

## **Analisis Nilai Tasawuf dalam Pembinaan Moral dan Mental Remaja di Indonesia**

**\*<sup>1</sup>Elga Sepriana, <sup>2</sup>Umi Nur Kholifah**

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

Email: \*<sup>1</sup>[elgasepriana@gmail.com](mailto:elgasepriana@gmail.com)

### **Abstract**

This study aims to analyze Sufi values in the moral and mental development of adolescents in Indonesia as an effort to address various psychological challenges and moral crises in the modern era. Using a qualitative approach and a literature review, this study compiled various literature sources, such as Sufi books, scientific journals, and research findings related to adolescent moral education. Data collection was conducted through documentation techniques by reviewing relevant texts and scientific works. Data were then analyzed using content analysis methods to identify the main Sufi concepts that play a role in adolescent character formation. The results indicate that Sufi values, such as *tazkiyatun nafs* (self-control), *muhasabah* (introspection), patience, gratitude, and *tawadhu'* (respect for oneself), contribute significantly to strengthening adolescent morality, fostering self-awareness, and enhancing mental resilience in the face of social pressures and technological developments. This study confirms that the application of Sufi values can be an effective alternative approach to developing the character of Indonesian adolescents in a more humanistic, transformative, and sustainable manner.

**Keywords:** *Sufism, Adolescent Morals, Adolescent Mentality, Character Education, Tazkiyatun Nafs*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis nilai-nilai tasawuf dalam pembinaan moral dan mental remaja di Indonesia sebagai upaya menghadapi berbagai tantangan psikologis dan krisis moral di era modern. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan jenis penelitian studi pustaka, penelitian ini menghimpun berbagai sumber literatur seperti buku-buku tasawuf, jurnal ilmiah, serta hasil penelitian terkait pendidikan moral remaja. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi dengan menelaah teks dan karya ilmiah yang relevan, kemudian dianalisis menggunakan metode analisis isi (content analysis) untuk mengidentifikasi konsep-konsep utama tasawuf yang berperan dalam pembentukan karakter remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai-nilai tasawuf seperti *tazkiyatun nafs*, *muhasabah*, sabar, syukur, dan *tawadhu'* memiliki kontribusi signifikan dalam memperkuat moralitas remaja, menumbuhkan kesadaran diri, serta meningkatkan ketahanan mental dalam menghadapi tekanan sosial dan perkembangan teknologi. Penelitian ini menegaskan bahwa penerapan nilai tasawuf dapat menjadi pendekatan alternatif yang efektif dalam pembinaan karakter remaja Indonesia secara lebih humanis, transformatif, dan berkelanjutan.

**Kata Kunci:** *Tasawuf, Moral Remaja, Mental Remaja, Pendidikan Karakter, Tazkiyatun Nafs*

## PENDAHULUAN

Fenomena degradasi moral dan krisis psikologis di kalangan remaja Indonesia semakin mencemaskan dalam dua dekade terakhir. Kemajuan teknologi, globalisasi budaya, serta penetrasi media sosial telah mengubah pola perilaku dan nilai-nilai kehidupan generasi muda. Menurut Hidayat, kondisi ini ditandai oleh meningkatnya perilaku konsumtif, hedonisme, kekerasan di sekolah, serta rendahnya rasa empati sosial terhadap sesama<sup>1</sup>. Sementara itu, dari aspek psikologis, data Kementerian Kesehatan RI menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada remaja usia 15–24 tahun meningkat signifikan dalam lima tahun terakhir, di mana salah satu penyebab utamanya adalah tekanan sosial dan kehilangan arah makna hidup<sup>2</sup>.

Dalam konteks Islam, krisis moral dan psikologis ini sesungguhnya berkaitan dengan lemahnya aspek spiritual dalam diri manusia. Tasawuf, sebagai dimensi batin dari ajaran Islam, menawarkan pendekatan yang lebih dalam dan menyentuh hati dalam upaya penyucian diri dan pembinaan akhlak. Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin* menegaskan bahwa kerusakan moral terjadi ketika hati manusia terhibab oleh nafsu dan cinta dunia; oleh karena itu, penyembuhannya harus melalui jalan tazkiyatun nafs, yakni proses penyucian batin menuju kedekatan dengan Allah<sup>3</sup>.

Di Indonesia, ajaran tasawuf telah menjadi bagian integral dalam kehidupan umat Islam melalui pesantren, majelis zikir, dan tarekat. Syamsuddin menjelaskan bahwa praktik pendidikan sufistik di pesantren, seperti mujahadah, dzikir berjamaah, dan muraqabah, tidak hanya berfungsi sebagai ritual keagamaan, tetapi juga sebagai terapi spiritual yang efektif untuk membentuk ketenangan jiwa dan pengendalian diri remaja<sup>4</sup>. Namun demikian, modernisasi sering kali memarginalkan dimensi tasawuf dari sistem pendidikan formal. Sekolah-sekolah umum cenderung menitikberatkan pada aspek kognitif dan capaian akademik, sementara pembinaan spiritual dan emosional remaja sering kali terabaikan. Padahal, menurut Anshori, nilai-nilai tasawuf dapat berperan sebagai moral compass yang menuntun remaja menuju keseimbangan antara

---

<sup>1</sup> M. Nur Hidayat, "Nilai-Nilai Tasawuf Dalam Pembentukan Karakter Remaja," *Jurnal Pendidikan Islam* 6, no. 2 (2019). Hlm 215

<sup>2</sup> Kementerian Kesehatan RI, *Laporan Riset Kesehatan Dasar* (Jakarta: Litbangkes, 2023). Hlm 44

<sup>3</sup> Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin, Terj. Indonesia* (Jakarta: Republika, 2016). Hlm 122

<sup>4</sup> M. Syamsuddin, "Pendidikan Sufistik Di Pesantren Dan Pengaruhnya Terhadap Moral Remaja," *Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi* 3, no. 1 (2020). Hlm 47

akal, jiwa, dan perilaku<sup>5</sup>. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya menegaskan kembali relevansi tasawuf sebagai solusi alternatif dalam menghadapi krisis moral dan psikologis remaja Indonesia.

Tujuan penelitian ini ialah untuk menganalisis nilai-nilai tasawuf dalam menanggulangi krisis moral dan psikologis remaja Indonesia dengan meninjau konsep, prinsip, serta praktik tasawuf dalam konteks pendidikan dan pembinaan karakter. Kajian ini diharapkan memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan pendidikan Islam yang lebih holistik serta memberikan solusi praktis bagi lembaga pendidikan dan keluarga dalam membentuk generasi yang berakhlak dan sehat secara mental.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian studi pustaka (*library research*). Dalam penelitian ini, penulis menggunakan penelitian deskriptif dengan lebih menekankan pada kekuatan analisis sumber-sumber dan data-data yang ada dengan mengandalkan teori-teori dan konsep-konsep yang ada untuk diinterpretasikan berdasarkan tulisan-tulisan yang mengarah pada pembahasan. Sedangkan Library Research adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitiannya, yang merupakan suatu penelitian yang memanfaatkan sumber perpustakaan untuk memperoleh data penelitiannya<sup>6</sup>. Pendekatan ini dipilih karena objek kajian berupa konsep-konsep nilai tasawuf dan relevansinya terhadap krisis moral dan psikologis remaja lebih tepat ditelaah melalui pemahaman teoretis dan analisis teks. Penelitian ini berupaya menggali makna, esensi, dan relevansi ajaran tasawuf sebagai sistem pembinaan spiritual dan moral yang dapat diadaptasi dalam konteks kehidupan remaja Indonesia masa kini.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Konsep Tasawuf dan Pembinaan Moral**

Tasawuf merupakan dimensi spiritual dalam Islam yang berfokus pada penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) dan kedekatan dengan Allah (*taqarrub ila Allah*). Menurut Al-Ghazali, hakikat tasawuf adalah upaya membebaskan hati dari belenggu hawa nafsu dan duniawi, serta menghiasinya dengan sifat-sifat

---

<sup>5</sup> H. Anshori, "Krisis Moral Generasi Muda Dan Solusinya Dalam Perspektif Tasawuf," *Jurnal Ilmu Sosial Dan Keagamaan* 7, no. 3 (2022). Hlm 91

<sup>6</sup> Rita Kumala Sari, "Penelitian Kepustakaan Dalam Penelitian Pengembangan Pendidikan Bahasa Indonesia," *Jurnal Borneo Humaniora* 4, no. 2 (2021). Hlm 65

terpuji<sup>7</sup>. Ia menekankan bahwa manusia tidak akan mencapai kebahagiaan sejati kecuali dengan memperbaiki batinnya, karena hati yang bersih akan melahirkan akhlak yang baik dan perilaku yang terpuji. Konsep tasawuf pada hakikatnya merupakan ajaran penyucian jiwa yang berorientasi pada pencapaian kedekatan dengan Allah melalui pengendalian hawa nafsu, penguatan akhlak, dan latihan-latihan spiritual. Tasawuf tidak hanya menekankan aspek ritual seperti dzikir dan wirid, tetapi juga membangun kesadaran batin agar manusia mampu memahami kedalaman makna hidup. Dalam konteks pembinaan moral, tasawuf memandang bahwa akhlak mulia hanya dapat lahir dari hati yang bersih dan jiwa yang tertata. Oleh karena itu, praktik tasawuf mengarahkan individu untuk melakukan mujahadah (kesungguhan spiritual), muhasabah (refleksi diri), serta tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) sebagai fondasi utama terbentuknya perilaku etis dan karakter luhur.

Dalam konteks moralitas, tasawuf menempatkan pembinaan akhlak sebagai pusat pengembangan diri. Abu al-Qasim al-Qusyairi dalam Risalah al-Qusyairiyah menjelaskan bahwa akhlak merupakan manifestasi dari keadaan spiritual seseorang; bila hati penuh dzikir dan cinta kepada Allah, maka perilaku lahirnya akan mencerminkan kebaikan dan kelembutan<sup>8</sup>. Dengan demikian, moralitas bukan sekadar hasil pendidikan eksternal, tetapi merupakan buah dari proses spiritual internal. Muhammad Alim menegaskan bahwa pembinaan moral berbasis tasawuf tidak sekadar mengajarkan norma, melainkan membangun kesadaran batin remaja tentang hakikat diri dan tanggung jawabnya kepada Tuhan<sup>9</sup>. Hal ini menjadi penting di tengah arus modernisasi yang sering menekankan rasionalitas dan materialitas tanpa memperhatikan aspek rohaniah. Tasawuf, dalam konteks pendidikan moral remaja, berperan sebagai sarana self-purification dan character formation. Nilai-nilai seperti keikhlasan, sabar, syukur, dan tawakal menjadi pilar pembentukan kepribadian. Dengan internalisasi nilai-nilai ini, remaja tidak hanya memiliki kontrol moral yang kuat, tetapi juga ketenangan jiwa yang menuntun mereka menghadapi berbagai tekanan psikologis kehidupan modern.

Dalam proses pembinaan moral, tasawuf memberikan pendekatan yang holistik melalui penanaman nilai-nilai spiritual seperti kejujuran, kasih sayang, tawadhu', dan kesabaran. Nilai-nilai ini tidak hanya diajarkan secara teoritis,

---

<sup>7</sup> Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, Terj. Indonesia. Hlm 134

<sup>8</sup> Anshori, "Krisis Moral Generasi Muda Dan Solusinya Dalam Perspektif Tasawuf." Hlm 58

<sup>9</sup> Muhammad Alim, *Tasawuf Dan Moralitas Remaja Di Era Modern* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018). Hlm 87

tetapi juga melalui pengalaman batin dan praktik langsung yang membentuk kesadaran moral dari dalam diri. Tasawuf menekankan bahwa moralitas sejati bukan sekadar kepatuhan terhadap aturan, melainkan transformasi batin yang memunculkan tindakan baik secara spontan. Oleh sebab itu, pembinaan moral berbasis tasawuf menempatkan guru atau mursyid sebagai figur teladan yang menghadirkan keteladanan spiritual, memberi bimbingan, dan membantu peserta didik menelusuri potensi kebaikan yang ada dalam dirinya.

Sementara itu, pembinaan mental dalam perspektif tasawuf diarahkan pada penguatan ketenangan batin, kecerdasan emosional, dan ketahanan spiritual. Praktik-praktik seperti dzikrullah, meditasi sufistik, kontemplasi, dan penghayatan makna hidup dapat membantu individu mengendalikan stres, kecemasan, dan konflik batin yang sering muncul dalam kehidupan modern. Tasawuf memandang bahwa ketenangan mental berakar dari hubungan harmonis antara hati, pikiran, dan spiritualitas. Melalui latihan-latihan tersebut, individu memperoleh kekuatan mental untuk menghadapi tekanan hidup, memupuk optimisme, serta mengembangkan sikap tawakal dan ridha. Dengan demikian, tasawuf berperan besar dalam membentuk pribadi yang matang secara moral dan kuat secara mental sehingga mampu menjalani kehidupan dengan penuh makna dan keseimbangan.

## **B. Krisis Moral dan Psikologis Remaja di Indonesia**

Fenomena krisis moral di kalangan remaja Indonesia telah menjadi kekhawatiran nasional. Menurut Rahman, kemerosotan nilai ini tercermin dalam perilaku tidak hormat kepada orang tua dan guru, meningkatnya kekerasan antar pelajar, penyalahgunaan narkoba, serta perilaku seks bebas<sup>10</sup>. Di sisi lain, secara psikologis, banyak remaja mengalami stres, kecemasan, depresi, dan perasaan kehilangan arah hidup (meaninglessness).

Faktor penyebabnya antara lain adalah lemahnya pendidikan karakter berbasis spiritual, dominasi budaya populer yang hedonistik, serta kurangnya figur teladan yang mampu memberikan bimbingan rohani<sup>11</sup>. Menurut Lubis, salah satu akar masalah utama adalah terputusnya hubungan remaja dengan nilai-nilai transendental<sup>12</sup>. Remaja modern cenderung mencari identitas di luar

---

<sup>10</sup> F. Rahman, "Pendidikan Ruhani Dan Krisis Moral Remaja Di Indonesia," *Al-Tarbiyah: Jurnal Pendidikan Islam* 12, no. 2 (2020). Hlm 206

<sup>11</sup> M. Qomar, "Relevansi Nilai-Nilai Sufistik Dengan Pendidikan Karakter Di Indonesia," *Jurnal Pendidikan Islam Dan Budaya* 5, no. 2 (2018). Hlm 135

<sup>12</sup> A. Lubis, "Pendekatan Tasawuf Dalam Konseling Islami Untuk Remaja," *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 4, no. 1 (2021). Hlm 50

diri melalui media sosial dan kelompok sebaya tanpa menemukan makna eksistensial yang kokoh.

Dalam pandangan tasawuf, krisis moral dan psikologis tersebut merupakan akibat dari ghaflah (kelalaian hati) dan dominasi hawa nafsu. Ketika hati lalai dari mengingat Allah, maka nilai-nilai moral dan spiritual akan melemah. Al-Ghazali menyebut kondisi ini sebagai maradh al-qalb (penyakit hati), yang menyebabkan seseorang kehilangan arah hidup dan kebahagiaan batin<sup>13</sup>. Oleh karena itu, solusi yang ditawarkan tasawuf bukan sekadar reformasi perilaku, tetapi penyembuhan hati melalui dzikir, muhasabah, dan mujahadah. Dengan menghidupkan kembali kesadaran spiritual, remaja akan memperoleh ketenangan jiwa dan makna hidup yang lebih dalam. Tasawuf memberikan terapi batin yang mampu menyeimbangkan aspek intelektual dan emosional, sehingga krisis moral dan psikologis dapat ditanggulangi dari akar spiritualnya.

### **C. Nilai-Nilai Utama Tasawuf bagi Remaja**

Beberapa nilai utama tasawuf memiliki peran strategis dalam pembinaan moral dan mental remaja di Indonesia, antara lain:

#### **1. Tazkiyatun Nafs (Penyucian Jiwa)**

Tazkiyatun Nafs adalah konsep dalam Islam yang berarti "pensucian jiwa" atau "pembersihan diri". Konsep ini merujuk pada proses membersihkan dan menyucikan jiwa dari sifat-sifat negatif, seperti kesombongan, kebencian, dan keegoisan, serta mengembangkan sifat-sifat positif, seperti kebaikan, kesabaran, dan kebijaksanaan. Tazkiyatun nafs bertujuan untuk membersihkan hati dari berbagai penyakit batin, seperti kesombongan, iri hati, amarah, dan kecintaan yang berlebihan terhadap dunia. Tujuan utamanya adalah mencapai kesempurnaan spiritual dan akhlak dengan mengendalikan hawa nafsu, menghilangkan sifat-sifat negatif, serta meningkatkan kualitas keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan<sup>14</sup>.

#### **2. Mujahadah (Pengendalian Diri)**

Mujahadah an-Nafs adalah salah satu konsep dasar dalam Islam yang mengacu pada upaya pribadi untuk membersihkan dan mengendalikan jiwa atau nafs seseorang. Istilah "Mujahadah" dalam bahasa Arab berarti perjuangan atau usaha keras, dan "nafs" merujuk pada sisi batiniah atau jiwa manusia.

---

<sup>13</sup> Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, Terj. Indonesia. Hlm 299

<sup>14</sup> Maryatul Kibtiyah et al., "Aplikasi Tazkiyatun Nafs Dalam Psikoterapi Islam," *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 21, no. 2 (2024), <https://doi.org/10.14421/hisbah.2024.212-07>. Hlm 109-110

Konsep ini mendorong individu Muslim untuk melakukan introspeksi mendalam terhadap diri mereka sendiri, mengenali kelemahan dan dosa-dosa dalam diri mereka, dan kemudian berusaha untuk mengatasi atau mengendalikan keinginan-keinginan negatif serta godaan yang muncul.

Metode Mujahadah an-Nafs melibatkan serangkaian langkah, seperti refleksi diri, doa, puasa, dan ibadah lainnya, yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran spiritual dan moral individu. Tujuan akhirnya adalah mencapai kesempurnaan spiritual, kebijaksanaan, dan kedekatan dengan Allah SWT. Dalam proses ini, individu menghadapi pertarungan batiniah antara keinginan duniawi dan keinginan untuk mematuhi ajaran agama.<sup>15</sup>

### 3. *Muhasabah* (Introspeksi Diri)

Muhasabah (introspeksi diri) adalah memperhatikan dan merenungkan hal-hal baik dan buruk yang telah dilakukan. termasuk memperhatikan niat dan tujuan suatu perbuatan yang telah dilakukan, serta menghitung untung dan rugi suatu perbuatan. ini sekaligus pula sebagai persiapan untuk hari-hari mendatang, dengan tekad baru yang lebih lurus dan teguh. Perenungan disini bukan hanya sekedar merenung kemudian berhenti dan menganggap selesai sudah semua urusan. Belum, ini merupakan bagian dari proses menjadi pribadi unggul. Merenungkan untuk melakukan koreksi, perbaikan, dan peningkatan prestasi. Muhasabah adalah melihat segala perbuatan yang dilakukan oleh diri sendiri, memperbaiki setiap kesalahan, dan melanjutkan setiap perbuatan baik.<sup>16</sup>

### 4. *Muraqabah*

Muraqabah adalah bentuk kesadaran dimana seseorang bisa begitu dekat dan peka terhadap kehadiran Tuhan. Kehadiran disini tidak berarti secara harfiah, melainkan sebagai suatu keterhubungan melalui perasaan takut dan malu. Hal ini adalah bentuk dari kemuliaan spiritual seorang hamba dengan Tuhannya. Memiliki hubungan seperti ini adalah anugerah ditengah kondisi masyarakat modern yang dari segi peradaban semakin maju namun tak bisa memuaskan kebutuhan batin yang semakin kering. Muraqabah membentuk sikap mental pada seorang hamba untuk selalu awas terhadap setiap bisikan hatinya, isi pikirannya, dan setiap perbuatan yang dilakukannya. Karena ia meyakini bahwa Allah selalu bersamanya setiap waktu untuk mengawasi setiap gerak-geriknya. Keyakinan akan pengawasan tersebut akan memunculkan sikap

---

<sup>15</sup> Muhammad Yunan Harahap et al., "Internalisasi Mujahadah An-Nafs (Pengendalian Diri) Dalam Memperkuat Akhlakul Karimah Peserta Didik," *TARLIM: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 7, no. 2 (2024), <https://doi.org/110.32528/tarlim.v7i2.2308>. Hlm 156

<sup>16</sup> Andre Saputra, "Muhasabah Diri Dalam Buku Jaddid Nafsak Karangan Amin Maghfuri" (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2022). Hlm 10

malu dan takut sehingga hamba tersebut akan menekan keinginannya untuk melakukan perbuatan terlarang<sup>17</sup>.

#### 5. Sabar dan Syukur

Sabar dan syukur merupakan sikap yang saling berkaitan keduanya saling mendukung, ketika kita mengalami musibah yang berat sekalipun, ada saja hal yang tetap patut disyukuri. Begitu pula ketika kita mendapat kesenangan. Rasa syukur itu hendaknya tetap didukung rasa sabar agar tidak membuat diri kita lalai.<sup>18</sup> Dua nilai ini merupakan terapi emosional yang kuat. Sabar menumbuhkan ketahanan menghadapi tekanan, sementara syukur menumbuhkan kebahagiaan batin dan optimisme. Dalam kajian Aziz, remaja yang menginternalisasi nilai sabar dan syukur memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan cenderung lebih positif terhadap hidup<sup>19</sup>.

#### 6. Dzikir dan Mahabbah

Dzikir berarti mengingat Allah dengan menyebut nama-Nya secara berulang-ulang. Berdzikir kepada Allah adalah suatu rangkaian iman dan islam yang mendapat perhatian khusus dan istimewa dari Al-Qur'an dan Sunnah. Dzikir merupakan ibadah yang menyenangkan yang paling ringan dan paling mudah dilakukan dalam kondisi apapun. Dzikir juga memiliki manfaat dalam psikologis dan spiritual. Dzikir secara psikologis menimbulkan rasa nyaman, tenteram, memberikan rasa yang lebih dekat dengan Allah<sup>20</sup>. Mahabbah atau cinta merupakan salah satu ilmu yang menekankan perasaan cinta kepada Tuhan. Mahabbah secara etimologi adalah hubba dan al hub yang bermakna cinta. Dan secara terminologi bisa di artikan sebagai keinginan kuat untuk bertemu dengan kekasih yang sangat dirindukan, dalam pandangan kaum sufi adalah Allah swt., sehingga dibutuhkan usaha yang keras untuk mencapainya, yaitu dengan membersihkan diri dari segala bentuk dosa dan noda melalui maqam-maqam dan hal yang telah ditetapkan, sekalipun membutuhkan

---

<sup>17</sup> Muhammad Al Hafiz, Iqbal Prabawa Wiguna, and Cucu Retno Yuningsih, "Muraqabah Sebagai Ide Penciptaan Karya Seni Drawing," *E-Proceeding of Art & Design* 10, no. 4 (2023). Hlm 5930

<sup>18</sup> Siti Maesaroh and Imam Muslih, "Sabar Dan Syukur Menurut Ulya Ali Ubaid Dalam Perspektif Pendidikan Islam," *IRSYADUNA: Jurnal Studi Kemahasiswaan* 3, no. 1 (2023). Hlm 71

<sup>19</sup> Aziz Nur A, "Spiritualitas Islam Sebagai Terapi Krisis Psikologis Remaja.," *Psikoislamika* 15, no. 1 (2021). Hlm 19

<sup>20</sup> Salastia Paramita Nurhuda, Nasichah, and Silvania Syah Ayasha, "Terapi Dzikir Dalam Kesehatan Mental," *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni (JISHS)* 2, no. 1 (2023). Hlm 94-95

pengorbanan.<sup>21</sup> Mahabbah menjadi motivasi tertinggi bagi remaja untuk berbuat baik, menjaga kehormatan diri, dan menjauhi perilaku destruktif. Dengan menanamkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari, remaja tidak hanya menjadi pribadi yang bermoral, tetapi juga sehat secara psikologis dan spiritual.

#### **D. Implementasi Pendidikan Sufistik dalam Penanggulangan Krisis Remaja**

Implementasi nilai-nilai tasawuf dalam dunia pendidikan dapat dilakukan melalui tiga ranah utama. *Pertama*, keluarga merupakan lingkungan awal pembentukan karakter spiritual. Orang tua berperan sebagai murabbi yang menanamkan nilai-nilai keikhlasan, kasih sayang, dan kedisiplinan spiritual. Rahman menekankan pentingnya teladan orang tua dalam membangun iklim religius yang hangat di rumah<sup>22</sup>. *Kedua*, sekolah sebagai Pusat Pendidikan Karakter. Sekolah dapat mengintegrasikan nilai-nilai tasawuf ke dalam kurikulum pendidikan agama dan bimbingan konseling. Pendekatan experiential learning seperti kegiatan dzikir pagi, refleksi diri, dan program "hari tanpa gawai" bisa menjadi sarana menumbuhkan kesadaran spiritual remaja<sup>23</sup>. *Ketiga*, pesantren dan Majelis Zikir sebagai Lembaga Spiritualitas. Pesantren memiliki tradisi pendidikan sufistik yang kuat, seperti mujahadah, khalwat, dan dzikir berjamaah. Syamsuddin menilai kegiatan ini efektif dalam membentuk karakter disiplin, rendah hati, dan penuh kasih sayang<sup>24</sup>. Selain itu, majelis zikir di masyarakat dapat berfungsi sebagai terapi spiritual massal yang menghidupkan kembali nilai-nilai kebersamaan dan ketenangan batin di kalangan remaja perkotaan.

Dalam praktiknya, pendidikan sufistik dapat diintegrasikan ke dalam proses pembinaan remaja melalui kegiatan-kegiatan edukatif yang bersifat kontemplatif dan humanistik. Guru, konselor, maupun pembimbing dapat mengembangkan metode seperti dialog batin, meditasi dzikrullah, dan pembelajaran berbasis pengalaman (experiential learning) yang menekankan penghayatan spiritual. Kegiatan tersebut dirancang untuk menumbuhkan kesadaran diri, empati, rasa syukur, dan sikap sabar sehingga remaja mampu

---

<sup>21</sup> Shofil Fikri and Dinda Novrika Fitria Yusup, "Teosofi Mahabbah Dan Para Tokoh Mahabbah Menurut Al-Qur'an Dan Hadist," *TARBAWI: Jurnal Pendidikan Dan Keagamaan* 10, no. 02 (2022). Hlm 18

<sup>22</sup> Rahman, "Pendidikan Ruhani Dan Krisis Moral Remaja Di Indonesia." Hlm 206

<sup>23</sup> Syamsuddin, "Pendidikan Sufistik Di Pesantren Dan Pengaruhnya Terhadap Moral Remaja." Hlm 52

<sup>24</sup> Syamsuddin. Hlm 54

menghadapi tekanan hidup secara lebih dewasa. Selain itu, nilai-nilai sufistik seperti mahabbah (cinta), tawadhu' (rendah hati), dan khidmah (pelayanan kepada sesama) dapat menjadi pedoman etis yang membentuk karakter positif serta memperkuat hubungan sosial di lingkungan remaja.

Implementasi pendidikan sufistik dalam penanggulangan krisis remaja bertumpu pada penguatan aspek batin melalui pendekatan tazkiyatun nafs yang berorientasi pada penyucian hati dan pembentukan kesadaran spiritual. Remaja yang berada dalam fase pencarian jati diri sering dihadapkan pada kebingungan nilai, tekanan sosial, dan krisis emosional yang dapat mengarah pada perilaku destruktif. Pendidikan sufistik menawarkan jalan kembali kepada keseimbangan diri melalui latihan-latihan spiritual seperti muhasabah (refleksi diri), muraqabah (kesadaran akan pengawasan Allah), dan riyadhah al-nafs (latihan pengendalian diri). Pendekatan ini membantu remaja memahami akar persoalan dalam diri mereka, mengenali emosi secara lebih sehat, serta menemukan ketenangan dan orientasi hidup yang lebih bermakna.

Pendidikan sufistik juga berperan penting dalam mencegah serta mengatasi krisis moral dan psikologis yang marak di kalangan remaja era modern, seperti kecanduan digital, depresi, dan kehilangan arah hidup. Melalui pembiasaan spiritual dan penanaman nilai-nilai transendental, remaja diarahkan untuk mengembangkan ketahanan spiritual (spiritual resilience) yang membuat mereka lebih siap menghadapi guncangan hidup. Pendekatan sufistik tidak hanya memperbaiki aspek internal diri, tetapi juga membentuk pola pikir positif yang menjauhkan remaja dari perilaku negatif. Dengan demikian, pendidikan sufistik menjadi strategi holistik yang mengintegrasikan aspek psikologis, spiritual, sosial, dan moral sehingga mampu menjadi solusi efektif dalam penanggulangan krisis remaja secara berkelanjutan.

## **KESIMPULAN**

Tasawuf, sebagai dimensi spiritual Islam, menawarkan paradigma pembinaan moral dan psikologis yang sangat relevan dalam menghadapi krisis remaja modern. Ajaran-ajarannya menekankan penyucian jiwa (tazkiyatun nafs), pengendalian diri (mujahadah), introspeksi (muhasabah), serta penumbuhan kesadaran akan kehadiran Allah (muraqabah). Nilai-nilai ini membentuk sistem terapi batin dan etika hidup yang dapat memperkuat ketahanan moral serta kesehatan mental remaja. Krisis moral remaja Indonesia yang ditandai dengan meningkatnya perilaku menyimpang, degradasi etika sosial, serta melemahnya kontrol diri, sejatinya berakar pada kekosongan spiritual. Tasawuf hadir sebagai solusi preventif dan kuratif bukan hanya melalui ritual keagamaan, tetapi

dengan menanamkan kedalaman makna hidup dan hubungan personal dengan Tuhan. Secara psikologis, nilai-nilai tasawuf memberikan keseimbangan batin yang mendukung ketenangan, empati, dan optimisme. Praktik spiritual seperti dzikir, sabar, syukur, dan cinta ilahi terbukti mampu menurunkan stres, kecemasan, dan depresi di kalangan remaja. Dari sisi moralitas, tasawuf menumbuhkan kesadaran etis yang lahir dari kebersihan hati, bukan sekadar kepatuhan terhadap aturan eksternal.

Implementasi pendidikan sufistik perlu diperkuat melalui tiga lini utama: keluarga sebagai teladan spiritual, sekolah sebagai lembaga pembinaan karakter, dan pesantren sebagai pusat spiritualitas Islam. Melalui sinergi ketiganya, nilai-nilai tasawuf dapat diinternalisasi dalam perilaku remaja secara berkelanjutan. Dengan demikian, tasawuf bukan sekadar tradisi mistik atau ritual rohani, tetapi sistem pendidikan akhlak yang holistik mengintegrasikan aspek teologis, psikologis, dan sosial. Di tengah tantangan globalisasi dan sekularisasi, ajaran tasawuf menjadi relevan sebagai model rehabilitasi moral dan terapi psikologis berbasis spiritual yang kontekstual dengan kebutuhan remaja Indonesia masa kini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- A, Aziz Nur. "Spiritualitas Islam Sebagai Terapi Krisis Psikologis Remaja." *Psikoislamika* 15, no. 1 (2021).
- Al-Ghazali. *Ihya' Ulumuddin, Terj. Indonesia*. Jakarta: Republika, 2016.
- Alim, Muhammad. *Tasawuf Dan Moralitas Remaja Di Era Modern*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018.
- Anshori, H. "Krisis Moral Generasi Muda Dan Solusinya Dalam Perspektif Tasawuf." *Jurnal Ilmu Sosial Dan Keagamaan* 7, no. 3 (2022).
- Fikri, Shofil, and Dinda Novrika Fitria Yusup. "Teosofi Mahabbah Dan Para Tokoh Mahabbah Menurut Al-Qur'an Dan Hadist." *TARBAWI: Jurnal Pendidikan Dan Keagamaan* 10, no. 02 (2022).
- Hafiz, Muhammad Al, Iqbal Prabawa Wiguna, and Cucu Retno Yuningsih. "Muraqabah Sebagai Ide Penciptaan Karya Seni Drawing." *E-Proceeding of Art & Design* 10, no. 4 (2023).
- Harahap, Muhammad Yunan, Sakban Lubis, Nanda Rahayu Agustia, and Rahmad Sulaiman. "Internalisasi Mujahadah An-Nafs (Pengendalian Diri) Dalam Memperkuat Akhlakul Karimah Peserta Didik." *TARLIM: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 7, no. 2 (2024). <https://doi.org/110.32528/tarlim.v7i2.2308>.
- Hidayat, M. Nur. "Nilai-Nilai Tasawuf Dalam Pembentukan Karakter Remaja."

- Jurnal Pendidikan Islam* 6, no. 2 (2019).
- Kibtiyah, Maryatul, Arini Zakia, Hilma Nadia Faylasufa, Abdullah Nur, and Ahmad Zidni Iman. "Aplikasi Tazkiyatun Nafs Dalam Psikoterapi Islam." *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 21, no. 2 (2024). <https://doi.org/10.14421/hisbah.2024.212-07>.
- Lubis, A. "Pendekatan Tasawuf Dalam Konseling Islami Untuk Remaja." *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 4, no. 1 (2021).
- Maesaroh, Siti, and Imam Muslih. "Sabar Dan Syukur Menurut Ulya Ali Ubaid Dalam Perspektif Pendidikan Islam." *IRSYADUNA: Jurnal Studi Kemahasiswaan* 3, no. 1 (2023).
- Nurhuda, Salastia Paramita, Nasichah, and Sylvania Syah Ayasha. "Terapi Dzikir Dalam Kesehatan Mental." *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni (JISHS)* 2, no. 1 (2023).
- Qomar, M. "Relevansi Nilai-Nilai Sufistik Dengan Pendidikan Karakter Di Indonesia." *Jurnal Pendidikan Islam Dan Budaya* 5, no. 2 (2018).
- Rahman, F. "Pendidikan Ruhani Dan Krisis Moral Remaja Di Indonesia." *Al-Tarbiyah: Jurnal Pendidikan Islam* 12, no. 2 (2020).
- RI, Kementerian Kesehatan. *Laporan Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Litbangkes, 2023.
- Saputra, Andre. "Muhasabah Diri Dalam Buku Jaddid Nafsak Karangan Amin Maghfuri." Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2022.
- Sari, Rita Kumala. "Penelitian Kepustakaan Dalam Penelitian Pengembangan Pendidikan Bahasa Indonesia." *Jurnal Borneo Humaniora* 4, no. 2 (2021): 60-69. [https://doi.org/10.35334/borneo\\_humaniora.v4i2.2249](https://doi.org/10.35334/borneo_humaniora.v4i2.2249).
- Syamsuddin, M. "Pendidikan Sufistik Di Pesantren Dan Pengaruhnya Terhadap Moral Remaja." *Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi* 3, no. 1 (2020).