

## PERAN PSIKOLOGI TASAWUF DALAM MENINGKATKAN KONTROL DIRI REMAJA DI ERA INDUSTRI 4.0

Salsa Shifatunalin

[salsashif@gmail.com](mailto:salsashif@gmail.com)

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr Hamka

### ABSTRAK

Artikel ini bertujuan membahas mengenai peran psikologi tasawuf dalam meningkatkan kontrol diri remaja di era Industri 4.0. Era ini ditandai dengan kemajuan teknologi yang pesat, yang seringkali membawa dampak negatif pada kesehatan mental dan perilaku remaja, seperti kecanduan gadget dan tekanan sosial. Tasawuf, sebagai disiplin spiritual dalam Islam, menawarkan solusi untuk mengatasi masalah ini melalui praktik-praktik spiritual seperti dzikir, meditasi, dan refleksi diri. Psikologi tasawuf mengintegrasikan ajaran tasawuf dengan ilmu psikologi modern, fokus pada pengembangan karakter, pengelolaan emosi, dan peningkatan kontrol diri. Penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka untuk mengumpulkan dan menganalisis literatur yang relevan. Hasil menunjukkan bahwa tasawuf membantu remaja meningkatkan kesadaran diri, mengelola emosi negatif, dan mengarahkan energi ke arah yang positif. Dengan internalisasi nilai-nilai spiritual, remaja dapat mengembangkan kontrol diri yang lebih kuat, stabilitas emosional, dan kesejahteraan mental yang lebih baik.

**Kata Kunci:** Psikologi, Tasawuf, Remaja.

### PENDAHULUAN

Di era modern ini, masyarakat menghadapi tantangan yang semakin kompleks seiring dengan perkembangan teknologi dan informasi yang pesat. Era Industri 4.0, yang ditandai dengan otomatisasi, digitalisasi, dan konektivitas yang tinggi, membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pola pikir dan perilaku individu. Andini (2021) mengatakan khususnya bagi remaja, yang berada pada fase perkembangan kritis, dinamika ini seringkali menciptakan tekanan psikologis dan sosial yang dapat mempengaruhi kontrol diri dan moralitas mereka. Azizah (2022) mengatakan bahwa kemajuan teknologi yang menawarkan akses informasi tanpa batas, kemudahan dalam berkomunikasi, serta gaya hidup yang serba instan, memunculkan berbagai problematika terkait akhlak dan etika. Menurut penelitian Rahmawati (2021) remaja dihadapkan pada tantangan untuk mempertahankan nilai-nilai moral dalam lingkungan yang sering kali mendukung perilaku konsumtif, hedonistik, dan materialistik.

Salah satu fenomena nyata yang dapat diamati adalah tingginya angka kecanduan gadget di kalangan remaja. Sebuah survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa pada tahun 2023 lebih dari 90% remaja di Indonesia memiliki akses ke internet dan menghabiskan rata-rata 5-7 jam per hari di depan layar gadget mereka. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023, terdapat sekitar 45,8 juta remaja di Indonesia yang berusia antara 10 hingga 24 tahun. Dari jumlah tersebut, sekitar 68% mengakses internet setiap hari, dengan rata-rata penggunaan lebih dari 6 jam per hari. Menurut laporan Kementerian Komunikasi dan Informatika, 75% dari remaja aktif di media sosial, yang berkontribusi terhadap meningkatnya paparan terhadap konten negatif, seperti kekerasan, pornografi, dan ujaran kebencian. Survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun yang sama juga mencatat bahwa 40,1% remaja mengalami stres digital, dan sekitar 25% mengalami gangguan kontrol diri seperti kecanduan gadget dan emosi yang mudah meledak. Menariknya, penelitian dari Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta pada tahun 2022 menunjukkan bahwa pendekatan psikologi tasawuf mampu meningkatkan

kontrol diri pada remaja sebesar 37% setelah mengikuti program pelatihan spiritual berbasis dzikir, tafakur, dan muraqabah selama 8 minggu. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, seperti gangguan tidur dan masalah penglihatan, tetapi juga mempengaruhi kesehatan mental, termasuk peningkatan kecemasan, depresi, dan rendahnya kontrol diri. Remaja yang kecanduan gadget cenderung lebih impulsif dan kurang mampu mengelola waktu dengan baik, yang berujung pada penurunan prestasi akademik dan hubungan sosial yang terganggu.

Di era Industri 4.0, teknologi digital telah mengubah hampir seluruh aspek kehidupan manusia, termasuk kehidupan remaja. Perkembangan pesat internet, media sosial, dan kecanggihan gadget membawa berbagai kemudahan, namun juga memunculkan tantangan serius dalam aspek psikologis, khususnya kontrol diri. Kontrol diri atau self-control merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan emosi, keinginan instan, dan perilaku impulsif agar sesuai dengan nilai dan tujuan jangka panjang. Saat ini, remaja cenderung menghadapi krisis kontrol diri akibat paparan informasi tanpa batas yang dapat mempengaruhi perilaku dan kesehatan mental mereka.

Fenomena yang banyak terjadi di kalangan remaja adalah ketergantungan terhadap media sosial, meningkatnya perilaku konsumtif, serta mudahnya terprovokasi oleh konten yang bersifat negatif. Hal ini ditandai dengan maraknya kasus perundungan digital (cyberbullying), konten kekerasan, hingga meningkatnya kasus bunuh diri akibat tekanan sosial di dunia maya. Kondisi ini menunjukkan betapa pentingnya pendekatan alternatif yang tidak hanya bersifat teknis atau medis, tetapi juga menyentuh aspek spiritualitas dan kedalaman jiwa. Psikologi tasawuf hadir sebagai pendekatan yang memadukan ilmu psikologi dengan dimensi spiritual Islam. Tasawuf mengajarkan tentang pentingnya pembersihan jiwa (tazkiyatun nafs), keikhlasan, kesabaran, dan ketundukan total kepada Allah SWT. Dalam praktiknya, remaja yang terpapar ajaran tasawuf akan diarahkan untuk melakukan muhasabah (introspeksi), dzikir (mengingat Allah), serta mengembangkan kesadaran diri (self-awareness) yang mendalam. Praktik-praktik ini terbukti dapat meningkatkan ketenangan batin, mengurangi kecemasan, dan memperkuat pengendalian diri dalam menghadapi godaan dunia digital.

Menurut Riyadi, A. (2013) tasawuf sebagai bagian integral dari ajaran Islam yang fokus pada penyucian jiwa dan pengembangan spiritualitas, menawarkan solusi alternatif untuk permasalahan ini. Tasawuf adalah sebuah disiplin spiritual dalam Islam yang berfokus pada penyucian jiwa dan pengembangan hubungan yang intim dengan Tuhan. Berakar dari kata Arab "ṣūf" yang berarti "wol", yang merujuk pada pakaian sederhana yang dikenakan oleh para sufi, tasawuf menekankan kehidupan yang asketis dan penuh pengabdian. Menurut Nurdin, M. (2021) esensi dari tasawuf adalah pencarian kesadaran diri yang mendalam dan kedekatan dengan Allah melalui praktik-praktik spiritual, seperti dzikir (pengulangan nama-nama Allah), meditasi, doa, dan refleksi diri. Tasawuf mengajarkan pentingnya introspeksi, pengendalian hawa nafsu, dan penyerahan diri kepada Tuhan sebagai jalan menuju kebahagiaan sejati dan kedamaian batin. Dalam konteks modern, ajaran tasawuf dapat diadaptasi menjadi pendekatan psikologis yang disebut sebagai psikologi tasawuf. Menurut Lubis (2021) Psikologi tasawuf mengintegrasikan prinsip-prinsip tasawuf dengan ilmu psikologi modern, menekankan pada pengembangan karakter, pengelolaan emosi, dan peningkatan kontrol diri.

Menurut Idris, M. (2021) peranan psikologi tasawuf sangat relevan dalam membantu remaja meningkatkan kontrol diri di tengah gempuran arus informasi dan tekanan sosial. Dengan menginternalisasi nilai-nilai spiritual dan etika yang diajarkan dalam tasawuf, remaja dapat mengembangkan kesadaran diri yang lebih tinggi, mampu menghadapi godaan dan tantangan dengan bijaksana, serta mengarahkan energi mereka ke arah yang lebih positif

dan konstruktif. Pendekatan ini tidak hanya membantu dalam pengendalian diri, tetapi juga dalam membentuk kepribadian yang tangguh, berintegritas, dan berakhlak mulia.

## **METODE PENELITIAN**

Untuk mengungkapkan peran psikologi tasawuf dalam meningkatkan kontrol diri remaja di era Industri 4.0, penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka. Metode tinjauan pustaka adalah suatu bagian penting dalam penelitian yang bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis literatur atau sumber-sumber ilmiah yang relevan dengan topik penelitian. Proses ini melibatkan pengumpulan informasi dari berbagai sumber seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, dan riset terdahulu yang berkaitan dengan masalah atau fenomena yang sedang diteliti. Proses ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif tentang topik tersebut. Dengan menggunakan teknik pengumpulan data, peneliti melakukan pencarian literatur melalui basis data akademis yang relevan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Fenomena Psikologis Remaja Di Era Industri 4.0**

Fenomena psikologis remaja di era Industri 4.0 menunjukkan peningkatan signifikan dalam berbagai aspek gangguan emosional dan perilaku. Berdasarkan survei dari Kementerian Kesehatan RI tahun 2023, sekitar 34,5% remaja Indonesia mengalami gangguan kecemasan, sementara 28,7% mengalami gejala depresi ringan hingga sedang, yang sebagian besar dipicu oleh tekanan akademik dan penggunaan media sosial secara berlebihan. Data dari UNICEF tahun 2022 juga menunjukkan bahwa 1 dari 3 remaja merasa kesepian meskipun aktif secara daring, menandakan adanya disonansi sosial dalam interaksi digital. Sementara itu, APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) mencatat bahwa 92% remaja usia 13–18 tahun aktif menggunakan internet lebih dari 5 jam per hari, dan sekitar 60% dari mereka mengaku sulit mengendalikan penggunaan gadget, yang mengarah pada ketergantungan teknologi. Dalam aspek emosional, 45% remaja mengaku lebih mudah marah dan tidak sabar dibandingkan lima tahun lalu, menurut survei internal yang dilakukan oleh Lembaga Psikologi Terapan Universitas Indonesia. Angka-angka ini menunjukkan bahwa era digital tidak hanya menawarkan kemudahan, tetapi juga memunculkan tekanan psikologis yang menantang stabilitas emosi dan kontrol diri remaja.

Remaja menghabiskan waktu berjam-jam setiap hari di depan layar, yang dapat mengakibatkan gangguan tidur, penurunan kemampuan konsentrasi, dan isolasi sosial. Menurut Irbah (2022) ketergantungan pada teknologi ini juga dapat memicu perilaku impulsif dan menurunkan kemampuan mereka untuk mengelola waktu secara efektif, yang berujung pada penurunan prestasi akademik dan masalah dalam hubungan interpersonal. Tekanan sosial yang muncul dari media sosial sering kali memicu perasaan rendah diri dan kecemasan. Menurut Kartini Karteno (2000), penyakit kejiwaan mengakibatkan seseorang tidak mampu menghadapi kenyataan dan menghasilkan konflik mental yang kompleks. Selain itu, individu yang tidak mampu atau tidak mau memikul tanggung jawab di masa dewasa sering dikategorikan sebagai orang yang mengalami gangguan jiwa, yang juga mencakup konsep kenakalan remaja (Kartini, n.d.; Riyadi, 2013).

Menurut Lubis (2021) remaja merasa tertekan untuk memenuhi standar kecantikan dan kesuksesan yang tidak realistis yang ditampilkan di platform digital. Hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti depresi dan gangguan makan. Di samping itu, cyberbullying menjadi masalah serius yang semakin sering terjadi, di mana remaja menjadi korban atau pelaku perilaku agresif secara online. Dampak dari cyberbullying ini bisa sangat merusak, menyebabkan trauma psikologis yang mendalam dan perasaan tidak aman yang berkepanjangan.

Stres juga menjadi masalah signifikan di era Industri 4.0. Tuntutan akademis yang tinggi, ditambah dengan tekanan untuk terus terhubung secara digital dan aktif di media sosial, menciptakan beban mental yang berat bagi banyak remaja. Survei dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa Indonesia adalah negara dengan tingkat stres tertinggi di dunia, dengan persentase responden yang mengalami stres mencapai 81%. Selain itu, survei dari Kementerian Kesehatan pada tahun 2020 menunjukkan bahwa sekitar 27,7% responden mengalami kecemasan dan 31,5% mengalami gejala depresi. Banyak remaja merasa kewalahan oleh ekspektasi yang tinggi dari lingkungan sekitar, baik dari sekolah, teman, maupun keluarga. Hal ini sering kali mengarah pada kondisi burnout, di mana remaja merasa kelelahan secara emosional dan fisik, kehilangan motivasi, dan menjadi kurang produktif. Era digital juga mempengaruhi identitas dan konsep diri remaja. Mereka sering kali merasa bingung dengan identitas mereka karena terus-menerus terpapar berbagai informasi dan nilai dari budaya global. Kurangnya interaksi tatap muka juga mengurangi kemampuan mereka untuk mengembangkan keterampilan sosial yang sehat dan mendalam, yang esensial untuk membentuk hubungan yang kuat dan bermakna. Era Industri 4.0 membawa tantangan psikologis yang signifikan bagi remaja.

#### Peran Tasawuf dalam Kontrol Diri Remaja Di Era Industri 4.0

Di era Industri 4.0, peran tasawuf dalam meningkatkan kontrol diri remaja menjadi semakin relevan dan signifikan. Esensi dari tasawuf adalah pencarian kesadaran diri yang mendalam dan kedekatan dengan Allah melalui praktik-praktik spiritual, seperti dzikir (pengulangan nama-nama Allah), meditasi, doa, dan refleksi diri.

Tujuan utama tasawuf adalah untuk mencapai maqām (tingkatan spiritual) yang lebih tinggi dan mengalami ḥāl (keadaan spiritual) yang dapat membawa seorang individu lebih dekat dengan Tuhan. Dalam perjalanan spiritual ini, seorang sufi berusaha untuk membersihkan hati dari sifat-sifat negatif, seperti kesombongan, iri hati, dan materialisme, serta mengembangkan sifat-sifat mulia, seperti kasih sayang, kerendahan hati, dan keikhlasan. Menurut Fathoni, T. (2019) tasawuf juga dikenal dengan sebutan "mistisisme Islam" karena menekankan pengalaman langsung dan personal dengan Tuhan, di luar ritual formal dan pemahaman tekstual agama. Dalam sejarahnya, tasawuf telah melahirkan banyak tokoh dan karya besar yang memberikan kontribusi signifikan terhadap peradaban Islam, seperti Jalaluddin Rumi, Al-Ghazali, dan Ibn Arabi, yang karya-karyanya terus dipelajari hingga kini.

Kemajuan teknologi dan digitalisasi membawa banyak dampak positif, namun juga menimbulkan tantangan psikologis yang tidak sedikit bagi remaja. Tekanan sosial, akses mudah ke konten negatif, serta ketergantungan pada media sosial dan gadget dapat mengganggu keseimbangan emosional dan spiritual mereka. Dalam hal ini tasawuf menawarkan pendekatan yang dapat membantu remaja mengembangkan kontrol diri yang kuat dan kesejahteraan mental yang lebih baik. Tasawuf dengan ajaran-ajaran spiritualnya, mengajarkan individu untuk membersihkan hati dari segala kekotoran dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Konsep pemurnian jiwa ini sangat penting bagi remaja yang seringkali terjebak dalam perilaku impulsif dan tekanan sosial, Fathoni, T. (2019).

Menurut Idris, M. (2021) melalui praktik-praktik seperti dzikir dan meditasi, remaja diajarkan untuk merenung dan mengintrospeksi diri, yang dapat membantu mereka mengenali dan mengatasi emosi negatif seperti kemarahan, kecemasan, dan kecemburuan. Dalam penelitian Lubis (2021) menyatakan bahwa dengan merawat hubungan spiritual yang kuat, individu dapat menemukan kedamaian dalam diri mereka dan merasa lebih terhubung dengan sumber kebahagiaan batin. Hal ini membantu remaja mengembangkan

ketenangan batin dan kestabilan emosional, yang esensial untuk kontrol diri.

Tasawuf juga membantu remaja membebaskan diri dari pengaruh materialisme dan keinginan duniawi yang berlebihan. Di era digital, remaja sering kali terpapar pada gaya hidup konsumtif dan nilai-nilai materialistis yang dapat mengganggu keseimbangan hidup mereka. Fokus pada pencapaian spiritual dan kepuasan batin dalam tasawuf membantu remaja menemukan kebahagiaan yang lebih dalam daripada kepuasan materi (Muvid, 2020; Olivia et al., 2023). Maka dari itu, tasawuf membantu mereka mengembangkan perspektif yang lebih sehat dan realistis terhadap kehidupan, mengurangi stres dan kecemasan yang timbul akibat tekanan sosial dan ekspektasi yang tidak realistis.

Konsep takhalli dalam tasawuf, yang mengajarkan untuk membuang sifat-sifat buruk dan negatif, sangat relevan dalam konteks pengembangan kontrol diri. Remaja, yang berada dalam tahap perkembangan karakter, sering kali bergulat dengan emosi dan impuls negatif. Muqorrobin & Fathoni (2021) menggarisbawahi bahwa dengan membersihkan diri dari sifat-sifat negatif ini, individu dapat menciptakan lingkungan batin yang lebih harmonis dan damai. Selain itu, tasawuf mengajarkan pengisian batin dengan kualitas-kualitas terpuji seperti kesabaran, kasih sayang, dan ketulusan (Alparizi, 2022; Idris, 2021). Kualitas-kualitas ini tidak hanya membantu remaja mengelola emosi mereka dengan lebih baik, tetapi juga memperkuat karakter dan integritas mereka, yang penting untuk kontrol diri yang efektif.

Praktik amal shaleh dalam tasawuf juga memiliki peran penting dalam kontrol diri. Melalui amal shaleh, remaja diajarkan untuk merasakan kehadiran Tuhan dalam kehidupan sehari-hari dan bertindak berdasarkan nilai-nilai spiritual (Andini et al., 2021; Nurdin, 2021). Kesadaran akan kehadiran Tuhan membantu remaja menjadi lebih bertanggung jawab atas tindakan mereka, meningkatkan disiplin diri, dan mendorong mereka untuk menjauhi perilaku negatif. Selain itu, amal shaleh juga mengajarkan remaja untuk berkontribusi positif dalam masyarakat, yang memperkuat rasa tujuan dan makna dalam hidup mereka.

## **KESIMPULAN**

Era modern ini membawa banyak tantangan psikologis bagi remaja, termasuk kecanduan gadget, tekanan sosial, dan masalah kesehatan mental yang meningkat. Kemajuan teknologi dan digitalisasi, meskipun membawa banyak manfaat, juga menimbulkan masalah yang signifikan bagi keseimbangan emosional dan spiritual remaja. Tasawuf dengan ajaran-ajaran spiritualnya, membawakan solusi yang efektif untuk masalah-masalah ini. Praktik-praktik tasawuf seperti dzikir, meditasi, dan refleksi diri membantu remaja untuk membersihkan hati dari sifat-sifat negatif dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Oleh karena itu, remaja dapat mengembangkan ketenangan batin, kestabilan emosional, dan kontrol diri yang lebih baik. Tasawuf juga mengajarkan pentingnya membebaskan diri dari pengaruh materialisme dan keinginan duniawi yang berlebihan, membantu remaja menemukan kebahagiaan yang lebih mendalam dan meminimalkan stres serta kecemasan yang disebabkan oleh tekanan sosial.

Takhalli dalam tasawuf yang fokus pada pembersihan diri dari sifat-sifat buruk, sangat relevan untuk membantu remaja mengembangkan karakter yang kuat dan integritas tinggi. Tasawuf juga menekankan pengisian batin dengan kualitas-kualitas terpuji seperti kesabaran, kasih sayang, dan ketulusan, yang esensial untuk kontrol diri yang efektif. Selain itu, praktik amal shaleh mengajarkan remaja untuk merasakan kehadiran Tuhan dalam kehidupan sehari-hari, meningkatkan disiplin diri, dan mendorong perilaku positif serta kontribusi sosial yang bermakna.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andini, M., Aprilia, D., & Distina, P. P. (2021). Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), 165–187
- Azizah, N. (2022). Spiritualitas Masyarakat Modern Dalam Tasawuf Buya Hamka. *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy*, 3(1), 85–108
- Fathoni, T. (2019). Pesantren dan Penanaman Sikap Anti Korupsi. *Al-Manhaj: Jurnal Hukum Dan Pranata Sosial Islam*, 1(1), 26–42.
- Ferdiansyah, D. S. (2020). Pemanfaatan Teknologi Informasi Dalam Kegiatan Dakwah Terhadap Transformasi Sosial Di Desa Montong Gamang Kecamatan Kopang Kabupaten Lombok Tengah-Ntb. *KOMUNIKE: Jurnal Komunikasi Penyiaran Islam*, 12(1), 114–121..
- Idris, M. (2021). Resume Buku "Agama Dan Bayang-Bayang Etis Syaikh Yusuf Al-Makassari" Bab IV.
- Irbah, Z., Shofa, I. K., & Aisy, H. R. (2022). Konsep Pendidikan Tasawuf Dalam Kitab Faidhurrahman Sebagai Upaya Penanganan Krisis Spiritual. *T-TAISIR: Journal of Indonesian Tafsir Studies*, 3(1), 11–20.
- Lubis, D. M. R. (2021). Konsep Pemikiran Tasawuf Akhlaqi. *Islam & Contemporary Issues*, 1(2), 28–35.
- Muqorrobin, S., & Fathoni, T. (2021). Bimbingan Konseling Islam untuk Anak di Masa Pandemi. *Absorbent Mind: Journal of Psychology and Child Development*, 1(1), 25–35.
- Riyadi, A. (2013). Zikir dalam Al-Quran sebagai Terapi Psikoneurotik (Analisis terhadap Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam). *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. 4(1), 41.
- Rahmawati, F., & Himami, A. S. (2021). Tasawuf sebagai Terapi Problematika Masyarakat Modern *Irsyaduna: Jurnal Studi Kemahasiswaan*, 1(2), 131–146.