Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 4, Nomor 10, November 2026, P. 368-374
e-ISSN: 2986-6340
Licensed by Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0
DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.24189796

Di Balik Angka Likes: Ketika Pengakuan Digital Menggeser Makna Jati Diri Manusia dalam Perspektif Nafs, Qalb, dan Fitrah

Behind the Likes: When Digital Recognition Shifts the Meaning of Human Identity from the Perspective of Nafs, Qalb, and Fitrah

Az-Zahra Nur Nafisah[1]
[1]Program Studi Psikologi Islam, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
email: azzahranurnafisah18@gmail.com

Abstrak

Meningkatnya kebutuhan pengakuan sosial melalui media digital menjadikan jumlah *likes*, komentar, *views*, dan pengikut sebagai tolok ukur yang tidak jarang dikaitkan dengan penilaian diri. Artikel ini bertujuan menganalisis pengaruh orientasi pada validasi digital terhadap pemaknaan jati diri manusia berdasarkan konsep nafs, qalb, dan fitrah. Penelitian menggunakan metode studi kepustakaan (*library research*) kualitatif dengan pendekatan deskriptif-analitis dalam perspektif psikologi Islam dan antropologi Islam. Sumber primer berupa literatur pemikiran Islam tentang nafs, qalb, dan fitrah, serta sumber sekunder berupa jurnal ilmiah tentang validasi sosial dan identitas diri di media sosial. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa nafs menjelaskan dorongan manusia untuk dipuji dan diakui, qalb menentukan orientasi niat dan keikhlasan, sedangkan fitrah menjadi landasan hakikat dan nilai diri yang tidak ditentukan oleh popularitas. Ketiganya bekerja sebagai satu kerangka yang saling berkaitan dalam memahami perilaku pencarian validasi. Kesimpulannya, pemaknaan jati diri manusia tidak semestinya hanya bergantung pada pengakuan eksternal; yang lebih penting adalah kesadaran terhadap dorongan diri, penjagaan orientasi batin, dan pemahaman nilai diri berdasarkan fitrah.
Kata kunci: *validasi digital, identitas diri, media sosial, nafs, qalb, fitrah, psikologi Islam.*

Abstract

The increasing need for social recognition through digital media has made the number of likes, comments, views, and followers a measure that is often associated with self-evaluation. This article aims to analyze the influence of digital validation orientation on the understanding of human identity based on the Islamic concepts of nafs, qalb, and fitrah. This study employs a qualitative library research method with a descriptive-analytical approach from the perspectives of Islamic psychology and Islamic anthropology. The primary sources consist of Islamic intellectual literature discussing nafs, qalb, and fitrah, while the secondary sources include scholarly journals addressing social validation and self-identity on social media. The findings indicate that nafs explains the human tendency to seek praise and recognition, qalb determines the orientation of intention and sincerity, while fitrah serves as the foundation of human essence and self-worth, which are not determined by popularity. These three concepts function as an interconnected framework for understanding validation-seeking behavior. The study concludes that the understanding of human identity should not depend solely on external recognition. More importantly, it requires awareness of internal desires, preservation of one's inner orientation, and an understanding of self-worth grounded in fitrah.
Keywords: *Digital Validation; Self-Identity; Social Media; Nafs; Qalb; Fitrah; Islamic Psychology.*

Article Info:
Received date: 05 October 2026 Revised date: 15 October 2026 Accepted date: 13 November 2026

PENDAHULUAN

Fenomena “di balik angka *likes*” menunjukkan bahwa pengakuan digital telah menjadi ukuran harga diri bagi sebagian pengguna media sosial. Ketergantungan pada *like*, komentar, dan *followers* berkaitan dengan kecemasan, penurunan harga diri, dan FOMO (Haq & Amirah, 2025). Dalam perspektif Islam, kondisi ini dapat dimaknai sebagai pergeseran orientasi dari fitrah menuju pengakuan sosial, ketika qalb tidak lagi berfungsi sebagai kompas spiritual melainkan tenggelam dalam kebutuhan validasi (Khoirin, Fathin, & Rohimah, 2025; Shidiq & Rohimah, 2026). Al-Ghazali menegaskan bahwa riya’ adalah beramal demi dilihat manusia, bukan demi Allah (Al-Ghazali, 2005), sehingga pengakuan

digital yang berlebihan berpotensi menggeser makna jati diri manusia dari kesadaran spiritual menuju pengakuan sosial yang bersifat sementara.

Perkembangan media sosial seperti Instagram, TikTok, dan platform digital lainnya telah mengubah cara manusia berkomunikasi dan memandang dirinya. Nurangraini dkk. (2025) menunjukkan bahwa media sosial membentuk kebiasaan baru dalam komunikasi dan identitas diri remaja. Di dalam ruang tersebut, muncul budaya pengakuan digital yang terwujud dalam *likes*, komentar, *views*, dan jumlah pengikut. Respons orang lain yang semula hanyalah tanggapan terhadap sebuah unggahan perlahan dihubungkan dengan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri. Ndueng, Pareira, dan Makleat (2025) menemukan bahwa *likes* dan komentar memengaruhi kepercayaan diri, citra diri, serta ketergantungan remaja pada validasi eksternal.

Kondisi tersebut turut mengubah cara individu menampilkan identitasnya demi memperoleh penerimaan sosial. Muncul persoalan antara identitas diri yang sebenarnya dengan identitas yang ditampilkan di ruang digital. Dari sisi keislaman, Nasruddin dan Umam (2026) mengaitkan budaya pencarian validasi melalui *likes* dengan konsep riya', keterlihatan digital, dan kesehatan mental melalui pembacaan *Ma'na Cum Maghza* atas Q.S. Al-Ma'un 107:6. Kajian lain tentang kebahagiaan dalam filsafat Islam (Munawaroh & Munsarida, 2025) dan profil kepribadian Muslim digital (Muluk, 2024) menunjukkan bahwa persoalan kehidupan manusia di era digital terus dibaca ulang melalui khazanah pemikiran Islam.

Oleh karena itu, fenomena ini perlu dipahami melalui konsep manusia dalam Islam, khususnya nafs, qalb, dan fitrah. Khoirin, Fathin, dan Rohimah (2025) menggambarkan nafs sebagai entitas yang dinamis, qalb sebagai pusat moral dan kompas spiritual, serta fitrah sebagai kecenderungan bawaan manusia menuju kebenaran. Kajian yang mengintegrasikan fenomena identitas digital dengan antropologi Islam diperlukan agar validasi digital tidak hanya dibaca sebagai persoalan perilaku bermedia sosial, tetapi juga sebagai persoalan hakikat dan pemaknaan jati diri manusia.

LANDASAN TEORI

Validasi Sosial dalam Kehidupan Digital

Validasi sosial dapat dipahami sebagai pengakuan, penerimaan, dan penghargaan yang diperoleh individu dari lingkungannya. Pada ruang digital, validasi ini hadir dalam bentuk yang dapat dihitung, yaitu *likes*, komentar, *views*, dan *followers*. Bentuk tersebut menjadikan penerimaan sosial tampak sebagai angka yang terlihat dan dapat dibandingkan, sehingga turut membentuk standar popularitas dan penerimaan sosial di media sosial.

Kebutuhan terhadap penerimaan dan penghargaan dari lingkungan pada dasarnya wajar dimiliki manusia. Persoalan muncul ketika validasi eksternal menjadi dasar penilaian individu terhadap dirinya. Haq dan Amirah (2025) dalam telaah literaturnya menyimpulkan bahwa ketergantungan pada validasi sosial melalui *like*, *comment*, dan *followers* dapat berdampak pada kecemasan, penurunan harga diri, FOMO, hingga gangguan kesehatan mental. Temuan senada dikemukakan Ndueng dkk. (2025) bahwa *likes* dan komentar memengaruhi kepercayaan diri, citra diri, serta ketergantungan remaja pada validasi eksternal.

Identitas Diri dan Pembentukan Jati Diri Manusia

Identitas diri berkaitan dengan cara individu memahami dan mengenali dirinya, termasuk konsep diri (*self-concept*) yang terbentuk dari pengalaman dan interaksi sosial. Lingkungan sosial berpengaruh terhadap proses tersebut. Nurangraini dkk. (2025) menyatakan bahwa media sosial membentuk kebiasaan baru dalam komunikasi dan identitas diri remaja, sedangkan Ndueng dkk. (2025) menunjukkan keterkaitan media sosial dengan pembentukan identitas diri remaja.

Di media sosial, terdapat perbedaan antara identitas pribadi dan identitas yang ditampilkan. Identitas yang ditampilkan dapat disusun untuk memperoleh penerimaan sosial, sementara identitas pribadi mencakup kondisi diri secara utuh. Fenomena perbandingan sosial (*social comparison*)

memperkuat kecenderungan ini karena pengguna terus melihat citra orang lain dan menilai dirinya berdasarkan citra tersebut. Hubungan antara penerimaan sosial dan penghargaan terhadap diri sendiri menjadi titik penting yang dikaji dalam artikel ini.

Konsep Nafs dalam Perspektif Islam

Dalam Al-Qur'an dan pemikiran Islam, nafs dipahami sebagai dimensi diri manusia yang berkaitan dengan dorongan dan kecenderungan. Khoirin dkk. (2025) menggambarkan nafs sebagai entitas yang dinamis, artinya ia dapat bergerak, berubah, dan dibentuk. Dinamika ini tercermin dalam tiga tingkatan nafs, yaitu nafs ammarah, nafs lawwamah, dan nafs mutmainnah.

Nafs berkaitan pula dengan keinginan memperoleh pujian, perhatian, dan pengakuan. Karena itu, pengendalian nafs menjadi relevan ketika manusia menghadapi dorongan validasi digital. Ketergantungan pada legitimasi sosial dapat dipahami sebagai bentuk aktual dari penyakit hati yang telah lama dibahas dalam tradisi spiritual Islam (*Fathu Rabbani sebagai Etika Digital: Tasawuf Abdul Qadir al-Jailani*, n.d.).

Konsep Qalb dalam Perspektif Islam

Qalb dipahami sebagai dimensi batin manusia. Khoirin dkk. (2025) menempatkan qalb sebagai pusat moral dan kompas spiritual. Sebagai pusat kesadaran spiritual dan orientasi moral, qalb berperan dalam menentukan niat dan perilaku manusia.

Qalb juga berkaitan dengan keikhlasan dan orientasi tindakan. Al-Ghazali (2005) mendefinisikan riya' sebagai beramal demi dilihat manusia, bukan demi Allah, dan menjelaskan bahwa penyakit hati muncul ketika manusia lebih mengutamakan pujian makhluk daripada ridha Sang Pencipta. Dengan demikian, menjaga orientasi batin menjadi penting di tengah tuntutan pengakuan sosial. Pembahasan tentang niat sebagai fondasi pendidikan Islam turut menegaskan peran niat dalam membentuk perilaku (*Niat sebagai Fondasi Pendidikan Islam: Kajian*, n.d.).

Konsep Fitrah dalam Perspektif Islam

Fitrah dipahami sebagai kecenderungan bawaan manusia menuju kebenaran (Khoirin dkk., 2025). Manusia dengan demikian memiliki potensi dasar untuk mengenal kebaikan dan kebenaran. Napitupulu (2019) memaknai fitrah sebagai identitas esensial psikis manusia yang berpotensi tergeser oleh kondisi lingkungan dan pengalaman hidup.

Fitrah menjadi landasan pemahaman mengenai hakikat dan jati diri manusia, termasuk penerimaan diri dan nilai kemanusiaan. Tantangannya, orientasi fitrah dapat tergeser oleh standar sosial digital yang menempatkan popularitas sebagai ukuran nilai. Pandangan Napitupulu (2019) tentang kemungkinan fitrah tergeser oleh lingkungan memberi dasar untuk membaca media sosial sebagai salah satu lingkungan yang berpengaruh.

Hubungan Nafs, Qalb, dan Fitrah dalam Membentuk Jati Diri

Nafs, qalb, dan fitrah tidak berdiri sendiri. Shidiq dan Rohimah (2026) menegaskan bahwa ketiganya merupakan sistem integratif yang membentuk potensi dasar manusia, bukan konsep yang berdiri terpisah. Ringkasan peran masing-masing konsep sebagai kerangka analisis disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kerangka Analisis Nafs, Qalb, dan Fitrah

Konsep	Kaitan dengan manusia	Relevansi terhadap validasi digital
Nafs	Dorongan dan kecenderungan; entitas yang dinamis (Khoirin dkk., 2025)	Menjelaskan keinginan memperoleh pujian, perhatian, dan pengakuan
Qalb	Orientasi batin, niat, dan pertimbangan moral; pusat moral	Menentukan apakah tindakan didasari keikhlasan atau keinginan dipuji

Konsep	Kaitan dengan manusia	Relevansi terhadap validasi digital
	dan kompas spiritual (Khoirin dkk., 2025)	
Fitrah	Potensi dasar dan hakikat penciptaan; kecenderungan menuju kebenaran (Khoirin dkk., 2025)	Menjadi dasar nilai diri yang tidak ditentukan oleh popularitas

Ketiganya dapat digunakan sebagai kerangka untuk memahami perilaku manusia dalam mencari pengakuan sosial. Keseimbangan ketiganya diperlukan dalam membangun pemahaman jati diri yang utuh.

METODE PENELITIAN

Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*). Metode ini dipilih karena topik dapat dikaji melalui teori psikologi, literatur keislaman, Al-Qur'an, dan penelitian terdahulu. Pendekatan yang digunakan adalah deskriptif-analitis dengan perspektif psikologi Islam dan antropologi Islam.

Sumber Data

Tabel 2. Sumber Data Penelitian

Sumber	Bahan yang dikaji
Sumber primer	Al-Qur'an, kitab tafsir, dan literatur pemikiran Islam tentang nafs, qalb, dan fitrah (antara lain Al-Ghazali, 2005; Khoirin dkk., 2025; Napitupulu, 2019; Shidiq & Rohimah, 2026).
Sumber sekunder	Jurnal ilmiah, buku psikologi, penelitian identitas digital, validasi sosial, dan konsep diri (antara lain Haq & Amirah, 2025; Nurangraini dkk., 2025; Ndueng dkk., 2025; Nasruddin & Umam, 2026).

Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui langkah-langkah berikut.

a. Mengumpulkan artikel jurnal yang relevan.
b. Menelaah buku dan literatur tentang psikologi Islam.
c. Mengidentifikasi ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan nafs, qalb, dan fitrah.
d. Mengelompokkan sumber berdasarkan tema penelitian.

Teknik Analisis Data

a. Reduksi data: memilih literatur yang sesuai dengan fokus penelitian.
b. Klasifikasi data: mengelompokkan informasi mengenai validasi digital, identitas diri, nafs, qalb, dan fitrah.
c. Analisis: menghubungkan fenomena validasi digital dengan ketiga konsep dalam Islam.
d. Interpretasi: menjelaskan makna dan implikasi fenomena tersebut terhadap pemahaman jati diri manusia.
e. Penarikan kesimpulan: merumuskan hasil analisis berdasarkan keseluruhan kajian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Fenomena Budaya Validasi Digital dalam Kehidupan Masyarakat Modern

Perkembangan media sosial mengubah pola interaksi manusia. Nurangraini dkk. (2025) menyatakan bahwa media sosial membentuk kebiasaan baru dalam komunikasi dan identitas diri remaja. Dalam pola interaksi baru ini, *likes* dan komentar berfungsi sebagai indikator penerimaan sosial.

Pengguna cenderung menampilkan kehidupan yang dianggap menarik oleh orang lain dan terbiasa membandingkan pencapaian serta kehidupan pribadinya dengan pengguna lain.

Sebagai ilustrasi, seseorang dapat merasa bahwa unggahannya tidak menarik ketika memperoleh sedikit *likes*, kemudian menghapus atau mengunggah ulang konten tersebut. Perilaku ini menunjukkan bahwa penilaian terhadap unggahan, dan pada tahap tertentu terhadap diri sendiri, bergeser dari nilai personal menuju respons eksternal. Ndueng dkk. (2025) menegaskan bahwa *likes* dan komentar memengaruhi kepercayaan diri, citra diri, serta ketergantungan remaja pada validasi eksternal, sehingga ilustrasi tersebut sejalan dengan temuan literatur.

Pertanyaan analisisnya ialah apakah angka *likes* hanya menjadi respons terhadap sebuah unggahan atau mulai dijadikan ukuran untuk menilai diri sendiri. Berdasarkan literatur yang dikaji, kecenderungan kedua tampak nyata. Haq dan Amirah (2025) menunjukkan bahwa ketergantungan pada validasi sosial berdampak pada kecemasan, penurunan harga diri, FOMO, hingga gangguan kesehatan mental. Artinya, angka yang semula sekadar respons dapat berubah menjadi tolok ukur yang memengaruhi kondisi psikologis seseorang.

Validasi Digital sebagai Bentuk Pergeseran Pemaknaan Jati Diri

Terdapat perbedaan mendasar antara menjadi diri sendiri dan membentuk diri berdasarkan harapan orang lain. Di lingkungan digital, individu cenderung membangun citra diri yang dianggap ideal oleh lingkungan, sehingga muncul jarak antara identitas nyata dan identitas yang ditampilkan. Pengakuan sosial yang terus diterima atas citra tersebut dapat memengaruhi konsep diri, karena individu mulai mengenali dirinya melalui citra yang diapresiasi, bukan melalui kondisi dirinya yang utuh.

Ilustrasinya, seseorang menampilkan kehidupan yang selalu bahagia dan sempurna di media sosial, padahal kehidupan sehari-harinya tidak selalu demikian. Nasruddin dan Umam (2026) menghubungkan budaya pencarian validasi melalui *likes* dengan konsep riya', keterlihatan digital, dan kesehatan mental. Dalam kerangka ini, pemeliharaan citra yang terus-menerus bukan sekadar strategi tampil, tetapi berkaitan dengan orientasi batin dan kesehatan jiwa.

Risiko utama dari ketergantungan pada penilaian eksternal adalah nilai diri menjadi tidak stabil karena bergantung pada respons yang berubah-ubah. Pertanyaan analisisnya: ketika seseorang terus-menerus menampilkan citra yang disukai orang lain, apakah ia masih mengenali dirinya berdasarkan nilai yang diyakininya sendiri? Pertanyaan ini mengarahkan pembahasan pada konsep nafs, qalb, dan fitrah, yang menyediakan cara pandang tentang apa yang seharusnya menjadi dasar pemaknaan diri.

Analisis Validasi Digital melalui Konsep Nafs

Kebutuhan memperoleh pujian dan perhatian merupakan bagian dari kecenderungan manusia, dan dalam khazanah Islam kecenderungan ini berkaitan dengan nafs. Khoirin dkk. (2025) memandang nafs sebagai entitas yang dinamis. Sifat dinamis ini penting: nafs tidak otomatis buruk, tetapi dapat tertarik ke arah pujian dan pengakuan, atau dapat dibina ke arah ketenangan sebagaimana tergambar dalam tingkatan nafs ammarah, lawwamah, dan mutmainnah.

Keinginan mendapatkan respons positif memengaruhi perilaku digital. Contohnya, seseorang mengunggah sesuatu bukan karena ingin berbagi pengalaman, melainkan semata-mata mengharapkan pujian dan perhatian. Dalam tradisi spiritual Islam, ketergantungan pada legitimasi sosial dapat dipahami sebagai bentuk aktual dari penyakit hati yang telah lama dibahas (*Fathu Rabbani sebagai Etika Digital*, n.d.). Bila dorongan ini tidak dikendalikan, perilaku digital akan terarah pada pencarian respons, bukan pada manfaat.

Pertanyaan analisisnya ialah bagaimana konsep nafs membantu menjelaskan dorongan manusia untuk terus mencari pengakuan dari orang lain. Jawabannya, nafs menjelaskan *mengapa* dorongan itu muncul dan terus menuntut pemenuhan, sekaligus menunjukkan bahwa dorongan tersebut dapat dikendalikan. Pengendalian nafs menjadi pintu bagi pembentukan perilaku yang lebih bijaksana, yakni perilaku yang tidak dikendalikan oleh keinginan untuk selalu diakui.

Peran Qalb dalam Menentukan Orientasi Diri di Tengah Validasi Digital

Jika nafs menjelaskan dorongan, maka qalb menentukan arah. Khoirin dkk. (2025) menyebut qalb sebagai pusat moral dan kompas spiritual. Peran qalb tampak pada niat dan orientasi perilaku: dua orang dapat melakukan tindakan yang sama, tetapi berbeda secara batin, yaitu satu didasari keinginan berbagi dan yang lain didominasi keinginan dipuji.

Perbedaan tersebut berkaitan langsung dengan keikhlasan. Riya' digital terjadi ketika seseorang membagikan sesuatu bukan untuk memberi manfaat, melainkan demi pengakuan dan pujian orang lain (*Niat sebagai Fondasi Pendidikan Islam: Kajian*, n.d.). Al-Ghazali (2005) merumuskan riya' sebagai beramal demi dilihat manusia, bukan demi Allah, dan menjelaskan bahwa penyakit hati muncul ketika manusia lebih mengutamakan pujian makhluk daripada ridha Sang Pencipta.

Sebagai ilustrasi, seseorang melakukan kegiatan positif, tetapi lebih memperhatikan apakah kegiatan tersebut mendapatkan pengakuan daripada nilai kebaikan dari tindakan itu sendiri. Pada kondisi ini, kegiatan yang baik secara lahir dapat bergeser orientasinya secara batin. Pertanyaan analisisnya: bagaimana qalb dapat menjadi landasan untuk menjaga orientasi diri ketika manusia berada dalam lingkungan yang penuh penilaian sosial? Kesadaran batin dalam menggunakan media sosial, yaitu kesediaan memeriksa niat sebelum dan sesudah bertindak, memungkinkan penilaian diri disandarkan pada nilai moral dan spiritual, bukan semata-mata respons pengguna lain.

Fitrah Manusia sebagai Landasan Memahami Jati Diri

Fitrah menjawab pertanyaan tentang hakikat manusia. Fitrah merupakan kecenderungan bawaan manusia menuju kebenaran (Khoirin dkk., 2025) dan identitas esensial psikis manusia (Napitupulu, 2019). Dengan pemahaman ini, potensi dasar manusia tidak semestinya ditentukan oleh popularitas. Nilai manusia bersumber dari hakikat penciptaannya, nilai, potensi, dan tanggung jawabnya, bukan dari jumlah pengikut.

Napitupulu (2019) mengingatkan bahwa fitrah berpotensi tergeser oleh kondisi lingkungan dan pengalaman hidup. Media sosial merupakan salah satu lingkungan yang membawa standar tersendiri, yaitu popularitas digital. Ketika standar ini dijadikan ukuran, fitrah sebagai landasan nilai diri dapat tertutup oleh perbandingan dengan orang lain.

Contohnya, seorang mahasiswa merasa tertinggal karena melihat pencapaian teman-temannya yang sering ditampilkan di media sosial. Perasaan tertinggal itu muncul karena nilai diri diukur dengan standar orang lain. Pertanyaan analisisnya: mengapa manusia perlu memahami fitrahnya agar tidak terus-menerus mengukur nilai diri berdasarkan standar orang lain? Karena fitrah mengingatkan bahwa setiap manusia memiliki potensi dan tujuan hidup yang tidak dapat disamakan dengan citra yang tampil di layar. Pemahaman ini mengembalikan perbedaan antara standar popularitas digital dan nilai kemanusiaan dalam Islam.

Integrasi Nafs, Qalb, dan Fitrah dalam Menjaga Keutuhan Jati Diri

Bagian ini merupakan inti gagasan artikel. Ketiga konsep dibaca sebagai satu kesatuan, sejalan dengan pandangan bahwa nafs, qalb, dan fitrah merupakan sistem integratif yang membentuk potensi dasar manusia (Shidiq & Rohimah, 2026). Dalam konteks validasi digital, relasinya dapat dirumuskan sebagai berikut: nafs memunculkan dorongan untuk diakui, qalb menentukan ke mana dorongan itu diarahkan melalui niat, dan fitrah menjadi acuan tentang nilai dan hakikat diri yang tetap ada terlepas dari respons orang lain.

Jika nafs dibiarkan menguasai tanpa bimbingan qalb, perilaku digital akan mengarah pada pencarian pujian. Jika qalb tidak lagi berfungsi sebagai kompas spiritual dan tenggelam dalam kebutuhan validasi, orientasi manusia bergeser dari fitrah menuju pengakuan sosial. Sebaliknya, ketika dorongan nafs disadari, qalb dijaga, dan fitrah dipahami, kebutuhan pengakuan sosial dapat ditempatkan secara proporsional dan tidak lagi menjadi penentu nilai diri. Keseimbangan antara kebutuhan pengakuan sosial dan kesadaran terhadap nilai diri inilah yang memungkinkan pembentukan identitas yang tidak sepenuhnya bergantung pada penilaian eksternal.

Gagasan utama yang ditawarkan ialah bahwa manusia tidak harus menjauh dari media sosial untuk menjaga jati dirinya. Hal yang lebih penting adalah memiliki kesadaran terhadap dorongan diri, menjaga orientasi batin, dan memahami nilai dirinya berdasarkan fitrah yang dimiliki. Dengan demikian, prinsip penggunaan media sosial dalam perspektif ini bukanlah penolakan terhadap teknologi, melainkan penggunaan yang tetap menjaga nilai moral dan spiritual.

Implikasi Psikologis dan Spiritual bagi Pengguna Media Sosial

Pertama, kesadaran diri (*self-awareness*) menjadi kemampuan dasar, yakni mengenali kapan sebuah unggahan didorong oleh keinginan berbagi dan kapan oleh keinginan dipuji. Kedua, pengguna perlu mampu mengelola dorongan memperoleh pengakuan, sehingga dorongan tersebut tidak menguasai perilaku digital. Ketiga, penghargaan terhadap diri perlu dibangun tanpa bergantung sepenuhnya pada respons eksternal; hal ini penting mengingat dampak ketergantungan validasi berupa kecemasan, penurunan harga diri, dan FOMO (Haq & Amirah, 2025).

Keempat, keikhlasan dalam berperilaku perlu dikembangkan sebagai lawan dari riya' (Al-Ghazali, 2005). Kelima, media sosial dapat digunakan secara bijaksana tanpa kehilangan orientasi nilai diri. Pembahasan tentang profil kepribadian Muslim digital yang mengintegrasikan dzikir, fikir, ilmu, dan amal (Muluk, 2024) memberi gambaran bahwa kehidupan digital dapat dijalani seiring dengan pembinaan spiritual.

SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan, kesimpulan artikel ini menjawab rumusan masalah sebagai berikut:

1. Validasi digital merupakan fenomena sosial yang dapat memengaruhi cara manusia menampilkan dan menilai dirinya, dan ketergantungan padanya berkaitan dengan kecemasan, penurunan harga diri, dan FOMO.
2. Konsep nafs menjelaskan dorongan manusia untuk mendapatkan pengakuan.
3. Konsep qalb memberikan landasan untuk memahami orientasi niat dan perilaku manusia, termasuk perbedaan antara berbagi dan mencari pujian.
4. Konsep fitrah menjelaskan bahwa hakikat dan nilai diri manusia tidak ditentukan oleh popularitas.
5. Integrasi nafs, qalb, dan fitrah memberikan perspektif Islam dalam memahami serta menjaga keutuhan jati diri di era digital.

SARAN

1. Bagi individu: mengembangkan kesadaran diri dan tidak menjadikan angka *likes* sebagai ukuran utama harga diri.
2. Bagi mahasiswa: menggunakan media sosial secara bijaksana dan tidak terjebak dalam standar kehidupan orang lain.
3. Bagi pendidikan: mengintegrasikan literasi digital dengan pendidikan karakter dan nilai-nilai spiritual.
4. Bagi penelitian selanjutnya: mengembangkan penelitian empiris mengenai hubungan validasi digital dengan konsep diri berdasarkan perspektif psikologi Islam.

REFERENSI

Firmansyah, Y. A. F., Nurfaizah, F. E., Raihan, A., & Saharani, S. (2026). Fathu Rabbani sebagai etika digital: Tasawuf Abdul Qadir al-Jailani dalam menghadapi krisis media sosial. Tafáqquh: Jurnal Penelitian dan Kajian Keislaman, 14(1), 69–83. https://jurnal.iaibafa.ac.id/index.php/tafaqquh/article/view/tafaqquh_juni26_5

Haq, F. A., & Amirah. (2025). Ketergantungan pada validasi sosial melalui like, comment, followers di media sosial: Literature review. Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 2(1), 1244–1256. https://indojurnal.com/index.php/jejakdigital/article/view/1844

Istikhori, Nur'Aeni, N., Dimyati, D., Purnawirawan, A., & Nurhakim, J. (2026). Niat sebagai fondasi pendidikan Islam: Kajian tafsir hadits tematik terhadap aktivitas pendidikan. Al Yasini: Jurnal Keislaman, Sosial, Hukum dan Pendidikan, 11(2), 162–173. https://journal.alyasini.ac.id/index.php/alyasini/article/view/159

Khoirin, T., Fathin, M., & Rohimah, S. (2025). Eksplorasi ruh, nafs, qalbu, dan fitrah sebagai potensi dasar dalam membentuk kepribadian sebagai 'Abdullāh. TSAQOFAH, 5(4), 4249–4256. https://ejournal.yasin-alsys.org/tsaqofah/article/view/6754

Muluk, M. S. (2024). Profil kepribadian Muslim digital: Integrasi dzikir, fikir, ilmu dan amal. Afkaruna: International Journal of Islamic Studies, 1(2), 222–239. https://ejournal.uiidalwa.ac.id/index.php/aijis/article/view/1559

Munawaroh, S., & Munsarida. (2025). Relevansi konsep kebahagiaan perspektif Abu-Nashr al-Farabi di era digital. SUNGKAI: Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam, 3(1), 44–55. https://e-journal.lp2m.uinjambi.ac.id/ojp/index.php/sjafi/article/view/3896

Napitupulu, D. S. (2019). Elemen-elemen psikologi dalam Alquran: Studi tentang nafs, 'aql, qalb, ruh, dan fitrah. Psikoislamedia: Jurnal Psikologi, 4(1), 57–71. https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/psikoislam/article/view/6350

Nasruddin, M. R., & Umam, M. (2026). Digital self-image and mental health: A ma'na cum maghza reading of Q.S. al-Ma'un 107:6. Proceedings of the International Conference on Islamic Psychology (ICIP), 1(1). UIN Antasari Banjarmasin. https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/icip/article/view/21874

Ndueng, Y., Pareira, M. I. R. D., & Makleat, N. (2025). Pengaruh media sosial terhadap pembentukan identitas diri remaja kelurahan Kelapa Lima RT 36/RW16 Kecamatan Kelapa Lima Kota Kupang. Education for All: Jurnal Prodi Pendidikan Masyarakat/Pendidikan Luar Sekolah/Pendidikan Non Formal, 5(2), 61–69. https://ejurnal.undana.ac.id/index.php/jpm/article/view/21503

Nurangraini, A. S., Syamsir, S., Ayu, A. J., Belia, C. B., Kartika, D., & Gussantina, D. (2025). Transformasi budaya digital: Pengaruh media sosial terhadap interaksi sosial remaja di Universitas Negeri Padang. Jurnal Pendidikan Tambusai, 9(1), 4800–4809. https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/27506

Shidiq, M., & Rohimah, S. (2026). Ruh, nafs, aql, qalb, dan fitrah sebagai potensi dasar manusia dalam menjalankan fungsi sebagai 'Abdullah: Tinjauan filosofis dan implikasinya dalam pendidikan Islam. TSAQOFAH, 6(4), 3294–3305. https://ejournal.yasin-alsys.org/tsaqofah/article/view/10479