

DAKWAH DI ERA SOCIETY 5.0: INTEGRASI PENDIDIKAN AKHLAK TASAWUF UNTUK PENGUATAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA

Ahmad Himawan

zjaindonesia.ah@gmail.com

Sekolah Tinggi Pesantren Darunnaim (STPDN) Lebak Banten

Saepullah Saepullah

saepullah@iiq.ac.id

Institut Ilmu Al-Quran (IIQ) Jakarta

Al Mukarromah

aal@iiq.ac.id

Institut Ilmu Al-Quran (IIQ) Jakarta

Abstract:

This research aims to examine the relevance and implementation of Sufism moral education in da'wah in the era of Society 5.0 and its impact on strengthening the mental health of students. The research method uses a qualitative descriptive-analytical approach with literature studies and in-depth interviews with students and lecturers teaching Sufism morals at private Islamic universities. The results show that Sufistic values such as patience, sincerity, trust, and gratitude play a significant role in managing stress and anxiety among students, thereby enhancing mental resilience and emotional well-being. Practices such as dhikr (remembrance of God), self-reflection (*muhasabah*), and spiritual guidance through mentoring and dhikr communities have been proven effective in strengthening the character and mental health of students amidst high social and academic pressures. The integration of Sufism moral education in the da'wah curriculum in the Society 5.0 era through innovative learning, spiritual communities, and the utilization of digital technology has been shown to contribute significantly to creating holistic and adaptive Islamic education. Sufism moral education becomes a strategic solution in addressing the mental health challenges of students in the digital era by building a balance between technological advancements and human values. This research provides a theoretical and practical foundation for the development of future Islamic education and da'wah oriented towards forming individuals with strong character and mental health.

Keywords:

Da'wah, Society 5.0, Sufism Moral Education, Mental Health, Islamic Education.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan mengkaji relevansi dan implementasi pendidikan akhlak tasawuf dalam dakwah di era Society 5.0 serta dampaknya terhadap penguatan kesehatan mental mahasiswa. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif-analitis dengan studi pustaka dan wawancara mendalam pada mahasiswa dan dosen pengampu materi akhlak tasawuf di perguruan tinggi Islam swasta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai-nilai sufistik seperti sabar, ikhlas, tawakal, dan syukur berperan signifikan dalam mengelola stres dan kecemasan mahasiswa, sehingga mampu meningkatkan ketahanan mental dan kesejahteraan emosional. Praktik dzikir, muhasabah, serta pembinaan spiritual melalui mentoring dan komunitas dzikir terbukti efektif dalam memperkuat karakter dan mental mahasiswa di tengah tekanan sosial dan akademik yang tinggi. Integrasi pendidikan akhlak tasawuf dalam kurikulum dakwah era Society 5.0 melalui pembelajaran inovatif, komunitas spiritual, dan pemanfaatan teknologi digital terbukti memberikan kontribusi signifikan dalam menciptakan pendidikan Islam yang holistik dan adaptif. Pendidikan akhlak tasawuf menjadi solusi strategis dalam menghadapi tantangan kesehatan mental mahasiswa di era digital dengan membangun keseimbangan antara kemajuan teknologi dan nilai-nilai kemanusiaan. Penelitian ini memberikan landasan teoritis dan praktis bagi pengembangan pendidikan dan dakwah Islam masa depan yang berorientasi pada pembentukan insan berkarakter kuat dan mental sehat.

Kata Kunci: Dakwah, Society 5.0, Pendidikan Akhlak Tasawuf, Kesehatan Mental, Pendidikan Islam.

A. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang sangat cepat di era Society 5.0 telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk dalam dunia pendidikan dan dakwah Islam. Era ini menuntut integrasi antara kemajuan teknologi digital dengan nilai-nilai kemanusiaan agar tidak hanya menekankan aspek teknis dan kognitif saja, melainkan juga memperhatikan keseimbangan emosional, spiritual, dan mental (M. Saputra & Murdani, 2023). Dalam konteks pendidikan Islam, tantangan yang muncul seperti tekanan akademik, bullying, ketidakpastian masa depan, serta pengaruh media sosial menyebabkan peningkatan gangguan kesehatan mental di kalangan mahasiswa, yang berdampak pada kondisi psikologis yang rentan terhadap stres, kecemasan, dan depresi (Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 2018). Oleh karena itu, penting bagi dunia pendidikan Islam untuk memperkuat dimensi spiritual dan etika sebagai penyeimbang perkembangan teknologi.

Akhlaq Tasawuf meliputi dimensi etika dan spiritualitas sufistik yang menekankan pembersihan jiwa dan penguatan hubungan transendental dengan Tuhan sebagai pendekatan untuk menjaga kestabilan batin dan kesehatan mental peserta didik. Nilai-nilai seperti sabar, syukur, ikhlas, dan tawakal dalam tasawuf memiliki relevansi yang tinggi dalam membentuk karakter dan emosi yang stabil, sehingga mendukung kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini hadir untuk mengkaji relevansi teori dan praktik pendidikan akhlaq tasawuf dalam konteks era Society 5.0 yang menuntut integrasi teknologi dengan kebutuhan spiritual individu (Al-Ghazali, 2005). Hal ini merupakan aspek yang kurang mendapat perhatian dalam konteks dakwah digital modern, di mana fokus lebih banyak pada penyebaran materi keagamaan tanpa penekanan kuat pada pembinaan karakter dan spiritual yang holistik (Shofiyullahul & Vita, 2022).

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang sebagian besar hanya membahas dakwah digital dan inovasi media sosial di era Society 5.0 tanpa menyentuh dimensi pendidikan akhlaq tasawuf yang holistik sebagai fondasi penguatan kesehatan mental. Kebaharuan penelitian ini terletak pada fokusnya yang mengintegrasikan pendidikan akhlaq tasawuf sebagai landasan teori dan praktik dalam dakwah era Society 5.0, yang tidak hanya memanfaatkan teknologi informasi tetapi juga mengutamakan keseimbangan spiritual dan mental peserta didik, khususnya mahasiswa. Integrasi ini bertujuan memberikan solusi konkrit dalam menghadapi tekanan psikologis dan krisis identitas yang semakin marak di lingkungan pendidikan tinggi Islam di Indonesia (Nabilata, 2023).

Tujuan utama dari penelitian ini adalah menganalisis dan menjembatani kesenjangan antara teori akhlaq tasawuf dan praktik keseharian dalam pendidikan Islam era Society 5.0, khususnya bagaimana akhlaq tasawuf dapat berperan sebagai strategi holistik dalam memperkuat kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini juga bertujuan memberikan rekomendasi strategis kepada pelaku pendidikan Islam untuk mengembangkan model pendidikan yang bisa menyeimbangkan kemajuan teknologi dengan pembinaan spiritual dan karakter (Nahar & Saefudin, 2024).

Rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah bagaimana relevansi dan integrasi pendidikan akhlaq tasawuf dalam dakwah era Society 5.0 dapat memperkuat kesehatan mental mahasiswa? Selanjutnya, bagaimana implementasi nilai-nilai tasawuf dapat menjadi strategi pendidikan yang efektif dalam menghadapi tantangan kesehatan mental di lingkungan pendidikan tinggi Islam? Pertanyaan-pertanyaan ini menjadi titik fokus untuk menelusuri keterkaitan antara nilai spiritual, kemajuan teknologi, dan kondisi psikologis mahasiswa, sehingga dapat memberikan kontribusi bermakna bagi pengembangan pendidikan Islam yang adaptif dan berkelanjutan (Abuddin Nata, 2020).

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif-analitis, yang berfokus pada studi pustaka dan wawancara sebagai instrumen untuk mengkaji relevansi dan integrasi pendidikan akhlak tasawuf dalam penguatan kesehatan mental mahasiswa di era Society 5.0. Pendekatan ini memungkinkan penelitian mendalam terhadap konsep dan praktik pendidikan tasawuf serta dampaknya pada kesehatan mental melalui analisis literatur kitab klasik tasawuf seperti *Ihya Ulumuddin*, *Al-Hikam*, dan *Risalah Qusyairiyah* serta studi kontemporer tentang pendidikan karakter dan kesehatan mental di perguruan tinggi Islam (Hawazin, 1998). Subjek penelitian adalah mahasiswa dari perguruan tinggi Islam swasta di wilayah Banten dan Jakarta, yang menjadi objek studi kasus untuk menilai implementasi nilai-nilai akhlak tasawuf dalam konteks nyata pendidikan modern.

Instrumen utama pengumpulan data berupa telaah dokumen, observasi partisipatif, dan wawancara mendalam dengan mahasiswa serta dosen pengampu mata kuliah Akhlak Tasawuf, yang memungkinkan eksplorasi terhadap pengalaman dan persepsi mereka terkait praktik nilai-nilai tasawuf dan efeknya terhadap kesejahteraan mental (Huda & Priyatna, 2024). Prosedur pengumpulan data berjalan bertahap dimulai dengan pengumpulan literatur dan dokumen akademik, dilanjutkan dengan sesi wawancara yang direkam dan dianalisis secara tematik untuk mendapatkan gambaran empirik penerapan akhlak tasawuf. Validitas data dijaga dengan triangulasi teknik dan sumber, serta interpretasi teoritis yang mengacu pada pakar tasawuf dan psikologi pendidikan (Mufidah, 2022).

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif menggunakan teknik analisis konten dan interpretasi kontekstual, yang bertujuan memahami keterkaitan nilai tasawuf dalam konteks pendidikan modern dan tantangan era Society 5.0 (Triana et al., 2023). Teknik ini memungkinkan peneliti menggali makna mendalam dari temuan yang relevan dengan tujuan penelitian dan merumuskan gagasan implementatif yang aplikatif. Metode ini juga selaras dengan pendekatan penelitian serupa dalam integrasi tasawuf di pendidikan Islam yang telah dipublikasikan dalam jurnal terindeks Scopus dan Sinta (Fahrudin et al., 2024). Dengan demikian, metode ini dapat direplikasi oleh peneliti lain yang ingin mengkaji hubungan antara pendidikan spiritual dan kesehatan mental dalam konteks dakwah kontemporer.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil observasi, penelitian ini menunjukkan bahwa nilai-nilai akhlak tasawuf seperti sabar, ikhlas, tawakal, dan syukur yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari memberikan dampak positif yang nyata pada kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa yang rutin mengamalkan dzikir dan doa sebelum belajar dilaporkan mengalami penurunan tingkat stres dan kecemasan yang signifikan, serta meningkatkan rasa tenang dan fokus mereka selama proses akademik berlangsung. Dalam wawancara, mahasiswa menyampaikan bahwa praktik introspeksi diri (*muhasabah*) dan diyakini dapat meningkatkan kesadaran dan kontrol emosional, sehingga mereka mampu menghadapi tekanan sosial dan akademik dengan lebih stabil secara psikologis.

Data yang diperoleh dari observasi dan rekaman wawancara dosen menunjukkan bahwa program pembinaan spiritual melalui mentoring tasawuf menjadi sarana efektif dalam membangun karakter dan memperkuat ketahanan mental mahasiswa. Kegiatan kelas akhlak modern yang mengintegrasikan nilai-nilai tasawuf dengan pendekatan psikologi dan kesehatan mental juga mendapat respon positif, terbukti mampu mendorong mahasiswa untuk lebih aktif dalam refleksi diri dan pengelolaan stres. Mahasiswa yang mengikuti kegiatan komunitas dzikir dan relaksasi islami menunjukkan

peningkatan dalam hal motivasi dan keseimbangan emosi, dengan persentase responden yang melaporkan perbaikan kondisi mental mencapai lebih dari 75 %.

Implementasi disiplin hidup sederhana seperti zuhud, puasa sunnah, tidur teratur sesuai sunnah, dan kebersihan atau thaharah turut berkontribusi dalam menjaga kesehatan jasmani yang berdampak positif pada kondisi mental mahasiswa. Mahasiswa yang konsisten menjalankan pola hidup ini melaporkan peningkatan energi, kualitas tidur yang baik, serta menurunnya keluhan fisik yang berpotensi menimbulkan stres. Aktivitas fisik ringan seperti berjalan kaki ke kampus tanpa bergantung pada kendaraan bermotor juga berpengaruh terhadap kebugaran fisik dan kesehatan mental yang lebih optimal.

Secara keseluruhan, penerapan nilai-nilai akhlak tasawuf dalam konteks pendidikan menjadi penyeimbang penting antara kemajuan teknologi dan kebutuhan penguatan spiritual peserta didik. Hasil studi pustaka dan observasi lapangan mengindikasikan bahwa integrasi tasawuf dalam kurikulum dan kegiatan kampus mampu menciptakan lingkungan pendidikan holistik yang mendukung kesejahteraan mental mahasiswa. Hal ini menjadi bukti empiris bahwa aspek spiritual yang mendalam, jika diimplementasikan secara konsisten dengan pendekatan tasawuf, memberikan fondasi yang kokoh untuk menanggulangi masalah kesehatan mental yang marak terjadi dalam era society 5.0 modern ini.

Pengumpulan data melalui refleksi diri mahasiswa yang dituangkan dalam jurnal harian dan mingguan memperkuat temuan bahwa kesadaran rohani berkelanjutan memberikan kontribusi positif dalam pengembangan karakter yang stabil dan sehat secara psikologis. Studi ini juga melaporkan adanya korelasi positif signifikan antara keberhasilan penerapan nilai-nilai tasawuf dengan penurunan tingkat gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan *burnout* akademik. Data kuantitatif dari kuesioner dan wawancara mendalam mengindikasikan bahwa mahasiswa yang aktif dalam pengamalan tasawuf mengalami peningkatan rasa optimisme dan pengelolaan stres yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak menjalankan prinsip tersebut.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan gambaran empiris yang kuat mengenai peran strategis pendidikan akhlak tasawuf sebagai metode alternatif dalam mengatasi tantangan kesehatan mental mahasiswa, khususnya dalam menghadapi tekanan dinamika kehidupan di era society 5.0 yang penuh dengan kemajuan teknologi dan kompleksitas sosial. Ini mengonfirmasi bahwa upaya dakwah dan pendidikan Islam yang mengedepankan spiritualitas sufistik sangat diperlukan untuk membangun generasi muda yang tidak hanya cerdas secara intelektual tetapi juga sehat secara mental dan spiritual.

2. Pembahasan

a. Relevansi dan Integrasi Pendidikan Akhlak Tasawuf dalam Dakwah Era Society 5.0

Era Society 5.0 merupakan tahap perkembangan masyarakat modern yang mengedepankan integrasi kemajuan teknologi dengan kebutuhan manusia secara seimbang. Konsep ini bukan hanya menitikberatkan pada kemajuan pesat dalam bidang teknologi seperti *artificial intelligence*, *Internet of Things*, dan *Big Data*, tetapi juga menempatkan manusia sebagai pusat perhatian untuk menciptakan kualitas hidup yang berkelanjutan dan bermartabat. Dalam konteks ini, dunia pendidikan dan dakwah Islam menghadapi tantangan sekaligus peluang besar untuk menyesuaikan pendekatan dan metode mereka agar relevan dengan kebutuhan zaman tanpa mengabaikan nilai-nilai spiritual dan kemanusiaan yang esensial. Pendidikan akhlak tasawuf menjadi sangat relevan untuk dijadikan basis penguatan karakter dan spiritualitas generasi muda, utamanya mahasiswa, demi menghadapi kompleksitas dan tekanan di era Society 5.0 (Bayu, 2023).

Tasawuf, dengan pendekatan sufistik yang menekankan penyucian jiwa, pengendalian nafsu, serta pembentukan karakter luhur seperti sabar, syukur, ikhlas, dan tawakal, menyediakan kerangka komprehensif yang sangat cocok untuk merefleksikan

dan menginternalisasi nilai-nilai kemanusiaan di tengah derasnya arus digitalisasi dan perubahan sosial yang cepat. Nilai-nilai ini tidak hanya bersifat spiritual, tapi juga sangat aplikatif dalam kehidupan sehari-hari sebagai mekanisme menghadapi stres, kecemasan, dan gangguan mental yang semakin marak dialami oleh mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi saat ini (T. Saputra & Wahid, 2023). Dengan demikian, integrasi pendidikan akhlak tasawuf ke dalam proses dakwah di perguruan tinggi bukan sekadar pelengkap, melainkan kebutuhan strategis yang mampu membentuk insan akademik yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara emosional dan spiritual.

Implementasi pendidikan moral semakin diakui sebagai penting dalam mengatasi tantangan yang ditimbulkan oleh Society 5.0, di mana kemajuan teknologi sering membayangi dimensi afektif dan spiritual pendidikan. Penelitian menunjukkan bahwa pendidikan moral, terutama melalui kerangka Islam, dapat secara efektif menyelaraskan kemajuan teknologi dengan nilai-nilai kemanusiaan, sehingga meningkatkan kesejahteraan mental para pelajar (Solihin & Albab, 2022). Misalnya, ajaran dari “*Alala Tanalul Ilma*” karya Imam Azzarnuji memberikan panduan komprehensif untuk perilaku moral dalam konteks kontemporer, menekankan pentingnya etika dalam komunikasi dan hubungan (Solihin & Albab, 2022b). Selain itu, mengintegrasikan nilai-nilai sufistik ke dalam praktik pendidikan tidak hanya memberdayakan siswa untuk menavigasi kompleksitas modern tetapi juga menumbuhkan ketahanan dan kemampuan adaptasi (Anggraheni & Astuti, 2020). Pendekatan ini sangat penting untuk menumbuhkan generasi yang unggul secara akademis sambil mempertahankan fondasi etika yang kuat, yang pada akhirnya berkontribusi pada masyarakat yang lebih seimbang dan manusia (Sholehuddin Badri et al., 2023).

Konsep Syed Muhammad Naquib al-Attas tentang *Ta'dib* menekankan pendekatan holistik terhadap pendidikan moral, mengintegrasikan dimensi fisik, kognitif, dan spiritual untuk menumbuhkan individu dengan karakter dan integritas yang mulia. Ini sangat kontras dengan model pendidikan karakter Barat, yang sering berfokus hanya pada menghasilkan warga yang bertanggung jawab secara sosial tanpa membahas aspek moral dan spiritual yang lebih dalam dari perkembangan manusia (Hanif & Fian, 2023). Al-Attas berpendapat bahwa pendidikan sejati harus memulihkan pemahaman individu tentang keberadaan dan hubungan mereka dengan yang ilahi, menumbuhkan perilaku yang baik dan perilaku etis sebagai hasil alami dari kesadaran ini (Sassi, 2018). Dalam konteks Masyarakat 5.0, integrasi prinsip-prinsip moral Sufi ke dalam pendidikan berfungsi sebagai respons terhadap krisis identitas yang dihadapi oleh pemuda kontemporer, mempromosikan pengembangan karakter komprehensif yang melampaui prestasi akademis belaka (Hanif & Fian, 2023). Pendekatan ini tidak hanya mengatasi tantangan moral masyarakat modern tetapi juga berusaha untuk menanamkan rasa tujuan dan integritas pada siswa, selaras dengan pandangan dunia Tawidik yang mendukung pendidikan Islam (Sassi, 2018).

Integrasi pendidikan moral tasawuf ke dalam masyarakat kontemporer berfungsi sebagai penanggulangan penting terhadap efek buruk teknologi, seperti kecanduan gadget dan isolasi sosial. Seperti yang disorot dalam penelitian terbaru, prinsip-prinsip zuhud, tawakal, dan mahabbah sangat penting untuk menumbuhkan kesadaran etika di antara siswa, memungkinkan mereka untuk menavigasi kompleksitas kehidupan modern sambil mempertahankan integritas spiritual (Nafi'a et al., 2022). Ajaran tasawuf menekankan pentingnya menyeimbangkan pengejaran materi dengan pertumbuhan spiritual, sehingga mengatasi degradasi moral yang lazim di era digital saat ini (Nuraini & Marhayati, 2019). Selain itu, internalisasi nilai-nilai *ulul albab*, yang mempromosikan perhatian penuh dan perilaku etis, dapat secara signifikan mengurangi tantangan yang dihadapi oleh generasi milenial, termasuk ketidakstabilan emosional dan krisis moral (Munir, 2019). Dengan demikian, pendidik didorong untuk memanfaatkan teknologi sebagai alat untuk

pengayaan spiritual, memastikan bahwa siswa mengembangkan kompas moral yang kuat di tengah tekanan Masyarakat 5.0 (Nafi'a et al., 2022).

Integrasi pendidikan Tasawuf dengan pendekatan psikologis kontemporer telah terbukti secara signifikan meningkatkan pembentukan karakter di kalangan mahasiswa Islam, mendorong pengembangan holistik yang memenuhi kebutuhan kesehatan spiritual dan mental. Sintesis praktik spiritual tradisional dengan metode pendidikan modern, seperti kelas mentoring dan moralitas, menciptakan lingkungan yang mendukung yang kondusif untuk pertumbuhan pribadi dan ketahanan dalam menghadapi tantangan era digital (Siregar & Ramli, 2020). Penekanan pada pendidikan karakter tidak hanya sejalan dengan tuntutan abad ke-21 tetapi juga melawan kecemasan eksistensial yang lazim dalam masyarakat modern, karena individu mencari makna yang lebih dalam di luar keberhasilan materi (Saiful, 2023). Dengan mempromosikan keseimbangan antara kemajuan teknologi dan bimbingan spiritual, pendekatan ini memupuk individu-individu yang berpengetahuan luas yang mampu berkontribusi positif bagi komunitas mereka (Anwar et al., 2018).

Relevansi dan integrasi pendidikan akhlak tasawuf dalam dakwah era Society 5.0 merupakan jawaban strategis terhadap kebutuhan pembinaan karakter dan spiritual peserta didik masa kini. Melalui pemahaman dan pengamalan nilai-nilai sufistik, mahasiswa dapat dibimbing menjadi insan yang tidak hanya cakap secara teknologi dan pengetahuan, tetapi juga kokoh dalam aspek mental dan spiritualnya. Ini merupakan langkah penting dalam mengawal kemajuan teknologi agar tetap berjalan beriringan dengan kemajuan moral dan etika, yang akhirnya membentuk generasi Islam yang kuat, sehat, dan berakhlak mulia sebagai penerus bangsa di masa depan.

b. Peran Nilai-Nilai Tasawuf dalam Penguatan Kesehatan Mental Mahasiswa

Nilai-nilai sufi memainkan peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental siswa, terutama dalam konteks Masyarakat 5.0, di mana tekanan akademik dan sosial meningkat. Prinsip-prinsip sufisme, seperti meditasi, muhasabah (refleksi diri), dan zikir (mengingat Tuhan), mendorong regulasi emosional dan ketahanan psikologis, yang penting untuk mengatasi stres (Saifuddin, 2022). Studi menunjukkan bahwa praktik-praktik ini tidak hanya mengurangi stres tetapi juga meningkatkan rasa ketenangan dan optimisme di antara siswa, sehingga meningkatkan kondisi mental mereka secara keseluruhan (Badri & Andi, 2020). Selanjutnya, integrasi ajaran Sufi dengan pendekatan psikologis modern dapat menciptakan kerangka holistik untuk kesehatan mental, menekankan pengembangan potensi batin daripada hanya mengatasi gejala (Thohir, 2013). Sintesis spiritualitas dan psikologi ini menawarkan jalur yang berharga bagi siswa untuk menavigasi kompleksitas kehidupan kontemporer sambil mempertahankan kesejahteraan mental mereka.

Penelitian menunjukkan bahwa meditasi sufi, yang mencakup praktik seperti *muraqabah*, *muhasabah*, dan *dzikir*, secara signifikan mengurangi kecemasan dan stres akademik di antara siswa, terutama mereka yang berada di bidang yang menuntut seperti psikologi. Sebuah studi menemukan bahwa lebih dari 83% peserta mengalami penurunan tingkat stres setelah terlibat dalam praktik meditasi ini secara teratur, menyoroti efektivitas mereka dalam meningkatkan fokus dan kepercayaan diri, penting untuk mengelola tekanan akademis (Suci Anindya Putri, 2017). Selain itu, muhasabah terbukti sangat efektif dalam menurunkan tingkat stres dibandingkan dengan metode lain, dengan dukungan statistik yang signifikan untuk dampaknya (Andriyani, 2017). Implikasi yang lebih luas menunjukkan bahwa mengintegrasikan pendidikan moralitas tasawuf ke dalam strategi kesehatan mental untuk remaja dan dewasa muda dapat menghasilkan manfaat besar, karena intervensi berbasis meditasi telah diakui karena efektivitas biaya dan fleksibilitasnya dalam mengatasi tekanan psikologis (Usman, 2022).

Berdasarkan uraian di atas, praktik tasawuf secara konsisten memperkuat kebersihan jiwa dengan membersihkan hati dari sifat-sifat negatif seperti iri, dengki, ujub, dan takabur yang kerap menjadi sumber stres dan konflik interpersonal. Pendekatan spiritual ini menumbuhkan sikap sabar, ikhlas, dan tawakal, yang berperan sebagai tameng psikologis bagi mahasiswa untuk menghadapi berbagai cobaan serta ketidakpastian di lingkungan akademik dan sosial. Dengan demikian, nilai-nilai tasawuf membekali mahasiswa dengan karakter yang stabil secara emosional dan mampu menjaga keseimbangan batin, sebuah kondisi yang sangat diperlukan di masa Society 5.0 (Lubis, 2021).

Kesehatan mental yang terpelihara melalui nilai-nilai tasawuf tidak hanya menimbulkan manfaat individu, tetapi juga berkontribusi pada suasana sosial yang harmonis di lingkungan kampus. Penanaman nilai rendah hati, toleransi, dan empati dalam pendidikan akhlak tasawuf memungkinkan mahasiswa untuk membangun hubungan interpersonal yang lebih sehat dan mengurangi potensi konflik. Hal ini secara tidak langsung membantu menekan risiko gangguan kesehatan mental yang sering timbul akibat tekanan sosial dan isolasi (Rahimzadeh et al., 2025). Dengan demikian, tasawuf tidak hanya sebagai ilmu spiritual pribadi, namun juga sebagai fondasi penting bagi kesehatan mental kolektif di lingkungan pendidikan.

Temuan ini didukung oleh studi fenomenologi yang mengeksplorasi kesejahteraan emosional praktisi tasawuf, yang menunjukkan dampak positif signifikan dari praktik dzikir, meditasi, dan muhasabah dalam menurunkan kecemasan, depresi, dan stres (Ilham Ramadhani Huda & Satrio Artha Priyatna, 2024). Dengan pendekatan kualitatif, penelitian ini mendemonstrasikan bagaimana pengalaman spiritual di dalam tasawuf meningkatkan kualitas hidup batin individu, sehingga mencapai kondisi kesejahteraan emosional yang seimbang. Hal ini memberikan dasar empiris sekaligus praktis bagi pengembangan intervensi kesehatan mental berbasis spiritual yang dianggap efektif untuk mahasiswa yang rentan mengalami gangguan psikologis akibat tekanan akademik dan sosial.

Selain itu, nilai tasawuf seperti zuhud dan mahabbah juga berperan dalam membentuk gaya hidup sederhana dan bersyukur, yang terbukti mengurangi ketergantungan pada materialisme yang sering menjadi pemicu stres dan kecemasan di kalangan mahasiswa zaman now. Pola hidup ini mendorong mahasiswa untuk fokus pada pencapaian spiritual dan kebahagiaan batin ketimbang mengejar kesuksesan duniawi yang berlebihan, yang sering menjadi sumber konflik batin (Br & Syamsuddin, 2025). Dengan demikian, implementasi pendidikan akhlak tasawuf dapat menjadi strategi preventif yang menyeluruh dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa di tengah tantangan zaman.

Penerapan nilai tasawuf dalam berbagai bentuk kegiatan kampus seperti mentoring spiritual, komunitas dzikir, dan kelas refleksi diri memperlihatkan hasil positif yang signifikan dalam membangun kesadaran diri dan ketangguhan mental mahasiswa. Data kuantitatif dan kualitatif menunjukkan adanya korelasi kuat antara keterlibatan aktif dalam praktik tasawuf dengan tingkat stres yang lebih rendah dan kesejahteraan jiwa yang meningkat. Mahasiswa yang secara rutin mengikuti kegiatan ini cenderung memiliki resilience emosional yang lebih baik dan lebih mampu mengelola tekanan akademik dan social burnout (B, 2025). Hal ini menambah bukti empiris bahwa akhlak tasawuf berfungsi sebagai pondasi spiritual yang mampu menghadirkan stabilitas psikologis dalam lingkungan pendidikan yang semakin dinamis dan penuh tekanan.

Penelitian ini menegaskan bahwa nilai tasawuf memainkan peran penting dalam membangun sistem dukungan mental berbasis spiritual yang berkelanjutan di kampus. Integrasi nilai tersebut dalam pendidikan dan dakwah tidak hanya memperkuat mental mahasiswa secara individu, tetapi juga mendukung terciptanya ekosistem akademik yang sehat dan produktif. Oleh karena itu, tasawuf seharusnya diakui sebagai komponen

strategis dalam kebijakan pengembangan pendidikan Islam, khususnya yang berfokus pada penguatan kesehatan mental generasi muda di era Society 5.0. Pengembangan program-program pendidikan berbasis tasawuf dapat menjadi alternatif yang relevan dan efektif dalam merespons kompleksitas permasalahan psikologis di kalangan mahasiswa dewasa ini.

c. Strategi Implementasi Pendidikan Tasawuf sebagai Model Dakwah di Era Society 5.0

Implementasi pendidikan tasawuf dalam konteks dakwah era Society 5.0 menjadi salah satu strategi krusial yang mampu menjawab tantangan kompleks di era digital sekaligus menjaga keutuhan nilai-nilai spiritual yang menjadi pondasi keislaman. Era Society 5.0 menuntut paradigma baru dalam pendidikan dan dakwah Islam yang tidak hanya mengandalkan inovasi teknologi, tetapi juga harus mampu mengintegrasikan nilai-nilai sufistik secara kontekstual dan aplikatif dalam kehidupan sehari-hari generasi muda, khususnya mahasiswa. Pendekatan ini bertujuan menjembatani kesenjangan antara kemajuan teknologi dan kebutuhan spiritual agar dakwah tetap relevan dan mampu membentuk karakter, mental, dan spiritual yang kokoh bagi umat Islam di masa depan (Rismana & Imron, 2025).

Strategi implementasi pendidikan tasawuf di era Society 5.0 dapat dimulai dengan pengembangan kurikulum yang mengintegrasikan nilai-nilai sufistik dalam materi pembelajaran formal di pendidikan tinggi Islam. Kurikulum ini tidak hanya menekankan aspek kognitif dan teknis, melainkan juga aspek afektif dan spiritual mahasiswa melalui pembelajaran akhlak tasawuf yang mendalam dan aplikatif. Metode pembelajaran yang inovatif seperti pembelajaran kolaboratif berbasis proyek, refleksi diri, meditasi sufi, dan mentoring spiritual menjadi fondasi utama agar nilai-nilai sufistik dapat diinternalisasikan secara efektif. Program mentoring ini melibatkan dosen atau ustadz sebagai pembimbing spiritual yang memberikan bimbingan berkelanjutan bagi mahasiswa untuk menjalankan praktik-praktik dzikir, muhasabah, dan riyadhah an-nafs dalam kehidupan sehari-hari (Amalianita et al., 2025).

Selain itu, komunitas-komunitas dakwah berbasis tasawuf di kampus menjadi media penting dalam meningkatkan pengamalan spiritual mahasiswa. Komunitas dzikir dan relaksasi Islam yang secara rutin melakukan kegiatan spiritual bersama terbukti memberikan efek positif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kohesi sosial. Kegiatan ini membantu menciptakan iklim religius yang suportif, memungkinkan mahasiswa merasa lebih tenang, termotivasi, dan termonitor keadaan mentalnya. Implementasi pendekatan komunitas ini secara efektif menumbuhkan solidaritas dan empati sosial yang menjadi modal penting untuk kehidupan sosial yang sehat dan produktif (Rahimzadeh et al., 2025).

Dalam era Society 5.0, penggunaan teknologi juga menjadi bagian integral dari strategi dakwah dan pendidikan tasawuf. Pemanfaatan platform digital untuk penyebaran pendidikan akhlak sufistik secara luas dapat dilakukan melalui media sosial, e-learning, aplikasi dakwah berbasis digital, serta forum diskusi online. Strategi digital ini meningkatkan akses pendidikan sufistik bagi mahasiswa yang memiliki mobilitas tinggi dan memungkinkan interaksi dinamis tanpa batas ruang dan waktu. Namun, strategi digital ini perlu diimbangi dengan pembinaan langsung dan pendampingan rohani agar nilai-nilai yang diajarkan tidak menjadi sekedar teori, melainkan benar-benar terimplementasi dalam sikap dan perilaku sehari-hari (Rismana & Imron, 2025).

Pendidikan tasawuf juga diimplementasikan melalui pola hidup sederhana dan disiplin yang diajarkan dalam kehidupan kampus. Nilai zuhud yang mendorong pengendalian nafsu, puasa sunnah sebagai latihan spiritual, dan penerapan pola tidur serta kebersihan sesuai sunnah menjadi bagian dari program pembinaan karakter holistik. Pola hidup ini menjaga keseimbangan jasmani dan rohani sehingga mendukung kesehatan mental mahasiswa. Dengan pendekatan ini, mahasiswa diajarkan untuk hidup tidak hanya

fokus pada aspek duniawi tetapi juga pada pencapaian kebahagiaan dan ketenangan batin yang hakiki (Fuady, 2022).

Kurikulum dan aktivitas pembinaan spiritual yang mengakomodasi ajaran tasawuf juga dapat dirancang sebagai upaya preventif terhadap gangguan mental. Penggunaan jurnal refleksi diri yang rutin menjadi praktik yang mendorong mahasiswa mengidentifikasi dan memperbaiki sikap negatif seperti marah, iri, dan sombong. Dengan demikian, mahasiswa belajar membangun kontrol diri yang baik dan memperkuat resilience emosional, keterampilan yang menjadi modal utama menghadapi tekanan akademik dan kehidupan modern yang penuh distraksi dan tantangan (Br & Syamsuddin, 2025). Ini menjadi bukti bahwa integrasi nilai tasawuf memberikan kontribusi nyata dalam pembentukan pola pikir dan sikap mental positif.

Penguatan implementasi ini juga memerlukan kolaborasi yang sinergis antara stakeholder kampus seperti dosen, tenaga kependidikan, dan mahasiswa agar tercipta budaya belajar dan lingkungan kampus yang kondusif bagi transformasi spiritual. Pelatihan bagi tenaga pendidik tentang nilai-nilai tasawuf dan metodologi pengajarannya menjadi sangat penting agar dapat menjadi fasilitator dan pendamping yang kompeten. Dukungan kebijakan institusi yang menyediakan ruang dan waktu khusus untuk kegiatan pembinaan spiritual juga memperkuat keberlanjutan program ini. Pendekatan holistik ini selaras dengan konsep pendidikan Islam futuristik yang memadukan penguasaan Iptek dan Imtaq guna menghasilkan sumber daya manusia unggul yang berkarakter kuat (Haiqal & Amiruddin, 2024).

Strategi implementasi pendidikan tasawuf sebagai model dakwah di era Society 5.0 harus bersifat komprehensif, mengintegrasikan pembelajaran formal, pembinaan komunitas, pemanfaatan teknologi digital, dan pengembangan pola hidup sederhana berbasis nilai sufistik. Model ini tidak hanya menghasilkan penguatan spiritual individu, tetapi juga membangun ekosistem pendidikan Islam yang resilient dan adaptif dalam menghadapi perubahan global yang cepat dan kompleks. Integrasi teknologi dengan nilai-nilai sufistik adalah kunci menciptakan dakwah yang relevan dan efektif dalam membentuk generasi Islam yang sehat secara mental, kuat secara karakter, dan mampu berkontribusi positif bagi masyarakat luas.

D. KESIMPULAN

Dakwah dalam pendidikan akhlak tasawuf memiliki relevansi yang sangat kuat dalam konteks era Society 5.0 yang menuntut integrasi antara kemajuan teknologi dan nilai-nilai kemanusiaan. Nilai-nilai sufistik seperti sabar, ikhlas, tawakal, dan syukur yang diajarkan dalam pendidikan akhlak tasawuf bukan hanya menjadi landasan etika spiritual, tetapi juga menyediakan mekanisme praktis dalam pengelolaan stres, kecemasan, dan gangguan mental yang kian meningkat di kalangan mahasiswa. Integrasi nilai-nilai tasawuf ke dalam proses pendidikan dan dakwah mampu menjembatani kebutuhan pengembangan karakter holistik di masa kini dengan tantangan zaman yang berubah secara cepat dan kompleks.

Penelitian memberikan bukti empiris bahwa nilai-nilai tasawuf secara langsung berdampak positif pada penguatan kesehatan mental mahasiswa. Praktik dzikir, meditasi sufi, dan muhasabah melatih mahasiswa menjaga kestabilan emosi dan menumbuhkan ketahanan psikologis. Mahasiswa yang rutin menjalankan praktik spiritual ini mengalami penurunan tingkat stres dan kecemasan yang signifikan, serta mempunyai kemampuan pengelolaan tekanan akademik dan sosial yang lebih baik. Selain itu, nilai-nilai tasawuf menumbuhkan sikap sosial yang harmonis, seperti empati, rendah hati, dan toleransi, yang membantu mengurangi konflik dan menciptakan suasana kampus yang suportif bagi kesehatan mental secara kolektif. Hal ini menempatkan pendidikan akhlak tasawuf sebagai komponen penting dalam sistem dukungan mental yang berkelanjutan di lingkungan akademik.

Strategi implementasi pendidikan tasawuf sebagai model dakwah di era Society 5.0 menuntut pendekatan yang komprehensif dan adaptif. Perancangan kurikulum yang mengintegrasikan nilai-nilai sufistik dengan metode pembelajaran inovatif, pengembangan komunitas dzikir dan relaksasi spiritual, serta pemanfaatan teknologi digital sebagai media dakwah menjadi kunci keberhasilan. Pola hidup sederhana ala tasawuf yang mengedepankan disiplin, zuhud, dan puasa sunnah turut memperkuat keseimbangan jasmani dan rohani mahasiswa. Kolaborasi aktif antara dosen, tenaga pendidik, dan mahasiswa menjadi unsur vital untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung transformasi spiritual berkelanjutan. Model implementasi ini relevan dan aplikatif dalam menghadapi tantangan global yang sangat dinamis.

DAFTAR PUSTAKA

- Abuddin Nata. (2020). *Integrasi Nilai Dalam Pendidikan Islam*. Raja Grafindo Persada.
- Al-Ghazali, A. H. (2005). *Ihya' Ulumuddin* (Jilid III). Dar al-Fikr.
- Amalianita, B., Kusaini, U. N., Yulianti, Y., Zubaidah, Z., & Putri, Y. E. (2025). Analysis of Coping Mechanisms on Student Resilience in Managing Academic Stress. *International Journal of Education, Culture, and Society*, 3(1), 155–165. <https://doi.org/10.58578/ijecs.v3i1.4375>
- Andriyani, A. (2017). Efektivitas Muhasabah dan Tafakur Alam Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 13(2), 163–170. <https://doi.org/10.24853/jkk.13.2.163-170>
- Anggraheni, R., & Astuti, R. D. (2020). Revitalisasi Nilai-Nilai Islami dalam Edukasi guna Mempersiapkan Generasi Menuju Era Society 5.0 sebagai Bagian dari Strategi Rekonstruksi Kejayaan Peradaban Islam. *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam Dan Sains*, 2, 31–34. <https://sunankalijaga.org/prosiding/index.php/kiiis/article/view/368>
- Anwar, C., Saregar, A., Hasanah, U., & Widayanti, W. (2018). The Effectiveness of Islamic Religious Education in the Universities: The Effects on the Students' Characters in the Era of Industry 4.0. *Tadris: Jurnal Keguruan Dan Ilmu Tarbiyah*, 3(1), 77–87. <https://doi.org/10.24042/tadris.v3i1.2162>
- Badri, K. N. bin Z., & Andi, H. K. (2020). Upaya Pendidikan Sufistik dalam Pengembangan Psikologi Modern. *Dinamika Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 12(2), 81–88.
- Bayu. (2023). Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Di Era Society 5.0 Dalam Perspektif Islam. *Tarbiya Islamica*, 11(2), 88–95. <https://doi.org/10.37567/ti.v11i2.3783>
- Br, A. N., & Syamsuddin, D. (2025). Langkah Spiritual: Pendekatan Metodologis Menuju Puncak Capaian Sufistik. *Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam Dan Pendidikan*, 17(1), 1–11. <https://doi.org/10.47435/al-qalam.v17i1.3550>
- Fahrudin, F., Islamy, M. R. F., Faqihuddin, A., Parhan, M., & Kamaludin, K. (2024). The Implications of Sufism Akhlaqi to Strengthen The Noble Morals of Indonesian Students. *El Harakah: Jurnal Budaya Islam*, 26(1), 74–93. <https://doi.org/10.18860/eh.v26i1.26192>
- Fuady, R. H. R. (2022). Pendidikan Sufistik Imam Al-Qusyairi (Telaah Kitab al-Risalat al-Qusyairiyyah). *Online Thesis*, 16(1). <https://www.thesis.riset-iaid.net/index.php/tesis/article/view/139>

- Haiqal, M., & Amiruddin, T. (2024). Evaluasi Keterampilan Spiritual Dalam Pembelajaran Pendidikan Islam di Perguruan Tinggi. *Ameena Journal*, 2(3), 333–341. <https://doi.org/10.63732/ajj.v2i3.116>
- Hanif, Muh., & Fian, K. (2023). De-Westernisation of Islamic Education Perspective Syed Muhammad Naquib Al-Attas. *International Journal Of Multidisciplinary Research And Analysis*, 6(6), 2512–2520.
- Hawazin, A.-Q. A. K. bin. (1998). *Al-Risalah al-Qusyairiyah*. Dar al-Ma'arif.
- Huda, I. R., & Priyatna, S. A. (2024). Studi Fenomenologi Kesejahteraan Emosional Praktisi Tasawuf. *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, 2(5), 105–118.
- Mufidah, S. K. (2022). Implementasi Metode Utrujah dalam Pembelajaran Tahfiz Al-Qur'an di SDIT Madani Ekselensia Sidoarjo. *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, 5(1), 106–110. <https://doi.org/10.30605/jsgp.5.1.2022.1706>
- Munir, M. (2019). Membingkai Kepribadian Ulul Albab Generasi Milenial. *journal TA'LIMUNA*, 7(1), 45–59. <https://doi.org/10.32478/ta.v7i1.147>
- Nabilata, L. L. (2023). Revitalisasi Madrasah Berbasis Pesantren Dalam Sistem Pendidikan Islam Di Era Disruptif. *POJOK GURU: Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 1(1), 97–110.
- Nafi'a, I., Naufal, M. Z., & Gumindari, S. (2022). Urgensi Pendidikan Tasawwuf pada Milenial. *AL-TARBIYAH: Jurnal Pendidikan (The Educational Journal)*, 32(1), 63–80.
- Nahar, E. A., & Saefudin, A. (2024). Peran Pendidikan Islam dalam Membina Kesehatan Mental: Perspektif Al Qur'an. *PROGRESSA: Journal of Islamic Religious Instruction*, 8(1), 1–13. <https://doi.org/10.32616/pgr.v8.1.484.1-13>
- Nuraini, & Marhayati, N. (2019). Peran Tasawuf Terhadap Masyarakat Modern. *Analisis: Jurnal Studi Keislaman*, 19(2), 297–320. <https://doi.org/10.24042/ajsk.v19i2.3375>
- Rahimzadeh, M., Safara, M., & Aghayousfi, A. (2025). Spiritual Health Reducers in Adolescents. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 6(1), 81–86. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.6.1.9>
- Rismana, N., & Imron, A. (2025). Kontekstualisasi Pendidikan Sufistik KH. Muslih Mranggen Pada Era Society 5.0. *JURNAL JENDELA PENDIDIKAN*, 5(02), 257–269. <https://doi.org/10.57008/jjp.v5i02.1215>
- Saifuddin, A. (2022). The Elaboration Of Sufism Value And Psychology To Improve Mental Health In Facing Pandemics. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 8(2), 277–289. <https://doi.org/10.19109/psikis.v8i2.7773>
- Saiful, S. (2023). Sistem Pendidikan Islam, Integrasi Ilmu Pengetahuan Agama dan Teknologi Digital. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(2), 1100–1107.
- Saputra, T., & Wahid, A. (2023). Al-Ghazali dan Pemikirannya tentang Pendidikan Tasawuf. *ILJ: Islamic Learning Journal*, 1(4), 935–954. <https://doi.org/10.54437/iljjislamiclearningjournal.v1i4.1206>
- Sassi, K. (2018). Ta'dib As A Concept Of Islamic Education Purification: Study On The Thoughts Of Syed Muhammad Naquib Al-Attas. *Journal of Malay Islamic Studies*, 2(1), 53–64.