

Transformasi Nilai Uzhlah di Era Modern: Studi Kasus Fenomena “Self Healing” di Kalangan Artis Indonesia

Reski Anggraini^{1*}

¹ Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

* reskianggraini00@gmail.com

Abstrak

Submissions:
03-05-2025
Accepted:
24-11-2025
Published:
02-01-2026



This work is licensed
under a [Creative
Commons
Attribution 4.0
International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Penelitian ini fokus mengkaji tentang fenomena “self healing” pada tiga tokoh artis atau influencer Indonesia dengan menggunakan perspektif tasawuf modern Buya Hamka. Kebutuhan manusia terhadap agama semakin dirasakan, terutama ketika muncul berbagai penyakit mental seperti depresi, stres, kegelisahan, penderitaan hidup, dan gangguan kejiwaan lainnya. Dalam hal ini, tasawuf sebagai aspek esoterik agama memberikan kontribusi sebagai solusi untuk mengatasi persoalan-persoalan tersebut. Studi kualitatif penelitian menggunakan sumber primer dari postingan media Instagram, dan sumber pendukung dari berbagai literature seperti jurnal. Penelitian ini mengambil kasus tiga selebriti perempuan muslim yang menjadi *public figure* di Indonesia. Dengan menganalisis unggahan mereka terkait wisata religi atau biasa kita sebut self healing pada postingan media sosial ‘Instagram’ penulis menemukan bahwa fenomena *self healing* yang religious dapat dikaji dari dampaknya yakni melalui perilaku manusia dan bahwa peningkatan religiusitas Islam dapat diamati dan dicatat dalam lingkup spiritualisme dan penerapan ajaran Islam, khususnya uzlah, di era modern. Penelitian ini menunjukkan nilai uzlah kontemporer yang sudah mengalami pergeseran bentuk dalam impikasinya, tetapi tetap mempunyai unsur spiritualitas. Selanjutnya, artikel ini juga berkontribusi dalam menguatkan penelitian sebelumnya tentang uzlah modern.

Kata Kunci: Uzhlah, Transformasi Nilai, Self Healing, Artis

Abstract

This study focuses on examining the phenomenon of "self-healing" in three Indonesian artists or influencers using the perspective of Buya Hamka's modern Sufism. The human need for religion is increasingly being felt, especially with the emergence of various mental illnesses such as depression, stress, anxiety, suffering, and other psychological disorders. In this case, Sufism as an esoteric aspect of religion contributes as a solution to overcome these problems. This qualitative study uses primary sources from Instagram posts and supporting sources from various literature such as journals. This study takes the case of three Muslim female celebrities who are public figures in Indonesia. By analyzing their posts related to religious tourism or what we commonly call self-healing on the social media platform Instagram, the author finds that the phenomenon of religious self-healing can be studied from its impact, namely through human behavior, and that an increase in Islamic religiosity can be observed and noted in the realm of spiritualism and the application of Islamic teachings, particularly uzlah, in the modern era. This study shows the contemporary value of uzlah, which has undergone a shift in form in its implications but still has elements of spirituality. Furthermore, this article also contributes to strengthening previous research on modern uzlah.

Keywords: Uzhlah, Value Transformation, Self Healing, Artists

PENDAHULUAN

Manusia modern adalah kelompok orang yang cenderung hidup dalam gaya hidup mewah, berlebihan, berinvestasi, menabung, dan terkadang boros serta serakah. Tasawuf, yang dianggap sebagai salah satu penyebab kemunduran umat Islam, kini menjadi perhatian umat Islam di seluruh dunia akibat tekanan modernisasi. Banyak individu menghadapi krisis, baik dalam aspek sosial, budaya, maupun spiritual. Hal ini juga ditandai dengan adanya kekosongan spiritual yang dialami oleh manusia modern. Ada kebutuhan mendasar akan nilai-nilai transendental yang tidak terpenuhi. Krisis ini tidak hanya dialami oleh mereka yang secara materi kekurangan, tetapi juga oleh mereka yang secara ekonomi sejahtera, memiliki akses terhadap teknologi, pengetahuan, dan filsafat rasionalis yang canggih. Kondisi ini membuat mereka menyadari batasan dunia, yang telah menjadi tujuan (Jaenuri, 2023, p. 82).

Kebutuhan manusia akan agama semakin dirasakan, terutama ketika gangguan mental seperti depresi, stres, kecemasan, penderitaan hidup, dan gangguan kejiwaan lainnya muncul.

Masalah-masalah ini sering memicu perilaku destruktif, antisocial, dan hilangnya nilai-nilai kemanusiaan. Dalam hal ini, Sufisme sebagai aspek esoteris agama berperan sebagai solusi untuk mengatasi masalah-masalah tersebut. Dalam buku *Sufi Healing*, terdapat pendekatan yang menawarkan praktik dan pendalaman ajaran Sufisme, yang merupakan bagian penting dari pemahaman agama. Salah satu praktik Sufisme yang masih relevan hingga kini adalah uzlah. Uzlah bahkan dianggap sebagai salah satu dasar kelahiran Sufisme, terinspirasi dari kebiasaan Nabi Muhammad yang mengasingkan diri di Gua Hira, selain sifat-sifat mulia lainnya seperti zuhud, kesederhanaan, dan menghabiskan waktu dalam ibadah (Jaenuri, 2023).

Dalam konteks modernisasi, Sufisme dengan berbagai konsepnya tidak boleh statis, tetapi harus mampu beradaptasi dan selaras dengan arus modernisme yang terus berkembang. Oleh karena itu, diperlukan transformasi yang membawa nilai-nilai ilahi ke dalam kehidupan sehari-hari manusia modern. Hal ini agar manusia tidak hanya fokus pada pencapaian material, tetapi juga memiliki kekayaan spiritual yang dapat diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan mereka (Hasibuan, 2015, p. 93).

Dalam kehidupan yang didominasi oleh rasionalitas dan materialisme, mempraktikkan ajaran Sufisme saja tidak cukup untuk menjadi norma. Sufisme perlu dikemas dengan pendekatan yang rasional, objektif, dan dapat diterapkan, sehingga dapat dipraktekkan kapan saja dan di mana saja. Dengan demikian, setiap individu dapat memahami dan hidup sesuai dengan ajaran agama secara mendalam, merasakan kebahagiaan dalam beragama, serta menumbuhkan cinta kepada Allah yang juga tercermin dalam kasih sayang terhadap sesama manusia dan makhluk lainnya (Hasibuan, 2015, p. 94).

Di era modern ini, sangat sedikit orang yang benar-benar serius dalam menjalankan agama dan keyakinannya. Untuk mengatasi situasi ini, salah satu solusi terbaik dalam menghadapi tantangan globalisasi adalah melakukan uzlah, yaitu menyendiri, menjauh, atau menghindari pergaulan buruk di masyarakat. Mengingat kualitas keyakinan kita yang cenderung lemah, uzlah merupakan cara efektif untuk melindungi keyakinan dan aqidah kita dari pengaruh kemaksiatan di sekitar kita. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT telah memberikan petunjuk untuk menghadapi masalah semacam ini. Misalnya, praktik uzlah dapat dilihat dalam Q.S. Al-Kahf: 16, yang menceritakan kisah bagaimana umat sebelumnya memilih untuk menjauh dari fitnah yang dapat merusak agama dan aqidah mereka. Dalam situasi seperti itu, mengasingkan diri dari kejahatan di sekitar kita menjadi penting, disertai dengan berlindung kepada Allah SWT untuk mendekatkan diri kepada-Nya (Jaenuri, 2023, p. 138).

Masyarakat modern mulai membentuk transformasi nilai-nilai Islam melalui konsep penyembuhan dengan mengunjungi tempat-tempat suci Islam. (Muhammad Zamroni, 2021, p. 3), seperti melihat Ka'bah, Masjid Nabawi, serta melaksanakan ritual haji dan umrah. Melalui pengamatan terhadap berbagai fenomena yang sering terjadi dalam kehidupan para seniman melalui media sosial "Instagram", terutama remaja dari generasi milenial hingga generasi Z, di

mana mereka tampaknya menunjukkan ketidakpuasan dan kekosongan dalam jiwa mereka. Hal ini ditandai dengan meningkatnya fenomena "self healing" di kalangan para seniman dan influencer. Hal ini dapat dilihat melalui berbagai media sosial yang mencerminkan kekeringan perasaan dalam menjalani kehidupan, sehingga mereka mencari jalan keluar dan berusaha mewujudkan kekurangan dan kebutuhan akan sesuatu yang diperlukan (Amalia, 2025, p. 316).

Dalam beberapa kasus, artis di era modern ini sering menghabiskan waktunya dengan mengunjungi dan melakukan aktivitas di tempat-tempat Islam, seperti pergi ke masjid untuk mengikuti studi ceramah, melakukan ziarah ke Maqam, kemudian tidak kalah seringnya pergi umrah ke Makkah dan mengunjungi Masjid Nabi, lalu dengan melaksanakan ritual shalat, membaca Al-Qur'an, dan dzikir (Azizah, 2024).

Penelitian tentang topik ini telah dilakukan oleh Armyn Hasibuan dengan judul "Transformasi Uzlah dalam Kehidupan Modern". Ia mengatakan bahwa uzlah memiliki dua bentuk, uzlah dengan model pertama yang sepenuhnya terpisah dari masyarakat tampaknya diakui sebagai hal yang dapat diwujudkan dengan berbagai waktu dan modifikasi yang dapat dipertimbangkan. Sedangkan model kedua yang masih melakukan semua aktivitas sosial yang pernah menjaga agar distorsi hati tidak terpengaruh oleh hal-hal negatif juga mewakili materi positif, karena artinya di tengah-tengah dia memberikan atau menerima uang untuk tanggung jawab sosial, dia masih dapat mempertahankan kestabilan diri. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa uzlah sebagai penerapan oleh semua nabi dan salafiyah masih relevan untuk era modern ini (Hasibuan, 2015, p. 92).

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Jaenuri (2023) tentang "kontekstualisasi uzlah dalam masyarakat modern". Hasil penelitian ini menyarankan dua hal penting; pertama, uzlah menjadi kebutuhan bagi individu yang ingin mencapai kedekatan maksimal dengan Allah sambil menjauhkan diri dari fitnah dan kerusakan lingkungan. Kedua, praktik uzlah dalam konteks kehidupan modern dapat ditemukan dalam berbagai bentuk, salah satunya adalah pelaksanaan Shalat Sadar Allah yang dilaksanakan di Padepokan Patrap Surakarta.

Dalam fokus penelitian ini, penulis juga melakukan studi relevan dan paralel terkait penelitian sebelumnya yang ditulis oleh Fauzia & Mojopahit, (2023) tentang konservasi dan komodifikasi agama dalam postingan celebgram Indonesia. Fenomena self-healing, yang baru-baru ini menjadi tren, sering terlihat dalam berbagai konten di media sosial. Banyak pengguna media sosial mengunggah aktivitas penyembuhan diri sebagai bentuk penyegaran fisik dan mental akibat kelelahan dari rutinitas harian. Namun, pada dasarnya, penyembuhan diri sebenarnya memiliki makna yang lebih dalam, yaitu proses memahami dan menerima diri sendiri (Tarysa, 2023, p. 4).

Menguatkan penelitian sebelumnya, yaitu yang ditulis oleh Khoiri (2021) menyatakan bahwa uzlah yang dijelaskan oleh Ibn Athaillah bukanlah praktik yang dilakukan secara terus-menerus sepanjang hidup, melainkan suatu kegiatan yang bertujuan untuk mengambil waktu

untuk menjauh dari keramaian. Dalam keadaan uzlah, pikiran manusia dapat bekerja lebih optimal untuk kontemplasi. Uzhlah juga merupakan sarana bagi individu modern untuk merenungkan berbagai masalah kehidupan dan menemukan solusi yang dapat mendekatkan mereka kepada Allah SWT. Tujuan uzlah bukanlah untuk meninggalkan urusan dunia sepenuhnya, melainkan untuk menjalankan kehidupan dunia dengan penuh tanggung jawab, disiplin, dan keteguhan dalam menaati perintah Allah (Khoiri, 2021, p. 115).

Melalui platform Instagram, penulis mengamati sejumlah seniman yang membagikan foto atau video perjalanan mereka ke tempat-tempat Islam seperti Masjid Nabawi. Aktivitas ini sering disertai dengan dzikir yang khusyuk dan ibadah, mencerminkan pencarian kedamaian batin. Sebagian besar dari 92.527.400 pengguna Instagram di Indonesia adalah kaum muda berusia 18-24 tahun (37,2 %) dan 25-34 tahun (32,4 %). Studi ini memilih kasus selebriti dan influencer perempuan muda di era kontemporer, karena 53,1 persen pengguna Instagram adalah perempuan, dan selebriti perempuan cenderung memiliki pengikut yang besar. Studi ini menganalisis keagamaan kelas menengah Muslim modern serta metode dakwah mereka dalam konteks global dengan memanfaatkan teknologi baru. Studi ini menganalisis tiga selebriti perempuan yang memposting perjalanan ke tempat-tempat yang dianggap suci atau memiliki makna religius, di mana postingan tersebut juga menjadi sarana penyebaran Islam melalui media sosial. Dalam artikel ini, merujuk pada unggahan yang menggambarkan perjalanan dengan merefleksikan diri terhadap nilai-nilai Islam dengan berkunjung ke suatu tempat dengan tujuan keagamaan, seperti uzlah (menyendiri atau mengasingkan diri).

METODE

Artikel ini merupakan studi kualitatif mengenai kajian Islam yang dianalisis dari perspektif tasawuf kontemporer. Penelitian ini menggunakan data primer dari postingan Instagram beberapa kalangan artis, yakni Natasha Rizky, Ria Yunita atau disapa Ria Riris, dan Cut Intan Nabila. Sedangkan, sumber sekunder diperoleh dari berbagai artikel, jurnal, tesis, dan makalah yang memuat topik yang diteliti. Fokus penelitian ini adalah pada analisis fenomena self-healing yang dilakukan oleh artis dan influencer melalui kunjungan ke tempat-tempat Islami, seperti Masjid Nabawi, pelaksanaan umrah, serta partisipasi dalam kajian atau ceramah keagamaan. Adapun pendekatan yang digunakan ialah pendekatan keilmuan tasawuf dengan menggunakan konsep (teori) uzlah menurut Ibnu Athaillah. Selanjutnya, dilakukan analisis deskriptif terhadap data yang diperoleh guna mencapai hasil maupun kesimpulan penelitian.

HASIL DAN DISKUSI

1. Konsep dan Makna Uzhlah menurut Para Sufi

Konsep uzlah, yang berasal dari kata Arab "azala", memiliki makna yang mendalam dalam konteks Islam. Istilah ini merujuk pada upaya seseorang untuk menjauhkan diri dari lingkungan sosial dan rutinitas duniawi guna mendekatkan diri kepada Allah. Dalam ajaran Islam, uzlah sering dikaitkan dengan praktik ibadah yang mendalam, refleksi spiritual, dan

introspeksi diri. Ibn Athaillah, seorang tokoh Sufi terkemuka, menjelaskan konsep ini dalam karya monumentalnya, Hikam. Ia menekankan bahwa dengan menjauh dari keramaian dunia dan gangguan-gangguan di dalamnya, seseorang dapat mencapai pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri dan hubungannya dengan Allah (Qudsiyyah, 2024, p. 207).

Selain isolasi diri, dzikir merupakan unsur penting dalam teori Uzlah tentang Pengasingan Ilahi. Dzikir dipandang sebagai praktik refleksi dan meditasi yang bertujuan untuk memperkuat hubungan seseorang dengan Allah. Melalui dzikir, seseorang dapat merasakan kedekatan spiritual yang mendalam sambil mengurangi stres dan kecemasan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Argumen-argumen Al-Qur'an berikut ini menyebutkan uzlah, yaitu:

وَإِذِ اعْتَرَّتْكُمْ مَوَاهِبٌ مِنَ اللَّهِ فَأَوْا إِلَى الْكَهْفِ يَنْشُرْ لَكُمْ رَبُّكُمْ مِّنْ رَّحْمَتِهِ وَيُهَيِّئْ لَكُمْ مِّنْ أَمْرِكُمْ مَرْفَقًا

Artinya: "Dan ketika kamu meninggalkan mereka dan apa yang mereka sembah selain Allah, maka berlindunglah di dalam gua. Sesungguhnya Tuhanmu akan menganugerahkan sebagian dari rahmat-Nya kepadamu dan memberikan kepadamu sesuatu yang bermanfaat dalam urusanmu" (Surah al-Baqarah 2:9).

Ibn Abdil Barr menyatakan bahwa sebagian ulama memahami uzlah sebagai upaya untuk menjauhkan diri dari kejahatan dan pelakunya, baik melalui hati maupun perbuatan, meskipun seseorang tetap tinggal di tengah-tengah mereka. (Budiyanto Moh Hasan, 2022, p. 14). Ketika merujuk pada berbagai definisi uzlah yang telah dijelaskan, esensi dari uzlah adalah uzlah diniyyah, yaitu menjauhkan diri dari kejahatan dan hal-hal yang dapat melemahkan atau merusak agama seseorang. Uzlah bertujuan untuk menghindari pengaruh buruk orang-orang yang tidak baik. Namun, bergaul dengan orang-orang yang saleh dan berbudi luhur sangat dianjurkan agar seseorang terinspirasi oleh kebaikan mereka.

Bertasawuf tidak harus menjauhkan diri dari keramaian sosial. Menurut Hamka, tasawwuf tidak mengelakkan manusia dari tujuan diciptakannya yaitu menjadi khalifatullah *fil al-ard*. Karena, sebagian orang menganggap menjadi sufi atau bertasawwuf adalah suatu kegiatan yang menghindari keramaian atau menyendiri untuk lebih dekat kepada Allah SWT. Namun, tasawuf yang dimaksud Hamka bukan demikian. Justru, dengan bertasawwuf, seorang tersebut akan lebih paham dan mengerti bagaimana bersikap dan berperilaku sebagai khalifah atau wakil Allah di dunia. (Sayyid Muhammad et al., 2016, p. 18)

Dalam *Ihya 'Ulumuddin*, Al-Ghazali menyatakan bahwa uzlah harus dilakukan dengan seimbang. Seseorang tidak boleh terlalu terlarut dalam uzlah hingga mengabaikan manfaat berinteraksi dengan masyarakat, namun juga tidak boleh sepenuhnya menghindari uzlah. Uzlah secara ideal bertujuan untuk menjauhi kejahatan atau keburukan manusia. Selain itu, uzlah juga harus dimaksudkan sebagai bentuk jihad besar, yaitu melawan nafsu. Buya Hamka berargumen bahwa uzlah, atau pengasingan, tidak berarti meninggalkan tanggung jawab, melainkan untuk memperkuat disiplin diri. Uzlah tidak boleh dilakukan secara ekstrem atau

kaku hingga sepenuhnya terputus dari kehidupan duniawi. Menurut Nurcholis Madjid, tokoh neo-sufisme, uzlah harus disertai dengan kegiatan sosial. Uzlah yang pasif dan hanya fokus pada pengasingan tanpa keterlibatan dengan masyarakat dianggap tidak relevan di era modern. Neo-sufisme yang diusung oleh Nurcholis Madjid membawa tasawwuf yang optimis, terbuka terhadap dunia, dan menolak asketisme pasif yang menjauhkan diri dari kehidupan duniawi (Azizah, 2024, p. 14).

Menurut penulis, sejalan dengan pandangan Ibn Athaillah dan tokoh-tokoh neo-sufisme lainnya, uzlah tidak boleh diartikan secara ekstrem. Uzlah seharusnya menjadi sarana untuk memperkuat diri secara mental dan spiritual, guna merencanakan strategi dan membangun kekuatan baru agar dapat memperbaiki kondisi sosial yang dipenuhi kejahatan. Namun, tak kalah pentingnya adalah pentingnya perbaikan diri dan mengingat tujuan hidup manusia itu sendiri, yaitu untuk selalu menyembah Pencipta.

2. Bentuk-bentuk Uzlah

Berdasarkan argumen ayat Al-Qur'an, para penafsir dan ulama menjelaskan dan menafsirkan ayat tersebut dengan membagi bentuk-bentuk uzlah menjadi tiga jenis, yaitu:

2.1 Uzlah Dzahir atau Bathin

Uzlah dzahir bathin dilakukan dengan menjaga akhlak dan sopan santun agar tidak menyakiti orang lain, serta menjaga hati dari berbagai penyakit seperti hasad, iri hati, kesombongan, riya, dan sifat-sifat buruk lainnya. (Muhammad Khozin, 2024, p. 36). Bentuk uzlah ini cocok bagi mereka yang hatinya masih lemah atau berada dalam lingkungan yang korup. Menurut Muhibuddin, orang yang secara konsisten melakukan uzlah akan menghindari bergaul dengan orang-orang yang lalai dalam shalat, melakukan perbuatan haram, dan melanggar perintah Allah. Dengan menjauhi pengaruh negatif, seseorang memiliki lebih banyak waktu untuk berkonsentrasi, bersikap khushyuk, dan tenang dalam beribadah kepada Allah. Dengan demikian, ia akan lebih bijaksana dalam menerima takdir Allah.

2.2 Uzlah Dzahiriyah atau Jasmaniyah

Uzlah dzahiriyah berarti seseorang menjauhkan diri secara fisik dari orang lain untuk mencegah dirinya menyakiti orang lain dengan perilaku buruk. Ia juga menahan diri dari memuaskan nafsunya dan menghentikan perbuatan buruknya secara terbuka, agar hatinya terbuka untuk kejujuran. Ia mengasingkan diri dengan niat mencari ridha Allah dan menjauhkan keburukannya dari sesama Muslim. Dengan mengisolasi diri dari masyarakat, seseorang melindungi dirinya dari fitnah, permusuhan, atau fanatisme sektarian yang dapat memecah belah umat. Ketika seseorang memilih untuk berpihak pada satu kelompok tertentu, ia akan kesulitan untuk bersikap adil terhadap kelompok

lain. Hal ini berisiko menumbuhkan fanatisme yang dapat mengancam kesatuan umat. (Salim Bella Pili, 2024, p. 33-45).

2.3 Uzlah Bathiniyah

Uzlah bathiniyah adalah menjaga pikiran agar tidak terpengaruh oleh nafsu dan godaan setan, seperti cinta berlebihan terhadap makanan, minuman, pakaian, keluarga, hewan, atau hal-hal duniawi lainnya. Seseorang harus berusaha menghindari sifat-sifat tercela seperti riya, ujub, kikir, dendam, fitnah, ghibah, amarah, dan kesombongan. Hatinya harus selalu waspada dan bersih dari pikiran atau sifat buruk yang dapat menjauhkan dirinya dari Allah SWT (Azizah, 2024)

Dari beberapa pembagian uzlah di atas, penulis berusaha mengkontekstualisasikan perilaku uzlah di kalangan seniman ini dalam bentuk uzlah zahir bathin, yang diangkat sebagai tindakan menjauhkan diri dari segala perbuatan yang dilarang oleh Allah. Oleh karena itu, implikasi nilai uzlah ini dapat dilihat ketika mereka berusaha melakukan ibadah haji, melaksanakan perjalanan umrah, dan mengikuti studi keagamaan untuk wanita Muslim.

3. Profil Artis: Natasha Rizky, Ria Ricis, Cut Intan Nabila

Berikut ini adalah deskripsi profil lengkap dari tiga seniman muda dan influencer, yaitu Natasha Rizky, Ria Ricis, dan Cut Intan Nabila. Deskripsi ini disajikan dengan pendekatan biografis akademis.

3.1 Natasha Rizky

Natasha Rizky Pradita, yang akrab disapa Caca, lahir pada 23 November 1993 di Padang, Sumatera Barat. Ia adalah seorang aktris, model, penulis, dan influencer yang telah berkecimpung di industri hiburan sejak remaja. Natasha dikenal karena penampilannya yang sopan dan elegan, serta kemampuannya menginspirasi generasi muda dengan gaya hidup Islam. Ia juga aktif membagikan konten dengan tema motivasi dan keseimbangan hidup. Natasha memulai karirnya dengan menjadi finalis dalam ajang talenta Cover Girl pada tahun 2008. Kesempatan ini membukakan pintu baginya untuk masuk ke dunia hiburan, terutama di industri sinetron dan film layar lebar. Salah satu peran yang melambungkan namanya adalah dalam film Radio Galau FM (2012). Peran alaminya yang mudah relate membuatnya cepat mendapatkan perhatian publik. Selain berakting, ia juga terjun ke dunia modeling, tampil dalam berbagai iklan, dan menjadi duta merek untuk produk-produk terkenal.

Di luar dunia hiburan, Natasha Rizky adalah seorang penulis berbakat. Ia telah menerbitkan beberapa buku yang berisi refleksi hidup dan motivasi Islam, seperti *Kataku* (2017). Setelah menikah dengan presenter dan komedian terkenal Desta Mahendra, Natasha memutuskan untuk mengenakan hijab pada tahun 2013. Keputusan ini memperkuat citranya sebagai figur publik yang memberikan pengaruh positif, terutama

bagi wanita Muslim. Natasha sering mengadakan seminar dan diskusi tentang tema keluarga dan Islam, baik secara online maupun offline. Ia aktif di media sosial, membagikan konten tentang parenting, gaya hidup Islam, dan kebahagiaan keluarga. Selain itu, Natasha juga dikenal sebagai pengusaha di bidang fashion Muslim.

3.2 Ria Yunita (Ria Ricis)

Ria Yunita, yang dikenal dengan nama panggung Ria Ricis, lahir pada 1 Juli 1995 di Batam, Kepulauan Riau. Ia adalah seorang YouTuber, aktris, dan penulis buku. Ria Ricis adalah adik perempuan dari ustazah dan penulis terkenal, Oki Setiana Dewi. Ricis dikenal sebagai salah satu pionir pembuat konten YouTube di Indonesia dan merupakan salah satu YouTuber dengan jumlah subscriber terbesar di Asia Tenggara. Ria Ricis memulai karirnya sebagai pembuat konten di Instagram dengan membuat video-video pendek yang menghibur. Pada tahun 2016, ia beralih ke YouTube dan mulai mengunggah konten beragam, seperti video komedi, tantangan, dan vlog tentang kehidupan sehari-harinya. Karakternya yang ceria dan kreatif membuatnya cepat populer di kalangan muda. Hingga saat ini, kanal YouTube-nya telah memiliki lebih dari 30 juta subscribers.

Selain aktif di dunia digital, Ricis juga berperan dalam beberapa film, seperti Ricis: The Series dan Wedding Agreement. Ia juga merupakan penulis bestseller, salah satunya adalah *Saya Pamit* (2019), yang menceritakan perjalanan hidupnya di dunia digital dan spiritual. Sebagai influencer, Ria Ricis tidak hanya fokus pada konten hiburan, tetapi juga sering berbagi nilai-nilai positif, seperti pentingnya amal dan menjaga hubungan dengan keluarga. Setelah menikah dengan Teuku Ryan pada tahun 2021, Ricis sering membagikan kehidupan rumah tangganya yang harmonis, yang membuatnya semakin diakui sebagai figur inspiratif.

3.3 Cut Intan Nabila

Cut Intan Nabila lahir di Banda Aceh, Nanggroe Aceh Darussalam, pada tahun 2000. Ia adalah seorang aktris muda dan influencer yang dikenal karena perannya dalam beberapa sinetron populer dan postingannya yang kreatif di media sosial. Dengan penampilannya yang anggun dan ramah, Intan Nabila berhasil menarik perhatian banyak penggemar, terutama di kalangan generasi milenial dan Gen Z. Cut Intan Nabila memulai karirnya sebagai model remaja sebelum akhirnya beralih ke dunia akting. Ia mulai mendapatkan perhatian publik melalui perannya dalam sinetron dan FTV dengan tema kehidupan sehari-hari. Berkat bakat akting alaminya, ia dengan cepat mendapatkan tempat di hati penonton. Selain berakting, Intan juga aktif sebagai influencer di Instagram dan TikTok. Kontennya mencakup gaya hidup, kecantikan, dan fashion, serta sering berkolaborasi dengan merek-merek terkenal di Indonesia. Dengan pendekatan yang santai dan autentik, ia berhasil membangun koneksi yang kuat dengan pengikutnya.

Sebagai seorang yang muda dan energik, Cut Intan Nabila sering terlibat dalam kampanye sosial, terutama yang berkaitan dengan pemberdayaan perempuan muda. Dia juga mendukung kampanye kesadaran tentang masalah kesehatan mental, yang dianggap penting oleh generasi muda saat ini. Meskipun usianya masih muda, Intan Nabila menunjukkan kedewasaan dan tanggung jawab sosial yang besar, menjadikannya panutan bagi banyak orang.

Ketiga figur ini, Natasha Rizky, Ria Ricis, dan Cut Intan Nabila, merupakan contoh pemuda yang tidak hanya sukses di dunia hiburan dan digital, tetapi juga memberikan dampak positif bagi masyarakat. Dengan bidang-bidang yang berbeda, mereka menunjukkan bahwa kesuksesan dapat dicapai dengan memegang nilai-nilai positif dan berkontribusi pada lingkungan sosial.

Penulis tertarik untuk membahas ketiga tokoh ini karena mereka adalah wanita Muslim yang masih muda, memiliki karier dan pendidikan yang baik, namun baru-baru ini mengalami masa-masa sulit dalam kehidupan pribadi mereka. Kasus ini membuat penulis tertarik untuk melihat langkah-langkah yang mereka ambil dalam menghadapi masalah, yaitu tetap kuat, sabar, dan jujur, serta berusaha menyembuhkan luka-luka yang ada. Salah satunya adalah dengan melakukan perjalanan (hijrah) menuju jalan Allah, seperti melaksanakan Umrah, berdzikir di Masjid Nabi, dan mengikuti studi Islam.

4. Perjalanan Spiritual Sebagai Bentuk Transformasi Uzhlah Modern

Dengan menerapkan prinsip-prinsip uzlah dan dhikr, mereka dapat mengatasi stres, kekeringan batin, dan masalah hidup secara efektif. Transformasi nilai uzlah yang dikembangkan oleh Ibn Athaillah merupakan pendekatan mendalam dalam spiritualitas Islam. Pendekatan ini mengintegrasikan berbagai unsur spiritual untuk memperkuat hubungan individu dengan Allah. Adapun bentuk-bentuk praktik yang dilakukan dalam hal ini, yaitu pertama, dhikr, ini merupakan unsur utama dalam praktik ini. Dengan mengulang-ulang kalimat tertentu, individu selalu mengingat Allah. Praktik ini diyakini dapat membantu seseorang fokus pada Allah. Melalui pengingatan, individu membangun hubungan yang lebih dekat dengan Pencipta, sehingga menciptakan perasaan tenang dan damai. Kedua, meditasi, aktivitas ini membantu menenangkan pikiran dan meningkatkan konsentrasi. Dalam fenomena uzlah modern ini, meditasi diyakini dapat mendekatkan individu kepada Allah (Mustaqim, 2023, p. 15).

Ketenangan batin yang dicapai melalui meditasi memungkinkan terjalinnya hubungan spiritual yang lebih dalam. Ketiga, refleksi diri, yang melibatkan evaluasi tindakan seseorang, pengakuan atas kelemahan, dan upaya untuk memperbaiki diri. Dalam praktik uzlah, refleksi diri digunakan untuk memperkuat hubungan dengan Allah. Dengan merenungkan ketidaksempurnaan diri, individu didorong untuk mendekatkan diri kepada-Nya. Keempat, membaca Al-Qur'an suci, merupakan bagian penting dari ibadah uzlah ini. Melalui

pembacaan ini, individu dapat memperkuat hubungan mereka dengan Allah serta memperdalam pemahaman mereka tentang agama. Kitab suci ini memberikan petunjuk yang membantu individu dalam mencari kedekatan spiritual dengan Allah. Kelima, mengikuti studi agama memberikan kesempatan bagi individu untuk memperluas wawasan agama mereka dan memperkuat hubungan spiritual dengan Allah melalui pengetahuan yang lebih (Mustaqim, 2023).

Praktik uzlah (penyepian diri) dalam tradisi Islam klasik merupakan bentuk ibadah yang bertujuan untuk menjauhi dosa, memperdalam hubungan spiritual dengan Allah, dan melatih jiwa dalam mengendalikan nafsu (Armedi, 2025, p. 50). Namun, di era modern, praktik ini telah bertransformasi menjadi bentuk yang lebih relevan dengan kondisi sosial-budaya kontemporer. Salah satu bentuk transformasi ini dapat ditemukan dalam fenomena penyembuhan diri, yang sering diadopsi oleh seniman muda sebagai cara untuk mencari kedamaian batin, mengatasi tekanan hidup, atau menghadapi dinamika yang menantang di dunia hiburan.

Uzlah adalah praktik menjauh dari lingkungan sosial yang dianggap membawa pengaruh buruk. Hal ini sejalan dengan pandangan Al-Ghazali dalam *Ihya 'Ulumuddin*, di mana uzlah dilakukan untuk mendekatkan diri kepada Allah dan melatih diri dari godaan duniawi. Dalam konteks klasik, uzlah dipahami sebagai jihad besar (jihad melawan nafsu) yang dilakukan secara sadar untuk membangun disiplin spiritual (Faza & Fauziyah, 2025, p. 1880). Sedangkan, di era modern, uzlah tidak lagi selalu berbentuk kesendirian total untuk fokus pada ibadah, melainkan beralih ke bentuk penyembuhan diri atau refleksi diri untuk mencapai kesehatan mental dan emosional. Praktik penyembuhan diri ini sering melibatkan perjalanan, meditasi, terapi, atau retreat pribadi yang diyakini dapat mengembalikan keseimbangan dalam hidup.

5. Perjalanan Spiritual Sebagai Bentuk-bentuk Perjalanan Spiritual di Kalangan Artis Indonesia di Era Modern Self Healing

Dunia hiburan yang penuh tekanan dan ekspektasi seringkali mendorong seniman muda untuk mengalami masalah mental seperti kecemasan, depresi, atau kelelahan emosional. Untuk mengatasi hal ini, mereka mengadopsi metode penyembuhan diri yang terkadang terinspirasi oleh nilai-nilai spiritual, termasuk konsep uzlah.

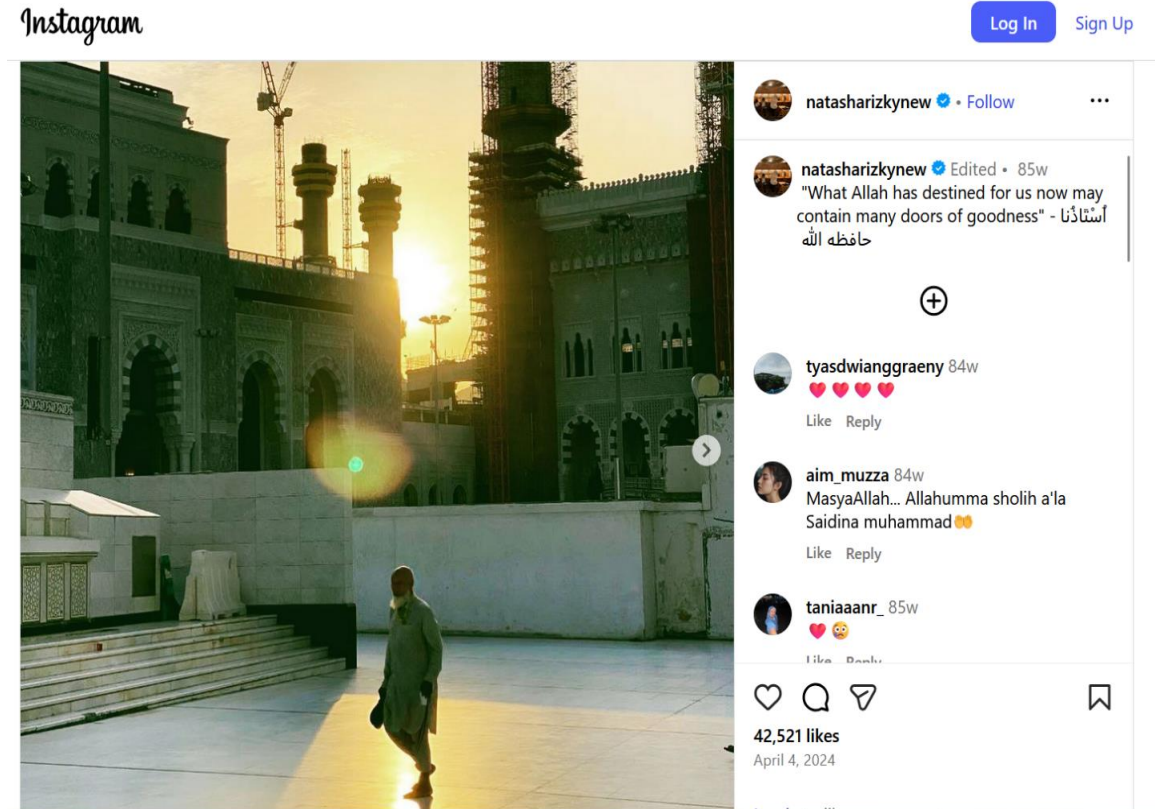
Penyembuhan diri sering dilakukan melalui perjalanan pribadi, meditasi, detoks media sosial, atau retreat di tempat yang tenang. Meskipun tidak secara eksplisit dimaksudkan untuk ibadah, terdapat kesamaan dengan uzlah, yaitu mencari kedamaian, refleksi diri, dan meningkatkan kualitas hidup (Nurani et al., 2025, p. 77). Studi psikologi modern menunjukkan bahwa penyembuhan diri memiliki dampak positif pada kesehatan mental, seperti mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kebahagiaan. Dalam hal ini, praktik

spiritual uzlah dan penyembuhan diri psikologis memiliki orientasi yang serupa menuju perbaikan diri (Nurriyana, 2021, p. 47).

Banyak seniman muda di Indonesia terbuka tentang perjalanan mereka dalam penyembuhan diri, seperti bepergian ke tempat-tempat spiritual, menghentikan aktivitas media sosial, atau memilih untuk fokus pada diri sendiri untuk sementara waktu. Dalam konteks modern, praktik uzlah sebagai bentuk kesendirian untuk refleksi spiritual telah berubah menjadi fenomena yang lebih kompleks, terutama di kalangan selebriti muda. Misalnya, Natasha Rizky yang sendirian di Masjid Nabawi, Ria Ricis yang memilih umrah ke Makkah, dan Cut Intan Nabila yang aktif mengikuti pembacaan Al-Qur'an menunjukkan bagaimana nilai uzlah diinterpretasi ulang menjadi bentuk penyembuhan diri dengan nuansa keagamaan.

a. Natasha Rizky

Natasha Rizky dikenal sebagai seniman yang memilih untuk beremigrasi, menjadikan agamanya sebagai landasan untuk hidup yang lebih bermakna. Dalam konteks uzlah modern, Natasha mengadopsi penyembuhan diri berdasarkan nilai-nilai Islam, seperti meningkatkan ibadah, menjauhi dunia hiburan secara sementara, dan aktif dalam kegiatan keagamaan yang mendekatkannya kepada Allah. Ia juga mencerminkan model penyembuhan diri yang lebih dekat dengan uzlah tradisional, karena motivasinya jelas bersifat spiritual. Namun, di sisi lain, pilihan ini tetap berada dalam lingkaran publik, karena transformasi spiritualnya sering dikaitkan dengan perannya sebagai influencer produk-produk Islam. Hal ini menimbulkan kritik mengenai apakah perjalanan penyembuhan dirinya murni spiritual, ataukah telah dipengaruhi oleh tekanan branding agama dalam dunia hiburan.



Gambar. 1: : Menunjukkan tempat yang dikunjungi sebagai bentuk upaya self healing dan caption yang menjelaskan tentang perjalanan spiritual tersebut. Selengkapnya lihat pada:

https://www.instagram.com/natasharizkynew?utm_source=ig_web_button_share_sheet&igsh=ZDNIZDc0MzIxNw=

≡

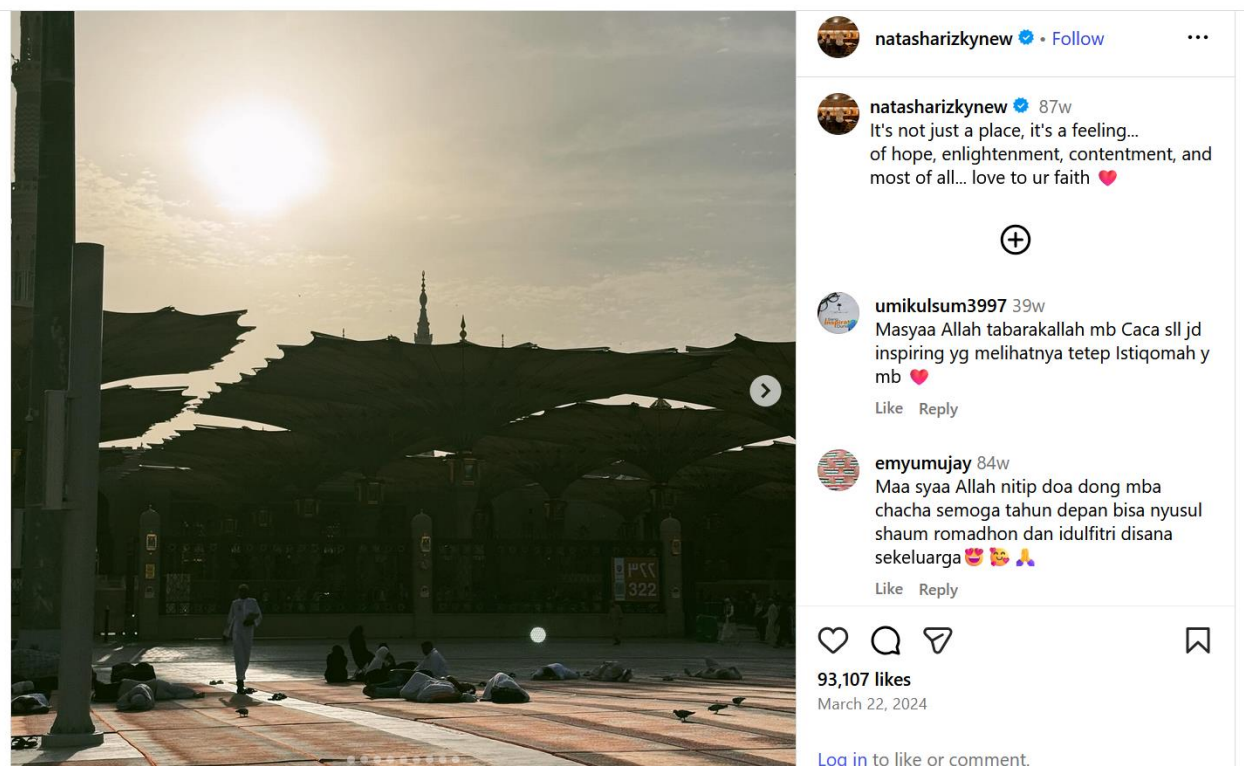
Mengutip dari tulisan atau *caption* yang dibubuhkan pada laman postingan Natasha berupa kalimat, “What Allah has destined for us now may contain many doors of goodness” merepresentasikan suatu bentuk kesadaran teologis yang sejalan dengan *konsep al-riḍā bi al-qaḍā'* dalam tradisi filsafat dan spiritualitas Islam. Pernyataan tersebut menegaskan bahwa setiap fase kehidupan, termasuk momen menjauh dari rutinitas, dipahami sebagai bagian dari kehendak Ilahi yang mengandung potensi transformasi moral dan spiritual. Jika dikaitkan dengan praktik uzlah modern, perjalanan spiritual ke tempat suci—sebagaimana tergambar dalam foto—dapat dimaknai sebagai proses *takhallī* (pengosongan diri dari distraksi duniawi) sekaligus *tajallī* (penyingkapan makna batin). Dalam kerangka sufistik Islam, pengalaman menyepi bukan hanya tindakan fisik, tetapi upaya epistemologis untuk memperoleh kejernihan batin yang memungkinkan manusia menangkap “hikmah” di balik setiap takdir.

Caption tersebut menunjukkan bahwa uzlah kontemporer tidak lagi dipahami sebagai pengasingan diri total sebagaimana dicontohkan para sufi klasik, melainkan sebagai bentuk retreat spiritual yang bersifat temporal dan bersandar pada mekanisme self-healing. Praktik ini

menggabungkan kesadaran eksistensial—bahwa manusia sering terjebak dalam ritme hidup yang menumpuk beban psikis—dengan keyakinan metafisik bahwa Allah membuka “pintu kebaikan” melalui fase jeda yang terarah.

Dengan demikian, caption tersebut dapat dibaca sebagai ekspresi keimanan yang menempatkan perjalanan spiritual sebagai medium rekonstruksi diri. Uzlah dalam pengertian modern tidak hanya menjadi ruang pemulihan emosional, tetapi juga sarana menghidupkan kembali orientasi transendental manusia. Dalam perspektif filsafat Islam, momen seperti ini memperlihatkan bagaimana pengalaman keseharian dapat berfungsi sebagai locus untuk mengaktualisasikan nilai-nilai tauhid, kesadaran diri, dan penerimaan terhadap kehendak Ilahi.

Instagram



Gambar. 2: Menunjukkan tempat yang dikunjungi sebagai bentuk upaya self healing. Selengkapnya lihat pada:

https://www.instagram.com/natasharizkynew?utm_source=ig_web_button_share_sheet&igsh=ZDNlZDc0MzIxNw=

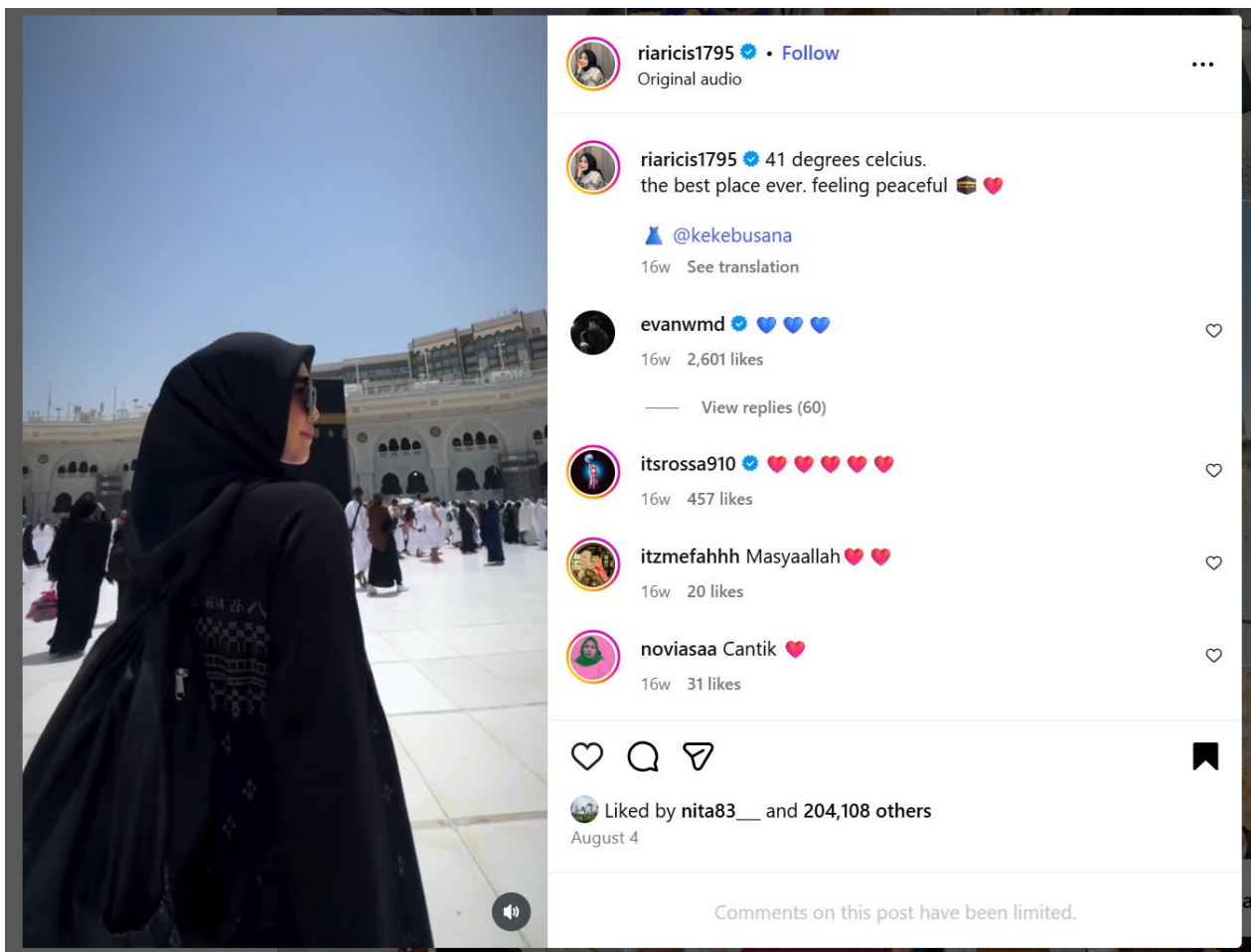
≡

Selanjutnya, ia memilih Masjid Nabawi sebagai tempat untuk menyendiri dan mendekatkan diri kepada Allah. Sebagai simbol spiritualitas Islam, Masjid Nabawi merupakan ruang kontemplatif yang kondusif untuk ibadah, refleksi diri, dan doa. Langkah ini mencerminkan niat mendalam untuk memperoleh kedamaian batin dengan memprioritaskan hubungan langsung dengan Allah. Menyendiri di Masjid Nabawi dapat

dianggap sebagai manifestasi modern dari uzlah sesuai dengan tradisi Islam. Namun, sebagai figur publik, hal ini tidak sepenuhnya terlepas dari sorotan media. Dokumentasi perjalanan spiritual ini di media sosial menimbulkan ambiguitas: apakah tindakan tersebut murni spiritual atau juga dipengaruhi oleh kebutuhan untuk menunjukkan ketakwaan di ruang publik.

b. Ria Yunita (Ria Ricis)

Ria Ricis, seorang influencer besar di media sosial, juga telah menunjukkan upaya penyembuhan diri saat menghadapi tekanan sebagai pembuat konten. Ia beberapa kali mengungkapkan kebutuhan untuk "detoks media sosial" dengan menjauhkan diri dari aktivitas online untuk menenangkan diri dan memulihkan kesehatan mentalnya. Ricis juga sering mengikuti aktivitas spiritual, meskipun sering disertai dengan aktivitas produktif, seperti pembuatan konten. Ria Ricis, di tengah kesibukannya sebagai pembuat konten, sering memilih perjalanan umrah sebagai bentuk penyembuhan diri.



Gambar. 3: Menunjukkan kegiatan peribadatan, yakni ibadah umrah yang dilakukan di tempat suci makkah. Selengkapnya lihat pad:

https://www.instagram.com/riaricis1795?utm_source=ig_web_button_share_sheet&igsh=ZDNlZDc0MzIxNw==

Caption “41 degrees celcius. the best place ever. feeling peaceful” dapat dikaji lebih dalam melalui konsep uzlah dalam tasawuf Hamka. Dalam pemikiran Hamka, uzlah bukan sekadar menarik diri secara fisik dari masyarakat, tetapi merupakan proses penjernihan batin untuk memulihkan integritas spiritual seseorang. Hamka menolak bentuk uzlah yang menjauhkan manusia dari realitas sosial; baginya, uzlah adalah upaya internal untuk mengatur kembali hati, menenangkan jiwa, dan memperkuat hubungan dengan Allah, lalu kembali ke tengah masyarakat dengan jiwa yang lebih matang dan bersih.

Melalui foto dan caption tersebut, pengalaman berada di tanah suci, jika ditelaah menurut kerangka tasawuf Hamka, hal ini menandakan bahwa kedamaian sejati tidak ditentukan oleh kondisi fisik, melainkan oleh kesiapan hati untuk menerima kehadiran Ilahi. Hamka sering menegaskan bahwa ketenangan batin muncul ketika seseorang berada dalam keseimbangan spiritual, yaitu kondisi di mana hati berhasil memutus sementara keterikatan pada kesibukan duniawi dan fokus pada esensi keberadaan.



Gambar. 4: Menunjukkan kegiatan peribadatan, yakni berdo'a yang dilakukan di tempat suci makkah. Selengkapnya lihat pada:

https://www.instagram.com/rriaricis1795?utm_source=ig_web_button_share_sheet&igsh=ZDNlZDc0MzIxNw==

Perjalanan ke tanah suci seperti ini mencerminkan bentuk uzlah modern sebagaimana dipahami Hamka: bukan pengasingan total, tetapi sebuah retreat spiritual temporer untuk menyulam kembali kesadaran diri. Hamka menyebut momen seperti ini sebagai tafakkur aktif, yaitu refleksi yang dilakukan bukan untuk melarikan diri dari dunia, melainkan agar seseorang memperoleh energi moral dan spiritual baru untuk menghadapi kehidupan. Perasaan "feeling peaceful" yang diungkapkan dalam caption adalah tanda tercapainya sukūn (ketenteraman hati) yang menjadi salah satu tujuan utama uzlah dalam perspektif Hamka.

Dengan begitu, caption tersebut menggambarkan pengalaman spiritual yang sejalan dengan teori uzlah Hamka: pengalaman retreat ke ruang sakral yang menggerakkan individu untuk kembali menemukan ketenangan batin, bukan melalui pemutusan total dari realitas sosial, tetapi melalui penyucian hati di tengah perjalanan hidup. Uzlah seperti ini menjadi sarana self-healing yang tidak bertentangan dengan dunia, justru memperkuat kapasitas seseorang untuk kembali ke dunia dengan hati yang lebih jernih dan bijaksana.

Umrah di Makkah menawarkan atmosfer spiritual yang intens, memungkinkan dirinya untuk menjauh dari tekanan media sosial dan hiburan. Dengan beribadah di tempat suci, ia berusaha memulihkan kesehatan mental dan emosionalnya sambil memperkuat imannya. Umrah sebagai bentuk penyembuhan diri menunjukkan transformasi uzlah dalam kerangka spiritualitas modern. Namun, perjalanan Umrah ini juga berpotensi dikomersialkan karena sering disertai promosi agen perjalanan atau dokumentasi pribadi yang dibagikan di media sosial. Langkah ini, meskipun memiliki nilai spiritual, dapat terlihat sebagai bagian dari strategi branding pribadi. Hal ini menimbulkan kritik mengenai apakah praktik Umrah murni sebagai bentuk ibadah atau apakah melibatkan dimensi pragmatis untuk memperkuat citra keagamaan di mata publik.

c. Cut Intan Nabila

Cut Intan Nabila adalah sosok yang mengadopsi pendekatan yang lebih individual dalam penyembuhan diri. Retreat pribadi, perjalanan ke tempat-tempat tenang, dan penghentian sementara aktivitas sosialnya menunjukkan upayanya untuk menemukan kedamaian batin. Meskipun tidak selalu secara eksplisit mengaitkan praktik-praktik ini dengan nilai-nilai Islam, terdapat indikasi bahwa Cut Intan menggunakan pendekatan spiritual yang universal untuk menyembuhkan dirinya dari kelelahan emosional.

Transformasi uzlah dalam praktik Cut Intan lebih mirip dengan adopsi konsep Barat tentang penyembuhan diri yang berorientasi pada kesehatan mental. Meskipun tidak salah,

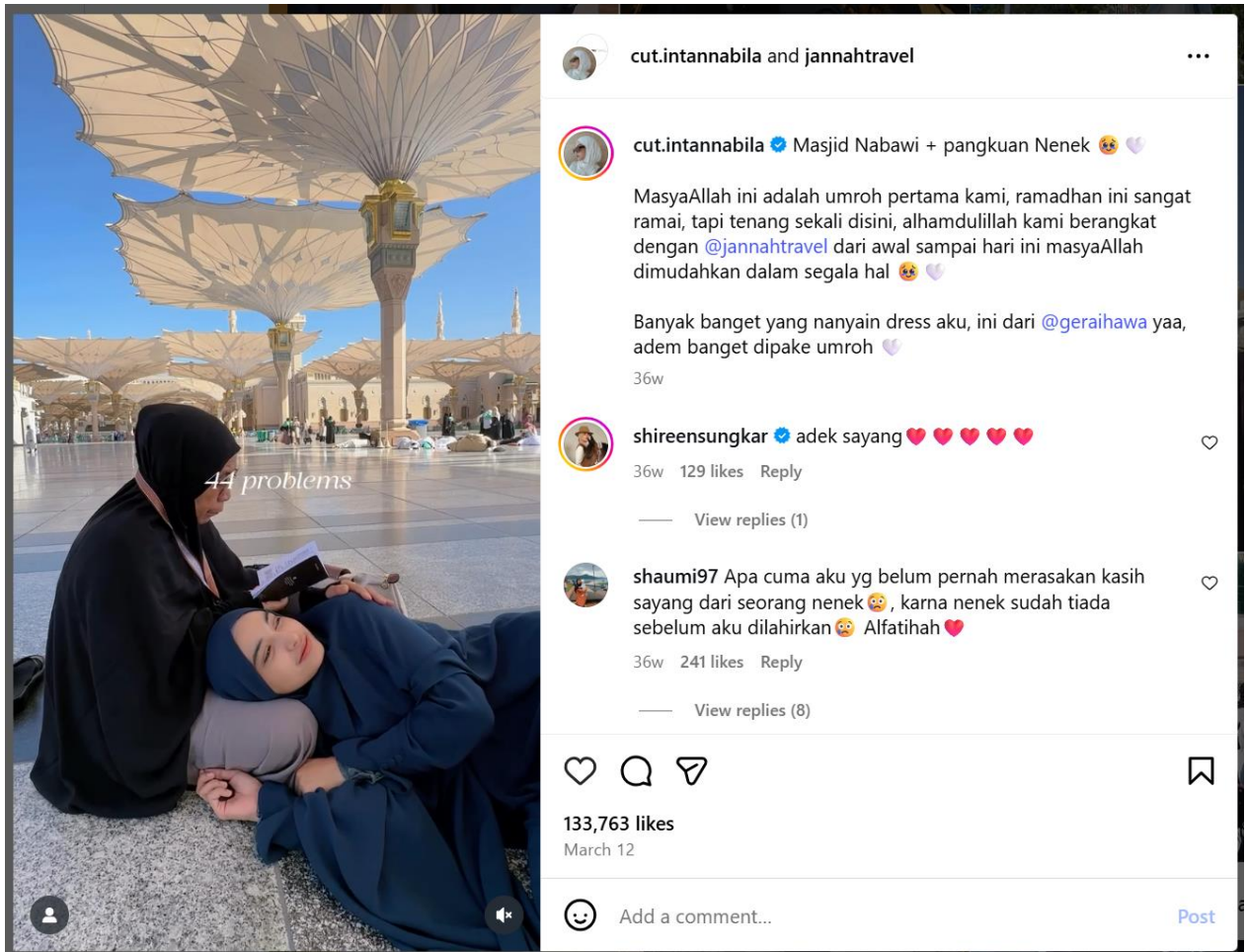
praktik ini cenderung kehilangan unsur spiritual Islam yang memprioritaskan niat untuk mendekatkan diri kepada Allah. Apakah praktik ini murni untuk perawatan diri atau sebenarnya dapat dianggap sebagai bentuk penyederhanaan (atau bahkan pengaburan) nilai uzlah dengan umrah ke Makkah.



Gambar. 5: Menunjukkan kegiatan kajian sebagai bentuk upaya self healing dengan berserah diri kepada Allah SWT. Selengkapnya lihat pada:

https://www.instagram.com/cut.intannabila?utm_source=ig_web_button_share_sheet&igsh=ZDNlZDc0MzIxNw==

Keikutsertaannya yang aktif dalam kegiatan pembacaan Al-Qur'an menunjukkan bagaimana nilai uzlah diinterpretasikan ulang menjadi bentuk penyembuhan diri dengan nuansa keagamaan. Namun, fenomena ini juga menimbulkan beberapa dimensi kritis yang meliputi spiritualitas individu, komodifikasi agama, dan relevansi dalam konteks sosial. Dengan menunjukkan bentuk uzlah yang berbeda melalui partisipasinya dalam pembacaan Al-Qur'an sebagai cara untuk menemukan kedamaian batin. Ibadah membaca Al-Qur'an memungkinkan dia untuk terhubung dengan komunitas umat beriman, memperdalam pengetahuan agamanya, dan membangun jaringan spiritual. Praktik ini tidak hanya mendukung penyembuhan diri individu tetapi juga menciptakan pengalaman spiritual kolektif yang memberikan dukungan sosial.



Gambar. 6: Menunjukkan tempat yang dikunjungi sebagai bentuk upaya self healing. Selengkapnya lihat di https://www.instagram.com/cut.intannabila?utm_source=ig_web_button_share_sheet&igsh=ZDNIZDc0MzIxNw==

Praktik penyembuhan diri dalam bentuk kesendirian di Masjid Nabi, umrah, atau menghadiri pembacaan Al-Qur'an mencerminkan bahwa uzlah modern masih memiliki dimensi spiritual. Namun, di era digital, tindakan-tindakan ini tidak dapat dipisahkan dari paparan media sosial yang mengarah pada komodifikasi agama. Transformasi uzlah menjadi bentuk modern tetap relevan untuk menghadapi tekanan hidup di era kontemporer, terutama di kalangan seniman yang menghadapi tekanan mental dan sosial yang besar. Namun, praktik ini perlu dievaluasi secara kritis untuk memastikan bahwa transformasi tersebut tidak kehilangan esensi spiritualnya. Menurut Budiyanto (2022) dalam penelitiannya, seseorang tidak sepenuhnya melakukan uzlah dengan mengisolasi diri, melainkan melatih dirinya untuk menjaga hatinya agar tidak terjebak dalam kekosongan spiritual dan selalu mengingat Allah SWT. Hati individu tetap hidup dengan mengingat Allah dalam berbagai kondisi,

suasana, waktu, dan aktivitas yang berorientasi pada kesucian kepada-Nya. Inilah relevansi konsep uzlah dalam tatanan dunia modern, di mana berbagai tantangan zaman dan peradaban dapat mengguncang seseorang yang tidak waspada. Namun, jika tantangan-tantangan ini dapat diatasi dengan baik, mereka dapat menjadi inspirasi dan konsep yang harmonis dalam kehidupan. Sama seperti air dan minyak yang tidak pernah bercampur, tetapi tetap dapat berdampingan, demikian pula seseorang harus mampu mengintegrasikan nilai-nilai uzlah sebagai ajaran spiritual Islam dengan dinamika peradaban modern (Budiyanto & Hasan, 2022).

KESIMPULAN

Praktik uzlah di era modern telah bertransformasi menjadi bentuk penyembuhan diri yang lebih relevan dengan konteks sosial dan psikologis masyarakat kontemporer, terutama di kalangan seniman muda. Meskipun praktik ini tidak selalu didasarkan pada keagamaan yang mendalam, esensi uzlah sebagai refleksi dan perbaikan diri tetap terlihat dalam tujuan penyembuhan diri. Untuk mempertahankan nilai-nilai uzlah Islam, diperlukan refleksi yang lebih mendalam dan kejujuran niat agar praktik tersebut tidak sekadar menjadi ritual simbolis atau alat pencitraan, tetapi benar-benar berfungsi sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah.

Penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi sejauh mana dimensi spiritualitas dan komodifikasi agama saling mempengaruhi dalam praktik uzlah modern ini untuk mengeksplorasi bagaimana nilai-nilai Islam dapat diintegrasikan dengan fenomena penyembuhan diri, menghasilkan praktik yang tidak hanya bermanfaat secara psikologis tetapi juga memperkuat koneksi spiritual. Hal ini penting untuk memastikan bahwa transformasi praktik uzlah tetap berada dalam kerangka ajaran Islam.

References

- Amalia, N. (2025). Akulturasi Agama dan Budaya dalam Wisata Religi: Studi Kasus Pesarean Gunung Kawi Malang. *An-Nuha : Jurnal Kajian Islam, Pendidikan, Budaya Dan Sosial*, 12(1), 315–338. <https://doi.org/10.36835/annuha.v12i1.710>
- Alsheta Marcha Nurriyana. "Menghadapi Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua: Studi Fenomenologis tentang Penyembuhan Diri pada Remaja". *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol. 8. No. 3. 2021
- Armedi, R. (2025). Relevansi Tasawuf dalam Islam di Era Modern. *Hikamia: Jurnal Pemikiran Tasawuf Dan Peradaban Islam*, 5(1), 46–67. <https://doi.org/10.58572/hkm.v5i1.148>
- Azizah, I. N. (2024). Konsep Uzlah Neo-Sufisme dan Relevansinya Dengan Upaya Menjaga Kesehatan Mental di Era Kontemporer (Kajian Psikosufistik). *Komsospol*, 4(1), 11–18. <https://doi.org/10.47637/komsospol.v4i1.1192>
- Budiyanto, B., & Hasan, M. (2022). Kontekstualisasi dan Relevansi Uzlah dalam Era Globalisasi Menurut Pandangan Ulama'. *As-Syifa: Journal of Islamic Studies and History*, 1(2), 137–159. <https://doi.org/10.35132/assyifa.v1i2.267>
- Fauzia, A., & Mojopahit, H. (2023). INSTAGRAMABLE PILGRIMAGE: SPIRITUALISM, CONSERVATISM AND COMMODIFIED RELIGION ON INDONESIAN CELEBGRAMS POSTS. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 21(2). <https://doi.org/10.18592/khazanah.v21i2.10351>
- Faza, I., & Fauziyah, S. I. (2025). Membedah Makna Jihad Dalam Al-quran Melalui Lensa Amin Al-khuli: Perspektif Psikologis. *Journal of Science and Social Research*, 8(2).
- Hasan, B. M. (2022). KONTEKSTUALISASI DAN RELEVANSI UZLAH DI ERA GLOBALISASI DALAM PANDANGAN ULAMA'. *As-Syifa: Journal of Islamic Studies and History*, 1(2), 22–44.
- Hasibuan, A. (2015). Transformasi Uzlah dalam Kehidupan Modern. *Jurnal Hikmah*, 2, 1.
- Jaenuri, J. (2023). Kontekstualisasi Uzlah Di Tengah Masyarakat Modern (Telaah Kitab Kifayah Al-Atqiya Karya Sayid Bakr Al Makky). *An-Nawa: Jurnal Studi Islam*, 5(1), 81–94. <https://doi.org/10.37758/kqzpp840>
- Khoiri, I. (2021). Uzlah Perspektif Ibn 'Athailah al-Sakandari. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 1(3).
- Khozin, M. (2024). Hidup 'Uzlah (Mengasingkan Diri) Menurut Hadis Kitab Sunan Al-Nasa'i Nomor 2569. *Al-Mu'tabar Jurnal Ilmu Hadis*, IV(2), 20–40.

Media sosial Intagram Cut Intan Nabila
https://www.instagram.com/cut.intannabila?utm_source=ig_web_button_share_sheet&igsh=ZDNlZDc0MzIxNw==

Media sosial Intagram Natasha Rizky
https://www.instagram.com/natasharizkynew?utm_source=ig_web_button_share_sheet&igsh=ZDNlZDc0MzIxNw==

Media sosial Intagram Ria Yunita (Ricis)
https://www.instagram.com/riaricis1795?utm_source=ig_web_button_share_sheet&igsh=ZDNlZDc0MzIxNw==

Mustaqim, A. D. (2023). Strategi Terapi Isolasi Ilahiyah Ibn Athaillah untuk Mengatasi Stres Akademik pada Mahasiswa Perguruan Tinggi. *Matsnawi: Jurnal Studi Tasawuf Dan Psikoterapi*, 1(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.24235/3z04ee46>

Nur Hadi Ihsan, S. M. I. (2018). : Kemoderenan Dalam Konsep Tasawuf Modern Buya Hamka. *I-WIN Library Perpustakaan Internasional Waqaf Ilmu Nusantara*.

Nurani, F., Bahar, R., & Munir, A. A. A. (2025). Aktualisasi Nilai-Nilai Tasawuf Sebagai Solusi Problematika Sosial di Era Digital. *Al-Ittizaan : Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(1). <https://doi.org/Prefix 10.24014 by>

Nurriyana, A. M. (2021). Mengatasi Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua : Studi Fenomenologi Self-Healing pada Remaja. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3).

Pili, S. B. (2024). Hikamia Kontroversi dalam Tasawuf dan Mursyid Pendahuluan Sebagai dimensi batiniyah Islam , sufism lahir dan berkembang dalam interaksinya dengan dinamika budaya keagamaan , kemasyarakatan , politik , ekonomi , keilmuan dan kesenian / sastra yang berlangsung. *Hikamia: Jurnal Pemikiran Tasawuf Dan Peradaban Islam*, 4(1), 33–45. <https://doi.org/https://10.58572/hkm.v4i1.71>

Qudsiyyah, F. (2024). Pendidikan Tasawuf dalam Kitab Al-Hikam Karya Syekh Ibnu Atha'illah As-Sakandari. *Tafhim Al-'Ilmi : Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 15(2).

Sayyid Muhammad Indallah Nur Hadi Ihsan, : “Kemoderenan Dalam Konsep Tasawuf Modern Buya Hamka”, *i-WIN Library Perpustakaan Internasional Waqaf Ilmu Nusantara* (2018), p. 18. <https://waqafilmunusantara.com/kemoderenan-dalam-konsep-tasawuf-modern-buya-hamka/>.

Tarysa, N. (2023). *Pemaknaan Self Healing Sebagai Gaya Hidup Bagi Generasi Z*. UNPAS.

Zamroni, M. (2021). Pola Hijrah Zaman Now Perspektif “Uzlah.” *Al-Ihkam : Jurnal Hukum Keluarga*, 13(1).