur waktu layar yang banyak digunakan, sehingga tantangan sesungguhnya bukan pada ketersediaan alat, melainkan pada konsistensi kemauan—yang justru menjadi inti dari konsep al-'adah itu sendiri.

Metode al-adab menempatkan keteladanan dan lingkungan sebagai variabel pembentuk karakter yang setara pentingnya dengan kemauan individu. Ibnu Miskawaih menekankan bahwa lingkungan, kebiasaan, dan pergaulan merupakan media pendidikan yang sangat menentukan (penjelasan terkait hal ini ditemukan dalam kajian Bakri, 2018, tentang Tahdzib al-Akhlaq). Dalam konteks kampus, ini berarti perumusan netiket atau etika komunikasi digital yang disepakati bersama—bukan sebagai aturan yang dipaksakan dari atas, melainkan sebagai norma kolektif yang turut ditaati oleh dosen sebagai figur otoritas. Ironisnya, banyak kampanye pendidikan karakter digital justru kehilangan kredibilitas karena figur yang menyampaikannya sendiri menunjukkan perilaku digital yang tidak konsisten—misalnya dosen yang aktif membalas pesan media sosial di tengah jam perkuliahan. Al-adab, dengan demikian, menuntut konsistensi antara apa yang diajarkan dan apa yang dipraktikkan oleh seluruh elemen lingkungan pendidikan, bukan sekadar mahasiswa sebagai objek pembinaan.

Adapun muhasabah digital merupakan elemen yang paling dekat dengan fase self-reflection dalam model Zimmerman, namun dengan penekanan yang lebih personal dan kontemplatif. Praktik ini dapat dirancang sebagai aktivitas refleksi berkala—misalnya di akhir pekan—di mana mahasiswa diajak menelaah kembali apa yang mereka baca, tonton, dan bagikan selama periode tersebut, serta bagaimana hal itu memengaruhi ketenangan jiwa mereka. Aktivitas semacam ini berbeda dari sekadar 'mengecek screen time', karena fokusnya bukan pada angka kuantitatif durasi pemakaian, melainkan pada kualitas pengalaman dan dampaknya terhadap kondisi batin. Pendekatan ini sejalan dengan temuan bahwa pelatihan regulasi emosi terbukti efektif menurunkan kecemasan pada (Fitrianingsih & Bachri, 2025), di mana proses refleksi terstruktur menjadi salah satu komponen kuncinya.

Ketiga metode ini saling memperkuat dan tidak dapat berdiri sendiri-sendiri secara optimal. Al-'adah tanpa al-adab berisiko menjadi disiplin yang rapuh karena tidak didukung lingkungan; al-adab tanpa al-'adah hanya menghasilkan norma di atas kertas tanpa praktik nyata; dan keduanya tanpa muhasabah kehilangan mekanisme evaluasi yang memungkinkan penyesuaian ke depan. Kombinasi ketiganya, jika diterapkan secara konsisten dalam skala kampus, pada dasarnya adalah operasionalisasi dari kerangka al-nafs Ibnu Miskawaih: al-'adah dan al-adab memperkuat kapasitas al-nathiqah dalam menghadapi tekanan al-syahwiyyah dan al-ghadhabiyah, sementara muhasabah memastikan proses tersebut terus dievaluasi dan disempurnakan dari waktu ke waktu.

Kebaruan dan Posisi Artikel dalam Diskursus Pendidikan Karakter

Kontribusi yang ditawarkan artikel ini terletak pada tiga hal yang saling berkaitan. Pertama, artikel ini berupaya menjembatani dua tradisi keilmuan yang selama ini jarang berdialog secara langsung—filsafat etika Islam klasik dan psikologi pendidikan kognitif—dengan menunjukkan bahwa kesesuaian di antara keduanya bukan sekadar analogi retorik, melainkan kesesuaian fungsional yang dapat ditelusuri pada level konsep. Kedua, artikel ini menggeser cara membaca pemikiran Ibnu Miskawaih dari sekadar 'warisan yang masih relevan' menuju kerangka kerja yang dapat dioperasionalkan—sebuah pergeseran yang penting karena banyak kajian sebelumnya berhenti pada penegasan relevansi tanpa merumuskan jalan operasionalnya secara eksplisit (Huda & Prilia, 2021).

Ketiga, dan barangkali yang paling penting bagi konteks kesehatan mental kontemporer, artikel ini menempatkan pendidikan karakter berbasis al-nafs sebagai bentuk pencegahan dari dalam (internal control) terhadap krisis kesehatan mental yang dipicu disrupsi digital. Pendekatan yang umum selama ini cenderung bersifat reaktif—menyediakan layanan konseling setelah mahasiswa mengalami gangguan kecemasan atau depresi akibat tekanan media sosial. Pendekatan berbasis al-nafs, sebaliknya, bersifat preventif: memperkuat 'benteng' rasional individu sebelum tekanan tersebut berakhir menjadi krisis. Tentu, perlu ditegaskan bahwa pendekatan ini tidak dimaksudkan sebagai pengganti layanan kesehatan mental profesional yang tetap diperlukan bagi mahasiswa yang sudah mengalami gangguan serius, melainkan sebagai lapisan pencegahan yang bekerja jauh sebelum tahap tersebut tercapai.

KESIMPULAN

Kajian ini menemukan bahwa kerangka al-nafs Ibnu Miskawaih—pembagian jiwa menjadi daya syahwiyyah, ghadhabiyyah, dan nathiqah, beserta empat kebajikan utama al-hikmah, al-'iffah, al-syaja'ah, dan al-'adalah—memiliki kesesuaian struktural-fungsional dengan model self-regulated learning, khususnya pada peran daya rasional yang menyerupai fungsi performance control dan self-reflection dalam model Zimmerman. Sementara fenomena digital kontemporer seperti kecanduan media sosial, FOMO, dan cyberbullying dapat dipetakan sebagai manifestasi modern dari dominasi daya syahwiyyah dan ghadhabiyyah yang tidak terkendali oleh daya rasional.

Tujuan penelitian untuk memetakan kesesuaian konseptual, menganalisis sintesis dengan teori self-regulation, dan merumuskan strategi praktis telah terjawab melalui pembahasan yang menunjukkan bahwa kerangka Ibnu Miskawaih menyumbangkan orientasi nilai (kompas) yang tidak dimiliki model regulasi diri modern, sementara model tersebut menyumbangkan mekanisme operasional (siklus forethought-performance-reflection) yang dapat menjadi wahana penerapan nilai-nilai tersebut. Sintesis ini diterjemahkan menjadi tiga strategi konkret: pembiasaan melalui digital detox terjadwal (al-'adah), pembentukan netiket dan keteladanan lingkungan kampus (al-adab), dan refleksi mingguan terhadap konsumsi serta produksi konten digital (muhasabah).

Implikasi teoretis dari kajian ini adalah perlunya membaca ulang teks-teks etika Islam klasik bukan sekadar sebagai artefak sejarah pemikiran, melainkan sebagai sumber kerangka konseptual yang dapat berdialog secara produktif dengan psikologi pendidikan kontemporer. Implikasi praktisnya, institusi pendidikan tinggi dapat mempertimbangkan integrasi ketiga strategi tersebut ke dalam program orientasi mahasiswa baru atau mata kuliah pengembangan diri, dengan catatan bahwa keberhasilannya sangat bergantung pada konsistensi keteladanan dari seluruh elemen kampus, bukan hanya pembebanan tanggung jawab kepada mahasiswa sebagai individu.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yang perlu diakui secara terbuka: sifatnya yang konseptual-kualitatif belum diuji secara empiris terhadap efektivitas strategi yang diusulkan pada populasi mahasiswa yang sesungguhnya. Penelitian lanjutan dapat mengarah pada pengembangan instrumen pengukuran yang menggabungkan indikator empat kebajikan Ibnu Miskawaih dengan skala self-regulation yang telah baku, serta pengujian eksperimental terhadap efektivitas program digital detox dan muhasabah digital dalam menurunkan tingkat kecemasan dan kecanduan media sosial pada mahasiswa, sehingga kerangka konseptual yang diajukan di sini dapat diverifikasi secara empiris dan diperkaya dengan data lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, J. (2026, June). STRATEGI REGULASI DIRI DALAM BELAJAR (SELF-REGULATED LEARNING) DALAM PENDIDIKAN ISLAM. In *International Conference On Humanity Education And Society (ICHES)* (Vol. 5, No. 1).
- Almahdali, H., Susilatun, H. R., Safii, M., Mahdar, M., Falimu, F., & Zaadi, L. O. M. A. (2025). *Sistem Komunikasi Indonesia (Konsepsi & Implementasi)*. Yayasan Tri Edukasi Ilmiah.

- Bakri, S. (2018). Pemikiran Filsafat Manusia Ibnu Miskawaih: Telaah Kritis Atas Kitab Tahdzib Al Akhlaq. Al-A'raf: *Jurnal Pemikiran Islam Dan Filsafat*, 15(1), 147-166. <https://doi.org/10.22515/Ajpif.V15i1.1102>
- Dewi, E. (2011). Akhlak Dan Kebahagiaan Hidup Ibnu Miskawaih. Substantia: *Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*, 13(2), 257-266. <http://dx.doi.org/10.22373/Substantia.V13i2.4829>
- Fitrianingsih, A., & Bachri, S. (2025). Pengaruh Content Marketing Dan Electronic Word Of Mouth (E-Wom) Terhadap Purchase Decision Produk Skin1004 Yang Dimediasi Oleh Fear Of Missing Out (Fomo)(Studi Kasus Pada Gen Z Di Kota Palu). *Entrepreneurship Bisnis Manajemen Akuntansi (E-BISMA)*, 167-187.
- Hamim, N. (2014). Pendidikan Akhlak: Komparasi Konsep Pendidikan Ibnu Miskawaih Dan Al-Ghazali. *Ulumuna*, 18(1), 21-40.
- Huda, K., & Prilia, F. R. (2021). Relevansi Pendidikan Karakter Ibnu Miskawaih Dengan Pendidikan Era Modern. *Jurnal Penelitian Keislaman*, 17(1), 71-86.
- Imelda, R., & Harahap, M. Y. (2023). Muhasabah An-Nafs Untuk Mengenali Potensi Diri Siswa Di Madrasah Aliyah Swasta Miftahussalam Medan. *Jurnal Pendidikan Dan Kewirausahaan*, 11(2), 400-414.
- Julianti, S. (2023). Cancel Culture: Cyberbullying On Twitter Seen From The Space Transition Theory. *Jurnal Sosial Humaniora*, 14(2), 162-176.
- Maghfiroh, M. (2017). Pendidikan Akhlak Menurut Kitab Tahzib Al-Akhlaq Karya Ibnu Miskawaih. *Tadris: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(2), 206-218. <http://dx.doi.org/10.19105/Tjpi.V11i2.1169>
- Muin, S., Pamungkas, B. T., Nur, F., Laili, M. N., & Sukmawati, E. W. (2026). STRATEGI PEMBELAJARAN BERBASIS KESADARAN DIRI (SELF-AWARENESS LEARNING) PADA PESERTA DIDIK ERA DIGITAL. *Ndrumi: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Humaniora*, 9(1), 47-59.
- Mulia, H. R. (2019). Pendidikan Karakter: Analisa Pemikiran Ibnu Miskawaih. *Jurnal Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 15(1), 39-51.
- Oktavia, F., & Hanifah, N. N. (2024). Mental Health Crisis: Mengeksplorasi Penyebab Dan Strategi Penanganan Fenomena Fomo Pada Mahasiswa Yang Terpapar Konten Bunuh Diri Di Tiktok. *Jurnal Exact: Journal Of Excellent Academic Community*, 2(1), 1-11. <https://ejournal.uin-suka.ac.id/Tarbiyah>
- Pujianti, I., & Mulyana, A. (2024). Eksplorasi Dampak Cyberbullying Di Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J., & Von Lindern, E. (2022). Digital Detox: An Effective Solution In The Smartphone Era? A Systematic Literature Review. *Mobile Media & Communication*, 10(2), 190-215.
- Rozi, F., Sos, S., & Kom, M. I. (2024). *Tabayyun Digital, Dialektika Algoritma Dan penggunaan Media Sosial Konten Islami*. Umsu Press.
- Setiawan, B. (2022). Pengembangan Self-Regulation Scale Mahasiswa Berdasarkan Zimmerman Self-Regulation Model. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 5(2), 215-228.

- Siregar, V. D., & Tafonao, T. (2021). Berbagai Konflik Dialami Oleh Remaja Di Era Digital 4.0 Ditinjau Dari Psikologi Perkembangan Afektif. *Jurnal Semnastekmu*, 1(1), 589-598. <https://doi.org/10.51903/Semnastekmu.V1i1.79>
- Swari, N. K. E. P., & Tobing, D. H. (2024). Dampak Perbandingan Sosial Pada Pengguna Media Sosial: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(7), 853-863.
- Vijayabanu, C., & Gayathri, R. (2026). Lifestyle And Behavioral Trends Of Younger Generations: A Global Social Issue Highlighting Emotional And Psychological Well-Being. In *The Palgrave Handbook Of Global Social Problems* (Pp. 1-18). Cham: Springer Nature Switzerland.