



Tasawuf sebagai Pendekatan Spiritual dalam Pencegahan Krisis Mental pada Generasi Z di Lingkungan Kampus UIN Walisongo Semarang

Aghisna Tsanil Mafasa ^{1*}, Nasila Ayu Natasya ², M Rikza Chamami ³

¹⁻³Manajemen Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia

Email : tsanilmafasa05@gmail.com ¹, nasilaayunatassha@gmail.com ², rikza@walisongo.ac.id ³

*Penulis Korespondensi: tsanilmafasa05@gmail.com

Abstract. *Sufism as a spiritual approach has a great potential to prevent mental health problems among Generation Z students at UIN Walisongo Semarang. This is because Sufism focuses on inner balance, self-awareness, and strengthening spiritual values that can be a source of psychological resilience. This study aims to investigate how Sufism practices such as dhikr, self-reflection, and spiritual guidance can help prevent mental health problems, such as stress, anxiety, and loneliness among Generation Z students. The method used in this study is a qualitative study with a phenomenological design. Data were obtained from in-depth interviews with students, observations of religious activities on campus, and focus group discussions, then analyzed thematically. Interviews were conducted with three students: Wilda Ismatu Sarifah (Faculty of Tarbiyah and Teacher Training), Sinta Wahdatul Khusna (Faculty of Tarbiyah of Social and Political Sciences), and Umi Fathonah (Faculty of Tarbiyah and Teacher Training). The study found that regular Sufism practice guided by experienced individuals helped students feel more meaningful, more socially connected, and develop coping strategies. This was associated with reduced symptoms of stress and anxiety, as well as improved well-being. The study recommends integrating Sufism-based spiritual programs into campus counseling services and character development activities. It also recommends training spiritual mentors and fostering collaboration between student welfare units and religious institutions on campus to support the mental health of young people.*

Keywords: *Generation Z; Preventing Mental Crisis; Self-Reflection; Student; Sufism.*

Abstrak. Tasawuf sebagai cara pendekatan spiritual memiliki kemampuan yang besar untuk mencegah masalah mental di antara Generasi Z yang berada di Kampus UIN Walisongo Semarang. Ini karena tasawuf fokus pada keseimbangan dalam diri, kesadaran diri, dan memperkuat nilai-nilai spiritual yang bisa menjadi sumber ketahanan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki bagaimana praktik tasawuf seperti zikir, refleksi diri, dan bimbingan spiritual dapat membantu mencegah masalah mental, seperti stres, kecemasan, dan rasa kesepian di kalangan mahasiswa Generasi Z. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kualitatif dengan desain fenomenologi. Data diperoleh dari wawancara mendalam dengan mahasiswa, pengamatan aktivitas keagamaan di kampus, dan diskusi kelompok terarah, lalu dianalisis secara tematik. Wawancara dilakukan dengan tiga mahasiswa: Wilda Ismatu Sarifah (Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan), Sinta Wahdatul Khusna (Fakultas Tarbiyah Ilmu Sosial dan Ilmu Politik), dan Umi Fathonah (Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan). Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik tasawuf yang dilakukan dengan teratur dan dibimbing oleh orang yang berpengalaman membantu siswa merasa lebih berarti, lebih terhubung secara sosial, dan memiliki cara-cara yang baik untuk mengatasi masalah. Hal ini berkaitan dengan berkurangnya gejala stres dan kecemasan, serta peningkatan kesejahteraan mereka. Hasil penelitian ini menyarankan agar program-program spiritual yang berdasar pada tasawuf terintegrasi dalam layanan konseling di kampus dan dalam kegiatan pengembangan karakter. Juga dianjurkan untuk melatih pembimbing spiritual dan menjalin kerjasama antara unit kesejahteraan mahasiswa dan lembaga keagamaan di kampus untuk membantu kesehatan mental generasi muda.

Kata kunci: Generasi Z; Mahasiswa; Pencegahan Krisis Mental; Refleksi Diri; Tasawuf.

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi yang sangat cepat, beban belajar yang berat, dan perubahan dalam masyarakat telah membuat kemungkinan masalah mental semakin tinggi di antara siswa, terutama pada generasi Z yang dibesarkan dengan teknologi dan sering terpapar banyak informasi, persaingan sosial, dan harapan untuk berprestasi. Di lingkungan universitas, tekanan

dari nilai, tugas, pekerjaan, dan hubungan sosial yang berubah membuat mereka lebih rentan terhadap stres, kecemasan, depresi, dan perasaan terasing. Namun, UIN Walisongo Semarang sebagai lembaga pendidikan Islam menawarkan banyak tempat untuk kegiatan spiritual dan keagamaan yang bisa menjadi sumber dukungan bagi kesehatan mental.

Tasawuf adalah bagian dari tradisi spiritual dalam Islam yang membantu menjaga hati, meningkatkan kesadaran diri, dan mengajarkan nilai-nilai moral melalui kegiatan seperti zikir, introspeksi, dan panduan spiritual. Ini memberikan cara yang menyeluruh untuk memperkuat ketahanan mental. Meskipun kegiatan keagamaan sering dikaitkan dengan kesehatan mental, masih sangat sedikit penelitian yang secara khusus melihat bagaimana tasawuf dapat berfungsi sebagai cara pencegahan krisis mental, terutama di kalangan Generasi Z di kampus pesantren modern seperti UIN Walisongo.

Kesenjangan ini menunjukkan perlunya bukti tentang cara tasawuf bisa mempengaruhi cara siswa mengatasi masalah, mendapatkan dukungan dari teman, dan mencari makna hidup mereka. Selain itu, penting untuk mengetahui cara program spiritual bisa diterapkan dengan aman dan sesuai etika dalam layanan kesejahteraan di kampus. Jadi, penelitian ini sangat penting untuk melihat sejauh mana tasawuf bisa menjadi cara spiritual yang dapat membantu mencegah masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa Generasi Z di UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini juga akan memberikan saran kebijakan dan cara bagi pihak kampus untuk meningkatkan kesehatan mental dengan mengacu pada nilai-nilai keagamaan.

2. KAJIAN TEORITIS

Teori Al-Ghazali

Al-Ghazali, dalam kitab *Risalah al-Laduniyah* seperti yang dikutip M. Solihin, menyebutkan bahwa segala ilmu dalam berbagai bentuk yang dimiliki manusia adalah dapat berfungsi untuk makrifat kepada Tuhan.

Teori Plato Kant

Membahas tentang hakikat jiwa, kesadaran, dan proses mental menggunakan perenungan filosofis, mesitasi, dan logika akal murni daripada metode ilmiah atau eksperimen.

Teori Wundt (1832-1920)

Pokok bahasan psikologi Wundt adalah kesadaran. Menurut Wundt kesadaran ini mencakup berbagai bagian dan dapat dipelajari dengan metode analisis atau metode reduksi.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan cara kualitatif yang dilakukan di lapangan, dengan fokus fenomenologi untuk mengetahui pengalaman pribadi mahasiswa Generasi Z tentang praktik tasawuf dan bimbingan dalam mencegah masalah kesehatan mental di kampus UIN Walisongo Semarang. Pengumpulan data dilakukan secara langsung di lapangan melalui metode observasi partisipan dan observasi non partisipan dalam kegiatan spiritual di kampus, serta wawancara mendalam yang terstruktur dengan mahasiswa.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Salah satu mahasiswa dari Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan mengakui bahwa krisis mental yang paling sering dialami oleh mahasiswa Gen Z di era digital saat ini adalah stres, depresi, dan kecemasan. Demi menjaga kondisi kesehatan mentalnya dilingkungan kampus, ia mencari banyak teman dekat untuk jadikan tempat curhat. Ia mengaku bahwa curhat itu bisa menjadikan hati dan suasana kita lebih membaik. Teman dekat yang ia maksud yaitu yang bisa menjaga privasi satu sama lain jadi, kita tidak bisa menjadikan semua teman untuk tempat curhat (RESPONDEN 1).

Selain itu ada juga salah satu mahasiswa jurusan PGMI Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, ia berpendapat bahwa pendekatan ilmu tasawuf itu masih relevan pada saat ini untuk mencegah krisis mental pada mahasiswa Gen Z saat ini karena, menawarkan terapi spiritual seperti dzikir, sholawat, dan ibadah lainnya. Nilai-nilai tasawuf yang amalkan adalah ikhlas, zuhud, dan kesadaran diri kita sendiri secara penuh (RESPONDEN 2).

Ada juga salah satu mahasiswa dari Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik yang mengaku bahwa ia mengalami peningkatan stres, dan rasa kekhawatiran akibat dari pengaruh tekanan akademik, media sosial, dan kehidupan digital pada saat ini. Ia memilih menerapkan sikap zuhud dan wara' sebagai menenangkan diri (RESPONDEN 3).

PEMBAHASAN

Definisi Psikologi Kepribadian Dalam Islam

Kepribadian sering muncul dalam berbagai buku dengan makna dan cara pandang yang berbeda. Beberapa ahli psikologi menyebutnya dengan istilah kepribadian, sedangkan bidang yang mempelajarinya disebut Psikologi kepribadian. Kata lain yang digunakan adalah karakter, dan bidang yang membahasnya disebut Psikologi Karakter atau Karakterologi. Istilah lain adalah tipe, yang dipelajari dalam Typologi. Dari ketiga istilah tersebut, yang lebih umum

digunakan adalah kepribadian. Selain memiliki cakupan yang jelas, istilah ini juga menunjukkan konsep tentang keunikan setiap individu (Suryabrata, 1990).

Allport yang dikutip oleh Sumadi Suryabrata menjelaskan bahwa karakter itu sama dengan kepribadian, namun dilihat dari cara yang berbeda. Kata karakter dilihat dari sisi "penilaian" tentang baik atau buruk, suka atau tidak suka, dan menerima atau menolak suatu perilaku berdasarkan aturan yang diikuti. Sementara itu, istilah kepribadian dilihat dari sisi "gambaran" seseorang apa adanya tanpa dilakukan penelitian (Ibid, 1986).

Karakter tidak dapat disamakan dengan kepribadian. Selain digunakan untuk mendeskripsikan bukan manusia, ia juga menggunakan norma-norma tertentu dalam mendeskripsikan manusia, seperti norma agama, norma moral, dan sebagainya. Ketika seseorang menggambarkan perilaku orang lain menggunakan standar tertentu, deskripsi tersebut tidak akan objektif karena fokus deskripsi tersebut adalah pada hubungan antara perilaku dan standar yang dianut, bukan pada tindakan itu sendiri, meskipun kepribadian secara eksklusif digunakan untuk menggambarkan manusia tanpa dikaitkan dengan standar tertentu (Psikologi Kepribadian Dalam Islam , 2005).

Definisi yang dikemukakan oleh Sigmund Freud, bahwa kepribadian adalah integrasi dari ide, ego, dan super ego. Sebagai bapak psikoanalisa, Freud sangat memperhatikan struktur kepribadian. Baginya kepribadian seorang itu terstruktur dari ide, ego, dan super ego. Ketiga sistem ini tidak dipandang sebagai elemen-elemen yang terpisah-pisah, melainkan satu nama untuk berbagai proses psikologis yang mengikuti prinsip-prinsip sistem yang berbeda. Ketiga sistem ini bekerja sama seperti suatu tim yang diatur oleh ego dan digerakkan oleh libido. Oleh karena itu, hakikat kepribadian adalah Integrasi berbagai sistem dari jenis kepribadian tertentu. Id berfungsi sebagai bagian dari kepribadian yang berhubungan dengan aspek biologi, ego sebagai bagian yang berhubungan dengan psikologi, dan super ego sebagai bagian yang berhubungan dengan sosial.

Dimensi Spiritual Yang Menentremkan

Kegiatan-kegiatan beragama, seperti beribadah, bisa memicu semangat sehingga orang bisa menjalin hubungan spiritual dengan Tuhan. Pandangan ini sejalan dengan pendapat Komaruddin Hidayat bahwa orang yang baik dalam mengelola potensi positif dalam dirinya adalah orang yang bisa menjaga sisi spiritualnya agar selalu bersih (Hidayat, 2010).

Menurut Yunasril Ali, jika shalat adalah cara mendekati diri kepada Tuhan, seharusnya orang yang beriman bisa terhubung, berkomunikasi, dan menjadi dekat dengan Nya. Dari segi psikologis, ketenangan adalah ketika emosi kita dalam kondisi baik. Ketenangan ini bisa terganggu oleh hal-hal dari luar. Berbagai persoalan hidup yang sulit membuat

seseorang merasa cemas, tidak tenang, dan stres. Akibatnya, keseimbangan hidup bisa hilang. Bahkan, bisa muncul kesulitan dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Ali, 2009).

Jurnal yang ditulis oleh M. Rikza Chamami bagian abstrak terdapat penjelasan bahwa transformasi fisik dalam pendidikan harus didukung oleh hati manusia yang sehat dan bersih. Cara menjaga hati agar mendukung pendidikan meliputi membaca Al-Qur'an, berpuasa, shalat malam, berdoa saat sahur, dan berkumpul dengan orang-orang baik. Terakhir, para guru yang baik bisa membantu mengembangkan pendidikan hati dengan bimbingan yang tepat (Chamami, 2021).

Dalam jurnal yang ditulis oleh M. Rikza Chamami, beliau berpendapat bahwa Al-Ghazali menerapkan prinsip-prinsip tasawuf yang merupakan pusat bimbingan spiritual mencakup berbagai elemen dasar. Al-Ghazali menjabarkan bahwa jiwa manusia terdiri dari tiga tingkatan yang berbeda, yaitu: *naf sal-ammarah* (yang mendorong individu menuju degradasi moral), *naf sal-lawwamah* (yang memulai proses refleksi diri dan penyesalan atas pelanggaran masa lalu, dan *nafs al-muthmainnah* (telah mencapai keadaan kedamaian batin dan kepuasan dengan Tuhan (Chamami M. R., 2025)

Manusia tidak bisa mengabaikan sifat dasar yang sudah ada sejak di alam roh. Agama adalah jiwa dari kehidupan. Kita semua tidak bisa lepas dari agama. Jika seseorang jauh dari agama, dia akan merasakan kehampaan. Dia akan kehilangan arah dalam mengatur hidup dan kehidupannya. Sepanjang sejarah, manusia selalu menjadikan agama sebagai petunjuk dan pedoman hidup (Hidayat, Psikologi Beragama, 2010).

Keimanan membuat manusia lebih percaya diri, lebih sanggup, bersabar menghadapi beban kehidupan, menetapkan ketenangan dan ketentraman jiwa, menimbulkan ketenangan batin, dan menjadikan manusia diliputi perasaan bahagia. Tak hanya keimanan saja, kita juga perlu mempelajari ilmu tasawuf sebagai penyeimbang agar kedamaian tetap terjaga. Hal ini dapat diartikan bahwa ilmu tasawuf merupakan salah satu solusi spiritual ditengah tekanan hidup dilingkungan kampus dan dunia digital. Nilai-nilai tasawuf yang paling dibutuhkan oleh Gen Z di era modern saat ini adalah kesadaran penuh, ikhlas, zuhud, dan wara' (Najati, 2024).

Melakukan kajian mengenai keterkaitan antara spiritualitas dan kesehatan mental di sebuah rumah sakit. Ia mengajukan pertanyaan kepada beberapa pasien, apa yang lebih berpengaruh dalam proses penyembuhan penyakit, agama, atau pengobatan medis. Data yang ia kumpulkan menunjukkan bahwa 93% pasien percaya bahwa spiritualitas membantu mereka sembuh (Peteet, 2022). Penemuan ini sesuai dengan penelitian Roxanne Keynejad yang menyatakan bahwa keyakinan seseorang terhadap agama sangat berpengaruh bagi kesehatan mental mereka (Keynejad, 2021).

Penelitian oleh Chamami, Mas'ud, dan Ruswan pada tahun 2021 yang membahas tentang pendidikan qalb dalam buku *Minhāju Al-Atqiyā'i* yang ditulis oleh KH. Sholeh Darat menunjukkan bahwa tradisi tasawuf di Indonesia sudah lama menganggap pendidikan hati (tarbiyah al-qalb) sebagai dasar penting untuk membentuk jiwa yang sehat dan berbudi pekerti. Ide ini sangat relevan sebagai pijakan spiritual untuk mencegah masalah mental di kalangan generasi Z, khususnya di kampus UIN Walisongo Semarang, yang memiliki sejarah sebagai penerus tradisi keilmuan KH. Sholeh Darat (Chamami M. R., *Mendidik Hati: Konsep Pendidikan Qalb dalam Minhāju Al-Atqiyā'i fi Syarḥi Ma'rifati Al-Aẓkiyā'i ilā Ṭarīqi Al-Auliyā'i* oleh KH. Sholeh Darat, 2021)

Faktor-Faktor Yang Membentuk Kepribadian

Studi mengenai hal-hal yang mempengaruhi kepribadian secara rinci dijelaskan oleh tiga paham. Paham ketiga tersebut adalah empirisme, nativisme, dan konvergensi. Setiap pemahaman ini mempunyai pandangan psikologis yang berbeda-beda dalam memahami sifat manusia.

1. Aliran Empirisme

Yaitu suatu aliran yang menitikberatkan pandangannya pada peranan lingkungan sebagai penyebab timbulnya suatu tingkah laku. Aliran ini semula dipelopori oleh filosof berkebangsaan Inggris, yaitu John Locke (1632-1704). Aliran ini kemudian dikembangkan oleh psikolog seperti George Hume (1773-1836). Asumsi psikologis yang mendasari aliran ini adalah bahwa manusia lahir dalam keadaan netral, tidak memiliki pembawaan apa-apa. Lingkunganlah yang mempengaruhi kepribadian terdiri atas lima aspek, yaitu geografis, historis, sosiologis, kultural, dan psikologis (Chaplin, 1986).

2. Aliran Nativisme

Aliran nativisme adalah suatu pemahaman yang fokus pada pentingnya sifat alami, keturunan, dan warisan dalam menentukan perilaku individu. Cara [kita melihat ruang dan waktu dipengaruhi oleh faktor-faktor alami atau bawaan sejak lahir. Kecerdasan seseorang diturunkan sejak lahir (Chaplin J., 1986).

Teori ini berpendapat bahwa anak dan orang tua memiliki banyak kesamaan fisik dan psikis. Gen adalah partikel kecil yang terdiri dari sel-sel keturunan yang diturunkan dari orang tua ke keturunannya. Setiap sel seks yang matang memiliki 23 kromosom, dan setiap kromosom mengandung sekitar 300 gen, yang merupakan pembawa keturunan. Gen-gen ini diturunkan dari orang tua ke keturunannya (Drever, 1986).

3. Aliran Konvergensi

Aliran konvergensi adalah aliran yang menggabungkan kedua aliran diatas. Tokoh dari aliran ini adalah William Stern, seorang pakar pendidikan dari Jerman yang hidup antara tahun 1871 dan 1939. Dia berpendapat bahwa pandangan tentang empirisme dan nativisme itu masing-masing terlalu berlebihan dan ekstrem. Menurut pandangan konvergensinya, baik faktor genetik maupun lingkungan berpengaruh pada perkembangan anak. William mengatakan bahwa anak yang lahir dengan sifat baik atau buruk, dan lingkungan akan mempengaruhi sifat-sifat tersebut lebih lanjut.

Teori konvergensi yang dikemukakan oleh William Buritan menyatakan bahwa tumbuh dan berkembangnya manusia bergantung pada dua hal : yaitu bakat atau kemampuan yang sudah ada sejak lahir dan lingkungan seperti masyarakat dan kampus. Teori konvergensi mengakui bahwa setiap orang lahir dengan bakat atau potensi dasar yang bisa ditingkatkan. Bagaimana bakat tersebut berkembang sangat tergantung pada lingkungan di sekitarnya, baik itu dari masyarakat atau kampus. Misalnya, jika seseorang lahir dengan potensi kecerdasan, mereka bisa menjadi pintar jika bakat tersebut diasah, baik melalui pendidikan di tengah masyarakat maupun di sekolah formal. Namun, jika seseorang tidak berinteraksi atau hidup di lingkungan sosial dan kampus, potensi kecerdasan itu tetap ada tetapi tidak berkembang (Herlin Pebrianti Yuanita Ponto1, 2024).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pembahasan yang telah dilakukan, tasawuf dapat disimpulkan sebagai pendekatan spiritual yang berperan penting dalam membantu mencegah krisis mental pada Generasi Z di lingkungan kampus. Berbagai praktik seperti zikir, muhasabah atau introspeksi diri, ibadah yang dilakukan secara rutin, serta bimbingan spiritual mampu membantu mahasiswa merasakan ketenangan batin, meningkatkan kesadaran diri, dan memperkuat daya tahan psikologis mereka.

Di sisi lain, tasawuf juga membuat mahasiswa semakin dekat dengan tuhan, lebih mampu menghadapi tekanan akademik, dan lebih siap menjalani tantangan kehidupan modern yang semakin kompleks. Dengan demikian, tasawuf tidak hanya memiliki nilai religius, tetapi juga memberi manfaat psikologis yang mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian, penulis menyarankan agar pihak kampus memasukkan program-program spiritual yang berlandaskan tasawuf ke dalam layanan bimbingan konseling serta pembinaan karakter mahasiswa. Program tersebut dapat diwujudkan melalui kegiatan

kajian rutin, pembinaan keagamaan, dzikir bersama, dan refleksi diri yang dilakukan secara terarah.

Selain itu, diperlukan pelatihan bagi para pembimbing spiritual atau mentor agar pendampingan yang diberikan menjadi lebih optimal dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa Generasi Z. Di sisi lain, kerja sama antara unit kesejahteraan mahasiswa, dosen, dan lembaga keagamaan di kampus juga sangat penting untuk mendukung upaya pencegahan krisis mental secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji bagi Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis juga menyampaikan rasa terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta masukan selama proses penyusunan artikel ini.

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada pihak UIN Walisongo Semarang, para mahasiswa yang telah menjadi partisipan, serta seluruh pihak yang turut membantu dan mendukung terselesaikannya penelitian ini. Semoga segala bantuan dan kebaikan yang telah diberikan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

DAFTAR REFERENSI

- Afandi, M., & Mukharrom, T. (2023). Urgensi bimbingan spiritual bagi Generasi Z dalam menghadapi fenomena krisis mental di era digital. *Jurnal Konseling dan Keagamaan*, 4(1), 45-58.
- Ali, Y. (2009). *Shalat dan Sufisme: Jalan Menuju Ketenangan Jiwa*. Jakarta: Hikmah.
- Ananda, R., & Fitri, A. (2023). Hubungan Kecanduan media sosial dengan tingkat kecemasan emosional pada mahasiswa Generasi Z. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 8(2), 142-155.
- Anshori, m. I. (2022). Aplikasi nilai zuhud dan wara' dalam mengatasi eksistensi kritis masyarakat perkotaan. *Jurnal Studi Agama-Agama*, 6(1), 12-27.
- Chamami, M. R. (2021). Mendidik Hati: Konsep Pendidikan Qalb dalam Minhāju Al-Atqiyā'i fi Syarḥi Ma'rifati Al-Azkiyā'i ilā Ṭarīqi Al-Auliyā'i oleh KH. Sholeh Darat. *Nadwa Jurnal Pendidikan Islam*, 01.
- Chamami, M. R. (2021). Mendidik Hati: Konsep Pendidikan Qalb dalam Minhāju Al-Atqiyā'i fi Syarḥi Ma'rifati Al-Azkiyā'i ilā Ṭarīqi Al-Auliyā'i oleh KH. Sholeh Darat. *Nadwa Jurnal pendidikan*, 130-145.
- Chamami, M. R. (2025). IMPLEMENTASI NILAI-NILAI TASAWUF DALAM AJARAN TARIQOH QADIRIYAH ASUHAN HABIB UMAR MUTHOHAR DI SEMARANG. *JURNAL MEDIA AKADEMIK (JMA)*, 8.

- Chaplin, JP (1986). *Kamus Psikologi* (TS Pasaribu, Trans.). Jakarta: Rajawali Pers.
- Fahmi, AN (2024). Relevansi neo-sufisme dalam menjaga stabilitas mental mahasiswa di era disrupsi digital. *Jurnal Pemikiran Islam*, 29(1), 88-103.
- Hidayah, N., & Syahid, A. (2022). Internalisasi nilai-nilai tasawuf amali sebagai ikhtiar pencegahan gangguan kecemasan pada siswa. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 112-125.
- Hidayat, K. (2010). *Psikologi Beragama: Memahami Perilaku Keagamaan secara Psikologis*. Jakarta: Hikmah.
- Lestari, S., & Wardani, K. (2021). Implementasi metode muhasabah dalam meningkatkan ketahanan psikologis remaja di lingkungan akademik. *Jurnal Ilmiah Syari'ah*, 20(1), 89-102.
- Mulyadi, D. (2023). Peran zikir keagamaan dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa di lingkungan universitas Islam. *Prosiding Konferensi Nasional Islam dan Psikologi*, 3(1), 210-218.
- Najati, MU (2024). *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa: Perspektif Psikologi Islam modern*. Kairo: Dar al-Syuquq.
- Nisa, A., Khairani, M., & Siregar, R. (2021). Efektivitas terapi spiritual berbasis tasawuf untuk mengatasi krisis identitas dan mental pada siswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 13(2), 143-154.
- Ponto, HPY (2024). Relevansi teori konvergensi William Stern terhadap perkembangan karakter siswa di lingkungan kampus merdeka. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 9(3), 301-315.
- Pratama, AR (2024). Integrasi konseling sufistik dan layanan kesehatan mental di perguruan tinggi keagamaan Islam negeri. *Jurnal Bimbingan dan Penyuluhan Islam*, 6(1), 15-29.
- Psikologi Kepribadian Dalam Islam*. (2005). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Putri, RA, & Handayani, S. (2022). Pola adaptasi psikologis Generasi Z terhadap tekanan pasca-pandemi di lingkungan akademik. *Jurnal Kesehatan Jiwa Masyarakat*, 10(2), 77-88.
- Rahmawati, E. (2022). Pengaruh terapi muhasabah diri terhadap penurunan tingkat depresi ringan pada siswa. *Jurnal Psikologi Islami*, 8(2), 110-121.
- Ramadhan, I., & Fauzi, M. (2023). Pendekatan neo-sufisme sebagai alternatif solusi masalah kesehatan mental masyarakat modern. *Jurnal Studi Agama-Agama*, 7(2), 180-195.
- Sari, WP, & Rahmawati, E. (2020). Hubungan antara spiritualitas tasawuf dengan tingkat depresi pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi Islami*, 6(1), 34-46.
- Solihin, M. (2021). *Filsafat Tasawuf Al-Ghazali: Melacak Makrifat Melalui Risalah al-Laduniyah*. Bandung: Pustaka Setia.
- Suryabrata, S. (1986). *Psikologi kepribadian*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Wahyuni, T. (2022). Fenomenologi krisis mental mahasiswa: Studi kasus tekanan akademik dan kesepian di era disrupsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 13(1), 55-67.
- Wibowo, A. (2026). Peran lembaga keagamaan kampus dalam mitigasi gangguan kecemasan umum pada mahasiswa. *Jurnal Administrasi Pendidikan Islam*, 5(1), 15-28.
- Yusuf, M., & Firdaus, S. (2024). Tasawuf sosial sebagai kerangka kerja kesehatan mental komunitas mahasiswa Gen Z. *Jurnal Sosiologi Agama*, 18(2), 175-190.

Zuhdi, M. (2023). Menangkal krisis eksistensial Generasi Z melalui bimbingan spiritual tasawuf di universitas. *Jurnal Pemikiran Islam*, 28(2), 240-255.