

SUMUD VIS A VIS HELPLESSNESS: INTEGRASI FITRAH DAN TAZKIYATUN NAFS SEBAGAI KONSTRUKSI PEDAGOGI GENERASI DIGITAL

Aulia Rachmah Andini
Universitas Airlangga

aulia.rachmah.andini-2023@psikologi.unair.ac.id

ABSTRACT

The violence committed by Zionists has been widely covered by journalists who remain in the genocide zone of Gaza to speak out for justice. The amount of violence and number of murder victims cannot be normalized, but the reality is that both the Palestinian people as direct victims and the digital community as indirect victims have experienced a decline in cognitive function and learning activities as a result of excessive violence, or what is known as learned helplessness. In response to mapping improvements to this condition, we have formulated this problem as being caused by several main factors. First, the escalation of violence in the real and digital worlds, one of which shows millions of Palestinians living as refugees (UNRWA, 2022). Second, the dominance of Western civilization in the global political and economic order widens structural gaps and is reinforced by moral fatigue. Third, Sumud is a form of resilience that has grown from Palestinian culture and Islamic values, enabling the preservation of identity amid occupation. This concept integrates the purification of the soul, which is the core of tazkiyatun nafs, encouraging social and spiritual resilience from the individual to the communal level. The stages of takhalli, tahalli, and tajalli in tazkiyatun nafs aim to purify the spirit and body in order to achieve a perfect human state that is closely related to the realization of fitrah as the pure natural state of humans. This article discusses how the continuous integration of both can reconstruct the educational paradigm in developing the youth of Gaza and the youth of global society in accordance with their nature.

Keywords: *Sumud, Tazkiyatun Nafs, Resilience, Pedagogy, Digital Generation.*

ABSTRAK

Kekerasan yang dilakukan zionis banyak diliput oleh jurnalis yang bertahan di daerah genosida Gaza demi menyuarkan keadilan. Banyaknya kekerasan dan korban pembunuhan tidak serta merta dapat dinormalisasi, namun kenyataannya baik masyarakat Palestina sebagai korban langsung dan masyarakat digital sebagai korban tidak langsung mengalami penurunan fungsi kognitif dan kegiatan belajar mengajar akibat kekerasan berlebih atau disebut learned helplessness. Sebagai respon guna memetakan perbaikan dari kondisi tersebut, kami merumuskan permasalahan ini disebabkan oleh beberapa faktor utama. Pertama, eskalasi kekerasan di dunia nyata dan digital yang salah satunya mempertontonkan jutaan warga Palestina hidup sebagai pengungsi (UNRWA, 2022). Kedua, dominasi peradaban Barat dalam tatanan politik dan ekonomi global memperlebar kesenjangan struktural, dan diperkuat dengan moral fatigue. Ketiga, Sumud sebagai bentuk resiliensi yang tumbuh dari kebudayaan Palestina dan nilai Islam, sehingga dapat mempertahankan identitas di tengah okupasi. Konsep ini mengintegrasikan pemurnian jiwa yang menjadi inti dari

tazkiyatun nafs, mendorong ketahanan sosial dan spiritual mulai individu hingga komunal. Tahapan takhalli, tahalli, dan tajalli pada tazkiyatun nafs bertujuan untuk membersihkan ruhiyah dan jasadiyah guna mencapai keadaan manusia sempurna yang erat kaitannya dalam perwujudan fitrah sebagai keadaan murni natural manusia. Artikel ini membahas bagaimana integrasi keduanya secara berkelanjutan dapat merekonstruksi paradigma pendidikan dalam membangun generasi muda Gaza maupun generasi muda masyarakat global sesuai fitrahnya.

Kata kunci: *Sumud, Tazkiyatun Nafs, Resiliensi, Pedagogi, Generasi Digital.*

1. PENDAHULUAN (INTRODUCTION)

Hak Asasi Manusia (HAM) merupakan hak universal yang melekat pada setiap individu, tanpa diskriminasi ras, agama, atau kebangsaan. Namun, realitas global menunjukkan bahwa pelanggaran HAM masih berlangsung secara sistematis. Konflik di Palestina menjadi salah satu tragedi kemanusiaan terbesar abad ini. Berdasarkan laporan United Nations Office for the Coordination of Humanitarian Affairs (UN OCHA, 2022) bahkan sejak sebelum 7 Oktober 2023 ketika genosida dimulai, pada tahun 2018 hingga 2021 sekitar 21,8% dari korban jiwa konflik merupakan anak-anak di bawah usia 12 tahun. Selain kehilangan nyawa, warga Palestina menghadapi trauma psikologis yang mendalam. Save the Children (2021) melaporkan bahwa empat dari lima anak Palestina merasa diabaikan oleh dunia internasional, sementara satu dari empat anak di Gaza membutuhkan dukungan psikologis akibat trauma berkepanjangan.

Fenomena tersebut memperlihatkan dampak kompleks dari kekerasan, termasuk munculnya gejala *learned helplessness*, yakni kondisi ketika individu kehilangan keyakinan bahwa tindakannya dapat mengubah keadaan karena paparan berulang terhadap ketidakberdayaan (Bogliacino et al., 2017). Gejala serupa juga tampak di masyarakat global, khususnya generasi digital, yang mengalami moral fatigue akibat paparan konten kekerasan dan penderitaan kemanusiaan di media sosial. Situasi ini menimbulkan paradoks meningkatnya kesadaran informasi tidak selalu diikuti peningkatan empati dan tindakan nyata.

Dalam konteks pendidikan dan psikologi modern, fenomena tersebut menunjukkan perlunya paradigma baru dalam membentuk kesadaran moral generasi muda. Di sisi lain, perjuangan rakyat Palestina menghadirkan konsep *sumud*, yakni keteguhan spiritual yang tidak lekang oleh penderitaan sebagai antitesis terhadap *helplessness*. Penelitian ini berupaya mengintegrasikan nilai *sumud* dengan konsep fitrah dan tazkiyatun nafs dalam Islam untuk membangun kerangka pedagogi yang relevan bagi generasi digital.

2. TINJAUAN LITERATUR DAN PENGEMBANGAN HIPOTESIS (LITERATURE REVIEW AND HYPOTHESIS DEVELOPMENT)

2.1 Hak Asasi Manusia dan Learned Helplessness

Learned helplessness pertama kali dikemukakan oleh Miller & Seligman (1975) untuk menjelaskan kondisi psikologis individu yang kehilangan harapan akibat pengalaman berulang menghadapi situasi tak terkendali. Dalam konteks sosial politik, hal ini dapat terjadi pada masyarakat yang hidup di bawah represi atau konflik berkepanjangan. Studi Bogliacino et al. (2017) menemukan bahwa paparan terhadap ketidakadilan struktural berpengaruh

terhadap menurunnya motivasi dan kepercayaan diri kolektif. Kondisi serupa dialami oleh masyarakat Palestina yang terus-menerus menghadapi pendudukan, blokade ekonomi, dan pelanggaran HAM yang sistemik (UNRWA, 2022).

2.2 Konsep *Sumud* dalam Perjuangan Palestina

Istilah *sumud* berasal dari bahasa Arab yang berarti keteguhan atau ketahanan. Dalam konteks Palestina, *sumud* merujuk pada perlawanan non-kekerasan yang berlandaskan iman, ketekunan, dan kesabaran spiritual (Qumsiyeh, 2011). Konsep ini merepresentasikan kekuatan jiwa yang tidak tunduk pada penindasan, bahkan ketika kondisi material terbatas. Nilai *sumud* menegaskan bahwa ketahanan moral dan spiritual dapat menjadi sumber kekuatan kolektif yang melampaui kekuatan militer.

2.3 *Fitrah* dan *Tazkiyatun Nafs* dalam Pendidikan Islam

Konsep *fitrah* menurut Syamsuddin Arif (2023) mencakup dimensi biologis, teologis, epistemologis, dan moral. *Fitrah* manusia adalah kecenderungan alami untuk mengenal Tuhan dan mencintai kebenaran. Namun, *fasād al-fitrah* (kerusakan *fitrah*) dapat terjadi akibat pengaruh lingkungan dan sistem sosial yang tidak adil. Dalam Islam, pemulihan *fitrah* dilakukan melalui *tazkiyatun nafs* yakni penyucian jiwa yang mencakup tahapan *takhalli* (mengosongkan diri dari sifat buruk), *tahalli* (menghiasi diri dengan sifat baik), dan *tajalli* (manifestasi spiritual). Menurut Shah (2025), proses ini mendorong manusia melampaui batas kognitif menuju kesadaran transendental yang meningkatkan empati dan integritas moral.

3. METODE PENELITIAN/RESEARCH DESIGN

Penelitian ini menggunakan desain studi kualitatif-konseptual dengan pendekatan studi kepustakaan (library research) dan analisis tematik. Desain ini dipilih karena fokus penelitian terletak pada upaya mengintegrasikan berbagai teori dan konsep lintas disiplin yakni psikologi Barat (teori learned helplessness dan konstruktivisme Vygotsky) serta psikologi Islam (*fitrah* dan *tazkiyatun nafs*) ke dalam kerangka pedagogi generasi digital. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali relasi makna, prinsip filosofis, dan relevansi pedagogis antar konsep tanpa harus melakukan pengumpulan data lapangan. Dengan demikian, desain ini bersifat eksploratif dan bertujuan membangun model konseptual baru yang dapat diuji lebih lanjut secara empiris.

3.1 Kelompok Studi

Kelompok studi dalam penelitian ini tidak merujuk pada partisipan individu, melainkan pada dua konteks sosial-psikologis yang menjadi objek kajian sekunder, yaitu: (1) Konteks masyarakat Palestina sebagai representasi fenomena *sumud* (keteguhan spiritual-komunal dalam situasi penindasan dan perang), dan (2) Konteks generasi digital global sebagai representasi fenomena learned helplessness (keputusasaan eksistensial akibat tekanan sosial dan krisis makna). Pemilihan dua konteks ini didasarkan pada prinsip komparatif-konseptual, yaitu untuk menelusuri bagaimana dua bentuk respons psikologis yang berlawanan dapat dihubungkan melalui konsep spiritual Islam. Masyarakat Palestina dipilih karena *sumud* telah menjadi simbol resistensi moral dan psikologis yang kaya akan nilai pendidikan spiritual. Sementara generasi digital dipilih karena fenomena learned

helplessness dan krisis identitas banyak muncul dalam konteks pendidikan modern yang didominasi teknologi dan minim makna spiritual. Dengan demikian, perbandingan kedua konteks ini dapat mengungkap potensi fitrah dan tazkiyah sebagai jembatan pedagogis yang menumbuhkan keteguhan batin di era digital.

3.2 Metode & Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan **metode analisis tematik konseptual** dengan tiga tahap utama.

1. **Tahap pertama**, dilakukan *literature mapping* untuk mengidentifikasi konsep-konsep kunci dari berbagai sumber akademik, termasuk artikel ilmiah, buku, dan laporan organisasi internasional yang relevan.
2. **Tahap kedua**, dilakukan *thematic synthesis* dengan menelusuri keterkaitan makna antar konsep seperti hubungan antara *sumud* dan *resilience*, antara *learned helplessness* dan *passivity*, serta antara *fitrah* dan *tazkiyatun nafs* sebagai instrumen penyembuhan spiritual.
3. **Tahap ketiga**, dilakukan *interpretative analysis* berbasis teori konstruktivisme Vygotsky untuk memetakan bagaimana proses *mediated learning* dapat mengakomodasi dimensi spiritual tersebut dalam konteks pembelajaran generasi digital.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN/RESULT AND DISCUSSION

Hasil kajian menunjukkan bahwa *sumud* bukan sekadar keteguhan fisik, tetapi juga strategi spiritual untuk menjaga identitas dan eksistensi diri. Dalam kerangka Vygotsky, *sumud* dapat dilihat sebagai bentuk *social mediation* yakni proses membangun makna melalui interaksi sosial yang sarat nilai religius. Ketika nilai ini diinternalisasi dalam pendidikan, ia dapat menjadi pelindung terhadap *learned helplessness*, yang umumnya muncul akibat hilangnya *sense of agency* dan makna hidup.

4.1 Fenomena *Moral Helplessness* di Era Digital

Generasi digital hidup dalam banjir informasi yang berimplikasi pada semakin banyak pengetahuan, semakin lemah sensitivitas moral. Paparan visual terhadap kekerasan, terutama di media sosial, menyebabkan *compassion fatigue* yakni kehilangan empati akibat kelebihan informasi (Figley, 1995). Pemuda Indonesia, misalnya, menunjukkan gelombang simpati terhadap isu Palestina melalui kampanye solidaritas seperti *Palestine Solidarity Camp* atau *One Day Charity*, namun Saepuloh et al. (2024) menemukan bahwa sebagian masih memandang konflik Palestina-Israel secara parsial, menunjukkan kesenjangan antara empati emosional dan pemahaman intelektual.

4.2 *Learned Helplessness* sebagai Fenomena Modern

Jika *helplessness* melahirkan keputusan, maka *sumud* justru menumbuhkan keteguhan spiritual. Keduanya merepresentasikan dua arah reaksi psikologis terhadap penderitaan. Dalam perspektif psikologi Islam, *sumud* adalah manifestasi *tazkiyatun nafs* melalui sabar dan tawakal. Rasulullah SAW bersabda, "Sungguh menakutkan perkara seorang mukmin, karena semua urusannya baik baginya. Jika ia mendapat kesenangan, ia

bersyukur, jika ia mendapat kesulitan, ia bersabar” (HR. Muslim). Spirit inilah yang menjadi fondasi moral bagi resiliensi umat yang termarginalkan. Dalam konteks pedagogi sebagai metode pengajaran yang berfokus pada praktik instruksional bagi peserta didik, sumud menjadi nilai yang membentuk daya juang dan makna hidup, menumbuhkan motivasi intrinsik yang menentang learned helplessness.

4.3 Model Pendidikan Berbasis Fitrah dan Tazkiyatun Nafs

Integrasi konsep *fitrah* dan *tazkiyah* memungkinkan pengembangan kurikulum yang tidak hanya berorientasi pada *cognitive mastery*, tetapi juga *spiritual self-awareness*. Melalui pembelajaran berbasis refleksi diri dan sosial, peserta didik dapat mengembangkan *resilient mind* yang berakar pada kesadaran ilahiah. Proses ini selaras dengan prinsip *zone of proximal development* (ZPD) Vygotsky, di mana pembimbing (guru) tidak hanya menjadi fasilitator kognitif, tetapi juga mediator spiritual yang membantu peserta didik menemukan makna tindakan mereka.

Dalam konteks generasi digital, *fitrah-tazkiyah* dapat diterjemahkan ke dalam pedagogi yang mengintegrasikan *digital literacy* dengan *spiritual reflection*. Misalnya, melalui *project-based learning* yang mengajak peserta didik menganalisis isu kemanusiaan (seperti Palestina) sambil merefleksikan nilai keadilan dan empati sebagai ekspresi *fitrah insaniyah*. Dengan demikian, teknologi tidak sekadar alat informasi, tetapi media penyucian diri melalui pengetahuan yang hakiki.

5. KESIMPULAN/CONCLUSION

Sumud dapat menjadi inspirasi pedagogis untuk menumbuhkan daya tahan psikologis generasi digital yang rentan terhadap learned helplessness. Melalui integrasi fitrah dan tazkiyatun nafs dalam kerangka konstruktivisme Vygotsky, pembelajaran dapat diarahkan pada proses penciptaan makna (meaning-making) yang menghubungkan aspek kognitif, sosial, dan spiritual. Namun, tulisan ini memiliki limitasi konseptual dan kontekstual, belum adanya validasi empiris terhadap hubungan antar konsep, serta minimnya eksplorasi lapangan pada konteks Palestina. Oleh karena itu, penelitian lanjutan perlu melibatkan pendekatan mixed-method dengan studi kasus pendidikan resiliensi di Gaza atau komunitas Muslim digital. Secara praktis, kurikulum pedagogi berbasis fitrah-tazkiyah dapat diimplementasikan melalui: (1) Modul reflektif digital (jurnal spiritual online, refleksi makna belajar), (2) Pembelajaran kolaboratif lintas isu kemanusiaan, (3) Peran guru sebagai mediator spiritual, bukan sekadar evaluator kognitif. Pendekatan ini dapat membentuk peserta didik yang tidak hanya cerdas secara digital, tetapi juga teguh secara moral dan spiritual, sebuah generasi sumud digital yang mampu menolak helplessness dengan kesadaran fitrah.

DAFTAR PUSTAKA/REFERENCE

Arif, S. (2023). Rethinking the Concept of Fitra: Natural Disposition. *American Journal of Islam and Society (AJIS)*, 40(3-4), 77-103.

- Bogliacino, F., Grimalda, G., Ortoleva, P., & Ring, P. (2017). Exposure to and recall of violence reduce short-term memory and cognitive control. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(32), 8505-8510.
- Figley, C. R. (1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. Brunner/Mazel.
- Lennick, D., & Kiel, F. (2011). *Moral intelligence 2.0: Enhancing business performance and leadership success in turbulent times*. Pearson Education.
- Miller, W. R., & Seligman, M. E. (1975). Depression and learned helplessness in man. *Journal of abnormal psychology*, 84(3), 228.
- Qumsiyeh, M. B. (2011). *Popular resistance in Palestine: A history of hope and empowerment*. Pluto Press.
- Saepuloh, S., Razanah, M. F., Fajari, R. D., Aripin, R. R., & Faqihuddin, A. (2024). *Pandangan mahasiswa terhadap genosida Israel di Palestina*. *JISI POL | Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, 8(3).
- Shah, T. (2025). *Could Transcendent Thinking the Real Boost for Young Brain?*. *Science Insights*, 46(2), 1737-1739.
- UNRWA. (2022). *Palestine Refugees*. United Nations Relief and Works Agency for Palestine Refugees in the Near East. <https://www.unrwa.org/palestine-refugees>
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.

