

UPAYA PENDEKATAN SUFISTIK DALAM MENGATASI KRISIS MENTAL DI KALANGAN MILENIAL

Lutfiyatul Afifah

Institut Agama Islam Negeri Kediri

lutfiyaa24@gmail.com

Cintya Wilda S.

Institut Agama Islam Negeri Kediri

cintyawildasholikhah01@gmail.com

Nabila Fahma D.U

Institut Agama Islam Negeri Kediri

bilafahma0@gmail.com

<p>Keywords: <i>Sufistic Approach; Mental Crisis; Millennials;</i></p>	<p>Abstract <i>Millennials are often considered a generation that is prone to mental crises due to the increasingly fierce competition in this modern world, both in terms of finance, work, and social status. This often makes millennials experience anxiety, stress, and even depression. One alternative solution that can be used in dealing with mental crises is through a Sufistic approach that focuses on aspects of one's spirituality. This study aims to examine and analyze the form of handling mental crises among millennials through Sufistic practices and see the extent of the effectiveness of the Sufistic approach in overcoming mental crises. The method used in this research is a literature study. Which data sources take from several books, journals, and articles and then analyzed and interpreted. The results of this study indicate that the Sufistic approach can help millennials in overcoming mental crises through the application of Sufistic principles, such as dhikr, prayer, reading the Qur'an, prayer, and also fasting. The effectiveness of the Sufistic approach can be seen from several indicators, such as one's involvement in Sufistic activities, positive use of technology to deepen spirituality, spiritual awareness, character changes, and so on.</i></p>
<p>Kata Kunci: <i>Pendekatan Sufistik; Krisis Mental; Kalangan Milenial;</i></p>	<p>Abstrak Generasi milenial kerap dianggap sebagai generasi yang rentan terhadap krisis mental lantaran semakin ketatnya persaingan di dunia modern ini, baik dari segi finansial, pekerjaan, maupun status sosial. Hal ini seringkali membuat generasi milenial mengalami kecemasan, stress, bahkan depresi. Salah satu solusi alternatif yang dapat digunakan dalam menangani krisis mental adalah melalui pendekatan sufistik yang fokus pada aspek spiritualitas seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis bentuk penanganan krisis mental di kalangan milenial melalui praktik-praktik sufistik serta melihat sejauh mana keefektifan pendekatan sufistik dalam mengatasi krisis mental. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur. Yang mana sumber data mengambil dari beberapa buku, jurnal, maupun artikel kemudian dianalisis dan diinterpretasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan sufistik dapat membantu kaum milenial dalam mengatasi krisis mental melalui penerapan prinsip-prinsip sufistik, seperti dzikir, berdoa, membaca al-Qur'an, shalat, dan juga puasa. Adapun efektivitas pendekatan sufistik dapat dilihat dari beberapa indikator, seperti keterlibatan seseorang dalam</p>

	kegiatan sufistik, penggunaan teknologi secara positif untuk memperdalam spiritualitas, adanya kesadaran spiritual, perubahan karakter, dan lain sebagainya.
Article History:	Receive: 3 Juni 2024 Accepted: 29 Oktober 2024 Published: 30 Desember 2024
Cite	Lutfiyatul Afifah, Cintya Wilda S., Nabila Fahma D.U, Upaya Pendekatan Sufistik dalam Mengatasi Krisis Mental di Kalangan Milenial <i>Spiritualita: Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi Islam</i> , Tahun 2024, Volume 8, No. 2

PENDAHULUAN

Munculnya berbagai kemajuan di berbagai bidang, seperti kemajuan ilmu pengetahuan, teknologi, dan paradigma baru di kalangan masyarakat merupakan hal-hal yang menandai era globalisasi. Perkembangan ini berdampak pada dinamika kehidupan manusia yang semakin kompleks dan terus berkembang bersamaan dengan berbagai permasalahan dan hambatan. Di satu sisi, globalisasi membawa dampak positif terhadap terbukanya akses informasi, pengetahuan, dan teknologi yang semakin luas sehingga dapat memberikan peluang bagi individu untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya. Namun, disisi lain, perkembangan ini menimbulkan berbagai permasalahan, seperti munculnya krisis spiritual, moralitas, dan mental yang menghantui masyarakat modern terutama pada generasi milenial. (Azizah dkk, 2022)

Istilah “Millenial” telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan modern. Istilah ini merujuk pada sekelompok orang yang lahir antara tahun 1980 dan 2000. (Khadijah, 2019) Dua ahli sejarah dan penulis berkebangsaan Amerika, William Straus dan Neil Howe, pertama kali mempopulerkan istilah “millenials”. Studi yang dilakukan menunjukkan bahwa generasi milenial, yang juga disebut generasi Y adalah periode waktu di mana terjadi perubahan besar dalam ilmu pengetahuan, teknologi, dan gaya hidup manusia. Generasi milenial yang merupakan lanjutan dari generasi X memiliki beberapa karakteristik, yakni adaptabilitas tinggi terhadap perubahan teknologi, serta kritis terhadap masalah sosial dan lingkungan. (Meilia, 2021)

Namun, generasi milenial kerap dianggap sebagai generasi yang rentan terhadap krisis mental lantaran semakin ketatnya persaingan di dunia modern ini. Krisis mental merupakan suatu kondisi di mana seseorang mengalami tekanan emosional dan psikologis dari berbagai aspek kehidupan. Seperti persaingan dalam pekerjaan, finansial, maupun status sosial. Media sosial yang tidak luput dari kehidupan kaum milenial juga berpotensi terhadap rusaknya mental mereka. Terkadang penggunaan media sosial cenderung membuat mereka membandingkan kehidupannya dengan orang lain, sehingga hal ini bisa menyebabkan kecemasan, stress yang berlebihan, bahkan sampai mengalami depresi.

Krisis mental yang dihadapi generasi milenial merupakan masalah serius. Ironisnya, isu ini kerap kali diabaikan dan luput dari perhatian masyarakat yang seharusnya diberikan penanganan dan pencegahan secara tepat. Salah satu upaya yang dapat dijadikan pertimbangan dalam menangani krisis mental generasi milenial adalah dengan melakukan pendekatan sufistik. Pendekatan sufistik yang fokus pada aspek spiritualitas, introspeksi diri,

dan mindfulness dapat menjadi sebuah alternatif dalam menangani krisis mental generasi milenial. Amin Syukur berpendapat bahwa terapi sufistik dilakukan sebagai upaya untuk membuat manusia merasa tenang dan bahagia dalam menjalani kehidupan. (Syukur, 2021) Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Abu Bakar, menjelaskan bahwa pendekatan tasawuf menjadi salah satu upaya untuk mengatasi krisis mental spiritual, dengan mempraktikkan hidup zuhud seperti yang dicontohkan oleh Nabi Muhammad dan para sahabat.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kepustakaan (*library research*). Yakni mengumpulkan dan menganalisis berbagai sumber informasi tertulis yang relevan dengan topik penelitian, seperti jurnal, buku, artikel, dan sebagainya. Fokus utama penelitian ini adalah menggali informasi secara mendalam mengenai upaya pendekatan sufistik dalam mengatasi krisis mental di kalangan milenial. Melalui studi kepustakaan, peneliti dapat mengkaji berbagai perspektif dan teori yang telah ada tentang pendekatan sufistik dan krisis mental milenial. Hal ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang masalah tersebut dan merumuskan kesimpulan yang lebih mendalam.

PEMBAHASAN DAN HASIL

Bentuk Praktik Sufistik Sebagai Solusi Penanganan Krisis Mental

Salah satu konsekuensi logis dari pola hidup modern adalah fakta bahwa banyak orang mengalami perpecahan personalitas, masalah ini menghambat orang untuk mendapatkan ketenangan jiwa dan kebahagiaan dalam hidup mereka. Mental seseorang akan berpengaruh terhadap akhlak, moral, budi pekerti, dan etika orang tersebut ketika berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain dalam kehidupan sehari-hari di mana pun ia berada. Artinya, sikap, tingkah laku, ajaran, dan nilai yang dimiliki akan menjadi landasan perilaku seseorang sehingga dapat membentuk budi pekertinya sebagai wujud ketahanan mental orang itu. Selain itu, ketahanan mental sering juga diartikan atau dihubungkan dengan ciri-ciri tertentu yang menonjol pada diri individu. Contohnya, kepada orang yang pemalu dikenakan atribut “mental pemalu”, kepada orang yang super dikenakan atribut “mental super”, dan kepada orang yang suka bertindak keras dikenakan atribut “mental keras”.

Definisi Pendekatan Sufistik

Istilah “pendekatan” berasal dari kata “dekat” yang berarti jarak, hamper, dan akrab. Perspektif terminologi, istilah pendekatan berarti paradigma yang terdapat suatu disiplin ilmu tertentu yang selanjutnya dipergunakan untuk memahami suatu masalah tertentu. (Nata, 1999) Kata tasawuf dapat berasal dari kata shafa (bersih), shuf (wol), atau shuffah (pelayan, orang-orang di serambi masjid Nabawi). Tasawuf adalah usaha, jalan, atau ilmu yang mengarahkan manusia menuju kedekatan kepada Allah SWT melalui pembersihan

diri, hati, perbuatan dan sikap. Singkatnya, tasawuf adalah bidang ilmu yang fokusnya adalah memberikan aspek esoteric manusia. (Ibrahim, 2002)

Harun Nasution mendefinisikan tasawuf sebagai bidang yang mempelajari bagaimana orang islam dapat menjadi sedekat mungkin dengan Allah SWT artinya cara seseorang dapat benar-benar berada di hadapan-Nya. Oleh karena itu, inti dari sufisme adalah kesadaran bahwa ada komunikasi dan diskusi antara ruh manusia dan realitas mutlak (Allah) yang dapat dicapai melalui upaya tertentu. Berdasarkan berbagai pengertian di atas dapat dipahami bahwa pendekatan sufistik adalah sebuah paradigma yang berpusat pada penelitian tentang pembersihan jiwa manusia yang kemudian diterapkan untuk memahami masalah yang spesifik lebih menekankan aspek batin, dari pada lahiriah atau menggunakan materi sufisme yang didalamnya terdapat aspek-aspek akhlak, baik akhlak kepada Allah SWT, Rasulullah, sesama manusia, bahkan akhlak kepada semua yang telah diciptakan oleh tuhan, (*tawadlu', ukhlah, tasamuh*, kasih sayang terhadap sesama dan dapat membantu orang tenang. (Nasution, 1973)

Salah satu ciri pendekatan sufistik adalah bahwa tema-tema yang diangkat selalu berkaitan dengan prinsip-prinsip akhlak yang abstrak, terkait dengan jiwa manusia, membahas pemikiran tokoh tasawuf, dan berbicara tentang metode pembersihan jiwa yang didasarkan pada Al Qur'an dan Sunnah. Tiga pokok ajaran tasawuf yang berkembang dalam kajian ilmu keislaman menunjukkan karakteristik pendekatan sufistik, yaitu:

a. Tasawuf Akhlaki

Pada tahap awal kehidupan tasawuf diharuskan melakukan amalan-amalan atau Latihan-latihan rohani yang cukup, tujuannya tidak lain adalah untuk membersihkan jiwa dari nafsu yang tidak baik untuk menuju kehadiran illahi. Ahli tasawuf melakukan riyadhoh (Latihan jiwa) melalui tiga tingkatan: takhalli, tahalli, tajalli.

b. Tasawuf Amali

Pada dasarnya tasawuf amali adalah kelanjutan dari tasawuf akhlaki, karena seseorang tidak dapat hidup di sisi-Nya hanya dengan mengandalkan amalan yang dilakukan sebelum membersihkan dirinya. Syarat yang murni adalah syarat utama untuk kembali kepada tuhan karena Dia adalah Maha Bersih Maha Suci dan hanya menginginkan atau menerima orang-orang yang memiliki sifat suci. Namun untuk berada dekat dengan Allah SWT, seorang sufi harus menempuh jalan yang Panjang yang mencangkup berbagai titik yang disebut maqamat. Harun Nasution menyebutkan beberapa maqamat, seperti taubat, zuhud, sabar, tawakkal dan Rida'. Di atas maqamat ini juga ada mahabbah, ma'rifat, fana' baqa', dan ittihad.

c. Tasawuf Falsafi

Karena ajaran dan praktiknya didasarkan pada *risa* (dzauq), tasawuf ini tidak dianggap sebagai filsafat. Beberapa paham tipe ini antara lain adalah *Fana'* dan *Baqa'*, *ittihad*, *hulul*, *wahda al wujud*, dan *Isyraq*. (Asmaran, 2002)

Diantara praktik-praktik sufistik yang dapat diterapkan dalam menangani krisis mental di kalangan milenial, antara lain:

a. Dzikir

Dijalan menuju Allah SWT, dzikir adalah tiang yang sangat kuat. Tidak seorang pun bisa mencapai tuhan kecuali dengan terus menerus dzikir kepada-Nya. Jadi, dzikir adalah puji-pujian yang diucapkan berulang-ulang kepada Allah SWT. Bagi para sufi, dzikir adalah cara spiritual untuk berhubungan dengan Allah SWT, dengan menyebut nama-nama-Nya atau beberapa kalimat suci dengan bimbingan guru mereka. (Ilham, 2004) Menurut al-Maraghi dzikir meruapakan tanda-tanda ayat Allah yang menghantarkan seseorang ingat kepada Allah SWT dengan cara mengesakan atau mengagungkan.

Setiap bacaan dzikir memiliki makna yang sangat dalam yang dapat mencegah stress dan ketegangan, dzikir juga memiliki kekuatan untuk merelaksasi. Setiap individu di kalangan milenial yang memiliki kemampuan spiritualitas yang tinggi memiliki keyakinan yang kuat akan tuhan-Nya. Keyakinan ini memberi seseorang kontrol yang kuat, memungkinkan untuk seseorang memaknai dan menerima setiap peristiwa yang tidak menyenangkan dengan cara yang lebih positif dan yakin bahwa ada yang mengatur semua hal di alam semesta. Dengan cara ini, orang dapat dengan cepat mengurangi stress, mengatasi masalah Kesehatan dan meningkatkan kekuatan mental. Orang yang perilakunya berdzikir kepada Allah SWT yakni orang yang memiliki pola sikap yang islami, ia senantiasa mengaitkan semua tindakannya dengan aturan Allah SWT. (Cholil, 2013)

b. Doa

Doa adalah mengakui atas kelemahan diri dan meyakinkan atas kekuatan dan kekuasaan Allah SWT. Salah satu bentuk pengabdian agama seseorang adalah doa. Doa sendiri merupakan permohonan yang dimunajatkan kepada Allah SWT, Tuhan Yang Maha Kuasa, Maha Pengasih, Maha Penyayang, dan Maha Pengampun. Selain itu, doa dapat dilakukan secara lisan atau dalam hati, dengan memohon kepada Allah SWT dengan selalu mengingat nama dan sifat-Nya. (Syukur, 2012) Doa memiliki keutamaan dan pahala yang sama dengan dzikir dan ibadah lainnya. Doa dapat menenangkan jiwa dan menyembuhkan rasa cemas, gundah, dan gelisah.

Ketika seorang menghadapi situasi atau masalah yang tidak menyenangkan baginya, doa dapat memberikan rasa optimisme, semangat hidup, dan menghilangkan perasaan putus asa. Kesimpulan yang dapat diambil bagi seorang kalangan milenial bahwasanya doa adalah harapan dan permohonan kepada Allah SWT, seperti obat. Pujian atau doa dapat menimbulkan sugesti dan ketenangan jiwa, yang dapat menumbuhkan percaya diri dan optimism, yang keduanya penting untuk penyembuhan krisis mental yang dialami. (Daradjat, 1922)

c. Membaca Al-Qur'an

Al-Qur'an adalah obat penyembuh total dari berbagai penyakit, baik penyakit hati maupun penyakit fisik. Salah satu manfaat Al Qur'an, yang berfungsi sebagai *syifa'* (yang berarti obat) adalah bahwa membacanya dapat membuat kita lebih sehat seperti vitamin yang baik untuk tubuh. Dengan membaca al-Qur'an, seseorang akan menjadi lebih tenang, bahagia, aman, dan sebagainya. Perasaan positif seperti ini akan mendorong kalangan milenial untuk bertindak atau melakukan aktivitas. Karena

Tindakan yang dilakukan berdasarkan keyakinan agama memiliki elemen ketaatan dan kesucian mereka dinilai.

d. Shalat

Shalat sebagai cara untuk menunjukkan rasa terima kasih juga membantu seseorang menjadi orang yang qana'ah atau menerima apa yang ada. Orang yang shalat pasti tidak akan panik saat menghadapi masalah, mereka juga akan aman dari penyakit. Dengan suasana shalat yang khushuk manusia memperoleh ketenangan jiwa karena merasa diri dekat kepada Allah SWT dan memperoleh ampunan-Nya. Shalat adalah tindakan ibadah yang dilakukan oleh orang-orang yang beragama Islam yang memungkinkan mereka menghadapkan diri mereka kepada Allah sebagai Zat yang Maha Suci.

Jika dilakukan secara teratur dan tekun, shalat itu akan berfungsi sebagai alat yang efektif untuk pendidikan rohani, memperbaharui dan memelihara jiwa manusia serta mendorong pertumbuhan kesadaran mereka. Semakin banyak shalat yang dilakukan dengan kesadaran dan bukan dipaksakan, semakin suci rohani dan tubuh. Seseorang yang jiwanya sakit akan melihat banyak harapan dalam shalat karena kesabarannya. Shalat tidak diragukan lagi sebagai obat mujarab untuk penyakit hati karena banyak faktornya. Allah menyuruh manusia untuk melakukan shalat untuk kepentingan mereka sendiri. Dapat membantu melepaskan diri dari keluhan-keluhan yang ditimbulkan karena berulang kalinya seseorang tertimpa persoalan atau situasi yang menimbulkan kegelisahan. (Ancok, 1995)

e. Puasa

Puasa membawa manfaat bagi orang yang melakukannya secara fisik, rohani, dan perjalanan hidupnya di kemudian hari. Kebanyakan penyakit kejiwaan yang kronis, seperti *schizophrenia* (jenis penyakit jiwa), kesedihan, kegelisahan, dan frustrasi diobati dengan puasa. Serta masih banyak lagi penyakit-penyakit lain yang dapat diobati dengan melakukan ibadah puasa. Melakukan puasa bukanlah sekadar menahan diri dari makan dan minum dari terbit matahari sampai terbenamnya. Sebaliknya, puasa memiliki tujuan yang lebih besar yaitu mendidik jiwa manusia, mengajarkan mereka untuk mengalahkan nafsu dan mengontrol kecenderungan mereka. (Kaheel, 2015)

Puasa membantu seluruh makhluk hidup untuk beradaptasi dengan makanan yang sangat sedikit dan membuatnya mampu menjalani kehidupan secara alami dan normal. Sebagaimana ilmu-ilmu pengetahuan modern menetapkan bahwa puasa juga melindungi makhluk hidup dari berbagai penyakit dan membantu penyembuhan secara efektif. Maka dampak ibadah puasa terhadap kesehatan fisik dan mental akan sangat membantu dalam kelancaran fungsi seluruh organ tubuh karena ada hubungan antara ketenangan jiwa dan Kesehatan badan secara umum.

Efektivitas Pelaksanaan Praktik-Praktik Sufistik dalam Mengatasi Krisis Mental Di Kalangan Milenial

Praktik tasawuf atau disebut praktik sufistik telah dikaitkan dengan efektivitas dalam mengatasi krisis mental generasi milenial. Zaman semakin berkembang, menjadikan banyak kemudahan teknologi dan ilmu pengetahuan akan tetapi tidak dipungkiri bahwa perilaku negatif juga semakin merajalela. Hidup menjadi semakin kompetitif dan persaingan semakin intensif, menyebabkan stres dan frustrasi yang luar biasa bagi banyak orang. Kaum millennial secara implisit menganut dan mengikuti gaya hidup materialistis, kapitalis, hedonistic, dan individualistis yang digaungkan bangsa Barat. Untuk meminimalisir hal tersebut, umat manusia harus disirami dan diterangkan oleh nilai-nilai ajaran Islam yang penyempurnaannya terdapat pada ajaran tasawuf. (Maryana, 2022)

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa masalah yang mendasar manusia di era milenial ini adanya kekosongan spiritual yang berujung pada krisis mental. Sehingga praktik sufistik berperan penting di era modern ini dalam membimbing manusia untuk menemukan Tuhannya, menghilangkan rasa hampa yang dialami manusia, serta mengembalikan nilai-nilai spiritual yang hilang. Dalam situasi saat ini, penting untuk memahami dan menerapkan nilai-nilai yang terdapat dalam tasawuf, sehingga dapat menjadi pedoman hidup manusia di milenium ini. Salah satunya adalah konsep takhalli, yaitu menjauhkan diri dari segala sesuatu yang mungkin menjauhkan seseorang dari Tuhan. (Handoyo, 2021)

Beberapa argumen yang mendukung efektivitas tasawuf dalam menghadapi tantangan atau krisis mental di kalangan milenial saat ini adalah tasawuf berfokus pada pemurnian jiwa melalui penghilangan sifat negatif dan praktik amal shaleh. Dalam Islam, solusi-solusi untuk permasalahan kesehatan mental terangkum dalam bahasan psikoterapi Islam. Psikoterapi (psychotherapy) adalah pengobatan alam pikiran, atau lebih tepatnya, pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. yang dimaksud dengan psikoterapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, apakah mental, spiritual, moral ataupun fisik dengan melalui bimbingan al-Qur'an dan Sunnah Nabi SAW. Psikoterapi dalam Islam yang dapat menyembuhkan berbagai penyakit hati/mental yang diderita oleh manusia modern, yakni: Membaca al-Qur'an, melakukan sholat malam, bergaul dengan orang-orang yang shaleh, puasa; dan zikir. (Putri, 2023)

Praktik sufistik (spiritualitas) juga dapat dikemas dengan pendekatan-pendekatan terkini agar relate dengan para remaja milenial. Dengan demikian, tasawuf dapat membantu generasi milenial mengatasi tantangan mental yang mereka hadapi, seperti tekanan media sosial dan multidimensional perfectionism. Dalam sintesis, praktik tasawuf dapat dianggap efektif dalam mengatasi krisis mental generasi milenial karena fokus pada pemurnian jiwa, pengembangan kualitas terpuji, mengatasi krisis spiritualitas, integrasi aspek spiritual dan klinis, serta kesesuaian dengan generasi milenial. (Habibi dkk, 2023)

Indikator efektivitas pendekatan sufistik di generasi milenial bisa kita nilai dengan berbagai cara: 1) Mengamati keterlibatan dan partisipasi generasi milenial dalam kegiatan sufistik, seperti kegiatan dakwah, ibadah, dan kegiatan spiritual lainnya, menunjukkan

tingkat kesadaran dan komitmen mereka terhadap nilai-nilai sufistik, 2) Indikator penggunaan teknologi, seperti aplikasi dan platform online, untuk memperdalam spiritualitas dan memudahkan akses ke informasi keislaman untuk menunjukkan kemampuan generasi milenial dalam mengadaptasi pendekatan sufistik dengan teknologi modern, 3) Indikator kesadaran spiritual generasi milenial, seperti kesadaran akan pentingnya spiritualitas dan kesadaran akan nilai-nilai sufistik, menunjukkan tingkat kesadaran dan kesadaran spiritual mereka, 4) Indikator perubahan karakter dan pola hidup yang seimbang generasi milenial, seperti perubahan dari *self-centered* ke lebih berorientasi pada kepentingan umum, menunjukkan efektivitas pendekatan sufistik dalam membentuk karakter yang lebih baik, 5) Indikator penggunaan media sosial untuk mempromosikan nilai-nilai sufistik dan keislaman, seperti aplikasi NU Online dan channel YouTube Jeda Nulis, menunjukkan kemampuan generasi milenial dalam menggunakan teknologi untuk memperdalam spiritualitas dan memudahkan akses ke informasi keislaman. (Dewi dkk, 2021)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwasanya pendekatan sufistik merupakan sebuah paradigma yang berpusat pada penelitian tentang pembersihan jiwa manusia yang kemudian diterapkan untuk memahami masalah tertentu dengan menekankan aspek batin daripada aspek lahiriah. Pendekatan ini merupakan solusi alternatif dalam memahami dan menangani krisis mental di kalangan milenial. Ajaran tasawuf memiliki ciri-ciri yang menunjukkan pendekatan sufistik, yakni tasawuf akhlaki, tasawuf amali dan tasawuf falsafi. Tasawuf akhlaki fokus pada pembentukan karakter dan moralitas melalui praktik spiritual dan etika, tasawuf amali berfokus pada praktik ritual dan ibadah sehari-hari dan tasawuf falsafi menyelidiki aspek filosofis dari tasawuf untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang realitas spiritual dan metafisik. Berdasarkan prinsip ini, bentuk praktik sufistik yang dapat dijadikan solusi dalam penanganan krisis mental generasi milenial, yaitu dengan berdzikir, berdoa, membaca al-Qur'an, shalat, dan berpuasa.

Secara garis besar pelaksanaan praktik-praktik sufistik adalah sarana untuk seseorang mendekatkan diri kepada Allah melalui penyucian jiwa dan hati. Hal ini yang dibutuhkan untuk menghadapi kehidupan modern yang dialami oleh manusia, khususnya generasi milenial yang lekat dengan dunia teknologi dan internet. Adapun efektivitas pendekatan sufistik dapat dilihat dari beberapa indikator, seperti keterlibatan seseorang dalam kegiatan sufistik, penggunaan teknologi secara positif untuk memperdalam spiritualitas, adanya kesadaran spiritual, perubahan karakter, dan lain sebagainya. Dengan penerapan yang tepat, praktik sufistik dapat membantu generasi milenial membangun akhlakul karimah, menjaga kesehatan mental, dan terhindar dari krisis mental.

DAFTAR PUSTAKA

Asmaran. (2002). *Pengantar Studi Tasawuf*. Jakarta: PT Raja Grafindio.

Ancok, Djamaluddin, dkk. (1995). *Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Arifin Ilham, Muhammad. (2004). *Indonesia Berdzikir*. Jakarta: Intuisi Press.
- Ayu P.A, Meilia. (2021). Skripsi: "Quarter Life Crisis Pada Kaum Milenial". Surakarta: UMS.
- Azizah, Nur, Miftahul Jannah. (2022). "Spiritualitas Masyarakat Modern dalam Tasawuf Buya Hamka", *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy*, 3(1), 86.
- Bali, M. M. E. I., & Fadli, M. F. S. (2019). "Implementasi Nilai-nilai Pendidikan Pesantren dalam Meningkatkan Ketahanan Mental Santri". *Jurnal Palapa*, 7(1), 1–14.
- Cholil, Adam. (2013). *Meraih Kebahagiaan Hidup Dengan Zikir dan Doa*. Jakarta Selatan: AMP Pres.
- Daradjat, Zakiah. (1992). *Doa Menunjang Semangat Hidup*. Jakarta: Yayasan Pendidikan Islam Ruhama.
- Dewi, Nur Kumala, et al. (2021). "Konsep Aplikasi E-Dakwah Untuk Generasi Milenial Jakarta". *Jurnal IKRA-ITH Informatika*, 5(2), 26–33.
- Habibi, Amar, Suklani. (2023). "Konsep Pendidikan Tasawuf Pada Remaja Milenial," *Ilmu Pendidikan Dan Kearifan Lokal (JIPKL)*, 3(4), 206–32.
- Handoyo, Budi. (2021). "Peran Tasawuf Dalam Membangun Nilai Keagamaan Masyarakat Modern," *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Tafsir dan Pemikiran Islam*, 2(1), 14–42.
- Ibrahim, M. Zaki. (2002). *Tasawuf Salafi* (Terj, Abdul Syukur dan Rival Usman). Jakarta: Hikmah.
- Kaheel, Abdeddaem. (2015). *Obati Dirimu Dengan Al-Qur'an*. Tangerang: PT. Iniperbesa Pustaka Indonesia.
- Khajidah, C. D. (2018). Transformasi Perpustakaan untuk Generasi Millennial menuju revolusi industri 4.0. *Jurnal Iqra'*, 12(02), 62-63.
- Maryana, Ina, Deden Syarif Hidayatulloh. "Peranan Tasawuf Dalam Menghadapi Zaman Millennial", Vol. 2, No. 1 (2022): 85–95.
- Nasution, Harun. (1973). *Filsafat dan Mistisme dalam Islam*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Putri, Diana. (2023). "Korelasi Nilai-Nilai Tasawuf Dengan Permasalahan Mental Di Era Modern," *Gunung Djati Conference Series*, (19), 379–89.
- Syukur, M. Amin. (2012). "Sufi Healing: Terapi dalam Literatur Tasawuf". Semarang: UIN Walisongo, 20(2), (DOI: 10.21580/ws.20.2.205).