

Peran Psikologi Tasawuf Mengenai Kesehatan Mental dan Spiritualitas Generasi Z Pada Era Digital

Mashita Putri Waluyo¹, Darsista Irma Swari²
¹⁻²Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Indonesia

Korespondensi penulis: mashitaputri27@gmail.com*

Abstract. *This research aims to explore the role of Sufism in overcoming the weak mental health and spirituality of generation Z in the digital era. The research method uses qualitative research and is descriptive, namely library research by examining and studying theories from various data sources from journals, books and previously existing research so that it is relevant to the title of this research. Based on the results of this research, it shows that digital technology can disrupt social interactions and spiritual abilities, but also offers opportunities to increase religious knowledge and moral awareness through easy access to information. Sufism, with concepts such as takhalli and tazkiyah al-nafs, can help individuals cleanse their hearts, develop noble qualities, and find inner peace. Supported by easy access to information and interaction, individuals are more aware of mental health. However, the use of digital technology also has a negative impact on mental health, namely individuals experience anxiety, stress, depression and addiction to using digital technology. Therefore, Sufism has great potential in strengthening the spirituality and mental health of Generation Z in the digital era.*

Keywords: *Sufism, Spirituality, Mental Health, Generation Z, Digital Era*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran tasawuf dalam mengatasi lemahnya kesehatan mental dan spiritualitas generasi Z pada era digital. Metode penelitian menggunakan penelitian kualitatif dan bersifat deskriptif yaitu studi pustaka (library research) dengan cara menelaah dan mempelajari teori dari berbagai sumber data dari jurnal, buku dan riset-riset yang sudah ada sebelumnya sehingga relevan dengan judul penelitian ini. Berdasarkan hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa teknologi digital dapat mengganggu interaksi sosial dan kemampuan spiritual, namun juga menawarkan peluang untuk meningkatkan pengetahuan agama dan kesadaran moral melalui akses informasi yang mudah. Tasawuf, dengan konsep-konsep seperti takhalli dan tazkiyah al-nafs, dapat membantu individu membersihkan hati, mengembangkan sifat-sifat mulia, dan menemukan kedamaian batin. Dukungan kemudahan akses informasi dan interaksi, individu lebih aware terhadap kesehatan mental. Namun, penggunaan teknologi digital juga berdampak negatif pada kesehatan mental yaitu individu mengalami kecemasan, stress, depresi dan kecanduan menggunakan teknologi digital. Oleh karena itu, tasawuf memiliki potensi besar dalam memperkuat spiritualitas dan kesehatan mental Generasi Z di era digital.

Kata kunci: Psikologi Tasawuf, Spiritualitas, Kesehatan Mental, Generasi-Z, Era digital

1. PENDAHULUAN

Di era digital saat ini tentunya banyak sekali perubahan yang terjadi pada manusia dengan adanya kecanggihan teknologi yang memiliki efek samping negatif bagi semua kalangan termasuk generasi-z. Mereka tumbuh dewasa di tengah gejolak teknologi informasi yang mengubah cara manusia dalam berinteraksi, belajar, dan berkomunikasi secara langsung. Menurut M. Amin Syukur menjelaskan bahwa periode ini sebagai “peradaban manusia digital”, dimana meskipun orang-orang menggunakan teknologi digital secara luas, akan tetapi kemajuan mental kita tidak sejalan atau bahkan tertinggal jauh dibandingkan dengan perkembangan teknologi (Syukur M. A, 2012). Sebagai hasilnya, manusia yang seharusnya menjadi subjek utama dalam kehidupan yang dijalani, kini seringkali menjadi objek teknologi

karena terperangkap dalam materialisme duniawi yang menandakan penurunan spiritualitas (Syukur M. A, 2012).

Sejalan dengan itu, penting bagi orang tua untuk menanamkan spiritualitas sedari kecil agar ketika saat dewasa mereka dapat menerapkannya pada kehidupan sehari-hari. Karena dengan adanya perubahan digital yang kian terus berubah, membuat Generasi Z dapat memahami dan memiliki tantangan tersendiri terhadap komunikasi yang muncul, yang merupakan sebuah kunci untuk menjalin hubungan yang efektif secara baik pada Generasi Z. Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya untuk beradaptasi dengan preferensi dan gaya komunikasi mereka agar tetap saling menghormati nilai-nilai yang dianut sebelumnya. Dengan begitu, Generasi Z dapat memanfaatkan potensi besar yang dimiliki untuk mengubah dunia komunikasi dan teknologi digital lebih baik lagi.

Generasi Z yang biasa disebut sebagai Post Millennials atau I-Gen merupakan generasi yang terlahir di antara tahun 1996-2010 (Lev, T. A. 2021). Generasi Z adalah generasi yang tumbuh dan berkembang pada era digital yang dihiasi dengan kecanggihan teknologi dan konektivitas global. Generasi Z sebagai digital natives yang memiliki kemahiran dan keterampilan dalam menggunakan teknologi, pertumbuhan Generasi Z ditemani dengan smartphone, internet dan sosial media sebagai bagian integral dari kehidupan aktivitas sehari-hari. Karakteristik tersebut meliputi kemampuan untuk mengaplikasikan teknologi, berkomunikasi dalam jejaring media sosial serta mengakses dan memproses informasi dengan pesat dan efektif (Singh, 2014 dalam Maturbongs, 2023).

Selain itu, Generasi Z yang tumbuh di era digital saat ini juga memiliki kecenderungan menggunakan teknologi secara berlebihan sehingga tidak sedikit dari generasi ini yang mengalami ketergantungan, gangguan tidur dan membawa dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Selain itu, eksposur pada media sosial dapat berisiko terhadap kesehatan mental dan tekanan sosial. Kecenderungan tingkat kecemasan dan stres pada Generasi Z lebih tinggi dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Generasi Z kerap kali memiliki perasaan terjebak di kehidupan maya dan merasa terdapat tekanan untuk selalu menunjukkan penampilan yang *perfect* di media sosial. Dimana terdapat faktor-faktor lain seperti, adanya tekanan akademik, masalah hubungan sosial dan keluarga, serta minimnya spiritualitas dalam diri. Hal ini dapat berpengaruh pada tantangan kesehatan mental yang dihadapi oleh Generasi Z di masa yang akan datang (Twenge et al, 2018).

Menurut Darajat (dalam Rosmalina & Tia, 2021), kesehatan mental adalah cabang ilmu dan aktivitas yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan sepenuhnya potensi, keterampilan, dan kemampuan yang ada, sehingga menghasilkan manfaat yang maksimal bagi

individu dan orang sekitar. Sehingga dapat diketahui bahwa kesehatan mental tidak dapat berdiri dengan sendirinya, akan tetapi pada dasarnya setiap individu pastinya membutuhkan bantuan orang lain karena bagian integral dan esensial merupakan kesehatan secara keseluruhan. Hal Ini dapat didefinisikan dalam tiga cara yaitu; sebagai ketiadaan penyakit, sebagai kondisi organisme yang memungkinkan kinerja penuh semua fungsinya, dan sebagai keadaan keseimbangan dalam diri seseorang serta antara diri sendiri dan lingkungan fisik serta sosialnya (Sartorius, 2002 dalam Wahyuni & Bariyyah, 2019).

Kemudian terdapat salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang yaitu spiritualitas. Spiritualitas umumnya dipahami sebagai sesuatu yang sifatnya transenden, yang artinya berhubungan dengan pencarian makna hidup dan pemahaman tentang kehidupan (Park, 2013). Selain itu, spiritualitas bersifat personal, afektif, berdasarkan pengalaman, dan bijaksana. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki dampak positif pada kesehatan mental individu. Kehadiran spiritualitas dan religiusitas dapat memberikan dukungan bagi individu yang mengalami emosi negatif sehingga muncul keinginan untuk mengakhiri hidupnya, serta meningkatkan ketahanan mental saat menghadapi tekanan hidup (Hodapp & Zwingmann, 2019).

Sedangkan Menurut Woods & Ironson (1999) mengungkapkan bahwa Spiritualitas didefinisikan sebagai pencarian kebenaran yang universal dan sebagai aktivitas yang memungkinkan orang untuk menemukan makna dan penerimaan di dunia sekitarnya. Spiritualitas juga harus dipahami oleh setiap individu sebagai “fenomena yang lebih umum, tidak terstruktur, personal, dan terjadi secara alamiah, dimana seseorang akan mencari kedekatan atau keterkaitan antara dirinya dengan kekuatan Tuhan atau bahkan yang biasa ditujukan kepada sang pencipta” (Joseph., dkk, 2017).

Meskipun setiap orang memiliki konsep latar belakang budaya, agama, dan akademis yang berbeda, namun dapat dilihat pada praktiknya dalam beragama selalu melibatkan aspek spiritualitas pada kehidupannya. Dalam hal ini, terdapat perdebatan yang luar biasa terkait makna spiritualitas yang paling akurat dan kemungkinan memiliki definisi konsensus universal untuk konsep ini. Beberapa permasalahan juga seringkali muncul dan tumpang tindih dengan konsep penting lainnya, seperti agama/religiusitas dan kesejahteraan/emosi positif dikarenakan spiritualitas (Hill et al., 2000 dalam de Brito Sena, dkk., 2021).

Sedangkan, dalam konsep tasawuf, kesadaran spiritual seringkali dipandang sebagai tujuan utama kehidupan setiap umat manusia dengan mengimplikasikan pencarian hidupnya terkait pengetahuan dan pengalaman yang lebih dalam terhadap hubungannya dengan Tuhan. Sehingga, dapat terciptanya kehidupan yang bermakna dan harmonis (Chusna, 2018). Konsep-

konsep dalam tasawuf juga mencakup pada pemahaman tentang tazkiyah al-nafs (pemurnian jiwa), dimana hubungan cinta dan kasih sayang antara manusia dengan Tuhan dapat membangun nilai-nilai etika dan moral dalam kehidupan sehari-hari. Praktik-praktik seperti meditasi, zikir, dan kontemplasi merupakan salah satu bagian terpenting dalam pendekatan tasawuf guna mencapai kesadaran spiritual pada generasi Z yang lebih tinggi (Nursalim & Muhamad, 2020 : 90).

Berdasarkan penjelasan yang sudah dipaparkan, adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi peran tasawuf dalam mengatasi melemahnya kesehatan mental dan spiritualitas generasi Z pada era digital. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memahami bagaimana konsep dalam ilmu tasawuf dapat dipahami dan diimplementasikan sebagai jalan keluar untuk meningkatkan kesejahteraan mental semua manusia di era digital, khususnya generasi Z yang semakin meningkat ini.

2. METODE PENELITIAN

Dilihat dari jenisnya, pada penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif berbentuk studi pustaka (*library research*) yang mana terdapat proses menelaah dan mengumpulkan data ini dilakukan dengan cara pencarian jurnal, buku atau riset-riset yang sudah dilakukan sebelumnya dari berbagai sumber seperti; *Google Scholar, Elsevier, Publish or Perish*, dan sebagainya untuk mendukung pembahasan penelitian ini. Hal tersebut peneliti lakukan dengan memasukkan kata kunci yang sesuai dengan konteks yang hendak dibahas yakni Kesehatan Mental, Spiritualitas, Peran Tasawuf, Era Digital, dan sebagainya. Dengan bertujuan untuk mengetahui apakah ada peran psikologi tasawuf mengenai kesehatan mental dan spiritualitas Generasi Z pada era digital. Kemudian dari artikel yang telah peneliti temukan dilakukan proses membaca, memahami, dan menganalisis keterhubungan dari judul yang telah dibuat sendiri oleh peneliti. Metode analisis yang digunakan adalah analisis konten dan analisis deskriptif. Sedangkan untuk bahan pustaka yang diperoleh dari berbagai referensi dianalisis secara kritis dan mendalam untuk mendukung proposisi dan gagasan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Dampak Era Digital Terhadap Spiritualitas Dan Kesehatan Mental

Hidup di era digital saat ini, faktanya teknologi digital mengalami perkembangan yang semakin pesat dan membawa dampak yang sangat berpengaruh pada berbagai aspek kehidupan manusia. Berbagai macam teknologi digital seperti internet, gadget, media sosial, dan perangkat canggih berhasil membawa perubahan perilaku dalam berinteraksi sosial, bekerja

dan mengakses informasi. Akan tetapi, dibalik kebermanfaatannya yang diberikan, tentunya teknologi digital juga mempunyai kompleksitas dampak terhadap kehidupan spiritualitas pada individu. Distorsi dalam pengalaman spiritualitas merupakan salah satu dampak dari teknologi digital terhadap kehidupan spiritualitas individu. Aspek-aspek yang mempengaruhi distorsi pengalaman spiritualitas diantaranya yaitu: pertama, terjadinya ablasi interaksi sosial. Kecanggihan teknologi digital yang diberikan pada era digital sering menggantikan interaksi sosial yang nyata dan dihiasi makna. Kini kehidupan individu tak pernah lepas dari perangkat digital seperti gadget, ipad, komputer, dan laptop sehingga individu dapat terjatuh pada pengalaman yang terisolasi dan menyebabkan kurangnya kuantitas dan kualitas interaksi sosial. Dengan demikian fenomena tersebut mengakibatkan terputusnya hubungan interpersonal dan kehilangan pengalaman spiritual yang diperoleh dengan interaksi sosial (Wahid, A., & Maskhuroh, L. 2024).

Kedua, gangguan dan rentan mengalami distraksi berkelanjutan. Efek dari teknologi digital yaitu memudahkan masuknya akses informasi sehingga membuat individu seringkali diramaikan oleh berbagai informasi secara terus menerus dan tanpa dipungkiri faktor tersebut mempengaruhi gangguan serta distraksi yang berkelanjutan. Adanya notifikasi, pesan dan konten yang tidak terbatas jumlahnya dari media sosial dapat membayarkan pikiran dan fokus individu. Oleh sebab itu membuat individu mengalami kesulitan untuk merasakan kedalaman dan kehadiran dalam kehidupan spiritualitas karena terbaginya pikiran antara berselancar di dunia digital dengan refleksi spiritualitas. Ketiga, kesulitan dalam kendali diri dan ketenangan batin. Aktivitas kehidupan sehari-hari tak pernah luput dari genggaman teknologi digital sehingga individu kerap kali merasakan kesulitan untuk mengendalikan diri, keluar dari kebisingan mental, dan menemukan ketenangan batin. Jika kendali diri dan ketenangan terganggu oleh adanya kebisingan teknologi digital, maka individu akan merasa sulit untuk memusatkan fokus dalam menjalankan berbagai praktik spiritual yang mana dibutuhkan keheningan dan ketenangan (Anwar & Saiful, 2020 dalam Wahid, A., & Maskhuroh, L. 2024).

Namun dibalik efek negatif yang diberikan, menurut (Putra et al., 2023) menemukan hasil bahwa terdapat efek positif yang diberikan bagi pengguna digital khususnya pada generasi-z dalam keberlangsungan kehidupan spiritualitasnya yaitu pada era digital saat ini generasi-z dapat menghasilkan penggunaan teknologi digital sebagai akses informasi dan sumber daya dalam rangka membangun kepribadian dan memperdalam pengetahuan agama mereka. Hal tersebut memungkinkan generasi-z untuk berinteraksi dengan komunitas islam. Kemudian, dapat menciptakan gerakan hijrah, banyak generasi-z yang mengalami proses hijrah. Media sosial sebagai jalan untuk mencari identitas dan mengartikan dirinya sesuai

dengan ajaran islam, dengan teknologi digital dapat memudahkan akses informasi sehingga dapat membangkitkan kepribadian yang sesuai dengan agama mereka. Selain itu, dapat menciptakan kesadaran moral, adanya keberadaan manusia modern mempengaruhi bagaimana generasi-z menumbuhkan kesadaran moral dan beretika dalam menjalankan kehidupan bermasyarakat. Oleh karena itu spiritualitas dan penggunaan teknologi digital sangat penting dalam pembentukan karakter dan identitas generasi-z yang didasari dengan moral dan etika agar selalu terjaga dengan ajaran spiritualitas dan mampu mengatasi tantangan di era digital saat ini.

Selain memberikan dampak pada kehidupan spiritualitas, teknologi digital juga membawa dampak terhadap kesehatan mental. Dampak positif yang diberikan teknologi digital yaitu dapat memberikan dukungan, kemudahan akses informasi, dan sumber daya lainnya yang mendukung kesehatan mental sehingga pengguna teknologi digital dapat menjangkau akses yang tersedia. Aplikasi gadget, media sosial, dan sumber daya website biasanya digunakan untuk mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan (Rifkin-Zybutz et al., 2023). Selain itu melalui teknologi digital dapat menawarkan akses tenaga ahli profesional seperti psikolog dan psikiater sehingga dengan mudah melakukan konsultasi terkait permasalahan mental sebagai bentuk kepedulian individu terhadap kesehatan mental dirinya. dan menyajikan informasi yang berkualitas terkait kesehatan mental (Ball & Keegan, 2022). Namun teknologi digital juga memberikan dampak negatif pada individu jika penggunaan teknologi digital dilakukan secara berlebihan, hal ini dapat menyebabkan ketegangan psikologis pada individu seperti stress, cemas, depresi dan kecanduan.

Teknologi digital dan kecemasan. (Rosen et al., 2012) memberitahukan bahwa generasi-z selalu mengecek pesan di media sosial setiap hari. Melalui teknologi digital dapat memudahkan masuknya akses pesan di media sosial, namun dibalik adanya manfaat tersebut dapat menghadirkan kecemasan yaitu disaat individu tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain di media sosial sehingga menyebabkan sindrom candu terhadap notifikasi gadget (Drouin et al., 2012).

Teknologi digital dan stress. Melalui media sosial, individu diberikan kebebasan berkomentar pada berbagai postingan konten sehingga individu dapat berkomentar secara positif dan negatif yang sulit diberhentikan (Rudianto, 2022). Jika generasi-z terlalu banyak menghabiskan waktu di dunia media sosial maka membuat semakin tertekan (Thursina, F. 2023). (Kaur et al., 2022) menuturkan bahwa media sosial dapat dengan mudah terjadinya cyber bullying, kelelahan, pelecehan, dan tekanan secara emosional serta tanpa tersadar berdampak terhadap penurunan kemampuan intelektual.

Teknologi digital dan depresi. Individu yang aktif berselancar di media sosial secara berlebihan dapat menimbulkan depresi (Bashir & Bhat, 2017). Berdasarkan beberapa peneliti sebelumnya, gejala mayor depresi diakibatkan karena penggunaan media sosial berlebih (Braghieri et al., 2022). Menggunakan media sosial secara berlebihan juga berdampak pada psikososial individu seperti harga diri dan penyesuaian diri (Kalpidou et al., 2011). Kurangnya interaksi sosial yang terjadi pada individu menimbulkan depresi (Herianto, 2020).

Teknologi digital dan kecanduan. Berdasarkan penelitian dari (Fitriyadi et al., 2023) ditemukan bahwa generasi-z dapat menghabiskan waktu yang tak terhingga dalam menggunakan teknologi digital dengan berselancar di media sosial sehingga memicu meningkatnya kecanduan. Dengan demikian, hal tersebut dapat menghambat atau mengganggu aktivitas sehari-hari dan menguras waktu yang dihabiskan untuk kegiatan yang lebih produktif dan bermanfaat.

Meningkatnya fenomena penggunaan teknologi digital pada generasi-z yang berdampak pada kehidupan spiritualitas dan kesehatan mental menarik perhatian berbagai pihak dan peneliti-peneliti untuk membuktikan, namun selalu ditemukan dua sisi yaitu positif dan negatif.

3.2 Peran Psikologi Tasawuf Mengenai Kesehatan Mental

Dalam perjalanan spiritual seseorang, tasawuf merupakan salah satu peran yang sangat penting untuk meningkatkan kesehatan mental dan spiritual. Melalui tasawuf, individu tidak hanya memperdalam hubungan mereka dengan Tuhan saja, akan tetapi individu juga memperoleh manfaat besar untuk kesehatan mentalnya. Pertama kali praktik tasawuf muncul, tasawuf mengajarkan individu untuk membersihkan hati mereka dari berbagai perspektif-perspektif negatif yang ada dan membantu individu untuk mendekatkan dirinya dengan Allah Swt (Lubis, 2021). Dengan memperkuat hubungan spiritual yang kuat, seseorang akan menemukan kedamaian dalam dirinya dan merasakan lebih dekat dengan sumber ketenangan batin. Selain itu, tasawuf juga dapat membantu individu untuk melepaskan diri dari pengaruh materialisme dan keduniawian yang tinggi. Menekankan pada pencapaian spiritual dan kesehatan mental dapat membantu seseorang menemukan kebahagiaan yang mendalam daripada sekedar kepuasan yang bersifat materialis (Aziz, A., & Lestari, P., 2024).

Pada ilmu tasawuf, konsep takhalli mengajarkan seseorang untuk menghilangkan sifat buruk dan negatif yang ada dalam dirinya, dengan cara menciptakan lingkungan sekitar yang damai, aman, dan sejahtera (Muqorrobin & Fathoni, 2021). Selain itu, tasawuf juga mengajarkan individu untuk memenuhi batin mereka dengan sifat-sifat mulia seperti kesabaran, kasih sayang, dan keikhlasan (Alparizi, 2022). Dengan memupuk dan

mengembangkan sifat-sifat ini, seseorang dapat menciptakan kedamaian dalam diri dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

3.3 Peran Psikologi Tasawuf Mengenai Spiritualitas

Mencermati adanya gejala kebangkitan tasawuf pada kalangan umat beragama muslim di Indonesia, Budhy Munawar merasa sedikit tidak nyaman dan menyebut fenomena haus spiritual atau bisa disebut sebagai “demam tasawuf” yang merupakan istilah dari menggambarkan fenomena meningkatnya minat dan popularitas tasawuf di kalangan masyarakat, baik sebagai jalan spiritual maupun sebagai budaya atau gaya hidup. Persamaan dari istilah ini dapat dianalisis melalui beberapa aspek yang menunjukkan bagaimana tasawuf telah mempengaruhi berbagai bidang kehidupan dan diterima secara luas oleh masyarakat (Azania, D., & Naan, N. (2021).

Walaupun menurut intelektual muslim ini, riset secara ilmiahnya masih sedikit dilakukan terkait gejala bangkitnya minat masyarakat tanah air terhadap spiritualisme yang berlandaskan Islam. Dengan begitu dapat dilihat bahwasannya surat kabar seringkali memberitahukan bahwa literatur-literatur tasawuf termasuk buku cetaknya dapat terjual habis. Selain itu, muncul juga aktivitas yang memiliki unsur spiritual seperti; kursus, meditasi, padepokan, dan yoga yang diselenggarakan oleh beberapa lembaga pendidikan (Putra, 2013 dalam Danisa, S. & Rifki., 2022).

Adapun temuan tokoh Carl Gustav Jung (2017) yang mengungkapkan bahwa terdapat pasien yang sakit secara psikologis, namun dapat sembuh ketika dirinya mengenal agama dan menyembah Tuhannya. Ilmu pengetahuan dan agama juga merupakan salah satu kunci utama yang sangat berpengaruh untuk kehidupan. Sebuah kunci yang dimana mampu membuka pintu dunia maupun akhirat, dan menyadari akan kehadiran Tuhan yang menciptakan segala sesuatu. Kemudian dalam perspektif psikologi tasawuf sendiri dijelaskan bahwa spiritualitas dianggap sebagai aspek yang paling mendasar dalam pembahasan agama (Piedmont, R. L. (2007). Semua kekuatan manusia dapat dihubungkan dengan faktor kepribadian yang berarti secara singkat bahwa setiap individu pastinya memiliki sisi yang positif secara fisik maupun psikologi (Tamami, 2011).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Generasi Z hidup di era digital yang dimana teknologi digital mengalami perkembangan pesat dan tentunya sudah tidak asing lagi di mata Generasi Z. Dengan adanya kecanggihan teknologi digital seperti internet, gadget, media sosial, dan perangkat canggih lainnya berhasil membawa perubahan perilaku dalam berinteraksi sosial, bekerja dan mengakses informasi.

Teknologi digital mampu membawa berbagai dampak positif untuk kehidupan spiritualitas dan kesehatan mental individu. Namun tanpa dipungkiri teknologi digital juga membawa kompleksitas dampak negatif yang menjadi tantangan di era digital saat ini. Menjawab tantangan di era digital, peran psikologi tasawuf mampu mengajarkan individu untuk membersihkan hati dari perspektif-perspektif negatif dan membantu individu untuk semakin dekat kepada Allah sehingga individu dapat memperoleh kedamaian, kebahagiaan, kesejahteraan dan mencapai ketenangan batin. Dengan demikian dapat memperkuat hubungan spiritualitas kepada Allah dan kesehatan mental individu semakin terjaga.

Selanjutnya, terdapat saran yang diberikan terkait peran psikologi tasawuf mengenai kesehatan mental dan spiritualitas generasi Z pada era digital yaitu dengan cara praktek meditasi, zikir, dan kontemplasi sehingga dapat membantu generasi Z untuk meningkatkan ketenangan batin dan keseimbangan mental. Kemudian mendorong generasi Z untuk tidak menyalahgunakan teknologi dengan membatasi waktu penggunaan gadget atau media sosial yang mengakibatkan kecanduan, stress, dan menurunnya kesehatan mental. Gunakan aplikasi atau platform digital yang mendukung kesehatan mental dan spiritual seperti aplikasi meditasi, *podcast* religi, dan komunitas *online* yang positif dapat menjadi alternatif. Selain itu, adapun saran untuk peneliti selanjutnya yaitu pembahasan ini sangat menarik untuk diangkat dalam penelitian berikutnya, peneliti dapat menggunakan metode penelitian yang berbeda seperti metode penelitian kuantitatif karena dapat menggunakan alat ukur yang mana dapat berguna sebagai refleksi diri individu dan mampu memperoleh responden khususnya generasi-z dalam jumlah yang banyak atau generasi lainnya sehingga dapat mengetahui pengaruh atau tidaknya peran psikologi tasawuf terhadap kesehatan mental dan spiritual di era digital atau menggunakan metode penelitian kualitatif melalui wawancara mendalam, observasi, *focus group discussion* untuk memperoleh informasi yang lebih kaya sehingga dapat berguna untuk peneliti-peneliti berikutnya.

DAFTAR REFERENSI

- Alparizi, A. S. (2022). Pendekatan Tasawuf dalam Kajian Islam. *Maqosid: Jurnal Studi Keislaman dan Hukum Ekonomi Syariah*, 10(01), 63-79.
- Azania, D., & Naan, N. (2021). Peran spiritual bagi kesehatan mental mahasiswa di tengah pandemi covid-19. *HUMANISTIKA: Jurnal Keislaman*, 7(1), 26-45
- Aziz, A., & Lestari, P. (2024). PERAN TASAWUF UNTUK KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT MODERN. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 7(2), 5383-5388.. <https://doi.org/10.55210/humanistika.v7i1.384>

- Braghieri, L., Levy, R. E., & Makarin, A. (2022). Social media and mental health. *American Economic Review*, 112(11), 3660-3693. 10.1257/aer.20211218
- Ball, H. L., & Keegan, A. A. (2022). Digital health tools to support parents with parent-infant sleep and mental well-being. *npj Digital Medicine*, 5(1), 185.
- Bashir, H., & Bhat, S. A. (2017). Effects of social media on mental health: A review. *International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 125-131. 10.25215/0403.134
- Carl, G. Jung. (2017). *Psikologi dan Agama*. (Yogyakarta, IRCISOD).
- Drouin, M., Kaiser, D. H., & Miller, D. A. (2012). Phantom vibrations among undergraduates: Prevalence and associated psychological characteristics. *Computers in Human Behavior*, 28(4), 1490-1496.
- Fitriyadi, M. Y., Rahman, M. R., Asshidiqi, M. R. A., Ilham, M. A., Aibina, O. I., Hesda, N., & Al Fayyedh, F. (2023). pengaruh dunia IT terhadap perilaku remaja generasi z. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 2(2), 21-37.
- Herianto, H. (2020). Pengaruh Kesehatan Mental, Keaktifan Berorganisasi dan Prestasi Akademik Terhadap Tingkat Pemahaman Moderasi Beragama.
- Hodapp, B., & Zwingmann, C. (2019). Religiosity/spirituality and mental health: A meta-analysis of studies from the German-speaking area. *Journal of religion and health*, 58(6), 1970-1998.
- Joseph, R. P., Ainsworth, B. E., Mathis, L., Hooker, S. P., & Keller, C. (2017). Incorporating religion and spirituality into the design of community-based physical activity programs for African American women: a qualitative inquiry. *BMC research notes*, 10, 1-6.
- Kalpidou, M., Costin, D., & Morris, J. (2011). The relationship between Facebook and the well-being of undergraduate college students. *CyberPsychology, behavior, and social networking*, 14(4), 183-189.
- Lev, T. A. (2021). GENERATION Z: CHARACTERISTICS AND CHALLENGES TO ENTERING THE WORLD OF WORK. *Cross-Cultural Management Journal*(XXIII), 107-115.
- Lubis, D. M. R. (2021). Konsep Pemikiran Tasawuf Akhlaqi. *Islam & Contemporary Issues*, 1(2), 28-35.
- Maturbongs, Y. H. (2023). Generasi Z: Tantangan & Harapan di Era Digital. *TarFomedia*, 4(2), 15-20.
- Muqorrobin, S., & Fathoni, T. (2021). Bimbingan Konseling Islam untuk Anak di Masa Pandemi. *Absorbent Mind: Journal of Psychology and Child Development*, 1(1), 25-35.
- Nursalim, Muhammad. *Sufisme dan Kesadaran Spiritual: Mengenal Aspek dan Praktik-Praktik Keilmuannya*. Yogyakarta: Penerbit Diva Press. 2020

- Piedmont, R. L. (2007). Cross-cultural generalizability of the Spiritual Transcendence Scale to the Philippines: Spirituality as a human universal. *Mental Health, Religion & Culture*, 10(2), 89-107.
- Park, S. K. (2013). *Christian spirituality in Africa: Biblical, historical, and cultural perspectives from Kenya* (Vol. 3). Wipf and Stock Publishers.
- Putra, A. E. (2017). Tasawuf sebagai terapi atas problem spiritual masyarakat modern. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 8(1), 45-57.
- Putra, R. P. T., Fardhana, I. A., Azzahra, G. Z., Ardiani, S. N., Kusumaningtyas, H. L., & Putri, A. M. S. N. (2023). Hubungan Antara Islam Dengan Perkembangan Teknologi Dalam Mempengaruhi Karakter Gen Z. *Mutiara: Multidisciplinary Scientific Journal*, 1(10), 704-715.
- Rifkin-Zybutz, R., Turner, N., Derges, J., Bould, H., Sedgewick, F., Goberman-Hill, R., ... & Biddle, L. (2023). Digital technology use and mental health consultations: survey of the views and experiences of clinicians and young people. *JMIR Mental Health*, 10(1), e44064.
- Rosen, L. D., Cheever, N. A., & Carrier, L. M. (2012). *iDisorder: Understanding our obsession with technology and overcoming its hold on us*. Macmillan.
- Rudianto, Z. N. (2022). Pengaruh literasi kesehatan terhadap kesadaran kesehatan mental generasi z di masa pandemi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 11(1), 57-72.
- Syukur, M. A. (2012). Sufi healing: Terapi dalam literatur tasawuf. *Walisongo: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 20(2), 391-412.
- Tamami. (2017). *Psikologi Tasawuf*. Bandung: Pustaka Setia, 2011
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical psychological science*, 6(1), 3-17.
- Wahid, A., & Maskhuroh, L. (2024). TASAWUF DALAM ERA DIGITAL: Menjaga Kesadaran Spiritual di Tengah Arus Teknologi. *ILJ: Islamic Learning Journal*, 2(1), 55-73.
- Wahyuni, E. N., & Bariyyah, K. (2019). Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa?. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 46-53.
- Woods, T. E., & Ironson, G. H. (1999). Religion and spirituality in the face of illness: How cancer, cardiac, and HIV patients describe their spirituality/religiosity. *Journal of Health Psychology*, 4(3), 393-412.