

Peran Ilmu Tasawuf dalam Meningkatkan Kesehatan Mental dan Spiritualitas Generasi Z: Studi di Pesantren Idrisiyyah

Winda Sri Rahayu

Windasrirahayu73@gmail.com

Rosid Bahar

rosidbahar@gmail.com

Adang Nurdin

adangnurdin170380@gmail.com

1,2,3Ma'had Aly Idrisiyyah

Jl. Raya Ciawi No.KM 8 No. 79, Pagendingan, Jatihurip, Kec. Cisayong, Kabupaten Tasikmalaya, Jawa Barat

Abstract

This study aims to explore the role of tasawuf (Islamic mysticism) in enhancing the mental health and spirituality of Generation Z through a descriptive qualitative approach at Pondok Pesantren Idrisiyyah. This approach was chosen to capture the subjective meanings and transformative experiences of individuals in coping with emotional stress and spiritual challenges in the digital era. Data were collected through semi-structured interviews with three Generation Z participants actively engaged in tasawuf practices, supported by participatory observation of religious activities within the pesantren. The findings reveal that tasawuf teachings—such as tazkiyatun nafs (purification of the soul), muraqabah (God-consciousness), and muhasabah (self-reflection)—significantly contribute to enhancing mental resilience, reducing anxiety, and fostering a deep spiritual connection. Moreover, the sufi community and the presence of a spiritual guide (mursyid) serve as vital sources of social support that strengthen both spiritual practices and emotional stability. These results indicate that tasawuf is not merely a theological tradition but also a relevant and effective psychospiritual approach for Generation Z. The study recommends the integration of tasawuf education into character-building curricula as a holistic effort to improve the mental and spiritual well-being of today's youth.

Keywords: Tasawuf, Mental Health, Spirituality, Generation Z, Islamic Boarding School

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran ilmu tasawuf dalam meningkatkan kesehatan mental dan spiritualitas Generasi Z melalui studi kualitatif deskriptif di Pondok Pesantren Idrisiyyah. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggali makna subjektif dan pengalaman transformatif individu dalam menghadapi tekanan emosional dan tantangan spiritual di era digital. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur terhadap tiga partisipan Generasi Z yang aktif dalam praktik spiritual sufistik, dilengkapi dengan observasi partisipatif terhadap aktivitas keagamaan di pesantren. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ajaran tasawuf—seperti tazkiyatun nafs, muraqabah, dan muhasabah—berkontribusi signifikan dalam memperkuat ketahanan mental, mengurangi kecemasan, serta membangun koneksi spiritual yang mendalam. Selain itu, komunitas sufistik dan peran guru mursyid berfungsi sebagai pendukung sosial yang memperkuat praktik spiritual dan kestabilan emosional partisipan. Temuan ini menegaskan bahwa tasawuf bukan sekadar tradisi teologis, tetapi juga pendekatan psikospiritual yang efektif dan kontekstual bagi Generasi Z. Penelitian ini merekomendasikan integrasi pendidikan tasawuf dalam kurikulum pembinaan karakter remaja sebagai upaya holistik meningkatkan kesejahteraan mental dan spiritual mereka.

Kata Kunci: Tasawuf, Kesehatan Mental, Spiritualitas, Generasi Z, Pondok Pesantren

A. PENDAHULUAN

Ilmu tasawuf merupakan salah satu disiplin ilmu dalam Islam yang berfokus pada pengembangan dimensi batiniah manusia. Tasawuf mempelajari kondisi jiwa, membersihkannya dari sifat-sifat tercela, serta menghiasinya dengan akhlak terpuji dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah SWT (Yudhistira & Salma, 2024). Dalam konteks psikologis, tasawuf memiliki potensi sebagai pendekatan spiritual untuk membina ketenangan batin, mengelola stres, dan mengatasi krisis eksistensial yang dialami individu modern (Aziz & Lestari, 2024).

Di sisi lain, Generasi Z adalah individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 merupakan kelompok usia produktif yang sangat akrab dengan teknologi digital (Badan Pusat Statistik, 2020). Keterikatan mereka dengan media sosial telah membentuk pola hidup yang sangat bergantung pada validasi eksternal, membandingkan diri dengan orang lain, serta berpotensi menciptakan tekanan psikologis yang tinggi. Survei terbaru menunjukkan bahwa generasi ini mengalami peningkatan masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan perasaan ketersinggungan sosial (Mahmud, 2024; Grelle et al., 2023). Sayangnya, banyak dari mereka enggan mencari bantuan profesional dan lebih memilih media digital sebagai tempat pelarian (Amnur & Diantha, 2024).

Tidak hanya faktor teknologi, dinamika dalam keluarga turut berkontribusi terhadap kondisi mental generasi ini. Ketidakharmonisan, tekanan akademik, pola asuh yang otoriter, dan kurangnya komunikasi dalam keluarga menjadi pemicu stres yang signifikan (Humairah & Komalasari, 2024; Sanderson et al., 2020). Akibatnya, banyak remaja mencari pelarian melalui media sosial, yang justru memperburuk kondisi psikologis dan menurunkan praktik spiritual dalam kehidupan mereka (Agustiah et al., 2020; Rohman, 2022).

Di tengah realitas tersebut, pendekatan tasawuf menjadi alternatif spiritual yang layak dikaji kembali. Sayangnya, pemahaman generasi muda terhadap tasawuf masih rendah. Banyak yang menganggapnya sebagai warisan tradisional yang tidak kontekstual dengan dinamika kehidupan modern (Manap et al., 2021). Padahal, jika diimplementasikan secara tepat, tasawuf mampu membentuk harmoni antara dimensi spiritual dan psikologis (Aziz & Lestari, 2024).

Berbagai penelitian terdahulu telah membahas kontribusi tasawuf dalam penguatan psikologis umat Islam. (Waluyoijati & Swari, 2024) menekankan bahwa praktik tasawuf seperti dzikir dan muraqabah berfungsi sebagai mekanisme coping terhadap stres dan tekanan emosional, terutama di kalangan remaja. (Ekanata et al., 2025) juga menemukan bahwa pendekatan sufistik memberikan ruang penyembuhan spiritual yang efektif, khususnya dalam konteks krisis identitas dan pencarian makna hidup pada generasi muda. Namun, banyak dari studi tersebut belum mengkaji penerapan tasawuf secara kontekstual dalam lingkungan pendidikan yang terstruktur.

Pondok Pesantren Idrisiyyah sebagai lokasi studi dalam penelitian ini memiliki karakteristik unik, yakni pendekatan pendidikan berbasis tarekat yang menekankan internalisasi nilai-nilai tasawuf dalam kehidupan sehari-hari santri. Sistem pembinaan ruhaniyah yang terstruktur, praktik dzikir, serta pengajaran akhlak menjadi bagian dari kurikulum pembentukan karakter. Sayangnya, belum banyak penelitian yang secara eksplisit mengkaji bagaimana sistem pendidikan sufistik semacam ini dapat membentuk ketahanan mental dan spiritualitas generasi muda, khususnya di tengah tekanan zaman digital.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran ilmu tasawuf dalam mendukung kesehatan mental dan

spiritualitas Generasi Z, dengan studi kasus pada lingkungan Pondok Pesantren Idrisiyyah sebagai institusi yang berbasis ajaran tasawuf.

B. METODE PENELITIAN

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam bagaimana Generasi Z memahami serta mengimplementasikan nilai-nilai tasawuf sebagai strategi dalam menghadapi tekanan emosional dan dinamika spiritual pada era digital. Pendekatan ini dipilih karena sifatnya yang eksploratif dan interpretatif, sehingga mampu menangkap makna subjektif, pengalaman pribadi, serta konstruksi makna yang dibentuk individu dalam konteks sosial dan keagamaan mereka.

2. Subjek dan Teknik Pemilihan Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah tiga orang yang dipilih secara purposive sampling. Seluruh partisipan merupakan individu dari kalangan Generasi Z yang memiliki pengalaman langsung atau keterlibatan aktif dalam praktik spiritual Islam, khususnya tasawuf. Keterlibatan mereka tercermin melalui aktivitas rutin seperti mengikuti majelis dzikir, pengajian tasawuf, atau praktik ibadah berbasis tarekat. Meskipun jumlah partisipan terbatas, pemilihan dilakukan secara selektif berdasarkan kedalaman pengalaman dan keterkaitan mereka dengan fenomena yang dikaji. Pendekatan ini selaras dengan prinsip *data depth over breadth* dalam studi kualitatif, di mana kualitas narasi dan makna lebih diutamakan dibanding kuantitas informan.

3. Teknik Pengumpulan dan Validasi Data

Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur yang dilaksanakan dalam dua format: tatap muka (luring) dan komunikasi daring berbasis teks. Setiap sesi berlangsung selama 30–45 menit menggunakan panduan pertanyaan terbuka yang bertujuan mengeksplorasi keterkaitan antara tasawuf, ketahanan mental, dan keseimbangan spiritual. Data tambahan diperoleh melalui observasi partisipatif terhadap aktivitas spiritual di Pondok Pesantren Idrisiyyah, yang dikenal sebagai lembaga pendidikan Islam berbasis tasawuf di bawah naungan Tarekat Idrisiyyah. Kegiatan yang diamati mencakup majelis dzikir dan kajian sufistik sebagai praktik aktual nilai-nilai tasawuf. Sebagai bentuk triangulasi sumber, penelitian ini juga mengkaji literatur dari jurnal-jurnal ilmiah terkini terkait spiritualitas dan kesehatan mental generasi muda. Misalnya, (Park et al., 2023) menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas spiritual berdampak signifikan terhadap keseimbangan psikologis remaja, sementara (Purbiyati & Amelia, 2025) menegaskan peran tasawuf dalam memoderasi efek negatif dari tekanan sosial digital.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan pendekatan analisis tematik, yang mencakup proses pengkodean, kategorisasi, dan identifikasi tema-tema sentral yang mewakili makna utama dari pengalaman partisipan. Validitas data dijaga dengan menggunakan triangulasi metode dan validasi partisipan (*member check*) guna memastikan akurasi interpretasi dan kesesuaian makna terhadap realitas subjektif partisipan. Fokus utama dalam analisis adalah menilai sejauh mana nilai-nilai tasawuf seperti *tazkiyah al-nafs* (pensucian jiwa), *muraqabah* (kesadaran akan pengawasan Allah), dan *muhasabah* (refleksi diri) dapat

berfungsi sebagai pendekatan psikospiritual dalam membangun daya tahan mental dan kedalaman spiritual Generasi Z.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Untuk memahami kontribusi ilmu tasawuf terhadap kesehatan mental dan spiritualitas Generasi Z, wawancara dilakukan dengan tiga partisipan dari kalangan Generasi Z yang memiliki latar belakang pengalaman sufistik yang berbeda. Temuan dari wawancara ini memberikan pemahaman bahwa tasawuf tidak hanya dipahami sebagai wacana keilmuan, tetapi juga sebagai jalan penyembuhan batiniah yang mampu menjawab keresahan hidup modern. Bagian ini menyajikan analisis tematik dari pengalaman para responden, yang merefleksikan hubungan langsung antara tasawuf, kesehatan mental, dan pertumbuhan spiritual di kalangan generasi muda saat ini.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa praktik spiritual dapat berperan dalam meningkatkan kesehatan mental dengan memberikan ketenangan dan makna dalam hidup (Sharma & Kumra, 2020). Selain itu, generasi muda yang aktif dalam kegiatan spiritual cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi (Mancuso & Lorona, 2022). Dengan demikian, wawancara ini menegaskan pentingnya integrasi ilmu tasawuf dalam kehidupan sehari-hari Generasi Z untuk mendukung kesehatan mental dan spiritualitas mereka.

1. Pengalaman dan Ketertarikan Awal terhadap Ilmu Tasawuf

Tema pertama yang muncul dari hasil wawancara adalah bagaimana para partisipan pertama kali mengenal dan tertarik pada ilmu tasawuf. Ketiga partisipan menunjukkan latar belakang pemahaman yang beragam. Responden pertama (FM) menyatakan bahwa dirinya tidak memiliki pengetahuan mengenai tasawuf sebelum memasuki lingkungan pesantren. Ia menjelaskan, "*Saya baru tahu tasawuf itu setelah masuk pesantren dan ketemu mursyid, sebelumnya saya gak paham sama sekali.*" Ketertarikan terhadap tasawuf baru muncul setelah mengalami tekanan psikologis yang intens, yang kemudian membawanya pada proses pemulihan melalui bimbingan guru spiritual (mursyid).

Berbeda dengan itu, responden kedua (RRA) telah memiliki ketertarikan awal terhadap tasawuf, khususnya setelah memahami peran sentral seorang mursyid dalam membimbing perjalanan ruhani seorang salik. Ia menganggap tasawuf sebagai jalan spiritual yang memiliki kedalaman substansial. Sementara itu, responden ketiga (ANF) menunjukkan minat terhadap tasawuf karena melihat keterkaitannya dengan upaya memperbaiki kualitas batin dan membangun karakter ruhani yang kuat. Secara umum, seluruh responden sepakat bahwa tasawuf memiliki esensi dan nilai yang membedakannya dari disiplin ilmu keislaman lainnya karena menekankan pada dimensi pengelolaan hati (*qalb*) dan keterhubungan ruhani dengan Allah SWT.

2. Kondisi Psikologis Sebelum Mengenal Ilmu Tasawuf

Tema berikutnya menggambarkan kondisi psikologis responden sebelum mengenal dan mengamalkan ajaran tasawuf. Ketiganya mengemukakan bahwa sebelum terlibat dalam praktik tasawuf, mereka mengalami tekanan psikologis yang cukup kompleks. (FM) mengaku menghadapi fase depresi berat, kemarahan yang tidak terkendali, serta perasaan putus asa yang mengarah pada tindakan menyakiti diri. "*Dulu saya pernah nyakin diri sendiri, karena udah gak tahu mau gimana lagi,*" ungkapnya.

(RRA) menuturkan bahwa sebelum mendapatkan bimbingan ruhani dari

seorang mursyid, ia merasakan kegelisahan jiwa yang dipicu oleh perasaan berdosa serta keterasingan dari praktik dzikir. Sementara itu, (ANF) mengungkapkan bahwa kecenderungan berpikir berlebihan (*overthinking*) terkait masa depan serta tekanan dari penilaian sosial kerap membuatnya mengalami stres berat, yang ditandai dengan tangisan berulang dan ketidakmampuan mengontrol emosi.

3. Transformasi Mental dan Spiritual Pasca Mengamalkan Tasawuf

Selanjutnya, hasil wawancara menunjukkan bahwa implementasi ajaran tasawuf secara konsisten oleh para responden menghasilkan transformasi positif, baik secara mental maupun spiritual. (FM) menggambarkan momen katarsis saat mengikuti *dzikir makhsus*, “*Waktu dzikir khusus itu, saya kayak nangis tanpa alasan, tapi plong banget, gak pernah saya ngerasa selega itu*,” ujarnya. Bagi (FM), bimbingan spiritual dari mursyid merupakan bentuk terapi ruhani yang paling berdampak.

(RRA) mengadopsi serangkaian amalan dahir dan batin selama 40 hari, mencakup ibadah malam, wirid, sedekah subuh, dan puasa, yang kemudian berdampak pada keteraturan hidup dan peningkatan rezeki, baik secara spiritual maupun lahiriah. Sementara (ANF) merasakan bahwa setelah mendapatkan bimbingan mursyid, ia lebih mampu menerima takdir dan tidak lagi larut dalam kekhawatiran sosial. Ketiganya sepakat bahwa tasawuf memberikan kontribusi konkret terhadap kestabilan mental, kejernihan berpikir, serta kedamaian batin.

4. Kendala dan Stigma Tasawuf di Kalangan Generasi Z

Walaupun tasawuf terbukti memberikan manfaat spiritual dan psikologis, para partisipan juga mengidentifikasi tantangan dalam proses internalisasinya. (FM) mengakui, “*Awalnya saya bingung, gimana sih cara amalin tasawuf itu? Kayak gak kelihatan bentuknya*,” menandakan kebingungan awal dalam memahami praktiknya.

(RRA) menyebut bahwa perjalanan spiritual sering kali bersifat sunyi dan tidak populer, sehingga tidak menarik minat generasi muda. Ia juga menilai bahwa pengaruh teknologi serta dominasi hawa nafsu merupakan penghalang utama (*hijab hati*) dalam proses *tazkiyah an-nafs*. (ANF) menyoroti adanya stigma bahwa tasawuf hanya cocok bagi orang tua atau ulama senior, bukan untuk kalangan muda, “*Banyak yang nganggap tasawuf itu buat orang tua atau yang udah alim banget*.”

5. Peran Guru Mursyid dan Komunitas dalam Pembentukan Spiritualitas

Tema terakhir yang sangat dominan adalah pentingnya peran guru spiritual (*mursyid*) dan komunitas sufistik dalam membentuk spiritualitas. Ketiga responden menyatakan bahwa mursyid berperan sebagai pembimbing ruhani yang memberikan arah dalam praktik dan komitmen spiritual. (FM) menekankan, “*Kalau gak ada mursyid, saya mungkin gak tahu arah. Guru mursyid itu kompas ruhani*.”

Selain itu, keberadaan komunitas seperti majelis dzikir, halaqah tarekat, dan forum kajian Islam menjadi pendukung kuat dalam menjaga kesinambungan amalan spiritual. Lingkungan kolektif tersebut berfungsi sebagai ruang afirmasi dan refleksi bersama dalam perjalanan ruhani.

6. Data Observasional

Selain data wawancara, penelitian ini diperkuat dengan observasi langsung di Pondok Pesantren Idrisiyyah, sebuah lembaga pendidikan Islam berbasis tasawuf di bawah naungan Tarekat Idrisiyyah. Observasi difokuskan pada

kegiatan spiritual seperti majelis dzikir, pembacaan wirid harian, dan interaksi murid dengan mursyid. Aktivitas ini memperlihatkan bahwa ajaran tasawuf tidak sekadar menjadi materi teoritis, melainkan diterapkan secara nyata dalam keseharian santri.

Keterlibatan aktif dalam kegiatan tersebut menunjukkan bahwa lingkungan pesantren sufistik berperan penting dalam mendukung kestabilan mental dan pertumbuhan ruhani Generasi Z, terutama bagi mereka yang mengalami tekanan psikologis atau krisis eksistensial.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data lapangan, tasawuf terbukti memberikan kontribusi signifikan dalam mengatasi gangguan psikis serta memperkuat fondasi spiritual individu, khususnya di kalangan Generasi Z. Responden yang sebelumnya mengalami kecemasan, stres, hingga krisis eksistensial, melaporkan adanya perubahan substansial setelah mengamalkan ajaran tasawuf.

Ajaran-ajaran seperti *ikhlas*, *tawakal*, *muhasabah*, *muraqabah*, dan *tazkiyatun nafs* secara konsisten terbukti memperkuat hubungan spiritual individu dengan Tuhan serta membentuk ketahanan mental yang stabil (Waluyojati & Swari, 2024). Pendidikan tasawuf yang intensif di Pondok Pesantren Idrisiyyah menjadi bukti konkret bahwa ilmu ini bukan hanya bagian dari pengajaran keagamaan, tetapi juga menjadi pendekatan psikospiritual yang aplikatif dalam kehidupan modern para santri Generasi Z. Melalui bimbingan Syekh Akbar Muhammad Fathurrahman, tasawuf tidak sekadar menjadi ilmu teoritis, melainkan nilai-nilai yang dihidupi dan diinternalisasi.

Tasawuf dalam praktiknya tidak hanya berfungsi sebagai ibadah ruhani, tetapi juga sebagai terapi psikospiritual yang mampu menyentuh lapisan terdalam jiwa (Journal et al., 2024). Temuan ini diperkuat oleh studi (Ardimen et al., 2023), yang menyatakan bahwa keterlibatan dalam praktik dzikir dan spiritualitas Islam berdampak positif terhadap kualitas tidur, pengelolaan stres, dan peningkatan kesejahteraan emosional pada kalangan muda. Dengan demikian, tasawuf tidak hanya bernilai teologis, tetapi juga kontekstual untuk menjawab tantangan mental kontemporer.

Berbeda dari pendekatan psikoterapi modern yang cenderung fokus pada penyelesaian rasional atau kognitif, tasawuf menyentuh dimensi emosional, spiritual, dan eksistensial secara simultan. Proses *tazkiyatun nafs*, *muraqabah*, dan *muhasabah* menjadi mekanisme internal yang efektif dalam menstabilkan emosi dan meredakan kecemasan. Dalam praktiknya, tasawuf memberikan ruang kontemplatif dan koneksi transendental yang kerap absen dalam pendekatan psikologi barat.

Selain sebagai pelarian spiritual, tasawuf juga berfungsi sebagai sistem transformatif untuk membentuk pribadi yang resilien, sabar, dan berserah diri. Konsep-konsep ini membuka ruang adaptif (*coping space*) yang kuat dalam menghadapi tekanan sosial, kegagalan, dan konflik batin. (Febriyanti, 2024) menyebut bahwa konsep penolakan hawa nafsu dalam tasawuf mampu menahan dorongan-dorongan impulsif, yang relevan dalam gaya hidup Generasi Z yang sarat dengan konsumsi digital dan eksposur sosial media.

1. Konteks Sosial & Digitalisasi Sebagai Medan Tantangan Spiritualitas Gen Z

Di era digital saat ini, Generasi Z terpapar oleh arus informasi dan budaya global secara masif melalui media sosial dan platform daring. Meski memberikan akses terhadap berbagai bentuk pengetahuan, kondisi ini juga melahirkan

tekanan sosial, krisis identitas, dan degradasi nilai spiritual. Dalam konteks ini, praktik tasawuf berperan sebagai kontra-narasi terhadap kehidupan yang serba instan dan berbasis citra. Melalui pendekatan kontemplatif seperti dzikir, muhasabah, dan muraqabah, tasawuf mengarahkan individu untuk kembali kepada kedalaman makna diri dan koneksi vertikal dengan Tuhan.

Penelitian (Sherman, 2021) mendukung hal ini dengan menunjukkan bahwa rendahnya tingkat spiritualitas pada generasi muda berkorelasi dengan meningkatnya kecemasan dan kehilangan arah hidup. Oleh karena itu, nilai-nilai sufistik menjadi krusial sebagai jangkar spiritual (*spiritual anchoring mechanism*) dalam menavigasi kehidupan yang kompleks

2. Tasawuf Sebagai Dukungan Sosial dan Modal Komunal

Tasawuf bukanlah praktik yang individualistik. Observasi lapangan menunjukkan bahwa ajaran tasawuf sering dijalankan dalam ruang kolektif seperti halaqah, majelis dzikir, dan bimbingan mursyid. Ruang-ruang ini bukan hanya mendukung perkembangan spiritual personal, tetapi juga menciptakan jaringan sosial yang suportif. Hal ini penting dalam mengatasi keterasingan sosial, terutama di kalangan Generasi Z yang rentan mengalami kesepian akibat interaksi digital yang dangkal.

(Manap et al., 2021) mengungkapkan bahwa keberadaan komunitas sufistik memperkuat keberlangsungan praktik spiritual serta memperdalam internalisasi nilai-nilai tasawuf. Maka, fungsi sosial tasawuf perlu mendapat perhatian lebih, bukan hanya dalam konteks ibadah, tetapi juga dalam pembentukan relasi yang sehat dan transformatif.

3. Relevansi Tasawuf dalam Psikologi Kontemporer

Tasawuf dan psikologi kontemporer memiliki titik temu yang kuat, khususnya dalam pendekatan transpersonal dan psikologi positif. Nilai-nilai sufistik seperti sabar, syukur, ridha, dan tawakal bersesuaian dengan konsep *resilience*, *mindfulness*, dan *self-acceptance* dalam psikologi modern. Bahkan menurut (Cetinkaya & Billings, 2024), praktik kontemplatif Islam memiliki efek neuropsikologis positif seperti penurunan kortisol dan peningkatan ketenangan otak.

Artinya, tasawuf dapat diposisikan sebagai pendekatan pelengkap dalam praktik psikoterapi modern, khususnya di kalangan masyarakat muslim. Dalam konteks pendidikan pesantren, tasawuf terbukti mampu menjadi dasar pembinaan karakter yang stabil secara emosional dan spiritual.

4. Kelebihan dan Keterbatasan Temuan

Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam menunjukkan efektivitas pendekatan tasawuf terhadap kesehatan mental dan spiritualitas Generasi Z, khususnya dalam konteks Pesantren Idrisiyyah yang secara institusional menerapkan nilai-nilai sufistik. Lingkungan yang terstruktur dan bimbingan ruhaniyah menjadi faktor utama dalam keberhasilan internalisasi nilai-nilai tersebut.

Namun, perlu dicatat bahwa seluruh partisipan berasal dari latar belakang pendidikan yang homogen, yaitu pesantren sufistik. Hal ini menjadi keterbatasan karena hasil temuan belum dapat digeneralisasikan ke Gen Z secara lebih luas, terutama mereka yang berasal dari latar non-pesantren atau tidak memiliki eksposur spiritual yang serupa.

5. Saran Penelitian Lanjutan

Mengingat pendekatan penelitian ini bersifat kualitatif deskriptif, hasil

yang diperoleh bersifat kontekstual dan mendalam, tetapi belum menggambarkan dinamika jangka panjang secara menyeluruh. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan longitudinal atau mixed methods untuk mengevaluasi efek berkelanjutan dari praktik tasawuf terhadap kesehatan mental dan spiritualitas Gen Z di berbagai latar belakang budaya, pendidikan, dan lingkungan sosial. Pendekatan ini dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif serta memperluas aplikabilitas hasil penelitian ke berbagai sektor pendidikan dan pembinaan karakter generasi muda.

D. KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa ilmu tasawuf memainkan peran penting dalam membangun ketahanan mental dan kedalaman spiritual Generasi Z. Melalui praktik seperti dzikir, muhasabah, dan bimbingan mursyid, partisipan menunjukkan transformasi positif yang mencakup stabilitas emosional, ketenangan batin, dan makna hidup yang lebih dalam. Dalam konteks pendidikan sufistik di Pondok Pesantren Idrisiyyah, tasawuf tidak hanya dipahami secara teoritis, tetapi juga diinternalisasi dalam kehidupan sehari-hari melalui aktivitas spiritual kolektif.

Tasawuf terbukti menjadi pendekatan psikospiritual yang relevan dalam menjawab tantangan psikologis generasi muda di era modern, terutama dalam menghadapi krisis identitas, tekanan sosial digital, dan kegelisahan eksistensial. Tidak hanya itu, ajaran sufistik juga memberikan ruang reflektif yang tidak tersedia dalam pendekatan psikologi konvensional, serta memperkuat dimensi sosial melalui komunitas spiritual yang suportif.

Meskipun penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam konteks pendidikan pesantren, keterbatasan tetap ada pada homogenitas latar partisipan. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk dilakukan dalam konteks yang lebih luas dengan pendekatan longitudinal atau mixed methods agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif tentang dampak tasawuf terhadap kesehatan mental dan spiritualitas Generasi Z dari beragam latar sosial-budaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiah, D., Fauzi, T., & Ramadhani, E. (2020). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Belajar Siswa. *ISLAMIC COUNSELING Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 181. <https://doi.org/10.29240/jbk.v4i2.1935>
- Amnur, A. M., & Diantha, K. N. (2024). PERAN PSIKOLOGI TASAWUF DALAM MENINGKATKAN KONTROL DIRI REMAJA DI ERA INDUSTRI 4.0. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*, 8(6).
- Ardimen, A., Zahira, N., Silvianetri, S., & Hidayat, R. (2023). Efektivitas Bimbingan Kelompok Pendekatan Muhasabah dalam Meningkatkan Sikap Religius Siswa. *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:261597548>
- Aziz, A., & Lestari, P. (2024). PERAN TASAWUF UNTUK KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT MODERN. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 7(2), 5383–5388.
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Jumlah penduduk Indonesia menurut klasifikasi generasi*. <https://sensus.bps.go.id/topik/tabular/sp2020/2>
- Cetinkaya, M., & Billings, J. (2024). *Systematic review of the relationship between Islamic-Sufi spirituality and practice and mental*. 4676. <https://doi.org/10.1080/13674676.2023.2256265>
- Ekanata, B. A., Dahlia, F., & Setiyadi, D. (2025). *Penerapan konseling Islami berbasis teori Imam Al - Ghazali dalam meningkatkan makna hidup generasi Z*. 14(November 2024), 15–28. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v15i1.22271>
- Febriyanti, F. (2024). *STUDI FENOMENOLOGI : KONSEP TASAWUF SEBAGAI*. 8(7), 567–575.
- Grelle, K., Shrestha, N., Ximenes, M., Perrotte, J., Cordaro, M., Deason, R. G., Howard, K., & Howard, K. (2023). The Generation Gap Revisited : Generational Differences in Mental Health , Maladaptive Coping Behaviors , and Pandemic - Related Concerns During the Initial COVID - 19 Pandemic. *Journal of Adult*

- Development*, 30(4), 381–392. <https://doi.org/10.1007/s10804-023-09442-x>
- Humairah, A. P., & Komalasari, S. (2024). Dampak Depresi Pada Generasi Z Akibat Broken Home. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 1275–1294.
- Journal, C., Mursalin, H., Tinggi, S., Bahasa, I., Ar, A., & Sukabumi, K. (2024). *Pendekatan tasawuf dan psikoterapi perspektif islam*. 04(01), 77–90.
- Mahmud, A. (2024). *Krisis Identitas di Kalangan Generasi Z dalam Perspektif Patologi Sosial pada Era Media Sosial*.
- Manap, J., Hamjah, S. H., Idris, F., Kasim, A. C., & Idrus, R. (2021). Lifestyle and Spiritual Practices of Generation Z. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 11(6). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v11-i6/10222>
- Mancuso, E. K., & Lorona, R. T. (2022). The scientific study of life satisfaction and religion/spirituality. In *Handbook of Quality of Life and Sustainability* (pp. 301–322). Springer. <https://library.oapen.org/bitstream/handle/20.500.12657/60153/1/978-3-031-10274-5.pdf#page=301>
- Park, S. Y., Huberty, J., Yourell, J., Mcalister, K. L., & Park, S. Y. (2023). *A Spiritual Self-Care Mobile App (Skylight) for Mental Health , Sleep , and Spiritual Well-Being Among Generation Z and Young Millennials : Cross-Sectional Survey Corresponding Author : 7*. <https://doi.org/10.2196/50239>
- Purbiyati, Y. S., & Amelia, L. (2025). *THE ROLE OF SPIRITUAL PRACTICES ON SOCIAL MEDIA USE*. 2025(1), 81–90.
- Rohman, A. A. (2022). Hubungan Penerapan Aspek Spiritualitas Perawat Dengan Pemenuhan Kebutuhan Spiritual Pada Pasien Di Ruang Rawat Inap Puskesmas Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2021. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 4(1), 1–6.
- Sanderson, W. C., Arunagiri, V., Funk, A. P., Ginsburg, K. L., Krychiw, J. K., Limowski, A. R., Olesnycky, O. S., & Stout, Z. (2020). The Nature and Treatment of Pandemic-Related Psychological Distress. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 50(4), 251–263. <https://doi.org/10.1007/s10879-020-09463-7>
- Sharma, P. K., & Kumra, R. (2020). Relationship between workplace spirituality, organizational justice and mental health: mediation role of employee engagement. *Journal of Advances in Management Research*, 17(5), 627–650. <https://doi.org/10.1108/JAMR-01-2020-0007>
- Sherman, R. O. (2021). Keeping an Eye on Generation Pay now Save now. *Nurse Leader*, 19(1), 6–7. <https://doi.org/10.1016/j.mnl.2020.11.001>
- Waluyojati, M. P., & Swari, D. I. (2024). *Peran Psikologi Tasawuf Mengenai Kesehatan Mental dan Spiritualitas Generasi Z Pada Era Digital*. 4.
- Yudhistira, K. M., & Salma, A. L. (2024). *PERANAN PSIKOLOGI TASAWUF UNTUK KESEHATAN MENTAL*. 8(7), 341–345.