

Integrasi Penelitian, Praktik Tasawuf, Inovasi Digital, dan Kesehatan Mental dalam Pendidikan Islam Kontemporer

*¹Sadam, ²Nasrulloh

^{1,2}Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia
e-mail: *¹230201110168@student.uin-malang.ac.id

Abstract

This study explores the integration of Sufi values within Islamic psychotherapy as a holistic framework for addressing students' mental health issues in the digital era. The rapid development of technology has created psychological pressures such as digital anxiety, emotional instability, and social comparison, which significantly affect students' well-being. Through a qualitative descriptive approach based on library research, this study analyzes core Sufi concepts including *muhasabah*, *dzikir*, *sabr*, *tawakkul*, and *tazkiyah al-nafs*, and examines their relevance to emotional regulation, cognitive balance, and spiritual resilience. The findings indicate that Sufi practices provide effective mechanisms for reducing stress, enhancing self-control, and shaping inner peace. Furthermore, integrating these values with Islamic psychotherapy offers a more comprehensive therapeutic approach by aligning cognitive, emotional, and spiritual dimensions. This integration leads to the development of the Integrated Sufi-Based Islamic Psychotherapy Model, which emphasizes the stages of *takhalli*, *tahalli*, and *tajalli* as practical strategies for building students' mental strength and spiritual identity. Overall, the study contributes to the advancement of Islamic mental health discourse and provides practical recommendations for educators and counselors to implement spiritually grounded interventions in educational settings..

Keywords: *Sufism, Islamic Psychotherapy, Student Mental Health, Digital Anxiety*

Abstrak

Penelitian ini mengkaji integrasi nilai-nilai tasawuf dalam psikoterapi Islam sebagai pendekatan holistik untuk menjawab berbagai permasalahan kesehatan mental siswa pada era digital. Perkembangan teknologi yang sangat cepat telah memunculkan tekanan psikologis seperti kecemasan digital, instabilitas emosi, dan kecenderungan komparasi sosial yang berdampak signifikan terhadap kesejahteraan peserta didik. Melalui metode kualitatif deskriptif berbasis studi pustaka, penelitian ini menganalisis konsep-konsep inti tasawuf seperti *muhasabah*, *dzikir*, *sabar*, *tawakkul*, dan *tazkiyah al-nafs*, serta menelaah relevansinya dalam membangun regulasi emosi, keseimbangan kognitif, dan ketahanan spiritual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik tasawuf mampu mereduksi tekanan psikologis, meningkatkan kontrol diri, dan membentuk ketenangan batin yang stabil. Integrasi nilai tasawuf dengan psikoterapi Islam juga menghasilkan pendekatan terapeutik yang lebih komprehensif melalui penyelarasan dimensi kognitif, emosional, dan spiritual. Integrasi ini mendorong lahirnya Model Psikoterapi Islam Berbasis Tasawuf Terpadu yang menekankan tahapan *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli* sebagai strategi aplikatif untuk memperkuat ketahanan mental dan identitas spiritual siswa. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan intervensi kesehatan mental berbasis spiritualitas Islam di lingkungan pendidikan.

Kata Kunci: *Tasawuf, Psikoterapi Islam, Kesehatan Mental Siswa, Kecemasan Digital*

PENDAHULUAN

Fenomena meningkatnya gangguan kesehatan mental pada peserta didik dalam tiga tahun terakhir telah menjadi perhatian serius para pendidik, konselor, dan peneliti pendidikan Islam. Berbagai laporan memperlihatkan bahwa digitalisasi yang berlangsung cepat menciptakan tekanan psikis baru, seperti kecemasan digital, kelelahan informasi, serta ketidakstabilan emosi akibat paparan media sosial yang berlebihan (Rahman, 2023). Kondisi ini memperkuat kebutuhan akan pendekatan pendidikan dan pembinaan mental yang tidak hanya mengandalkan psikoedukasi modern, melainkan juga integrasi nilai spiritual yang berakar kuat dalam tradisi keagamaan Islam. Melalui konteks tersebut, tasawuf yang sejak dahulu berfungsi sebagai disiplin penyucian jiwa—kembali menjadi rujukan penting untuk membangun ketenangan batin dan stabilitas psikologis dalam kehidupan masyarakat modern.

Tasawuf menawarkan seperangkat nilai transformatif seperti muhasabah, sabar, tawakkul, syukur, dan dzikir yang diakui berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan dan memperkuat regulasi emosi (Azzahra, 2024). Pada saat yang sama, perkembangan psikoterapi Islam menunjukkan tren integrasi metode spiritual berbasis tradisi sufistik dengan teknik konseling kontemporer, sehingga menghasilkan model pendampingan mental yang lebih holistik dan kontekstual bagi peserta didik Muslim (Hadi, 2023). Integrasi ini dipandang relevan karena mampu menjembatani kebutuhan psikologis modern dengan orientasi keagamaan yang menjadi identitas mayoritas siswa di lembaga pendidikan Islam. Dengan demikian, kajian mengenai sinergi antara nilai-nilai tasawuf dan psikoterapi Islam menjadi semakin mendesak untuk diteliti secara ilmiah dan mendalam (Nawawi, 2025).

Urgensi penelitian juga didukung oleh meningkatnya kesadaran akan kekurangan pendekatan psikoterapi konvensional yang cenderung bersifat sekuler dan kurang sensitif terhadap konteks religius peserta didik (Fauzan, 2023). Pendekatan yang tidak mempertimbangkan aspek spiritual sering kali kurang efektif dalam lingkungan pendidikan Islam, karena siswa membutuhkan ruang

konseling yang selaras dengan nilai iman, ibadah, dan kedekatan dengan Allah. Dalam kerangka inilah tasawuf dipandang sebagai alternatif yang kuat, sebab ia tidak hanya memberikan penjelasan tentang mekanisme spiritual penguatan jiwa, tetapi juga menyediakan praktik praktis seperti dzikir dan kontemplasi sebagai teknik regulasi mental (Lubis, 2024). Dengan demikian, penelitian ini berangkat dari problem nyata: ketidaksinkronan antara kebutuhan psiko-spiritual siswa dengan metode pembinaan mental yang saat ini dominan digunakan di sekolah maupun madrasah.

Di sisi lain, era digital menghadirkan tantangan baru dalam pembinaan karakter dan kesehatan mental peserta didik. Algoritma media sosial yang dirancang untuk meningkatkan keterikatan pengguna telah menciptakan kondisi psikologis yang tidak stabil, seperti kecanduan gawai, perbandingan sosial berlebihan, dan ketergantungan validasi digital (Syahputra, 2023). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ketergantungan semacam ini melemahkan kapasitas siswa untuk fokus, menahan diri, dan mengelola emosi, sehingga memerlukan intervensi berbasis nilai spiritual yang menenangkan dan menyeimbangkan kehidupan batin mereka (Marlina, 2024). Oleh karena itu, mengintegrasikan nilai-nilai tasawuf ke dalam praktik psikoterapi Islam bukan hanya alternatif metodologis, tetapi juga respons strategis terhadap problem psikologis generasi Z dalam ekosistem digital saat ini.

Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi secara mendalam bagaimana nilai-nilai tasawuf dapat diintegrasikan ke dalam model psikoterapi Islam untuk memperkuat kesehatan mental siswa di era digital. Penelitian berupaya mengidentifikasi bentuk-bentuk nilai tasawuf yang paling relevan, mekanisme terapeutik yang mempengaruhinya, serta respon dan pengalaman siswa terhadap pendekatan ini. Hasil penelitian diharapkan memberikan kontribusi teoretis berupa kerangka konseptual psikoterapi Islam berbasis tasawuf, sekaligus kontribusi praktis bagi pendidik, konselor sekolah, dan lembaga pendidikan Islam dalam merancang program pembinaan mental yang lebih komprehensif dan adaptif dengan kondisi zaman. Dengan demikian, penelitian ini memiliki nilai

urgensi akademik dan sosial yang tinggi, karena mampu menjawab kebutuhan psiko-spiritual peserta didik sekaligus memperkaya kajian akademik dalam bidang pendidikan Islam kontemporer (Afnan, 2024).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi pustaka (*library research*). Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada integrasi nilai-nilai tasawuf dalam psikoterapi Islam untuk penguatan kesehatan mental siswa, sehingga seluruh data yang dibutuhkan berupa konsep, gagasan, dan hasil penelitian terdahulu yang telah dipublikasikan. Sumber data penelitian terdiri atas artikel jurnal nasional dan internasional yang menyoroiti tema tasawuf, psikoterapi Islam, kesehatan mental remaja, serta tantangan psikologis di era digital. Sumber primer meliputi penelitian yang secara langsung membahas hubungan tasawuf, praktik spiritual, dan kesehatan mental, seperti kajian tentang terapi dzikir untuk stabilitas emosi (Hidayat & Ma'arif, 2023), integrasi psikologi Islam dalam pendampingan remaja (Fathurrahman, 2024), dan nilai-nilai tazkiyah dalam penguatan mentalitas siswa (Rahmawati & Idris, 2025).

Sumber sekunder mencakup artikel pendukung terkait spiritual-coping, pendidikan Islam, dan model intervensi psiko-spiritual modern. Seluruh literatur diperoleh melalui penelusuran pada Google Scholar, Garuda, dan SINTA dengan kriteria kebaruan (2020–2025), relevansi tema, serta kredibilitas publikasi. Setiap sumber diseleksi secara ketat untuk memastikan kecocokan substansi dengan fokus penelitian. Prosedur analisis data dilakukan melalui teknik analisis isi (*content analysis*) untuk menafsirkan pola, makna, dan konstruksi tematik yang muncul dari literatur terkait integrasi tasawuf dan psikoterapi Islam. Analisis dilakukan melalui tahapan reduksi data, kategorisasi tema, interpretasi makna, serta sintesis konsep untuk membentuk pemahaman terpadu mengenai peran nilai-nilai tasawuf dalam penguatan kesehatan mental siswa di era digital. Triangulasi sumber diterapkan dengan cara membandingkan berbagai temuan penelitian untuk memastikan objektivitas dan konsistensi kesimpulan, misalnya

dengan mencermati perbedaan pendekatan pada kajian terapi ruhani (Aminah & Noor, 2023) dan model konseling islami berbasis spiritualitas (Kusnadi, 2024). Dengan prosedur ini, penelitian diharapkan mampu menghasilkan konstruksi teoretis yang komprehensif dan argumentatif mengenai relevansi tasawuf sebagai dasar psikoterapi Islam yang responsif terhadap tantangan psikologis generasi muda kontemporer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Integrasi Nilai Tasawuf sebagai Fondasi Kesehatan Mental Siswa

Hasil sintesis literatur dalam tiga tahun terakhir menunjukkan bahwa nilai-nilai tasawuf seperti muhasabah, dzikir, sabr, tawakkul, dan tazkiyah al-nafs memainkan peran fundamental dalam pembentukan stabilitas emosional serta keseimbangan batin siswa. Berbagai penelitian menegaskan bahwa nilai-nilai tersebut tidak hanya berfungsi sebagai ajaran moral tradisional, melainkan juga sebagai mekanisme psikologis yang efektif dalam mengelola stres, kecemasan akademik, dan tekanan digital yang dihadapi remaja modern. Penelitian Hidayat dan Ma'arif (2023) misalnya membuktikan bahwa praktik dzikir terstruktur mampu menurunkan stres emosional siswa melalui mekanisme relaksasi spiritual dan restrukturisasi kognitif. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Fathurrahman (2024) yang mengungkapkan bahwa latihan tazkiyah secara berkala mampu meningkatkan kontrol diri, stabilitas afektif, serta kemampuan siswa dalam menahan impulsivitas.

Tasawuf bekerja melalui mekanisme spiritual yang memperkuat kesehatan mental dengan membentuk kesadaran diri yang lebih dalam. Dalam konteks era digital, siswa terpapar arus informasi yang cepat, komparasi sosial berlebih, dan tekanan pencapaian akademik yang semakin meningkat. Situasi ini menuntut siswa untuk memiliki kemampuan self-regulated emotional awareness, yakni kemampuan memahami, menahan, dan mengelola emosi melalui orientasi spiritual. Penelitian Rahmawati dan Idris (2025) menemukan bahwa praktik muhasabah harian yang dilakukan melalui jurnal reflektif meningkatkan kesadaran emosional siswa, membantu mereka mengontrol perilaku impulsif dan

mengelola kecemasan digital. Secara teoritis, praktik-reflektif seperti ini mendukung terbentuknya regulasi emosi yang berbasis nilai-nilai ketuhanan.

Selain itu, tasawuf juga berfungsi sebagai filter psiko-spiritual yang menstabilkan sistem kognitif siswa ketika menghadapi tekanan digital. Kehidupan media sosial yang penuh perbandingan (*social comparison*) dan validasi digital sering kali memicu kecemasan sosial, ketakutan dinilai orang lain, dan krisis identitas. Dalam hal ini, konsep *tawakkul* dan *sabr* menjadi mekanisme spiritual yang membantu siswa menerima keadaan, mengurangi tekanan ego, serta memperkuat ketenangan batin (Azzahra, 2024). Praktik *dzikir* dan *tafakkur* juga terbukti dapat menurunkan aktivitas mental negatif yang sering dipicu oleh paparan teknologi secara terus-menerus.

Penelitian Marlina (2024) menunjukkan bahwa nilai tasawuf, khususnya *dzikir* dan *tafakkur*, mampu menurunkan tekanan psikologis pada remaja melalui proses *inner peace formation*, yakni pembentukan ketenangan batin yang stabil. Penelitian serupa oleh Afnan (2024) menegaskan bahwa tasawuf memungkinkan siswa membangun hubungan spiritual yang mendalam sehingga mereka lebih mampu bertahan dari tekanan akademik dan konflik emosional.

Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai-nilai tasawuf berfungsi sebagai fondasi kuat dalam pembentukan kesehatan mental siswa. Selain menenteramkan jiwa, nilai-nilai tersebut membekali siswa dengan kemampuan regulasi emosi yang adaptif, sehingga sangat relevan bagi generasi digital yang hidup di tengah tekanan informasi yang intens dan perubahan sosial yang cepat.

2. Efektivitas Integrasi Psikoterapi Islam dan Tasawuf di Era Digital

Integrasi psikoterapi Islam dan tasawuf menjadi salah satu pendekatan paling efektif dalam membangun kesehatan mental siswa di era digital. Penelitian Mursalin (2024) menunjukkan bahwa pendekatan psikoterapi Islam yang menggabungkan praktik kontemplatif sufistik seperti *tafakkur*, *muraqabah*, dan *dzikir* menghasilkan penurunan tingkat kecemasan yang lebih stabil dibandingkan terapi kognitif-perilaku (CBT) konvensional. Hal ini terjadi karena tasawuf tidak

hanya memodifikasi struktur pikiran, tetapi juga memperkuat makna hidup dan spiritualitas, yang pada akhirnya menancapkan ketenangan batin yang lebih mendalam.

Aminah dan Noor (2023) juga meneliti bagaimana terapi ruhani berbasis muraqabah mampu mereduksi technology-induced anxiety pada remaja. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa siswa yang terlibat dalam praktik muraqabah intensif mengalami peningkatan mindfulness Islami, yakni kesadaran hadir yang dipandu oleh nilai-nilai ketuhanan. Model terapi ini sangat relevan bagi generasi Z yang cenderung menghadapi gangguan perhatian, tuntutan digital, dan tekanan pencapaian akademik.

Di sisi lain, Kusnadi (2024) menemukan bahwa konseling Islam berbasis spiritualitas yang menggabungkan nilai-nilai tasawuf mampu memperkuat jalur ketahanan mental (resilience pathways) siswa, seperti kejelasan arah hidup, self-esteem, rasa syukur, dan kemampuan menerima keterbatasan diri. Temuan ini mengonfirmasi bahwa integrasi tasawuf ke dalam praktik konseling Islam tidak bersifat moralistik semata, tetapi berdampak langsung terhadap struktur kognitif dan afektif siswa.

Secara teoretis, integrasi psikoterapi Islam dan tasawuf menggabungkan aspek kognitif (pemahaman diri), afektif (regulasi emosi), dan spiritual (keterhubungan dengan Allah). Keseimbangan tersebut menciptakan pendekatan yang lebih menyeluruh dibanding terapi tunggal. Siswa tidak hanya diajarkan mengontrol pikiran, tetapi juga diajak menemukan makna dan ketenangan melalui hubungan spiritual, yang menjadi kebutuhan mendasar remaja di era modern. Keseluruhan temuan membuktikan bahwa integrasi tasawuf dan psikoterapi Islam memberikan landasan terapeutik yang komprehensif dalam menjawab kompleksitas problematika psikologis generasi digital.

3. Rekonstruksi Model Psikoterapi Islam Berbasis Tasawuf bagi Siswa Era Digital

Berdasarkan analisis berbagai literatur, penelitian ini merumuskan kerangka teoretis baru yang disebut Integrated Sufi-Based Islamic Psychotherapy (ISBIP)

Model. Model ini mengadaptasi struktur klasik tasawuf takhalli, tahalli, dan tajalli menjadi model intervensi psiko-spiritual yang bersifat lebih aplikatif dan relevan bagi siswa era digital.

3.1 Tahap Takhalli: Detoksifikasi Psikis dari Gangguan Digital

Tahap pertama adalah takhalli, yaitu proses pembersihan diri dari gangguan spiritual dan psikologis. Dalam konteks siswa modern, gangguan tersebut mencakup adiksi gawai, fear of missing out (FOMO), kecemasan akademik, komparasi sosial, dan paparan konten digital yang berdampak negatif. Penelitian Tengku et al. (2024) menunjukkan bahwa program mentoring berbasis detoks digital yang dipadukan dengan dzikir terbukti mengurangi impulsivitas dan meningkatkan fokus belajar siswa. Proses takhalli membantu siswa mengidentifikasi sumber tekanan digital, membersihkan jiwa dari sifat reaktif, serta memulihkan kejernihan pikiran.

3.2 Tahap Tahalli: Pengisian Jiwa dengan Nilai Positif

Tahap kedua adalah tahalli, yaitu proses pengisian jiwa dengan nilai-nilai positif seperti sabar, tawakkul, syukur, ketenangan, dan kedekatan dengan Allah. Nilai-nilai ini diinternalisasi melalui praktik dzikir, tafakkur, shalat malam, dan latihan kontrol diri. Penelitian Fathurrahman (2024) menegaskan bahwa siswa yang teratur melakukan dzikir malam mengalami perbaikan signifikan dalam stabilitas emosi dan mampu menerima kegagalan akademik dengan lebih lapang. Nilai-nilai tasawuf ini membantu siswa memperkuat keyakinan diri, mengurangi tekanan sosial, dan membangun kecerdasan emosional yang unggul. Dengan demikian, tahalli menjadi mekanisme rekonstruksi batin yang penting bagi remaja yang menghadapi dinamika digital.

3.3 Tahap Tajalli: Pencerahan dan Makna Hidup

Tahap terakhir adalah tajalli, yaitu kondisi pencerahan spiritual yang muncul ketika jiwa sudah bersih (takhalli) dan penuh nilai positif (tahalli). Pada tahap ini, siswa mulai menemukan makna hidup, memahami tujuan akademik, dan membentuk identitas diri yang kuat. Rahmawati dan Idris (2025) menemukan

bahwa siswa yang mengikuti program mentoring tasawuf mengalami peningkatan motivasi intrinsik dan kemampuan menemukan makna spiritual dalam aktivitas belajar. Tajalli memungkinkan siswa merasa lebih dekat dengan Allah, lebih tenang dalam menghadapi masalah, dan lebih yakin dalam menapaki perjalanan hidupnya. Proses ini membentuk resilience spiritual jangka panjang – sebuah kemampuan untuk bangkit dari tekanan hidup tanpa kehilangan arah spiritual.

4. Posisi Tasawuf dalam Membentuk Digital Spiritual Resilience

Dalam era yang semakin terdigitalisasi, tasawuf memainkan peran strategis sebagai mekanisme pembentukan digital spiritual resilience, yaitu ketahanan mental yang memadukan kecerdasan emosional, stabilitas spiritual, dan kemampuan adaptasi digital. Penelitian Marlina (2024) menegaskan bahwa kecanduan validasi digital dan tekanan pencitraan diri di media sosial menyebabkan peningkatan kecemasan remaja, mengurangi kualitas tidur, dan meningkatkan kepekaan emosional. Selain itu, Syahputra (2023) menunjukkan bahwa algoritma media sosial menciptakan dopamine loop yang memicu perilaku kompulsif, sehingga memengaruhi kemampuan siswa untuk fokus dan mengontrol emosi.

Tasawuf, melalui dzikir dan tafakkur, memberikan ruang batin yang tenang sebagai penyeimbang arus informasi yang cepat. Praktik ini mengalihkan perhatian siswa dari rangsangan digital menuju kesadaran spiritual. Menurut Rahmawati dan Idris (2025), siswa yang memiliki rutinitas spiritual terstruktur lebih mampu menghindari distraksi digital dan mempertahankan konsentrasi dalam proses belajar. Hal ini mempertegas bahwa tasawuf memiliki peran penting dalam menahan dampak negatif teknologi.

Selain itu, nilai-nilai tasawuf membentuk karakter spiritual yang membantu siswa tetap tenang dalam situasi penuh tekanan dan mampu mengambil keputusan yang bijak. Dalam hal ini, sabr dan tawakkul menjadi nilai yang dapat menstabilkan emosi siswa. Ketika komunikasi digital menciptakan kegaduhan sosial, tasawuf mengembalikan siswa pada ketenangan dan kejernihan berpikir. Dengan demikian, tasawuf berfungsi sebagai sistem pertahanan batin yang

melengkapi kebutuhan psikis generasi digital. Ia bukan hanya menawarkan ketenangan, tetapi juga membentuk kekuatan spiritual untuk menghadapi dinamika sosial yang kompleks.

5. Tasawuf sebagai Fondasi Terapi Holistik Pendidikan Islam

Sintesis dari seluruh hasil kajian menunjukkan bahwa tasawuf memiliki posisi penting sebagai fondasi terapi holistik dalam pendidikan Islam. Pertama, nilai-nilai tasawuf membantu mengembangkan regulasi emosi, ketenangan, dan penyembuhan batin. Kedua, tasawuf membentuk karakter spiritual yang menumbuhkan self-esteem, self-awareness, dan kontrol diri. Ketiga, integrasi tasawuf dengan psikoterapi Islam menghasilkan pendekatan pendampingan mental yang sesuai dengan kebutuhan psikologis dan spiritual siswa. Penerapan tasawuf dalam psikoterapi Islam juga memberikan solusi yang lebih relevan bagi institusi pendidikan. Tidak hanya membantu siswa mengatasi kecemasan sementara, tasawuf juga memperkuat ketahanan jangka panjang. Dengan kata lain, tasawuf bukan sekadar pengobatan, melainkan proses transformasi jiwa.

Melalui kerangka ISBIP yang menggabungkan takhalli, tahalli, dan tajalli, pendidikan Islam dapat mengembangkan program pembinaan mental yang lebih efektif, komprehensif, dan berbasis spiritualitas Islam. Pendekatan ini tidak hanya menenangkan pikiran siswa, tetapi juga membentuk identitas spiritual yang kuat sehingga mereka mampu menghadapi tantangan era digital tanpa kehilangan arah moral dan spiritual.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan nilai-nilai tasawuf memberikan pengaruh besar dalam meningkatkan kesehatan mental siswa di tengah perkembangan digital yang penuh tekanan. Ajaran-ajaran inti seperti muhasabah, sabar, tawakkul, dzikir, dan penyucian jiwa tidak hanya berfungsi sebagai landasan spiritual, tetapi juga bekerja sebagai strategi psikologis yang mendukung penguatan regulasi emosi, pengendalian diri, dan ketenangan batin. Praktik-praktik sufistik tersebut terbukti mampu meredakan kecemasan, menurunkan perilaku impulsif, dan menstabilkan kondisi psikologis siswa yang rentan terganggu oleh intensitas penggunaan teknologi.

Perpaduan antara tasawuf dan psikoterapi Islam melahirkan pendekatan pendampingan mental yang lebih utuh dibandingkan metode tradisional, karena menyelaraskan aspek pikiran, perasaan, dan spiritualitas secara bersamaan. Model Psikoterapi Islam Berbasis Tasawuf Terintegrasi yang menitikberatkan pada proses takhalli, tahalli, dan tajalli menawarkan pedoman praktis untuk diterapkan dalam lingkungan pendidikan Islam. Pendekatan ini bukan hanya membantu siswa menghadapi persoalan mental akibat dunia digital, tetapi juga memperkuat ketahanan spiritual jangka panjang serta meneguhkan jati diri keislaman.

Dengan demikian, diperlukan upaya institusi pendidikan, konselor, dan pendidik untuk mengadopsi pendekatan psiko-spiritual berbasis tasawuf dalam program pengembangan mental. Implementasinya dapat berupa bimbingan spiritual, aktivitas dzikir yang terstruktur, program detoks digital bernuansa sufistik, serta konseling berbasis kesadaran transendental. Penelitian lanjutan dianjurkan untuk menguji efektivitas model ini secara langsung di sekolah atau madrasah guna memperoleh gambaran yang lebih mendalam terkait dampak praktis penerapannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, M. (2024). *Tasawuf dan penguatan spiritual remaja dalam konteks pendidikan Islam modern*. Jurnal Pendidikan Islam, 12(2), 155–170.
- Aminah, S., & Noor, I. (2023). *Terapi ruhani berbasis muraqabah untuk mengurangi kecemasan digital pada remaja*. Jurnal Psikologi Islami, 8(1), 45–60.
- Azzahra, N. (2024). *Peran nilai-nilai tasawuf dalam regulasi emosi peserta didik*. Jurnal Konseling dan Pendidikan Islam, 6(1), 22–34.
- Fathurrahman, M. (2024). *Integrasi psikologi Islam dalam pendampingan mental remaja sekolah*. Jurnal Psikoterapi Islam, 5(2), 101–118.
- Fauzan, A. (2023). *Kritik terhadap pendekatan psikoterapi konvensional di lembaga pendidikan Islam*. Jurnal Studi Keislaman, 14(1), 87–100.
- Hadi, R. (2023). *Integrasi metode sufistik dalam konseling Islam kontemporer*. Jurnal Bimbingan Islam, 11(3), 210–225.
- Hidayat, A., & Ma'arif, S. (2023). *Efektivitas terapi dzikir dalam menurunkan stres emosional remaja*. Jurnal Psikologi Qur'ani, 4(2), 89–102.
- Kusnadi, L. (2024). *Model konseling Islam berbasis spiritualitas dalam pembinaan mental siswa*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 9(2), 133–150.

- Lubis, M. (2024). *Dzikir dan kontemplasi sebagai teknik regulasi mental dalam pendidikan Islam*. *Jurnal Spiritualitas Islam*, 7(1), 75–88.
- Marlina, S. (2024). *Dampak praktik dzikir dan tafakkur terhadap tekanan psikologis remaja di era digital*. *Jurnal Kesehatan Mental Islam*, 3(2), 55–70.
- Mursalin, A. (2024). *Perbandingan efektivitas psikoterapi Islam dan CBT pada kecemasan remaja digital*. *Jurnal Psikologi Terapan Islam*, 6(1), 12–28.
- Nawawi, H. (2025). *Urgensi tasawuf dalam pembinaan mental di lembaga pendidikan Islam*. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi Islam*, 15(1), 1–16.
- Rahman, F. (2023). *Digital anxiety dan dampaknya terhadap kesehatan mental peserta didik*. *Jurnal Psikologi Pendidikan Islam*, 10(1), 44–60.
- Rahmawati, N., & Idris, M. (2025). *Tazkiyatun nafs sebagai strategi penguatan mentalitas siswa di era digital*. *Jurnal Pendidikan Spiritual Islam*, 9(1), 23–40.
- Syahputra, D. (2023). *Pengaruh algoritma media sosial terhadap perilaku emosional remaja*. *Jurnal Media dan Psikologi*, 2(2), 66–80.
- Tengku, R., Hasan, A., & Fikri, S. (2024). *Program detoks digital berbasis dzikir untuk meningkatkan fokus belajar siswa*. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Islam*, 4(1), 50–65.