

TASAWUF DAN KESEHATAN MENTAL GENERASI Z DALAM PRESPEKTIF HADIS

Mulyadi Supriyadi¹, Syafi'in Mansur²

Program Studi Ilmu Hadis Fakultas Ushuludin & Adab, Universitas Islam Negri Sultan Maulana
Hasanuddin, Banten

E-mail: * mulyadiyadiserang7@gmail.com¹

ABSTRAK

Kajian ini mengeksplorasi peran terapi spiritual (tasawuf) dalam mendukung kesehatan mental, khususnya di kalangan Generasi Z. Kesehatan mental kaum muda sangat krusial bagi keberhasilan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) dan kemajuan bangsa. Oleh karena itu, terapi spiritual (tasawuf) dikaji sebagai salah satu pendekatan untuk mengatasi permasalahan kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dengan pengumpulan data melalui studi kepustakaan dan analisis isi. Hasilnya menunjukkan tingginya kerentanan Generasi Z terhadap gangguan mental dibandingkan generasi sebelumnya. Tiga faktor utama yang berkontribusi terhadap penurunan kesehatan mental Generasi Z diidentifikasi: depresi, krisis seperempat kehidupan, dan pengaruh media sosial. Terapi spiritual (tasawuf) berperan dalam membangun koneksi spiritual, manajemen stres, penguatan identitas diri, pemahaman keseimbangan hidup, dan dukungan komunitas positif.

Kata kunci

Tasawuf, Kesehatan Mental, Generasi Z, Prespektif Hadis, Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs)

ABSTRACT

This study explores the role of spiritual therapy (Tasawuf) in supporting mental well-being, particularly among Generation Z. The mental health of young people is crucial for the success of the Sustainable Development Goals (SDGs) and national progress. Therefore, spiritual therapy (Tasawuf) is examined as an approach to addressing mental health challenges. This qualitative research employed a methodology involving a literature review and content analysis. The findings reveal a high vulnerability of Generation Z to mental disorders compared to previous generations. Three key factors contributing to the decline in Generation Z's mental health were identified: depression, quarter-life crisis, and the influence of social media. Spiritual therapy (Tasawuf) plays a role in fostering spiritual connection, stress management, strengthening self-identity, promoting a balanced life, and providing positive community support.

Keywords

Tasawuf, Mental Health, Generation Z, Hadith Perspective, Sustainable Development Goals (SDGs),

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental memiliki dampak signifikan terhadap seluruh aspek kehidupan seseorang, baik fisik maupun psikis. Setiap individu memiliki kondisi kesehatan mental yang unik dan dinamis, berubah seiring perjalanan waktu. Kemampuan memecahkan masalah dan menemukan solusi tepat merupakan kunci dalam menghadapi berbagai tantangan hidup (Yusrani and others 2023). Dewasa ini isu mengenai penyakit mental sangat marak dialami oleh para remaja maupun dewasa, hal ini dapat dilihat dari informasi yang beredar di media sosial maupun lingkungan masyarakat secara langsung. Fenomena ini tentu menjadi sorotan penting bagi kita untuk lebih peduli terhadap isu kesehatan mental. Dengan kasus penyakit mental yang diderita oleh masyarakat, tentunya menjadi masalah yang sangat serius karena dapat mempengaruhi kualitas hidup Negara kita. Indonesia sendiri memiliki harapan untuk mencapai target pembangunan berkelanjutan yang berkualitas, tetapi untuk mencapai tujuan tersebut tentu harus memperhatikan beberapa aspek yang telah disepakati bersama. Tujuan program *sustainable development goals* (Tujuan pembangunan berkelanjutan) ini meliputi banyak aspek, dan salah

satu tujuannya adalah memiliki kesehatan yang baik dan kesejahteraan. Kesehatan disini tentunya bukan hanya menangani penyakit fisik saja, tetapi juga menangani penyakit mental atau batin yang dapat mempengaruhi kualitas hidup masyarakat dan lebih fatalnya penyakit mental ini dapat menyebabkan kematian.

Namun problematika *mental illnes* atau isu penyakit mental ini adalah kasus yang serius yang harus segera ditangani agar tidak semakin membesar. Jika dilihat dari berbagai sumber media sosial dan media digital lain, banyak sekali anak muda terutama Generasi Z yang mengalami keluhan penyakit mental tersebut. Bahkan tidak sedikit dari mereka yang sampai melukai diri sendiri dan yang paling fatal adalah mengakhiri hidupnya sendiri. Menurut data resmi dari Kementerian Dalam Negeri (Kemendagri), populasi Indonesia pada tanggal 31 Desember 2022, mencapai 277,75 juta jiwa, dengan sebagian besar merupakan remaja. Jumlah terbanyak terdapat pada kelompok usia 10-14 tahun, mencapai 24,5 juta jiwa, diikuti oleh kelompok usia 15-19 tahun yang berjumlah 21,7 juta jiwa. Total jumlah remaja dalam rentang usia 10-19 tahun mencapai 46,2 juta jiwa.

Dengan mempertimbangkan persentase hasil survei sebelumnya, terdapat sekitar 2,54 juta remaja yang mengalami gangguan mental yang signifikan (ODGJ), serta 16,1 juta remaja lainnya yang mengalami setidaknya satu masalah kesehatan mental (ODMK). Jika dilihat dari beberapa sumber literatur dan juga analisis konten pada platform media sosial, permasalahan yang mempengaruhi kesehatan mental yang dialami oleh Gen Z secara garis besar karena 3 hal berikut: 1). Depresi, 2). Quarter life crisis dan 3). Pengaruh media sosial. Depresi menjadi salah satu alasan maraknya kasus bunuh diri seseorang. Lalu pada kasus quarter life crisis yang bersifat negatif senantiasa menjadikan seseorang selalu merasa tidak punya tujuan hidup dan selalu menyalahkan diri sendiri. Kemudian permasalahan yang ketiga adalah pengaruh media sosial, perkembangan dunia digital yang sangat pesat tidak lagi dapat dibendung. Oleh karena itu sebagai pengguna internet harusnya kita bisa memfilter dan menyaring informasi yang kita dapat dari media sosial. Karena media sosial ini dapat menyebabkan beberapa masalah diantaranya dapat membuat seseorang menjadi FOMO (Fear of missing out), merasa insecure melihat postingan orang lain dan dapat menimbulkan rasa iri hati.

Maka dari itu untuk mencegah kasus *mental illnes* semakin tidak terbendung maka perlu dilakukan pengobatan secara kejiwaan. Dalam beberapa kasus, tidak semua penyakit mental dapat diobati oleh pengobatan secara fisik saja tetapi juga secara kebatinan dan kerohanian. Salah satunya dengan cara psikoterapi menggunakan pendekatan tasawuf. Menurut sudut pandang/perspektif tasawuf, faktor utama yang menyebabkan gangguan penyakit mental pada manusia adalah kekosongan spiritual, perilaku konsumtifisme dan individualisme yang semakin meluas di era modern. Kehilangan rasa spiritualitas dapat menyebabkan munculnya masalah mental seperti kegelisahan dan juga stres yang sulit disembuhkan secara medis. Penyakit batin ini lebih baik diatasi melalui pendekatan rohaniyah atau pengobatan sufistik meskipun banyak orang yang meragukan bahkan tidak mempercayai pengobatan secara spiritual dan rohaniyah ini (Syukur 2012). Ajaran tasawuf memperkuat moralitas dan mendorong individu untuk memenuhi kebutuhan spiritual mereka serta mengalami hubungan mistis dan pengalaman spiritual yang dapat menyembuhkan dan menyegarkan jiwa. Melalui kesucian jiwa seseorang dapat mencapai kesehatan mental, keharmonisan diri, dan stabilitas mental yang terjaga.

Tasawuf sebagai terapi tentunya membantu mengatasi perilaku konsumtifisme, materialisme, individualisme, dan penyimpangan lain yang menyebabkan ketidaksehatan mental dengan mengembalikan manusia kepada kemurnian hati dan kesucian jiwa. Hal ini adalah manifestasi dari kesehatan mental yang lahir dari ajaran tasawuf itu sendiri. Tasawuf dipahami sebagai proses penyucian jiwa, di mana kesehatan mental sulit tercapai jika jiwa terkontaminasi dengan dosa. Oleh karena itu, untuk mencapai kesehatan mental, penting bagi seseorang untuk membersihkan jiwa mereka dari dosa dan perbuatan buruk. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mencegah serta mengobati masalah kesehatan mental menurut tasawuf diantaranya yaitu dengan melaksanakan shalat, berpuasa, membaca Al-qur'an, berdzikir dan berdo'a, berkumpul dengan orang yang shaleh dan mengikuti kajian seperti mendengarkan ceramah dan mendatangi majlis ilmu.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan mencari data dari kajian pustaka (library research), serta melalui analisis konten. Pada kajian pustaka, sumber yang dirujuk yaitu dari beberapa jurnal, dan untuk analisis konten melalui penelusuran dari beberapa sumber media sosial seperti tiktok, youtube dan platform internet lainnya. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tasawuf membawa pengaruh positif terhadap beberapa masalah kesehatan mental yang dialami oleh Generasi Z. Peran tasawuf diantaranya yaitu: Membangun koneksi spiritual, mengatur tingkat stres, mengenali jati diri dan penguatan identitas, Pemahaman tentang keseimbangan serta dukungan dari suatu komunitas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3. 1 Pengertian Tasawuf Dan Fungsinya

Dalam ajaran Islam tentunya kita sudah tidak asing dengan istilah tasawuf, dalam ensiklopedia Islam terdapat beragam pandangan dari para sufi mengenai definisi tasawuf itu sendiri. Menurut Zakaria Al-Anshari, beliau menggambarkan tasawuf adalah sebagai suatu metode untuk membersihkan diri, memperbaiki karakter, serta menyelaraskan kehidupan fisik dan spiritual guna mencapai makna hidup sejati. Sementara menurut Al-Junaidi Al-Baghdadi, beliau menyatakan bahwa tasawuf adalah upaya menghilangkan sifat-sifat manusiawi, mengendalikan hawa nafsu, dan menumbuhkan dimensi spiritual dengan mengikuti ajaran agama secara sungguh-sungguh. Inti dari ajaran tasawuf adalah membersihkan diri dan mencapai kebahagiaan serta keselamatan abadi melalui penghayatan penuh terhadap agama. Ajaran tasawuf ini sebenarnya adalah penerapan dan penanaman konsep ihsan dalam beribadah kepada Allah SWT dengan kesadaran kita terhadap beribadah kepadanya.

Tasawuf juga dikatakan bukan hanya sekadar disiplin ilmu, melainkan juga sebuah perjalanan menuju kesempurnaan karakter seorang muslim sesuai dengan ajaran syariat Islam. Tujuannya adalah membentuk insan kamil yang menyadari posisinya di hadapan Allah SWT. Selain itu, tasawuf juga mengajarkan manusia untuk melepaskan diri dari hawa nafsu agar kerap mendekatkan diri kepada Allah dengan mengikuti ajaran dari nabi SAW.⁴ Tasawuf sendiri bertujuan untuk memahami esensi hidup dan kematian, serta menjadikan akhlak yang mulia dengan kesadaran akan keterhubungan antara hamba dan Tuhan. Dengan melalui pengamalan riyadhah mujahadah, tasawuf mengajarkan upaya keras untuk membersihkan dan memperdalam dimensi spiritual demi mendekatkan diri kepada Allah guna mencapai kebahagiaan dan kesempurnaan lahir dan batin di dunia maupun di akhirat.⁵

3. 2 Korelasi Antara Tasawuf Dan Psikoterapi

Tasawuf psikoterapi menggabungkan dua konsep-konsep dari tasawuf dan psikoterapi dalam sebuah sintesis ilmiah yang menggabungkan aspek spiritualitas Islam dan metode penyembuhan psikologis. Meskipun istilah "tasawuf psikoterapi" mungkin terdengar cukup baru, tetapi substansi dari kedua disiplin tersebut telah menjadi bagian integral dari ajaran Islam sejak awal. Urgensi dari pendekatan ini sangatlah penting karena dapat memberikan jawaban atas berbagai tantangan psikologis modern agar tetap mempertahankan dan melestarikan nilai-nilai spiritual dan syariat Islam. Dalam konteks ini, tasawuf psikoterapi menitikberatkan pada penyembuhan jiwa secara menyeluruh, terutama dalam mengatasi masalah-masalah psikologis seperti kegelisahan, ketidakstabilan emosional, krisis identitas, perasaan putus asa dan gangguan kesehatan mental lainnya. Konsep-konsep ini telah dibahas oleh para tokoh seperti Al-Ghazali, yang mengulas patologi hati dalam karyanya. Tujuan utama dari pendekatan ini adalah menciptakan keseimbangan antara aspek lahiriah dan batiniah manusia, mengembangkan potensi esensial, memperbaiki kepribadian dan etos kerja, serta meningkatkan kualitas iman dan tauhid dalam kehidupan sehari-hari, sehingga memperkuat hubungan antara individu dengan Tuhan melalui pemahaman mendalam tentang kejiwaan.⁶

Mayoritas agama memiliki sudut pandang psikologi yang unik, meskipun beberapa di antaranya menolak konsep jiwa secara ontologis. Namun, dalam konteks agama, pembahasan sering kali menyoroti aspek psikologis. Meskipun psikologi modern jarang berintegrasi langsung dengan agama (Humaidi, 2018).⁷ Sebaliknya, Psikologi juga menaruh minat terhadap agama, yang tercermin dalam perkembangan disiplin ilmu yang dikenal sebagai psikologi agama. Spiritualitas sering dianggap sebagai bagian tak terpisahkan dari agama, meskipun agama memiliki makna yang lebih luas dan terkadang spiritualitas sering dipisahkan dari konteks agama. Spiritualitas memiliki hubungan erat dengan psikologi modern

karena keduanya mengarah pada pemahaman jiwa. Namun, keduanya memiliki pendekatan dan metodologi yang berbeda, di mana spiritualitas lebih cenderung intuitif dan pengetahuannya didapat melalui kontemplasi, sementara psikologi lebih mengandalkan pendekatan empiris dan pengetahuannya diperoleh melalui uji coba/eksperimen.

3.3 Krisis kesehatan mental gen Z di era modern

Kehidupan modern sekarang ini setidaknya menawarkan tiga elemen penting bagi setiap individu atau kelompok dalam era modernisasi yaitu: harapan untuk kemajuan dan kekayaan material, kesempatan untuk mencapai potensi penuh, dan tantangan untuk bekerja keras. Meskipun menjanjikan kemajuan, kehidupan modern juga memiliki sisi yang tidak ringan dengan persaingan dan tekanan yang tinggi. Keberhasilan membawa imbalan material dan meningkatkan harga diri, sementara kegagalan dapat menyebabkan frustrasi dan kerugian. Modernisasi memberikan peluang yang sama untuk sukses atau gagal, sementara juga menuntut pandangan rasional dan kerja efisien, sering kali mengabaikan aspek spiritual kehidupan. Makna hidup dalam konteks modern bisa menjadi bermakna atau tidak, tergantung sejauh mana individu dapat menyesuaikan diri dan menemukan makna dalam kehidupan modern itu sendiri.⁸

Gen Z atau Generasi Z yaitu merujuk kepada individu yang lahir pada kisaran tahun 1997-an sampai tahun 2012. Mereka tumbuh di era di mana teknologi digital berkembang sangat pesat, dan sering disebut sebagai "digital natives". Gen Z juga dikenal dengan keahlian teknologinya yang kuat, memiliki pemikiran kritis terhadap isu-isu sosial dan lingkungan, serta cenderung menggunakan media sosial sebagai alat ekspresi dan pengaruh pada saat ini. Generasi Z dipandang sebagai pilar penting bagi masa depan Indonesia menuju cita-cita Indonesia Emas 1945. Namun, banyak individu kelahiran antara tahun 2000 hingga 2010 menghadapi tantangan kesehatan mental yang dapat berdampak jangka panjang pada aspek sosial dan ekonomi, mengancam kualitas hidup mereka di masa mendatang jika tidak.

ditangani secara tepat sejak dini. Data menunjukkan peningkatan gangguan kesehatan mental pada populasi usia di bawah 15 tahun, dari 6,1 persen menjadi 9,8 persen dalam beberapa tahun terakhir, dengan dampak tambahan dari pandemi COVID-19 yang semakin memperparah situasi tersebut. Berdasarkan data resmi dari Kementerian Dalam Negeri (Kemendagri), populasi Indonesia pada tanggal 31 Desember 2022 mencapai 277,75 juta jiwa, dengan sebagian besar merupakan remaja. Jumlah terbanyak terdapat pada kelompok usia 10-14 tahun, mencapai 24,5 juta jiwa, diikuti oleh kelompok usia 15-19 tahun yang berjumlah 21,7 juta jiwa. Total jumlah remaja dalam rentang usia 10-19 tahun mencapai 46,2 juta jiwa. Dengan mempertimbangkan persentase hasil survei sebelumnya, terdapat sekitar 2,54 juta remaja yang mengalami gangguan mental yang signifikan (ODGJ), serta 16,1 juta remaja lainnya yang mengalami setidaknya satu masalah kesehatan mental (ODMK). Ini menunjukkan angka yang cukup besar dalam konteks populasi remaja di Indonesia.

Gangguan kesehatan mental yang paling umum dihadapi oleh para remaja adalah gangguan kecemasan, diikuti oleh masalah perhatian dan hiperaktivitas, depresi, masalah perilaku, dan stres pascatrauma. Beberapa remaja juga melaporkan pikiran atau tindakan bunuh diri yang sebagian besar terkait dengan masalah gangguan mental. Menurut Amirah Ellyza Wahdi, peneliti dari Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada (FKKMK-UGM) yang terlibat dalam I-NAMHS mengatakan, "Survei ini pertama kali dilakukan, sebagai bagian dari penelitian internasional." Survei ini merupakan kerja sama para peneliti FKKMK-UGM dengan The University of Queensland Australia, dan Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, Amerika Serikat. Para peneliti dari Indonesia, Australia, dan Amerika

Serikat bekerja sama dalam survei ini untuk menggali lebih dalam tentang kondisi kesehatan mental remaja, memberikan wawasan yang berharga untuk upaya penanganan dan pencegahan di masa mendatang.

3.4 Problematika yang mempengaruhi kesehatan mental Generasi Z

Beberapa problematika/permasalahan kesehatan mental yang marak dialami oleh Gen Z secara garis besar dapat dilihat dari 3 faktor yaitu stress/depresi, quarter life crisis dan pengaruh media sosial. Untuk penjelasan lebih lengkapnya adalah sebagai berikut:

a. Stres dan depresi

Stres merupakan respons alami yang dialami seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis), ketika terjadi perubahan dalam lingkungan yang membutuhkan penyesuaian individu (adaptasi). Stres sendiri merupakan respon tubuh terhadap tekanan atau beban yang tidak spesifik. Jika tekanan tersebut melebihi kemampuan seseorang, maka hal itu disebut sebagai distress. Stres dalam kehidupan adalah hal yang tidak bisa dihindari, dan tantangannya adalah bagaimana mengelolanya tanpa mengalami distress. Setiap situasi atau peristiwa yang mengakibatkan perubahan dalam kehidupan seseorang, memaksa mereka untuk beradaptasi, disebut sebagai sumber stres psikososial. Umumnya, sumber stres psikososial mencakup:

1) Lingkungan hidup

Lingkungan hidup menjadi salah satu penyebab meningkatnya stres, karena seharusnya lingkungan yang kita tinggali ini seharusnya menjadi tempat yang nyaman untuk pulang tetapi ada beberapa orang yang membuat kita tidak merasa nyaman di lingkungan tersebut. Contohnya adalah: terjadi konflik dengan tetangga, merasa terasingkan di daerah tersebut, harus beradaptasi dengan lingkungan atau warga sekitar, belum lagi harus menyesuaikan cuaca serta pola hidup yang ada di lingkungan tersebut.

2) Faktor keuangan

Faktor keuangan tentunya menjadi masalah yang hampir dialami oleh semua orang tanpa terkecuali baik remaja maupun orang dewasa. Faktor keuangan ini menjadi pemicu seseorang menjadi sangat stres bahkan sampai melakukan aksi bunuh diri karena disebabkan oleh banyak hal seperti terlibat hutang, usaha bangkrut, harus memikirkan besok makan dengan apa dan masih banyak lagi.

3) Perkawinan

Perkawinan juga bisa menjadi sebab seseorang menjadi stres apabila dalam rumah tangga tersebut kurang harmonis dan tidak memiliki kekeluargaan yang hangat. Hal tersebut bisa diperburuk oleh faktor seperti kekerasan dalam rumah tangga, perceraian bahkan sampai pembunuhan.

4) Problem dengan orang tua

Masalah atau problem dengan orang tua tentunya sering terjadi dalam suatu keluarga, keluarga memanglah support system nomor satu bagi seorang anak, tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa orang tua juga lah yang memberikan luka kepada sang anak. Belum lagi yang masalah yang dihadapi seorang anak ketika sudah menikah dan memiliki mertua yang kurang suportif dan selalu mencampuri kehidupan rumah tangga menantunya juga kerap menjadi faktor seseorang menjadi stres.

5) Pekerjaan

Beberapa masalah yang dialami ketika bekerja yaitu seperti tekanan yang diberikan oleh atasan, masalah gaji dan masih banyak lagi. Terutama pada tempat kerja yang kredibilitasnya kurang diakui atau bahkan ilegal, banyak sekali masalah yang terdapat di sana.

6) Hubungan antar makhluk sosial (teman, kerabat dan masih banyak lagi).

Norma-norma atau tuntutan yang bersumber dari masyarakat, contohnya: selalu ditanya kapan memiliki pasangan hidup, kapan memiliki pekerjaan, anak dan masih banyak lagi.

7) Penyakit fisik

Memiliki penyakit fisik juga menjadi salah satu penyebab seseorang menjadi stres karena bisa menimbulkan rasa tidak percaya diri, tidak berguna bahkan sampai tidak mau berbaur

dengan lingkungan sekitar. Ditambah biaya untuk pengobatan suatu penyakit terbilang cukup mahal jika sang pengidap memiliki penyakit yang serius.

8) Masalah lain lain

Masalah eksternal lain yang dapat membuat stres bahkan sampai ke tahap depresi dan trauma seperti pemerkosaan, pembuluan, bencana alam, hamil di luar nikah dan lain lain.

Sedangkan depresi adalah gangguan mental yang cukup kompleks dan serius yang dapat memengaruhi pola pikir, suasana hati serta perilaku seseorang. Hal ini dapat berlangsung dalam jangka waktu yang panjang dan dapat mengganggu kegiatan sehari-hari (American Psychiatric Association, 2013). Sedangkan ciri-ciri depresi dapat mencakup sebagai berikut:

- 1) Perasaan sedih, kosong atau putus asa yang berkepanjangan.
 - 2) Kehilangan minat atau kesenangan dalam aktivitas yang biasanya disukai.
 - 3) Perubahan berat badan yang signifikan, baik penurunan atau peningkatan.
 - 4) Gangguan tidur seperti insomnia atau tidur berlebihan.
 - 5) Kehilangan energi atau kelelahan yang berlebihan.
 - 6) Perasaan tidak merasa berharga bagi siapapun atau bersalah secara berlebihan.
 - 7) Kesulitan untuk berkonsentrasi, mengambil keputusan bahkan berpikir jernih.
 - 8) Berpikiran untuk melakukan atau bahkan melakukan bunuh diri.
- b. Quarter life crisis (Krisis jati diri)

Quarter life crisis adalah saat dimana seseorang merasa cemas ketika mereka bertransisi dari masa remaja yang nyaman menuju kehidupan dewasa yang sesungguhnya. Pada periode ini, individu mengalami perubahan emosional dan perilaku yang beragam (Syifa'ussurur and others 2021). Istilah quarter life crisis pertama kali diperkenalkan pada tahun 2001 oleh seorang mahasiswa bernama Abby Wilner, yang mengalami kebingungan mengenai masa depannya setelah lulus dari perguruan tinggi.

Permasalahan yang dihadapi berkaitan dengan karier, pekerjaan, dan hubungan romantis dengan lawan jenis. Quarter life crisis, seperti yang dijelaskan oleh Robbins & Wilner (2001), adalah respons terhadap ketidakstabilan, perubahan yang konstan, pilihan yang berlimpah, dan perasaan tidak berdaya yang sering muncul pada individu berusia 18 hingga 29 tahun. Pada tahap ini, individu mengalami krisis seperempat kehidupan yang menandai awal dari proses transisi menuju kedewasaan. Mereka merasa takut, cemas, dan bingung mengenai arah masa depan mereka terkait karier, hubungan, dan kehidupan sosial, yang dapat menyebabkan stres bahkan depresi.

Robinson (2011) menyebutkan bahwa individu yang mengalami quarter life crisis yaitu melewati lima tahap, diantaranya: (1) Merasa terjebak dalam banyak pilihan dan kesulitan membuat keputusan mengenai arah hidupnya; (2) Merasa dorongan kuat untuk mengubah situasi; (3) Mengambil tindakan-tindakan penting seperti meninggalkan pekerjaan atau mengakhiri hubungan untuk mencoba pengalaman baru; (4) Membangun fondasi baru di mana individu dapat mengarahkan tujuan hidupnya; dan (5) Membangun kehidupan baru yang lebih fokus pada minat dan nilai-nilai yang penting bagi individu tersebut.

c. Pengaruh media sosial

Hidup di zaman sekarang tentunya tidak terlepas dari media digital atau media sosial, hal ini karena kita telah memasuki fase perkembangan digital yang pesat. Adanya media sosial tentu sangat membantu kita dalam melakukan berbagai pekerjaan dan meringankan beberapa problem yang ada. Media sosial juga memiliki kontribusi besar dalam menciptakan beberapa kebijakan, tetapi ada kala juga media sosial menjadi boomerang bagi kita apabila tidak dimanfaatkan dengan baik dan benar. Pada kasus saat ini, banyak anak remaja bahkan dewasa sekalipun menjadikan media sosial sebagai wadah untuk melampiaskan emosi mereka dan menjadi tempat pelarian atas kejamnya kehidupan di dunia nyata. Mereka cenderung lebih memilih berteman seharian dengan gadget yang tentunya jika berlarut terlalu lama dengan sosial media akan membawa beberapa dampak buruk seperti menurunnya kesehatan fisik maupun mental.

Jika dilihat dari perilaku pengguna sosial media, dampak yang sangat terlihat yang dialami oleh Gen Z adalah Fear of missing out (Fomo). Fomo adalah singkatan dari "Fear of Missing Out", yang artinya rasa takut atau kecemasan karena merasa tertinggal dari pengalaman, pencapaian,

acara, atau informasi penting yang sedang terjadi dalam kehidupan sosial seseorang terutama di media sosial. Hal ini sering timbul ketika seseorang melihat postingan atau aktivitas orang lain di media sosial yang membuat mereka merasa kurang berarti, kurang layak, bahkan selalu menjadikan patokan kebahagiaan atau pencapaian orang lain untuk menjadi standar dirinya. Hal ini tentu sangat berdampak bagi kesehatan mental terutama dalam hal percaya diri.

Karena jika kita terlalu membandingkan apa yang kita miliki dengan orang lain bahkan sampai meragukan diri sendiri tentunya akan menjadi komplikasi masalah baru bagi diri sendiri. Perasaan Fomo ini dapat menyebabkan kecemasan, stres, dan dorongan untuk terus memeriksa media sosial demi menghindari ketinggalan informasi. Untuk mengurangi dampak FOMO ini sangat penting untuk mengatur waktu penggunaan media sosial, memprioritaskan interaksi langsung dengan orang-orang di kehidupan nyata dan memahami bahwa apa yang diposting di media sosial tidak selalu merepresentasikan kehidupan yang sebenarnya terjadi.

3.5 Praktik Terapi Tasawuf Untuk Kesehatan Mental

Berikut adalah beberapa metode terapi tasawuf untuk mengobati penyakit mental:

a. Membaca serta menghayati isi Al-Qur'an

Al-Quran dianggap sebagai sumber terapi primer dan paling utama karena mengandung pengetahuan tentang penyembuhan penyakit jiwa manusia. Efektivitasnya sangat bergantung pada seberapa kuatnya keyakinan seseorang. Keyakinan tersebut dapat diperoleh melalui mendengar, membaca, memahami, merenungkan, dan mengamalkan ajarannya.

b. Melakukan shalat, terutama shalat malam (qiyamul lail)

Terapi dengan melaksanakan shalat malam ini tentunya mempunyai banyak kebaikan untuk kesehatan, baik secara fisik ataupun batin. Sejatinya baik shalat siang ataupun malam memiliki manfaat yang sama, hanya saja jika dilakukan di malam hari lebih terasa tenang dan khusus saat melakukannya. Shalat mempunyai beberapa manfaat terapi di antaranya yaitu:

- 1) Aspek olahraga, shalat ini sangat penting karena shalat melibatkan aktivitas fisik yang dapat menimbulkan rasa tenang dan melibatkan proses relaksasi. Salah satu teknik yang sering digunakan dalam terapi gangguan mental adalah latihan relaksasi. Selain itu, penelitian oleh Nizami menunjukkan bahwa shalat menghasilkan energi biologis yang membawa pelakunya ke dalam keseimbangan.
- 2) Aspek meditasi, Shalat merupakan suatu proses yang membutuhkan fokus yang mendalam (khusuk), dan kedalaman fokus dalam shalat bisa dianggap sebagai suatu bentuk meditasi, yang menurut beberapa penelitian dijelaskan bahwa meditasi dapat mengurangi kecemasan. Selain itu, aspek auto-sugesti juga penting. Dalam shalat, doa-doa yang diucapkan adalah bentuk permohonan kepada Allah untuk diberikan keberkahan di dunia dan juga di akhirat. Secara mendasar, proses shalat bisa dianggap sebagai suatu bentuk terapi yang mirip dengan "self- hypnosis", di mana seseorang/individu dapat mempengaruhi dirinya sendiri dengan mengucapkan hal-hal positif agar mampu membangun sifat-sifat tersebut.
- 3) Aspek kebersamaan, hal ini bisa dilihat ketika sedang shalat berjamaah. Momen kebersamaan tentu menjadi hal baik untuk terapi karena menurut beberapa psikolog menyatakan bahwa: rasa "keterasingan" dari orang lain dapat menjadi pemicu utama gangguan mental. Melalui shalat berjamaah, perasaan tersebut dapat diminimalisir atau bahkan hilang.

c. Bergaul dengan orang baik

Terapi ini melibatkan interaksi dengan individu yang memiliki perilaku baik. Orang yang baik adalah mereka yang dapat memahami diri mereka sendiri dan mengoptimalkan potensi mereka dalam berbagai aspek kehidupan. Jika seseorang dapat bersosialisasi dengan individu yang baik, maka nasihat-nasihat dari mereka dapat menjadi bentuk terapi untuk penderita gangguan mental atau penyakit seseorang. Dalam contoh konteks tasawuf, hal ini dapat tercermin dalam hubungan guru sufi atau mursyid yang memiliki pemahaman yang dalam terhadap kondisi mental muridnya (Mukhlis and Munir 2023)

d. Berpuasa (shaum)

Dalam melakukan praktik puasa, terdapat elemen latihan untuk mengembangkan kesabaran dalam menghadapi tantangan hidup seperti menahan lapar, haus, marah, dan mengendalikan hawa nafsu lainnya yang dapat merusak jiwa bahkan batin. Menurut sudut pandang sosial, ketika seseorang menahan rasa lapar dan haus mereka bisa lebih memahami penderitaan yang dirasakan oleh kaum fakir miskin yang sering kali tidak mampu memenuhi kebutuhan sehari-hari seperti, bahkan untuk makan pun mereka masih banyak yang kesusahan. Dengan puasa ini diharapkan dapat menimbulkan rasa empati dan kepedulian terhadap sesama manusia.

Dampak positifnya adalah mereka akan cenderung memberikan bantuan dan melakukan perbuatan baik kepada orang-orang yang membutuhkan sehingga dapat memperbaiki hubungan sosial mereka. Puasa juga dapat mendorong kesadaran sosial untuk berkontribusi dalam kebaikan yang pada akhirnya dapat memberikan rasa kedamaian dan kebahagiaan.

e. Melalui dzikir dan do'a

Dzikir dan doa merupakan bentuk ibadah kepada Allah dalam Islam yang sangat penting. Melalui dzikir, hati dan jiwa seseorang akan merasa lebih tenang dan tenteram. Doa memungkinkan seorang hamba untuk menyampaikan keinginan dan kegelisahannya kepada Allah, memberikan rasa nyaman dan keyakinan bahwa Allah akan memberikan bantuan dalam menghadapi segala masalah yang dihadapi.

f. Mendengarkan ceramah dan berkumpul di majlis ilmu

Metode ceramah merupakan pendekatan pembinaan di mana terapis memberikan penjelasan lisan dengan gaya bicara yang menyesuaikan karakteristik tertentu. Materi yang disampaikan bertujuan untuk menggerakkan emosi dan pemikiran klien. Pendekatan ini dimulai dengan komunikasi individu untuk membangun kepercayaan sebelum terapis memulai sesi ceramah. Meskipun klien awalnya mungkin sulit diajak berkomunikasi karena masalah kesehatan mental, upaya terus dilakukan untuk menciptakan kenyamanan. Ceramah dilakukan secara terjadwal, biasanya setelah pelaksanaan Sholat zuhur berjamaah. Isi kandungan dari ceramah dapat meliputi berbagai pembahasan seperti membahas konsep larangan dan kewajiban sebagai hamba Allah, pentingnya kesabaran, dan sikap bersyukur dalam menghadapi tantangan hidup.

”حديث شريف عن النبي ﷺ قال: “إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه”

Artinya: “Sesungguhnya Allah menyukai jika salah seorang di antara kalian mengerjakan suatu pekerjaan, maka hendaklah ia menyempurnakannya.” (HR. Baihaqi)

Hadits ini menekankan pentingnya kesempurnaan dalam segala hal, termasuk menjaga kesehatan mental sebagai bagian penting dari kesempurnaan diri. Menjaga kesehatan mental dapat dianggap sebagai bentuk ibadah dan ketaatan kepada Allah SWT yang akan meningkatkan kualitas hidup.

حديث شريف عن النبي ﷺ قال: “يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه

أغض للبصر وأحصن للفرج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء

Artinya: “Wahai para pemuda, barangsiapa di antara kamu yang mampu menikah, maka menikahlah karena menikah itu lebih dapat menahan pandangan dan lebih menjaga kemaluan. Dan barangsiapa yang tidak mampu, maka hendaklah ia berpuasa karena puasa itu dapat mengurangi hawa nafsu.” (HR. Bukhari dan Muslim)

Hadits ini menawarkan solusi untuk mengendalikan hawa nafsu yang dapat menyebabkan stres dan depresi. Menikah atau berpuasa merupakan saran Nabi SAW untuk pengendalian diri.

حديث شريف عن النبي ﷺ قال: “لا يغترب مسلم مسلماً، ولا ينتهك عرضَه، ولا يطلب

عوره، وإنما عورة المسلم إسلامه، فمن قتل نفسه بشيء من ذلك فقد قتل نفسه بغير حق

Artinya: “Janganlah seorang muslim menggunjing muslim lainnya, dan janganlah ia mencaci maki dan mencari-cari aibnya. Aib seorang muslim adalah agamanya. Barangsiapa yang

telah membunuh dirinya sendiri dengan sesuatu dari hal itu, maka ia telah membunuh dirinya sendiri tanpa hak." (HR. Imam Ahmad dan Ibnu Majah)

3. 6 Pengertian, sejarah dan tujuan SDGs

SDGs merupakan singkatan dari sustainable development goals yang berarti tujuan Pembangunan berkelanjutan. Program ini adalah inisiatif global yang bertujuan untuk mengatasi berbagai tantangan dan masalah di seluruh dunia. SDGs mencakup beragam isu, termasuk pengentasan kemiskinan, kelaparan, kesehatan yang baik, pendidikan berkualitas, kesetaraan gender, air bersih dan sanitasi, energi bersih, pekerjaan layak, dan perlindungan lingkungan. Setiap tujuan memiliki target khusus yang harus dicapai untuk mencapai tujuan tersebut pada tahun 2030. Kerja sama antara negara-negara anggota PBB, pemerintah, sektor swasta, dan masyarakat sipil diperlukan untuk melaksanakan dan mencapai SDGs ini secara efektif. Sejarah SDGs dimulai sejak 1992 dalam KTT Bumi di Rio de Janeiro, Brasil. Pada saat itu, 178 negara meratifikasi Agenda 21 untuk membangun kemitraan global demi pembangunan berkelanjutan. Pada 2013, Majelis Umum PBB membentuk Kelompok Kerja Terbuka untuk mengembangkan proposal tujuan pembangunan berkelanjutan. Pada Januari 2015, proses negosiasi dimulai, dan pada 25 September 2015, 193 kepala negara menyetujui SDGs yang terdiri dari 17 tujuan di Markas Besar PBB yaitu:

- a. No poverty (Tanpa kemiskinan)
- b. Zero hunger (Tanpa kelaparan)
- c. Good health and well being (Kehidupan yang sehat dan sejahtera)
- d. Quality education (Pendidikan berkualitas)
- e. Gender equality (Kesetaraan gender)
- f. Clean water and sanitation (Akses air bersih dan sanitasi)
- g. Affordable and clean energi (Energi bersih dan terjangkau)
- h. Decent work and economic growth (Pekerjaan yang layak dan pertumbuhan ekonomi)
- i. Industry, innovation and infrastructure (Infrastruktur, industri dan inovasi)
- j. Reduced inequalities (Mengurangi ketimpangan)
- k. Sustainable cities and communities (Kota dan komunitas yang berkelanjutan)
- l. Responsible consumption and production (Konsumsi dan produksi yang bertanggung jawab)
- m. Climate action (Penanganan perubahan iklim)
- n. Life below water (Menjaga ekosistem laut)
- o. Life on land (Menjaga ekosistem darat)
- p. Peace, justice and strong institutions (Perdamaian, keadilan dan kelembagaan yang kuat)
- q. Partnerships for the goals (Kemitraan untuk mencapai tujuan)

4. KESIMPULAN

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa tasawuf memiliki peran penting dalam menanggulangi beberapa permasalahan penyakit mental. Psikoterapi tasawuf dengan melakukan sholat dengan khusyu', membaca Al-qur'an dan dihayati maknanya, berpuasa, berdo'a dan berdzikir, mendengarkan ceramah serta berkumpul dengan orang shaleh dapat membantu menentramkan hati agar terasa lebih tenang dan bermakna. Sehingga dapat meminimalisir rasa gelisah dan gundah yang ada didalam hati yang dapat mempengaruhi fisik dan juga batin. Peran tasawuf sebagai psikoterapi dapat membawa pengaruh positif terhadap beberapa masalah kesehatan mental yang dialami oleh Generasi Z. Peran tasawuf diantaranya yaitu: Membangun koneksi spiritual, mengatur tingkat stres, mengenali jati diri dan penguatan identitas, Pemahaman tentang keseimbangan serta dukungan dari suatu komunitas yang dapat mengajak kita kepada jalan menuju kebaikan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Al-Hujwiri, Kasyf al-Mahjub, Risalah Persia Tertua Tentang Tasawuf (Bandung: Mizan, 1994).
 Andini, M., Aprilia, D., & Distina, P. P. (2021). Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental. *Psychosphia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), 165-187.

- <https://jurnal.lp2msasbabel.ac.id/index.php/psc/article/view/2093>.
Dewan Redaksi, Ensiklopedi Islam (Jakarta: PT. Ichtiar Islam Baru van Houeve, 1994).
Elvira Purnamasari. "Psikoterapi Dan Tasawuf Dalam Mengatasi Krisis Manusia Modern." 2019 8, no. 2 (2 juli).
<https://core.ac.uk/download/pdf/276545936.pdf>.
Hadi, M. F. Z. (2015). Tasawuf untuk Kesehatan Mental. *An-Nida'*, 40(1), 31-41.
<https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/Anida/article/view/1493>.
Ikhsan, D., Fahmi, M. I., & Mafan, A. (2017). Model psikoterapi zikir dalam meningkatkan kesehatan mental. *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies*, 1(2), 273-283.
<https://ejournal.uinsaid.ac.id/index.php/academica/article/view/1054>.
Khoiruddin, M. Arif. "PERAN TASAWUF DALAM KEHIDUPAN MASYARAKAT MODERN." *Jurnal Pemikiran Keislaman* 27, no. 1 (January 5, 2016). Accessed March 24, 2024. <https://ejournal.iai-tribakti.ac.id/index.php/tribakti/article/view/261>.
Maryati, S. (2020). Metode psikoterapi Islam terhadap penderita gangguan kesehatan mental pada siswa di Pondok Pesantren Darul Muizi Bandung. ., 1(6), 789-804.
<https://jurnalsyntaxadmiration.com/index.php/jurnal/article/view/123>.
Muhtar Solihin, M.A, Munir. The Concept of Sufi Psychotherapy. *Journal of Engineering And Applied Sciences* 12 (10): 2584-2591. 2017.
Mukhlis, Imam, and Muhammad Syahrul Munir. "KONSEP TASAWUF DAN PSIKOTERAPI ISLAM" 7, no.1 (2023).
<https://jurnalfuda.iainkediri.ac.id/index.php/spiritualita/article/view/1017>.
Muslimin, M. (2017). Terapi Tasawuf Sebagai Upaya Penanggulangan Stress, Depresi, Dan Kecemasan. Ghaidan: *Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*, 1(1), 1-25.
<https://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/ghaidan/article/view/2030>
Naan, N., & As-Shidqi, M. H. (2022). TASAWUF SEBAGAI PSIKOTERAPI PENYAKIT HATI. *Living Islam: Journal of Islamic Discourses*, 5(2), 187-206. <https://ejournal.uin-suka.ac.id/ushuluddin/li/article/view/3909>.
Rahayu, E. S. (2021). Bertasawuf Di Era Modern: Tasawuf Sebagai Psikoterapi. *Emanasi: Jurnal Ilmu Keislaman dan Sosial*, 4(1).
<https://adpiks.or.id/ojs/index.php/emanasi/article/view/37>.
Rajab, K. (2010). Psiko spiritual Islam: sebuah kajian kesehatan mental dalam tasawuf. *Millah: Journal of Religious Studies*, 139-159.
<http://jurnal.uui.ac.id/index.php/Millah/article/view/5246>.
Syifa'ussurur, Muhammad, Nurul Husna, M Mustaqim, and Lukman Fahmi. "MENEMUKENALI BERBAGAI ALTERNATIF INTERVENSI DALAM MENGHADAPI QUARTER LIFE CRISIS: SEBUAH KAJIAN LITERATUR" 1, no. 1 (2021).
Syukur, M Amin. "Terapi dalam Literatur Tasawuf" 20 (2012).
<https://journal.walisongo.ac.id/index.php/walisongo/article/view/205>.
Waslah, W. (2017). Peran Ajaran Tasawuf Sebagai Psikoterapi Mengatasi Konflik Batin. *PROSIDING*, 1(1), 57-66.
<http://jurnaliainpontianak.or.id/index.php/atturats/article/view/893>.
Al Yasin, R., Anjani, R. R. K. A., Salsabil, S., Rahmayanti, T., & Amalia, R. (2022). Pengaruh sosial media terhadap kesehatan mental dan fisik remaja: a systematic review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 83-90.
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/4402>.
Yusrani, Khoirunnisa Ghefira, Nurul Aini, Shifa Aulia Maghfiroh, and Novita Dwi Istanti. "Tinjauan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia: Menuju Pencapaian Sustainable Development Goals dan Universal Health Coverage" 1, no. 2 (2023).
<https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/Medika/article/view/281>.
Zaman, S. N. (2024). Survey Deloitte: Kekhawatiran Gen Z dalam Hidup. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 4(1), 54-62. <https://ojs.pseb.or.id/index.php/jmh/article/view/65>