

## Relevansi Konsep Spiritual dalam Kimiya' Al-Sa'adah Imam Al-Ghazali untuk Mengatasi Krisis Mental dan Kesejahteraan Psikologis Generasi Z

### *The Relevance of Imam Al-Ghazali's Kimiya' al-Sa'adah in Addressing the Mental Health Crisis and Psychological Well-Being of Generation Z*

Hasmi Nur Bayhaqi<sup>1\*</sup>, M. Syafrany Surya Permadi<sup>2</sup>, Muhammad Fahmi<sup>3</sup>, Moch. Hasan Sidqi<sup>4</sup>,  
Moch Chafid Dhuha<sup>5</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Indonesia

<sup>4</sup> Universitas Sunan Giri Surabaya, Indonesia

<sup>5</sup> Universiti Sultan Zainal Abidin Trengganu, Malaysia

\*Corresponding: 02040825047@student.uinsa.ac.id

Kata Kunci	Abstrak
Kimiya' al-Sa'adah; Al-Ghazali; Kesejahteraan Psikologis; Generasi Z; Pendidikan Islam	Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi relevansi konsep-konsep spiritual dalam Kimiya' al-Sa'adah karya Imam Al-Ghazali bagi kesehatan mental generasi Z. Menggunakan metode library research kualitatif, penelitian ini menelaah prinsip spiritual Al-Ghazali, seperti tazkiyatun nafs, riyadhah, dan as-sa'adah. Hasil kajian menunjukkan bahwa ketiga konsep tersebut membentuk kerangka spiritual-psikologis yang relevan untuk mengatasi problem mental kontemporer. Tazkiyatun nafs berfungsi sebagai terapi batin untuk meredakan kecemasan dan stres akibat tekanan sosial-digital. Riyadhah mengajarkan disiplin spiritual yang melatih kontrol diri terhadap godaan instan dunia maya. Sementara itu, as-sa'adah memberikan orientasi hidup yang mendalam dengan menekankan kebahagiaan sejati melalui kedekatan dengan Allah SWT. Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya menghubungkan literatur tasawuf klasik dengan krisis psikologis generasi Z. Implikasi praktisnya menegaskan bahwa pendidikan, khususnya pendidikan Islam, merupakan sarana paling efektif untuk menginternalisasi nilai-nilai spiritual tersebut melalui kurikulum, pembinaan akhlak, dan praktik muhasabah. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi dalam membangun ketahanan mental dan kesejahteraan psikologis generasi muda di era digital.
<b>Keywords</b> Kimiya' al-Sa'adah; Al-Ghazali; Psychological Well-being; Generation Z; Islamic Education	<b>Abstract</b> The phenomenon of mental health crises affecting Generation Z is a serious challenge in the digital age. Excessive exposure to technology, academic pressure, and uncertainty about the future contribute to increased stress, anxiety, depression, and even identity crises. Conventional psychological approaches have proven inadequate, requiring new perspectives that can address the issues more fundamentally. This study aims to explore the relevance of spiritual concepts in Kimiya' al-Sa'adah for the mental health of Generation Z. Using qualitative library research methods, this study examines Al-Ghazali's spiritual principles, such as tazkiyatun nafs, riyadhah, and as-sa'adah. The results of the study show that these three concepts form a spiritual-psychological framework that is relevant for overcoming contemporary mental problems. Tazkiyatun nafs functions as inner therapy to relieve anxiety and stress caused by social and digital pressures. Riyadhah teaches spiritual discipline that trains self-control against the instant temptations of the virtual world. Meanwhile, as-sa'adah provides a deep life orientation by emphasising true happiness through closeness to Allah. The novelty of this research lies in its attempt to connect classical Sufi literature with the psychological crisis of Generation Z. The practical implications confirm that education, especially Islamic education, is the most effective means of internalising these spiritual values through the curriculum, moral guidance, and the practice of muhasabah. Thus, this research contributes to building mental resilience and psychological well-being among young people in the digital age.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Sitasi Artikel (APA):

Bayhaqi, H. N., Permadi, M. S. S., Fahmi, M., Sidqi, M. H., & Dhuha, M. C. (2025). Relevansi Konsep Spiritual dalam Kimiya' Al-Sa'adah Imam Al-Ghazali untuk Mengatasi Krisis Mental dan Kesejahteraan Psikologis Generasi Z. *Intizar*, 30(2).

Info Artikel: Received: 27-11-2025, Revised: 02-12-2025, Accepted: 21-12-2025

## 1. PENDAHULUAN

Fenomena krisis kesehatan mental pada generasi Z menjadi salah satu tantangan serius dalam kehidupan modern (Akbar et al., 2024). Generasi yang lahir dan tumbuh dalam era digital ini dihadapkan pada derasnya arus informasi, tuntutan akademik, serta tekanan sosial yang kompleks (Bayhaqi & Badriyah, 2024). Kondisi tersebut menimbulkan berbagai persoalan psikologis seperti stres, kecemasan, depresi, bahkan krisis identitas (Aghata, 2024). Laporan World Health Organization (WHO) (2022) menyebutkan bahwa lebih dari 14% remaja di dunia mengalami gangguan mental, sedangkan di Indonesia menurut Hasil Survei Kesehatan Nasional 2018, prevalensi depresi dan kecemasan pada kelompok usia 15–24 tahun terus menunjukkan peningkatan yang mengkhawatirkan (Kemenkes RI, 2018; Suryaputri et al., 2024). Survei nasional Indonesia–National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) pada Maret hingga Desember 2021, melaporkan sekitar 34,9% remaja usia 10–17 tahun melaporkan mengalami gejala masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, dan 5,5% yaitu sekitar 2 juta remaja yang mengalami gangguan mental diagnostik penuh (Erskine et al., 2024). Paparan teknologi dan media sosial yang intensif telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari mereka, namun hal tersebut nyatanya kerap membawa dampak negatif signifikan terhadap kesejahteraan psikologis.

Paparan digital yang berlebihan, tekanan akademik, ketidakpastian global, dan isolasi sosial merupakan faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental yang terjadi pada generasi Z (Rayaginansih et al., 2024). Overload digital dan media sosial berkontribusi besar dalam menciptakan kelelahan kognitif, kecemasan, serta perasaan tidak aman akibat perbandingan sosial dan fear of missing out (FoMO). Tekanan akademik dan tuntutan meraih masa depan yang penuh ketidakpastian turut memperparah kondisi psikologis, sehingga banyak remaja menghadapi stres berat bahkan risiko burnout (Bayhaqi & Darmawan, 2025; Matilda et al., 2025). Pada saat yang sama, keterhubungan digital tidak serta-merta menjamin kedekatan emosional, dan justru menyebabkan banyak remaja justru merasa kesepian dan kekurangan dukungan emosional (Akbar et al., 2024). Drugas (2025) menyatakan bahwa stigma dan minimnya dukungan terhadap masalah kesehatan mental dari keluarga maupun institusi pendidikan memperburuk kondisi psikologis generasi saat ini. Kompleksitas faktor-faktor tersebut membuat krisis mental generasi Z tidak bisa diselesaikan hanya dengan pendekatan psikologis semata, melainkan membutuhkan jawaban yang lebih mendasar, yaitu melalui penguatan aspek spiritual.

Melihat kompleksitas persoalan tersebut, pemikiran Imam Al-Ghazali dalam *Kimiya' al-Sa'adah* bukan hanya sekadar warisan klasik, tetapi juga menawarkan paradigma spiritual-psikologis yang relevan untuk menjawab krisis kesehatan mental generasi Z. Al-Ghazali menempatkan hati sebagai pusat moralitas dan kesehatan jiwa, yang harus dijaga melalui riyadhah (latihan spiritual), mujahadah (melawan hawa nafsu), dan tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) agar tercapai kestabilan batin dan akhlak mulia (Hasan & Tamam, 2018; Surya & Anshori, 2025). Lebih jauh, ia menegaskan bahwa kebahagiaan sejati (*as-sa'adah*) tidak bersumber dari kepemilikan materi atau validasi sosial, melainkan dari pengenalan diri, pengenalan Tuhan, serta pemahaman mendalam tentang tujuan hidup manusia berdasarkan sumber ajaran agama Islam (Munif, 2020). Prinsip-prinsip tersebut menunjukkan relevansinya dengan kondisi generasi Z, yang sering terjebak dalam tekanan digitalisasi dan tuntutan sosial, sehingga membutuhkan orientasi hidup yang lebih bermakna dan transendental. Dengan demikian, gagasan Al-Ghazali dalam *Kimiya' al-Sa'adah* dapat dipandang sebagai tawaran konseptual yang mampu memberikan ketahanan psikologis sekaligus kesejahteraan mental yang berakar pada nilai-nilai religius, yang menjadikan penelitian ini penting dan menarik untuk dikaji.

Sejumlah studi seperti oleh Ghofur (2020), Sasmita (2022), Pajević et al. (2024), Bayhaqi dan Masnawati (2024) telah mengkaji penerapan spiritualitas dalam psikologi termasuk kontribusi konsep spiritual dalam *al-Kimiya' al-Sa'adah* Imam Al-Ghazali, namun sebagian besar fokus pada penerapan spiritualitas dalam penguatan karakter secara umum (Fatimah et al., 2025; Bunaya & Jalil, 2024). Penyucian jiwa, stabilisasi hati, dan pencapaian kebahagiaan sejati, yang ada pada konsep spiritual-tasawuf dalam kitab *al-Kimiya' al-Sa'adah*, menurut studi Tarip (2020), Yazaki (2024), Nawawi et al.

(2025) memberikan kontribusi dalam mengembangkan ketahanan batin dan penguatan moralitas. Namun, penelitian tersebut belum secara mendalam mengaitkan penerapan Kimiya' al-Sa'adah dalam mengatasi krisis kesehatan mental generasi Z. Padahal, tantangan kesehatan mental yang dihadapi generasi muda saat ini, terutama akibat digitalisasi, tekanan sosial, dan ketidakpastian hidup, memerlukan pendekatan yang lebih menyeluruh, termasuk dimensi spiritual yang dapat memperkuat ketahanan batin mereka. Oleh karena itu, penelitian ini mengisi kesenjangan tersebut dengan mengeksplorasi relevansi dari prinsip-prinsip Kimiya' al-Sa'adah dalam konteks kesehatan mental generasi Z, serta bagaimana konsep-konsep tersebut dapat digunakan untuk memperkuat kesejahteraan psikologis mereka di tengah dinamika kehidupan modern sebagai tujuan penelitian.

Penelitian ini menawarkan perspektif baru untuk menangani krisis mental dengan menggali konsep-konsep dasar spiritual. Dengan demikian penelitian ini berusaha menjawab pertanyaan mengenai bagaimana konsep Kimiyah al-Sa'adah dapat membantu mengatasi masalah kesehatan mental generasi Z, serta bagaimana penerapan prinsip-prinsip tersebut dapat memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Dengan melihat prinsip-prinsip yang diajarkan oleh Al-Ghazali, seperti penyucian jiwa, stabilisasi hati, dan pencapaian kebahagiaan sejati, penelitian berusaha mengkaji bagaimana konsep-konsep tersebut dapat diterapkan untuk memperkuat ketahanan batin generasi Z di tengah kehidupan modern yang penuh tekanan.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kepustakaan (library research). Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis relevansi konsep-konsep dalam Kimiya' al-Sa'adah karya Imam Al-Ghazali terhadap krisis kesehatan mental generasi Z di tengah tantangan digitalisasi, tekanan sosial, dan ketidakpastian hidup. Data penelitian diperoleh melalui sumber data primer, yaitu Kimiya' al-Sa'adah, serta data sekunder berupa buku, artikel jurnal ilmiah, dan publikasi akademik yang relevan dengan pemikiran Al-Ghazali, kesehatan mental, dan karakteristik generasi Z. Pemilihan sumber dilakukan secara selektif dengan mempertimbangkan aspek kredibilitas dan relevansi guna menjaga validitas dan reliabilitas data pustaka (Rose & Johnson, 2020; Permadi et al., 2025).

Validitas diperkuat melalui triangulasi sumber dengan membandingkan berbagai perspektif literatur untuk menghindari bias penafsiran, sementara reliabilitas dijaga melalui konsistensi analisis dan penggunaan referensi yang banyak dirujuk dalam kajian akademik (Senior & Ward, 2019). Analisis data dilakukan menggunakan analisis isi (content analysis) melalui tahapan reduksi data, kategorisasi tema, interpretasi, dan analisis relevansi antara konsep-konsep kunci dalam Kimiya' al-Sa'adah, dengan karakteristik dan problem kesehatan mental yang dialami generasi Z. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena bersifat teoretis dan tidak melibatkan data empiris, sehingga temuan yang dihasilkan lebih bersifat konseptual dan membuka peluang bagi penelitian lanjutan berbasis studi lapangan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1. Konsep Utama dalam Kimiya'us Sa'adah

Kitab Kimiya' Sa'adah karya Imam Al-Ghazali merupakan salah satu karya monumental dalam bidang tasawuf dan etika Islam yang berfokus pada jalan menuju kebahagiaan sejati. Kitab ini disusun dengan gaya yang lebih sederhana dan ringkas dibanding Ihya' Ulum al-Din, sehingga lebih mudah dipahami oleh kalangan awam maupun pelajar tasawuf. Secara garis besar, isi kitab ini menegaskan bahwa kebahagiaan (as-sa'adah) tidak mungkin diraih melalui kepemilikan materi, kekuasaan, atau kesenangan duniawi, melainkan melalui transformasi batiniah yang menuntun manusia untuk mengenal diri, mengenal Allah, mengenal hakikat dunia, dan mengenal akhirat.

Imam Al-Ghazali dalam Kimiya' al-Sa'adah (2001) menekankan bahwa jalan menuju kebahagiaan sejati hanya dapat ditempuh melalui pengenalan yang benar terhadap diri, Tuhan, dunia, dan akhirat.

Al-Ghazali memulai dengan penekanan pada ma'rifat al-nafs (mengenal diri). Menurutnya, manusia bukan sekadar jasad, melainkan makhluk yang terdiri dari ruh, akal, dan nafsu. Ruh diibaratkan sebagai raja, akal sebagai penasehatnya, sementara anggota tubuh adalah tentaranya. Keberhasilan hidup manusia sangat ditentukan oleh kemampuan ruh mengendalikan nafsu. Apabila ruh tunduk pada nafsu, manusia akan terjerumus dalam keburukan; sebaliknya, bila ruh memimpin dengan bimbingan akal, lahirlah akhlak yang mulia dan ketenangan batin. Inilah inti dari ma'rifat al-nafs, mengenal diri sebagai dasar perjalanan spiritual.

Puncak dari perjalanan itu adalah ma'rifatullah, yakni mengenal Allah. Al-Ghazali menegaskan bahwa siapa yang mengenal dirinya akan mengenal Tuhannya. Jalan menuju pengenalan ini ditempuh dengan tafakkur atas ciptaan Allah, keteraturan kosmos, serta keajaiban yang tersimpan dalam diri manusia. Kesadaran akan kebesaran dan kasih sayang Allah melahirkan ibadah yang ikhlas dan cinta sejati kepada-Nya. Cinta ini menjadi puncak kebahagiaan, karena manusia menyadari bahwa tujuan hidupnya adalah mendekat dan berserah diri kepada Sang Pencipta.

Selain mengenal diri dan Allah, manusia juga harus memahami hakikat dunia (ma'rifat al-dunya). Dunia, menurut Al-Ghazali, bukanlah tujuan, melainkan sarana untuk menyiapkan bekal menuju akhirat. Kebutuhan pokok manusia sebenarnya sederhana, yaitu makanan, pakaian, dan tempat tinggal. Namun kecintaan berlebihan terhadap dunia melahirkan penyakit hati seperti keserakahan, iri, dan kesombongan. Karena itu, dunia harus dipandang secara proporsional, hanya sebagai jalan untuk mendekat kepada Allah.

Selanjutnya, Al-Ghazali menguraikan tentang ma'rifat al-akhirah, mengenal akhirat sebagai tujuan sejati kehidupan. Ia menekankan bahwa kematian bukanlah akhir, melainkan pintu menuju kehidupan abadi. Amal perbuatan manusia di dunia akan menentukan kebahagiaan atau penderitaan yang kelak dialami di akhirat. Kesadaran ini mendorong manusia untuk memperbanyak amal shalih, menjaga kesucian hati, dan senantiasa melakukan muhasabah. Dengan begitu, kehidupan di dunia menjadi persiapan untuk menyongsong kebahagiaan hakiki di akhirat.

Upaya mencapai tujuan tersebut, diperlukan proses tazkiyatun nafs atau penyucian jiwa. Proses ini dilakukan dengan membersihkan hati dari sifat-sifat tercela seperti iri, dengki, dan sombong, serta menghiasinya dengan sifat-sifat terpuji seperti sabar, ikhlas, dan tawakal. Penyucian ini tidak dapat dicapai hanya dengan pengetahuan, tetapi harus melalui praktik yang berkesinambungan seperti dzikir, doa, dan muhasabah. Al-Ghazali juga menekankan pentingnya riyadhah atau latihan spiritual, yaitu mengendalikan hawa nafsu melalui ibadah yang konsisten, menahan diri dari syahwat, serta membiasakan amal kebaikan. Disiplin spiritual ini bertujuan menjaga hati agar tetap bersih dan teguh dalam menghadapi godaan duniawi.

Puncak dari seluruh ajaran Kimiya' al-Sa'adah adalah pencapaian as-sa'adah, kebahagiaan sejati. Menurut Al-Ghazali, kebahagiaan hakiki tidak ditemukan pada harta, jabatan, atau kenikmatan duniawi, melainkan pada kedekatan dengan Allah dan ketenangan batin yang lahir dari kesadaran akan tujuan hidup. Kebahagiaan sejati bersifat abadi karena berakar pada hubungan dengan Allah, bukan pada hal-hal fana. Dari sini, lahirlah mahabbah, cinta kepada Allah, sebagai puncak pengalaman spiritual. Hamba yang mencintai Allah akan mendahulukan ridha-Nya di atas kepentingan pribadi, meninggalkan kecintaan duniawi, dan memandang kematian sebagai pertemuan dengan Kekasih sejati.

### 3.2. Kondisi Psikologis Generasi Z di Era Digital

Generasi Z tumbuh dalam era digital yang serba cepat dengan akses tanpa batas terhadap teknologi, media sosial, dan informasi global. Lingkungan ini memang membuka ruang luas bagi kreativitas, pembelajaran, serta keterhubungan lintas budaya. Namun, di balik peluang tersebut, hadir pula tantangan serius berupa tekanan psikologis yang kompleks (Aghata, 2024). Sejumlah studi menunjukkan bahwa paparan berlebihan terhadap media sosial berhubungan erat dengan meningkatnya risiko fear of missing out (FoMO), kecemasan, stres, hingga depresi (Marciano et al., 2022; Larisu, 2024; Yüksel et al., 2025). Overload digital dan pencarian validasi sosial memperbesar

kelelahan kognitif, kecemasan, serta perasaan tidak aman akibat perbandingan sosial dan fenomena FoMO. Xia et al. (2024) mengungkapkan bahwa ketergantungan pada validasi virtual melalui likes dan komentar membentuk pola pikir instan, rasa tidak aman, serta keterikatan digital yang sulit dikendalikan. Akibatnya, ketenangan batin terganggu, dan generasi Z kerap mengalami krisis identitas karena menilai dirinya berdasarkan standar dunia maya, bukan realitas diri yang autentik.

Ketergantungan pada respons virtual mendorong generasi Z semakin terjebak dalam penilaian eksternal dan terus menerus membandingkan kualitas atau pencapaian diri, sehingga kehilangan keaslian diri. Sementara itu, keterhubungan digital yang bersifat dangkal tidak menjamin kedekatan emosional, bahkan justru memperkuat rasa kesepian dan isolasi sosial (Liang, 2024). Akumulasi faktor-faktor tersebut, sebagaimana ditunjukkan oleh berbagai studi, berkontribusi signifikan dalam memperburuk stres, kecemasan, dan pada akhirnya menurunkan kesejahteraan psikologis generasi ini (Akbar et al., 2024; Liang, 2024; Larisu, 2024; Yüksel et al., 2025). Kondisi ini menggambarkan bahwa meskipun teknologi menyediakan akses luas terhadap informasi dan interaksi global, ia juga membawa konsekuensi psikologis yang tidak dapat diabaikan.

Selain itu, tekanan akademik dan tuntutan menatap masa depan yang penuh ketidakpastian memperparah situasi (Akbar et al., 2024; Liang, 2024). Persaingan akademik yang ketat, beban tugas yang berat, dan tuntutan meraih kesuksesan karier sejak dini sering kali membuat remaja dan pemuda mengalami stres kronis hingga risiko burnout (Matilda et al., 2025; Rahmawati et al., 2025; Sari et al., 2023). Ironisnya, keterhubungan digital yang diharapkan dapat memperkuat ikatan sosial justru sering memunculkan isolasi emosional. Akbar et al. (2024) mengungkapkan banyak generasi Z merasa kesepian meskipun aktif secara daring, karena kedekatan virtual tidak selalu sebanding dengan dukungan emosional yang nyata. Fenomena ini berimplikasi pada rendahnya kepercayaan diri, lemahnya relasi interpersonal, hingga berkurangnya daya resiliensi dalam menghadapi tantangan hidup.

Krisis kesehatan mental generasi Z semakin kompleks ketika faktor eksternal seperti stigma dan minimnya dukungan keluarga maupun institusi pendidikan ikut memperburuk keadaan (Drugas, 2025). Masalah psikologis sering dipandang sebelah mata, sehingga banyak remaja tidak mendapatkan ruang aman untuk mengekspresikan beban batin mereka. Kao et al. (2020), Esguerra et al. (2025) menegaskan bahwa problem kesehatan mental generasi Z tidak dapat diatasi hanya dengan pendekatan psikologis konvensional dan diperlukan strategi yang lebih menyeluruh, yaitu melalui penguatan aspek spiritual. Spiritualitas berfungsi sebagai sumber makna, ketenangan, dan daya tahan batin, yang dapat menyeimbangkan kehidupan digital yang serba cepat dengan kebutuhan terdalam manusia akan kedamaian dan arah hidup yang jelas.

### **3.3. Relevansi Konsep Spiritual Kimiya' al-Sa'adah dalam Menghadapi Krisis Mental Generasi Z di Era Digital**

Fenomena seperti kecemasan, depresi, stres, serta krisis identitas menjadi masalah umum yang dialami oleh banyak remaja generasi Z. Menghadapi masalah-masalah tersebut, konsep-konsep dalam Kimiya' al-Sa'adah karya Imam Al-Ghazali memberikan solusi yang sangat relevan, karena menawarkan pendekatan spiritual yang lebih dalam dan menyeluruh. Tiga konsep utama yaitu tazkiyatun nafs, riyadhah, dan as-sa'adah merupakan langkah-langkah penting yang dapat membantu generasi Z mencapai keseimbangan batin, ketenangan jiwa, serta kebahagiaan sejati.

#### **a. Tazkiyatun Nafs (Penyucian Jiwa) dan Penanganan Kecemasan serta Stres**

Dalam dunia digital yang serba terbuka, generasi Z sering terpapar pada perbandingan sosial yang terus-menerus, di mana penilaian diri sering kali bergantung pada "likes", komentar, dan validasi dari orang lain. Hal ini menyebabkan kecemasan yang meningkat, stres, bahkan perasaan tidak aman (Xia et al., 2024; Rayaginansih et al., 2024; Yüksel et al., 2025). Al-Ghazali mengajarkan bahwa tazkiyatun nafs adalah proses penyucian jiwa yang dimulai dengan muhasabah (introspeksi diri), diikuti dengan dzikir dan doa, serta pembiasaan amal saleh yang dapat menyejukkan hati (Ghofur, 2020). Penyucian jiwa melalui introspeksi dan pengendalian diri dapat membantu mereka menemukan

keseimbangan batin. Hal ini sejalan dengan pandangan Yazaki (2024) yang menekankan pentingnya dimensi spiritual sebagai fondasi kesehatan mental modern. Tazkiyatun nafs bertujuan untuk membersihkan hati dari sifat-sifat tercela seperti kesombongan, iri hati, dan cinta dunia yang berlebihan, yang justru menjadi akar masalah dalam kesehatan mental.

Melalui tazkiyatun nafs, generasi Z dapat diajak untuk lebih fokus pada diri mereka sendiri, bukan malah bergantung pada pengakuan eksternal, dan belajar untuk menerima diri apa adanya. Dengan menyucikan hati, mereka dapat lebih menerima kenyataan, lebih dapat mensyukuri berbagai nikmat yang seharusnya disyukuri, merasa lebih damai, serta terbebas dari kecemasan akibat standar sosial yang terus berubah. Hal ini penting dalam konteks dunia maya yang sering kali menghadirkan ilusi kebahagiaan yang hanya bersifat sementara.

b. *Riyadhah* (Latihan Spiritual) untuk Mengelola Godaan Digital dan Keseimbangan Hidup

Generasi Z sangat terpapar dengan dunia digital yang menawarkan *immediate gratification* (kepuasan instan) melalui media sosial, game, dan hiburan online (Akbar et al., 2024; Liang, 2024). Pengaruh ini dapat mengganggu kestabilan mental, sebab banyak dari mereka yang terjebak dalam konsumsi berlebihan yang membawa kecemasan dan ketergantungan. Riyadhah atau latihan spiritual dalam ajaran Al-Ghazali merupakan salah satu solusi utama. Riyadhah mengajarkan disiplin spiritual yang menuntut pengendalian hawa nafsu, pengendalian diri dari godaan duniawi, serta kesabaran dalam menghadapi cobaan (Al-Ghazali, 2001; Soe'oed, 2024). Pentingnya kontrol diri juga ditegaskan oleh Matilda et al. (2025), yang menemukan bahwa ketahanan batin dan kontrol diri mampu menekan risiko burnout pada remaja.

Melalui riyadhah, generasi Z dapat belajar untuk mengendalikan kecanduan digital, menahan diri dari godaan untuk terus-menerus memeriksa media sosial, serta memperbaiki kebiasaan yang tidak produktif. Riyadhah melibatkan ibadah yang konsisten, seperti puasa, sholat, dan dzikir yang membentuk kebiasaan baik dan memperkuat hubungan spiritual dengan Allah. Dalam dunia yang serba cepat dan penuh gangguan, latihan spiritual ini memberi ruang untuk beristirahat dari kecemasan yang disebabkan oleh dunia maya, serta mengembalikan keseimbangan mental yang terganggu. Hal ini juga mengarah pada kesadaran diri yang lebih mendalam dan ketenangan batin.

c. *As-Sa'adah* (Kebahagiaan Sejati) sebagai Solusi Krisis Identitas dan Kesejahteraan Psikologis Generasi Z

Krisis identitas adalah salah satu masalah utama yang dihadapi oleh Generasi Z di era digital. Banyak remaja yang merasa terjebak dalam pencarian jati diri yang tidak jelas, dipengaruhi oleh pengaruh dunia maya, standar kecantikan, dan popularitas yang ditentukan oleh dunia sosial media (Akbar et al., 2024). Kebahagiaan sering kali dikaitkan dengan validasi sosial yaitu apakah mereka mendapatkan perhatian atau pujian. Hal ini menyebabkan mereka terjerumus dalam pencarian kebahagiaan yang dangkal, yang hanya bersifat sementara dan tidak memberi ketenangan batin. Al-Ghazali dalam *Kimiya' al-Sa'adah* (2001) mengajarkan bahwa as-sa'adah, kebahagiaan sejati, hanya dapat dicapai melalui kedekatan dengan Allah, bukan dari pencapaian duniawi atau pengakuan sosial.

Penerapan konsep as-sa'adah sangat relevan bagi generasi Z dalam menghadapi masalah ini. Al-Ghazali menegaskan bahwa kebahagiaan sejati berasal dari kedamaian batin, pengertian tentang tujuan hidup, dan kedekatan dengan Allah (Al-Ghazali, 2001). Kebahagiaan yang sejati tidak bergantung pada status sosial, popularitas di media sosial, atau pencapaian materi, tetapi pada keseimbangan batin dan pemahaman yang lebih dalam tentang tujuan hidup. Hal tersebut terbukti dalam pada studi Boreham dan Schutte (2023) bahwa memiliki tujuan hidup yang jelas secara signifikan menurunkan tingkat depresi dan kecemasan. Melalui as-sa'adah, generasi Z diajak untuk mencari makna hidup yang lebih transendental dan abadi, bukan terjebak pada kebahagiaan duniawi yang bersifat sementara. Sesuai dengan hal tersebut, Munif (2020) menyebut kebahagiaan spiritual sebagai kebutuhan mendasar manusia modern dalam menghadapi tekanan hidup. Dengan demikian, mereka dapat menemukan ketenangan dan stabilitas mental yang tidak tergantung pada validasi eksternal, mengurangi tekanan sosial yang sering kali memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.

Relevansi konsep ini tampak pada cara praktik spiritual yang ditawarkan Al-Ghazali berfungsi sebagai mekanisme pembentukan kapasitas internal individu. Melalui muhasabah, dzikir, dan riyadhah, seseorang tidak hanya membangun ketenangan sesaat, tetapi juga mengembangkan ketahanan psikologis, pengendalian diri, dan kemampuan menghadapi tekanan sosial. Secara keseluruhan, konsep-konsep dalam Kimiya'us Sa'adah menawarkan jalan spiritual yang tidak hanya relevan untuk zaman Imam Al-Ghazali, tetapi juga untuk generasi Z yang hidup di era digital. Proses penyucian jiwa, latihan spiritual, dan pencapaian kebahagiaan sejati yang diajarkan oleh Al-Ghazali dapat menjadi solusi bagi generasi Z dalam menghadapi kecemasan, stres, serta krisis identitas akibat pengaruh dunia maya. Dengan kembali pada prinsip-prinsip spiritual, generasi Z dapat mencapai keseimbangan batin, menemukan makna hidup yang lebih bermakna, dan memperoleh kebahagiaan yang abadi.

Analisis ini sejalan dengan temuan dalam psikologi kontemporer mengenai kesejahteraan eudaimonik, yakni kebahagiaan yang berakar pada makna dan aktualisasi diri, bukan sekadar kesenangan hedonik. Menurut Huta (2016) eudaimonik berfokus pada kesejahteraan yang datang dari menjalani hidup yang bermakna, penuh tujuan, dan selaras dengan nilai-nilai sejati diri yang berlawanan dengan hedonic atau menganggap kebahagiaan sebagai pencarian kesenangan dan penghindaran rasa sakit. Dalam psikologi, teori ini dikembangkan lebih lanjut oleh Carol Ryff, yang mengidentifikasi *purpose in life* (tujuan hidup) dan *self-acceptance* (penerimaan diri) sebagai dua dimensi penting dari kesejahteraan eudaimonik (Ryff & Singer, 2008). Konsep as-sa'adah memiliki kesesuaian dengan dimensi *purpose in life* dan *self-acceptance* yang menjadi indikator penting kesejahteraan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa ajaran Al-Ghazali tidak hanya bersifat normatif, tetapi juga memiliki nilai fungsional dalam memperkuat identitas, menumbuhkan ketahanan mental, serta menyediakan kerangka yang relevan untuk pembinaan generasi muda di era digital.

Implikasi dari konsep Kimiya'us Sa'adah tidak hanya terbatas pada ranah spiritual pribadi, tetapi juga menyentuh dimensi sosial yang lebih luas. Nilai-nilai seperti penyucian jiwa, latihan spiritual, dan orientasi pada kebahagiaan sejati dapat menjadi fondasi psikologis yang bersumber dari nilai spiritual agama Islam bagi masyarakat modern, khususnya generasi muda yang rentan terhadap tekanan digital dan krisis identitas. Dari berbagai kemungkinan saluran internalisasi nilai, pendidikan merupakan jalur paling efektif. Melalui lembaga pendidikan, khususnya pendidikan Islam, konsep-konsep ini dapat diintegrasikan dalam kurikulum, pembiasaan ibadah, kegiatan pembinaan akhlak, hingga praktik muhasabah yang terarah. Dengan demikian, pendidikan tidak sekadar menjadi sarana transfer ilmu, melainkan juga wahana pembinaan hati dan penguatan spiritualitas, sehingga generasi Z mampu menghadapi tantangan mental di era digital dengan bekal ketahanan batin dan nilai religius yang kokoh.

#### 4. KESIMPULAN

Krisis kesehatan mental generasi Z di era digital menegaskan keterbatasan pendekatan psikologis konvensional. Paparan teknologi berlebihan, tekanan sosial, dan ketidakpastian masa depan memicu stres, kecemasan, hingga krisis identitas. Dalam konteks ini, pemikiran Imam Al-Ghazali dalam Kimiya' al-Sa'adah menawarkan kerangka spiritual-psikologis yang relevan untuk membebaskan manusia dari kebahagiaan dangkal sekaligus mengarahkan pada makna hidup sejati. Konsep inti seperti tazkiyatun nafs (penyucian jiwa), riyadhah (latihan spiritual), dan as-sa'adah (kebahagiaan sejati) membentuk proses menuju keseimbangan batin, pengendalian diri, serta orientasi hidup yang bermakna. Nilai-nilai ini bukan hanya warisan tasawuf klasik, tetapi juga solusi yang relevan bagi problem psikologis modern (Wahyudi, 2025; Mursalin, 2024), khususnya krisis identitas generasi Z yang dapat diatasi dengan mengalihkan orientasi kebahagiaan dari validasi eksternal menuju ketenangan batin.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penghubungan literatur tasawuf klasik dengan fenomena krisis mental generasi Z di era digital. Namun, terdapat keterbatasan penelitian ini yaitu masih bersifat konseptual dan belum diuji secara empiris melalui studi lapangan atau intervensi psikologis langsung.

Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk mengembangkan model implementasi nilai-nilai Kimiya' al-Sa'adah dalam praktik pendidikan maupun terapi psikologi, serta melakukan uji efektivitasnya terhadap ketahanan mental generasi Z. Secara akademis, penelitian ini menegaskan pentingnya karya klasik Islam sebagai rujukan dalam psikologi modern, sedangkan secara praktis pendidikan menjadi jalur efektif untuk mengintegrasikan nilai-nilai tersebut melalui kurikulum, pembiasaan ibadah, pembinaan akhlak, dan praktik muhasabah. Dengan demikian, pendidikan tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer ilmu, tetapi juga wahana pembinaan hati dan penguatan spiritualitas, sehingga generasi Z memiliki ketahanan batin, kedalaman makna hidup, dan fondasi religius yang kokoh dalam menghadapi tantangan mental era digital.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aghata, A. (2024). The Phenomenon of Overthinking in Generation Z: A Cognitive Psychology Perspective. *International Journal for Science Review*, 1(1), 1-7. <https://doi.org/10.71364/ijfsr.v1i1.1>.
- Akbar, B. M. B., Prawesti, D. R. D., & Perbani, W. S. A. (2024). Big Picture Mental Health of Generation Z in the World. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 4(1), 1-20. <https://doi.org/10.58545/jkki.v4i1.223>.
- Al-Ghazali. (2001). *Kimiya al-Sa'adah: Kimia Ruhani untuk Kebahagiaan Abadi*. (Terjemahan D. S. Riyadi & F. Bahreisy). Jakarta: Zaman.
- Bayhaqi, H. N., & Badriyah, L. (2024). Efikasi Diri dan Motivasi Belajar: Pengaruhnya terhadap Kemandirian Belajar Siswa MTs Bi'ru'ul Ulum Gemurung Gedangan Sidoarjo. *ISLAMIKA*, 6(3), 1165-1180. <https://doi.org/10.36088/islamika.v6i3.5027>.
- Bayhaqi, H. N., & Darmawan, D. (2025). Do Teacher Competence, Learning Environment, and Academic Stress Significantly Influence Student Learning Outcomes in Islamic Junior High Schools?. *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 6(3), 396-412. <https://doi.org/10.37478/jpm.v6i3.5625>.
- Bayhaqi, H. N., & Masnawati, E. (2024). Pendidikan Akhlak dalam Konsep Tazkiyatun Nafs Perspektif Imam Al-Ghazali dan Relevansinya terhadap Degradasi Moral Generasi Muda. *ALSYS*, 4(4), 434-449. <https://doi.org/10.58578/alsys.v4i4.3440>.
- Boreham, I. D., & Schutte, N. S. (2023). The relationship between purpose in life and depression and anxiety: A meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, 79(12), 2736-2767. <https://doi.org/10.1002/jclp.23576>.
- Bunaya, B., & Jalil, I. A. (2024). Character Transformation through Islamic Education: Literature Study of Al-Ghazali and Ibnu Miskawaih's Thoughts. *Elementaria: Journal of Educational Research*, 2(1), 61-72.
- Drugas, M. I. (2025). The New Generations: Challenges for School Psychology and Psychological Counseling. *Psychological Thought*, 18(1), 1-9. <https://doi.org/10.37708/psyc.v18i1.1133>.
- Erskine, H. E., Maravilla, J. C., Wado, Y. D., Wahdi, A. E., Loi, V. M., Fine, S., Li, M., Ramaiya, A., Wekesah, F., Odunga, S., Njeri, A., Setyawan, A., Astrini, Y., Rachmawati, R., Hoa, D., Wallis, K., McGrath, C., Shadid, J., Enright, M., Blondell, S., Lawrence, D., Fisher, P., Whiteford, H., Vinh, N., Wilopo, S., Kabiru, C., Blum, R., & Scott, J. G. (2024). Prevalence of adolescent mental disorders in Kenya, Indonesia, and Viet Nam measured by the National Adolescent Mental Health Surveys (NAMHS): a multi-national cross-sectional study. *The Lancet*, 403(10437), 1671-1680. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(23\)02641-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(23)02641-7).
- Esguerra, A. A., Dungca, J. K., Castro, A., Manarang, P. G., Wong, J. E., Vergara, J., & Parungao, A. (2025). Mediating role of coping on the relationship between daily spiritual experience and quality of life among Generation Z. *Journal of Interdisciplinary Perspectives*, 3(2), 160-170. <https://doi.org/10.69569/jip.2024.0668>.
- Fatimah, N., Budiyanto, C., Ihsanda, N. M., Hariyanto, T., Hasanah, A., & Arifin, B. S. (2025). Urgensi Pendidikan Karakter dalam Membentuk Akhlak Mulia: Kajian Literatur Pendidikan Islam. *J-*

- STAF: Siddiq, Tabligh, Amanah, Fathonah, 4(2), 452-464.
- Ghofur, A. (2020). Tasawuf Al-Ghazali: Landasan Psikologi Pendidikan Islam. *Jurnal Islam Nusantara*, 2(1), 1-16. <https://doi.org/10.33852/jurnal.in.v2i1.74>.
- Hasan, A. B. P., & Tamam, A. M. (2018). The implementation of mental health concept by Imam Al-Ghazali in Islamic counseling guidance. *Journal of Strategic and Global Studies*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.7454/jsgs.v1i1.1000>.
- Huta, V. (2016). Eudaimonic and hedonic orientations: Theoretical considerations and research findings. In *Handbook of eudaimonic well-being* (215-231). Cham: Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3\\_15](https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3_15).
- Kao, L. E., Peteet, J. R., & Cook, C. C. (2020). Spirituality and mental health. *Journal for the Study of Spirituality*, 10(1), 42-54. <https://doi.org/10.1080/20440243.2020.1726048>.
- Kemendes RI. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Larisu, Z. (2024). The Impact of Social Media Use on Gen Z Mental Health: The Relationship Between FOMO and Social Anxiety. *Psikologi Journal*, 1(4), 13-21. <https://doi.org/10.62872/0qccq7y15>.
- Liang, W. (2024). The Impact of Social Comparison Processes on Psychological Well-Being: How Social Media, Self-Evaluation, and Education Policies Affect the Mental Health of Gen-Z Students. *Journal of Advances in Education and Philosophy*, 8(06), 438-446. <https://doi.org/10.36348/jaep.2024.v08i06.003>.
- Marciano, L., Ostroumova, M., Schulz, P., & Camerini, A. (2022). Digital Media Use and Adolescents' Mental Health During the Covid-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Public Health*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.793868>.
- Matilda, A. M., Wulandari, B. P. A. I., & Darmanto, D. (2025). Understanding Gen Z's Mental Health Challenges. *Phenomenon: Multidisciplinary Journal Of Sciences and Research*, 3(01), 38-52. <https://doi.org/10.62668/phenomenon.v3i1.1402>.
- Mursalin, H. (2024). Integrasi Tasawuf dan Psikoterapi Islam: Tinjauan Literatur tentang Pengaruh Spiritualitas dan Kesehatan Mental. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*, 8(1), 79-90.
- Munif, M. R. (2020). Ranah Afektif Perspektif Al-Ghazali (Kajian Terhadap Kitab Kimia Sa'adah). *Attractive: Innovative Education Journal*, 2(1), 143-152. <https://doi.org/10.51278/AJ.V2I1.33>.
- Nawawi, T., Soleh, N., Madinah, F. A., & Ajmain, M. (2025). Pengertian Ilmu Akhlak Tasawuf dan Perannya dalam Menumbuhkan Karakter Mahasiswa. *TSAQOFAH*, 5(2), 1771-1781. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v5i2.5178>.
- Pajević, A., Pajević, I., Hasanović, M., & Jakovljevic, M. (2021). Medicine and Psychology of Ibn Sina (Avicenna)-A Unique Scientific and Religious Approach. *Psychiatria Danubina*, 33(3), 64-73. <https://doi.org/10.5005/sar-1-1-2-64>.
- Permadi, M. S., Fahmi, M., Muluk, M. A., & Dhuha, M. C. (2025). Quo Vadis The Integrating Islam and Science, A Comparative Study of the Thoughts of Al Faruqi, Al Attas, and Amin Abdullah: Quo Vadis Integrasi Islam dan Sains, Telaah Komparatif Pemikiran Al Faruqi, Al Attas, dan Amin Abdullah. *Halaqa: Islamic Education Journal*, 9(2), 78-89. <https://doi.org/10.21070/halaqa.v9i2.1775>.
- Rahmawati, R. D., Lestari, D. R., & Rahmayanti, D. (2025). Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan Dan Kedokteran: Overview of Academic Stress Levels in Undergraduate Nursing and Medical Students. *Journal of Intan Nursing*, 4(1), 1-6.
- Rayaginansih, S. F., Cahyati, S., & Fahriza, I. (2024). The Impact of the Digital Era on the Mental Health of Generation Z. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 4(2), 95-102. <https://doi.org/10.32627/jeco.v4i2.1080>.
- Rose, J., & Johnson, C. W. (2020). Contextualizing Reliability and Validity in Qualitative Research: Toward More Rigorous and Trustworthy Qualitative Social Science in Leisure Research. *Journal of leisure research*, 51(4), 432-451. <https://doi.org/10.1080/00222216.2020.1722042>.

- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39. <https://doi.org/10.1007/S10902-006-9019-0>.
- Sari, K. I. P., Muthoharoh, S., & Widiyawati, R. (2023). Kecemasan Akademik Mahasiswa Kebidanan; Literature Review. *Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 2(3), 166-175.
- Sasmita, R. (2022). Character Education Metod from the Lens of Al-Ghazali on Generation Z. *Edusoshum: Journal of Islamic Education and Social Humanities*, 2(3), 121-130. <https://doi.org/10.52366/edusoshum.v2i3.47>.
- Senior, H., & Ward, T. (2019). A Rapid Review of the Reporting and Characteristics of Instruments Measuring Satisfaction with Reference Service in Academic Libraries. *Evidence Based Library and Information Practice*, 14(4), 128-159. <https://doi.org/10.18438/eblip29556>.
- Suryaputri, I. Y., Mubasyiroh, R., Idaiani, S., Indrawati, L. (2022). Determinants of Depression in Indonesian Youth: Findings From a Community-based Survey. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 55(1), 88-97. <https://doi.org/10.3961/jpmp.21.113>.
- Surya, M. S., & Anshori, I. (2025). Menelaah Konsep Penguatan Pendidikan Karakter dalam Kitab Bidayatul Hidayah Karya Pemikiran Imam Al Ghazali. 6(1), 71-78
- Soe' oed, R. (2024). Tinjauan Kritis terhadap Hakekat Teori Pengetahuan dan Kebenaran dalam Konteks Pendidikan Islam: Suatu Analisis Komprehensif. *Iqra: Jurnal Ilmu Kependidikan dan Keislaman*, 19(1), 9-18.
- Tarip, I. (2020). Organizational Moral Learning by Spiritual Hearts: A Synthesis of Organizational Learning, Islamic and Critical Realist Perspectives. *Asian Journal of Business Ethics*, 9(2), 323-347. <https://doi.org/10.1007/s13520-020-00112-9>.
- Wahyudi, W. E. (2025). Revitalisasi Nilai-Nilai Tasawuf sebagai Landasan Pendidikan Moral di Era Disrupsi. *Journal of Literature Review*, 1(2), 714-720.
- World Health Organization. (2022). World Mental Health Report: Transforming Mental Health For All. World Health Organization.
- Xia, Y., Deng, Y., Tao, X., Zhang, S., & Wang, C. (2024). Digital art exhibitions and psychological well-being in Chinese Generation Z: An analysis based on the S-O-R framework. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11, 1-15. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-02718-x>.
- Yazaki, S. (2024). To Discipline or to Forget: A Sufi-Zen Comparative Analysis of the Self in the Writings of al-Ghazālī and Dōgen. *Religions*, 15(8), 929. <https://doi.org/10.3390/rel15080929>.
- Yüksel, P., Aksoy, G. S., Hou, H. (2025). Mental Health in a Digital World: How Problematic Cell Phone Use and Personality Predict Fear of Missing Out (FoMO) in Gen Z University Students from Türkiye and the U.S. *Psychiatry and Behavioral Sciences*, 15(1), 1-9. <https://doi.org/10.5455/pbs.20240918082559>.