

PERAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM TERHADAP KESEHATAN MENTAL SPIRITUAL SANTRI MILENIAL

Lia Nur Khotijah¹ | Rahmad Sholikhin² | Khilyatussaniyah²

¹ Sekolah Tinggi Agama Islam Sunan Pandanaran

² Sekolah Tinggi Agama Islam Sunan Pandanaran

³ Sekolah Tinggi Agama Islam Sunan Pandanaran

Korespondensi

liarustamaji@gmail.com¹

kindshilik@gmail.com²

Abstract

Islamic boarding schools really need support in facing current developments by continuing to develop the character of students who have morals and morality. These students are the human resources of the Islamic boarding school which have a big influence in facing the modern era. The increasingly rapid flow of modern life, which is difficult to control, makes the spiritual problems of these students difficult to resolve. This Islamic boarding school educational institution really needs counseling guidance, to help solve the problems that befall the students and also improve the spirituality of the students. Spiritual mentality is something that greatly influences a person's personality. If his spiritual mentality is good, then his personality will be good too. For the most part, personality is only measured by physical appearance, character or character and the traits that form within a person. Efforts to maintain the spiritual mentality of students can be done with therapy stages such as carrying out prayers, dhikr and ruqyah. In this way, the spiritual mentality of students in the current era will continue to improve. Meanwhile, in the process of forming the spiritual mentality of millennial students, there are different approaches. After these approaches have been carried out, you can choose what method to use next.

KEYWORDS:

Islamic Counseling Guidance, Mental Health, Millennial Santri

Abstrak

Pesantren sangat memerlukan adanya dukungan dalam menghadapi perkembangan zaman dengan tetap mencetak karakter santri yang berjiwa akhlakul karimah. Santri ini merupakan sumber daya manusianya pesantren yang berpengaruh besar dalam menghadapi era modern. Semakin melajunya arus kehidupan modern yang sulit untuk dikendalikan, menyebabkan masalah spiritual santri ini sulit juga untuk diselesaikan. Lembaga pendidikan pesantren ini sangat membutuhkan adanya bimbingan konseling, guna membantu memecahkan masalah yang menimpa santri dan juga meningkatkan spiritual pada diri santri. Mental spiritual merupakan sesuatu yang sangat memengaruhi kepribadian seseorang. Jika mental spiritualnya baik, maka kepribadiannya akan baik pula. Dari kebanyakan, kepribadian hanya diukur dari penampilan fisik, karakter atau watak dan sifat-sifat yang terbentuk dalam diri seseorang. Upaya dalam menjaga mental spiritual pada santri bisa dilakukan dengan tahapan terapi seperti melaksanakan salat, dzikir dan ruqyah. Dengan cara ini mental spiritual santri di era sekarang akan terus membaik. Sedangkan dalam proses pembentukan mental spiritual santri milenial ini ada pendekatan-pendekatannya tersendiri. Setelah dilakukan pendekatan-pendekatan tersebut barulah dapat memilih apa metode yang akan digunakan selanjutnya.

KATA KUNCI:

Bimbingan Konseling Islam, Kesehatan Mental, Santri Milenial

1 | Pendahuluan

Generasi milenial adalah anak muda yang aktif di usia mereka yang produktif. Mereka semakin siap mengambil tanggungjawab sebagai penggerak utama dalam masyarakat di masa-masa yang akan datang.[1] Milenial memiliki kemampuan bawaan menguasai teknologi, seperti kemampuan multitasking dalam penggunaan perangkat digital.[2] Generasi milenial disebut juga dengan generasi praktis atau bahasa gaulnya disebut generasi zaman now. Generasi ini lahir pada rentang tahun 1980–2000an, atau dengan kata lain generasi angkatan 80-an keatas.[3]

Pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam yang digunakan sebagai tempat mempelajari, memahami serta mendalami ajaran-ajaran Islam untuk pedoman dalam kehidupan. Lembaga pendidikan tradisional ini juga sebagai pusat bagi masyarakat untuk mengembangkan pembinaan pendidikan yang telah terselenggara di pemukiman. Pesantren ini juga memiliki keunikan, yakni tata nilai kehidupan positif yang selaras dengan kehidupan saat ini.[4] Anak milenial memiliki karakter dan perilaku yang melekat dengan internet

sehingga generasi milenial memiliki karakter sebagai berikut:

1. Kreatif dan Inovatif. Generasi Milenial adalah generasi yang Kreatif dan Inovatif, dimana hal ini dapat dibuktikan dengan hadirnya Start Up yang dibangun oleh para Millennial dengan inovasi berupa robot dan aplikasi yang mereka buat untuk memudahkan berbagai urusan manusia.
2. Internet Natif Generasi Milenial adalah generasi dengan penggunaan internet yang Natif atau fasih, generasi adalah generasi pengguna internet terbanyak dibanding pengguna internet dari generasi lainnya sehingga mereka fasih dalam penggunaannya karena kehidupannya yang ditemani gadget.
3. Berorientasi pada Passion Generasi Milenial berorientasi pada Passion (gairah) sehingga membuat generasi ini sebagai generasi yang fokus dan berjalan sesuai dengan keinginan atau yang disukai bahkan terkadang menjadi tujuan dan pekerjaan, contohnya seperti Youtuber, Vlogger, Musisi, lainnya.[5]

DOI :

Dari definisi di atas maka yang disebut dengan santri milenial adalah seseorang yang sedang belajar memperdalam ilmu-ilmu pengetahuan dan ilmu agama islam dengan sungguh-sungguh dengan setia mengikuti guru sesuai dengan ajaran agama Islam dengan ciri khas generasi muda yang tumbuh di tengah perkembangan teknologi dan pada masa internet booming.

Gangguan mental pada dasarnya sudah muncul sejak dahulu hingga zaman modern. Gangguan mental sering terjadi pada generasi milenial, melihat definisi dari kesehatan mental merupakan sebuah kondisi dimana genesai milenial terbebas dari segala bentuk gejala-gejala gangguan mental. Adapun jenis-jenis gangguan mental adalah sebagai berikut: gangguan kecemasan (*anxiety disorder*), gangguan suasana hati (*mood disorder*), gangguan psikotik (*Psychotic Disorder*), gangguan makan (*Eating Disorder*), gangguan obsesif-kompulsif (*Obsessive-Compulsif Disorder Atau OCD*), gangguan kontrol impuls dan kecanduan (*Impulse Control and Additional Disorder atau ICAD*), gangguan kepribadian (*Personality Disorder*), gangguan stress pascatrauma

(*post-traumatic stress disorder atau PTSD*), gangguan disosiatif (*disosiative disorder*).

Kesehatan mental merujuk pada kesehatan seluruh aspek perkembangan seseorang, baik fisik maupun psikis. Kesehatan mental juga meliputi upaya-upaya dalam mengatasi stress, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, bagaimana berhubungan dengan orang lain, serta berkaitan dengan pengambilan keputusan. Kesehatan mental tiap individu berbeda dan mengalami dinamisasi dalam perkembangannya. Karena pada hakikatnya manusia dihadapkan pada kondisi dimana ia harus menyelesaikannya dengan beragam alternatif pemecahannya. Adakalanya, tidak sedikit orang yang pada waktu tertentu mengalami masalah-masalah kesehatan mental dalam kehidupannya. Kesehatan merupakan suatu hal yang penting untuk diperhatikan dan dijaga, baik kesehatan fisik, mental maupun sosial untuk mencapai kondisi yang harmonis. Menurut WHO (*The World Health Organization*), sehat adalah suatu kondisi yang lengkap secara fisik, mental dan kesejahteraan sosial, disamping itu

tidak ada penyakit atau kelemahan yang dimiliki (Treaties 1946). Definisi sehat tidak hanya berkaitan dengan fisik semata, namun juga berkaitan dengan sehat secara psikis dan mencapai 'kesejahteraan' sosial.[6]

Adapun dari definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah merujuk pada kondisi dimana individu bisa menyesuaikan diri dan berinteraksi baik dengan lingkungan sekitarnya sehingga dapat mencapai kondisi yang harmonis dan terhindar dari gangguan mental.[7]

Pendidikan di pesantren mengajarkan akan adanya hubungan antara manusia dengan Tuhan serta manusia dengan manusia, yang didasarkan pada Al-Quran dan sunnah. Bentuk pengajaran yang ada di pesantren ini diidentikan dengan pengajian kitab-kitab Islam klasik atau lebih populer disebut kitab kuning. Diantara pesantren satu dengan pesantren lainnya, kitab yang diajarkan berbeda-beda, sebab cara pengajarannya juga bermacam-macam, sesuai dengan karakteristik masing-masing.[8]

Pesantren sangat memerlukan adanya dukungan dalam menghadapi

perkembangan zaman dengan tetap mencetak karakter santri yang berjiwa akhlakul karimah. Santri ini merupakan sumber daya manusianya pesantren yang berpengaruh besar dalam menghadapi era modern. Semakin melajunya arus kehidupan modern yang sulit untuk dikendalikan, menyebabkan masalah spiritual santri ini sulit juga untuk diselesaikan. Pengaruh ini juga berdampak pada dunia pendidikan milik pesantren yang nantinya akan muncul masalah-masalah baru. Hal ini terjadi karena dunia pendidikan sudah terlanjur memosisikan akal sebagai segalanya dan mengabaikan hadirnya spiritualitas. Padahal dalam dunia pesantren itu spiritual merupakan sesuatu yang memiliki peran aktif dalam kelangsungan hidup santri.[9] Lembaga pendidikan pesantren ini sangat membutuhkan adanya bimbingan konseling, guna membantu memecahkan masalah yang menimpa santri dan juga meningkatkan spiritual pada diri santri. Adanya konseling di pesantren ini membantu mencapai tujuan pendidikan dan kesejahteraan para santri. Untuk mencapai semua tujuan tersebut, para guru dan pembimbing dalam pesantren

DOI :

mampu memberi motivasi dan dorongan untuk santri agar selalu menggerakkan potensi dan kreatifitas masing-masing yang memudahkan proses belajar mengajar di pesantren.[10]

2 | Metode

Metode penelitian merupakan suatu cara yang ditempuh dalam melakukan penelitian berdasarkan yang diteliti yaitu Konseling Sebaya dan Pemikiran Imam Al Ghazali Untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja untuk menghasilkan penelitian yang objektif sistematis dan ilmiah maka dibutuhkan sebuah metode yang tepat. metode yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari jenis penelitian kualitatif atau studi pustaka, dokumentasi, dan analisis data.

Penelitian ini dapat digolongkan kedalam jenis penelitian kualitatif. Penelitian ini menunjuk pada segi alamiah, kualitas dan tidak mengadakan perhitungan. Kata kualitatif mengisyaratkan penekanan pada proses dan makna yang tidak dikaji secara ketat atau belum diukur dari sisi kuantitas, jumlah, intensitas, atau frekuensinya. Penelitian dilakukan dengan menggunakan studi pustaka (*library*

research) yaitu penelitian yang objek utamanya berupa berbagai literatur baik berasal dari buku, jurnal, ensiklopedia, baik secara fisik maupun digital, dalam hal-hal yang berhubungan dengan implementasi terhadap ketenangan jiwa dan lain sebagainya.

3 | Hasil dan Pembahasan

Mental merupakan kepribadian milik seseorang yang tercermin pada sikap dan perbuatannya. Pengertian lain menyebutkan bahwa mental adalah keseluruhan dari unsurunsur jiwa seperti pikiran, emosi, sikap, dan perasaan. Menurut Notoesoedirdjo dan Latipun, mental berasal dari bahasa Yunani yang artinya psikis, jiwa atau kejiwaan. Hassan Shadily dalam kamus Inggris-Indonesia menjelaskan pengertian mental sebagai “sesuatu yang berhubungan dengan jiwa baik kesehatan jiwa maupun penyakit jiwa”. [11] Adapaun karakteristik Kesehatan mental yaitu :

1. Terhindar dari gangguan jiwa.

Terdapat 2 Kondisi kejiwaan yang terganggu yang berbeda satu sama lain, menurut Darajat(Daradjat 1975) yaitu gangguan jiwa (*neurose*) dan penyakit jiwa (*psikose*). Ada

perbedaan antara dua istilah tersebut. Pertama, neurose masih mengetahui dan merasakan kesukarannya, sementara psikose tidak, individu dengan psikose tidak mengetahui masalah/kesulitan yang tengah dihadapinya. Kedua, kepribadian neurose tidak jauh dari realitas dan masih mampu hidup dalam realitas dan alam nyata pada umumnya, sedangkan kepribadian psikose terganggu baik dari segi tanggapan, perasaan/emosi, serta dorongan-dorongannya, sehingga individu dengan psikose ini tidak memiliki integritas sedikitpun dan hidup jauh dari alam nyata. Mental yang sehat merupakan mental yang terhindar baik dari gangguan mental, maupun penyakit mental. Dalam hal ini, individu dengan mental yang sehat, mampu hidup di alam nyata dan mampu mengatasi masalah yang dihadapinya.

2. Mampu menyesuaikan diri.

Penyesuaian diri (*self-adjustment*) adalah proses penting yang membantu individu memenuhi kebutuhan hidupnya secara optimal. Proses ini mencakup usaha untuk

mengatasi berbagai tekanan, konflik, frustrasi, serta masalah yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Penyesuaian diri tidak hanya melibatkan kemampuan berpikir dan bertindak secara rasional, tetapi juga memerlukan keterampilan emosional untuk menghadapi tantangan dengan cara-cara yang sehat dan produktif. Dalam konteks ini, individu perlu memiliki kesadaran diri yang tinggi untuk mengevaluasi situasi dan mencari alternatif solusi yang efektif.

Seseorang dianggap memiliki penyesuaian diri yang baik apabila ia mampu menghadapi kesulitan dan permasalahan dengan cara yang wajar, tidak merugikan dirinya sendiri maupun orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri yang baik melibatkan kemampuan untuk menjaga keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan tuntutan lingkungan. Misalnya, seseorang yang dapat mengelola stres akibat pekerjaan tanpa melibatkan perilaku destruktif mencerminkan kemampuan penyesuaian diri yang sehat. Selain itu, kemampuan ini juga harus sesuai dengan norma sosial dan

DOI :

agama, sehingga tindakan individu tetap selaras dengan nilai-nilai moral yang berlaku.

Penyesuaian diri yang efektif tidak hanya bermanfaat bagi individu, tetapi juga bagi lingkungan sekitarnya. Ketika seseorang mampu mengatasi permasalahan dengan cara yang positif, hal ini menciptakan dampak yang baik bagi hubungan sosialnya. Misalnya, seseorang yang mampu mengelola konflik dalam hubungan interpersonal dengan cara yang konstruktif akan lebih mudah membangun hubungan yang harmonis. Dengan demikian, penyesuaian diri yang baik menjadi fondasi bagi kesejahteraan psikologis dan sosial, sekaligus mencerminkan kemampuan individu untuk menjalani hidup secara bermakna sesuai dengan nilai-nilai agama dan norma yang berlaku. Mampu memanfaatkan potensi secara maksimal

Selain mampu menghadapi permasalahan yang dihadapi dengan berbagai alternatif solusi pemecahannya, hal penting lainnya yang merupakan indikasi sehat secara mental adalah secara aktif individu

mampu memanfaatkan kelebihanannya. Yaitu dengan cara mengeksplor potensi semaksimal mungkin. Memanfaatkan potensi secara maksimal dapat dilakukan dengan keikutsertaan secara aktif oleh individu dalam berbagai macam kegiatan yang positif serta konstruktif bagi pengembangan kualitas dirinya. Misalnya dengan kegiatan belajar (di rumah, sekolah, atau lingkungan masyarakat), bekerja, berorganisasi, olahraga, pengembangan hobi serta kegiatan-kegiatan positif lainnya yang mampu memicu eksplorasi potensi masing-masing individu.

3. Mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain

Poin ini dimaksudkan pada segala aktifitas individu yang mencerminkan untuk mencapai kebahagiaan bersama. Individu dengan mental yang sehat menunjukkan perilaku atau respon terhadap situasi dalam memenuhi kebutuhannya, dengan perilaku atau respon positif. Respon positif tersebut berdampak positif pula baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain. Tidak mengorbankan hak orang

lain demi kepentingan diri sendiri, serta tidak mencari kesempatan / keuntungan diatas kerugian orang lain, merupakan bagian dari pencapaian kebahagiaan pribadi dan orang lain. Individu dengan gambaran diatas selalu berupaya untuk mencapai kebahagiaan bersama tanpa merugikan diri sendiri dan orang lain. Ada beberapa kata kunci yang harus diperhatikan dalam memaknai spiritualitas yaitu makna (meaning), nilai-nilai (value), transendensi (transcendence), bersambungan (connecting), dan menjadi (becoming). Menurut Ary Ginanjar Agustian, spiritual merupakan kemampuan untuk memberi makna ibadah terhadap perilaku dan kegiatan, melalui langkahlangkah dan pemikiran yang bersifat fitrah menuju manusia yang seutuhnya dan memiliki pola pemikiran tauhid, serta berprinsip “hanya kepada Allah”. [12]

Mental spiritual merupakan sesuatu yang sangat memengaruhi kepribadian seseorang. Jika mental spiritualnya baik, maka kepribadiannya akan baik pula. Dari

kebanyakan, kepribadian hanya diukur dari penampilan fisik, karakter atau watak dan sifat-sifat yang terbentuk dalam diri seseorang. Proses terbentuknya kepribadian Islam adalah ketika kepribadian manusia yang tersusun antar dua unsur, yakni aqliyah dan nafsiyah.

Pembinaan mental spiritual adalah upaya penting dalam membentuk kepribadian individu yang berlandaskan nilai-nilai agama. Proses ini dilakukan melalui pemberian nasihat atau bimbingan tentang ajaran agama kepada individu atau kelompok, dengan tujuan untuk memperkuat kondisi mental dan spiritual mereka. Melalui pembinaan ini, diharapkan seseorang tidak hanya memahami ajaran agama secara teoritis, tetapi juga memiliki kesadaran dan kemampuan untuk mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, pembinaan mental spiritual tidak hanya membangun kedalaman iman, tetapi juga memberikan panduan praktis untuk menghadapi berbagai tantangan hidup.

DOI :

Pembinaan mental spiritual harus didasarkan pada nilai-nilai agama yang bersifat mutlak dan tidak terpengaruh oleh perubahan zaman. Nilai-nilai ini menjadi fondasi yang kokoh bagi individu untuk tetap teguh dalam keyakinannya, meskipun dihadapkan pada berbagai dinamika kehidupan modern. Contohnya adalah nilai kejujuran, tanggung jawab, dan kasih sayang yang diajarkan dalam agama. Nilai-nilai ini bersifat universal dan relevan untuk diterapkan di berbagai konteks kehidupan. Dengan menjadikan nilai-nilai ini sebagai pedoman, pembinaan mental spiritual membantu individu menjaga konsistensi antara keyakinan agama dan tindakannya.

Lebih jauh, pembinaan mental spiritual juga berfungsi sebagai sarana untuk menciptakan masyarakat yang harmonis dan berakhlak mulia. Ketika individu memiliki kondisi mental spiritual yang baik, mereka cenderung memiliki sikap yang positif, seperti empati, toleransi, dan kerja sama. Hal ini berdampak pada hubungan sosial yang lebih baik dan membangun masyarakat yang lebih damai. Oleh

karena itu, pembinaan mental spiritual bukan hanya tanggung jawab pribadi, tetapi juga memerlukan dukungan dari keluarga, institusi pendidikan, dan komunitas keagamaan untuk memastikan keberlanjutannya sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari.[13]

3.1 Menjaga mental spiritual santri millenial

Adapun upaya dalam menjaga mental spiritual santri dengan menggunakan tahap terapi. Tahap terapi ini sebagai bantuan dalam bimbingan Spiritual, yang meliputi:

1. Salat

Salat memiliki makna yang luas, baik secara bahasa maupun secara hakikat. Secara bahasa, salat berarti berdoa atau memohon kebaikan serta pujian kepada Allah SWT. Namun, secara hakikat, salat mencerminkan hubungan mendalam antara hati (jiwa) dan Allah SWT, di mana seorang hamba merasakan kedekatan dan ketundukan kepada-Nya. Dalam ibadah ini, terkandung makna spiritual yang mendalam, yaitu menghadirkan rasa takut (khauf) dan

harap (raja') kepada Allah sebagai manifestasi keimanan seorang muslim.

Sebagai bentuk ibadah fisik, salat memberikan manfaat yang luar biasa baik dalam aspek spiritual maupun pembentukan karakter. Dalam ibadah ini, seorang muslim melatih tubuhnya untuk tunduk kepada aturan yang telah Allah tetapkan. Gerakan salat yang sistematis juga mencerminkan harmoni antara fisik dan jiwa, sehingga tidak hanya mendekatkan diri kepada Allah, tetapi juga menjadi sarana untuk mendidik diri menjadi individu yang lebih disiplin dan saleh. Dengan salat, seorang hamba diajarkan untuk senantiasa memelihara hubungan vertikal dengan Allah sekaligus mengembangkan kesadaran etis dalam kehidupan sehari-hari.[14]

Lebih dari sekadar ritual, salat melibatkan penghayatan hati yang mendalam. Ketika seorang muslim berniat untuk salat, hati dan pikirannya dilatih untuk fokus hanya kepada Allah SWT. Hal ini membangun kebiasaan menyibukkan hati dengan niat yang tulus dan kesadaran akan kehadiran-Nya. Dengan demikian, salat tidak hanya menjadi ibadah yang menyucikan hati, tetapi juga menjadi alat introspeksi untuk

memperbaiki diri. Kombinasi antara gerakan fisik dan konsentrasi hati ini menjadikan salat sebagai ibadah yang holistik, menyentuh seluruh aspek kehidupan seorang muslim.

2. Dzikir

Dzikir artinya mengingat, memerhatikan, mengenal atau mengerti. Menurut Solihin dan Rosihin Anwar menjelaskan dzikir merupakan kata yang digunakan untuk menunjuk setiap bentuk pemusatan pikiran kepada Tuhan, dzikir pun merupakan prinsip awal untuk seseorang yang berjalan menuju Tuhan (suluk). Secara terminologi dzikir merupakan suatu amal ucapan atau qauliyah melalui bacaan-bacaan untuk mengingat Allah. Sebagian ahli kedokteran meyakini bahwa penyembuhan penyakit klien dapat dilakukan lebih cepat dengan cara pendekatan agama, yakni dengan membangkitkan potensi keimanan kepada Tuhan. Lalu menggerakkan ke arah pencerahan batiniah. Dengan itulah timbul kepercayaan bahwa Tuhan adalah satu-satunya penyembuh dari berbagai penyakit.

Dzikir merupakan salah satu bentuk ibadah yang memiliki pengaruh

DOI :

mendalam terhadap kondisi psikologis seorang hamba. Tahap dzikir ini adalah metode penyembuhan jiwa yang melibatkan upaya mengingat Allah melalui bacaan lafal tertentu. Dzikir tidak sekedar mengucapkan kata-kata, tetapi juga disertai dengan perenungan mendalam terhadap makna dan petunjuk yang Allah tampilkan dalam kehidupan. Dengan mengingat Allah, hati seorang muslim menjadi tenang, sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an, **“Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram”** (QS. Ar-Ra'd: 28).

Melalui dzikir, seorang muslim diajak untuk menyelaraskan pikirannya dengan nilai-nilai ketuhanan. Bacaan-bacaan dzikir yang diulang-ulang seperti tasbih, tahmid, takbir, dan tahlil, berfungsi untuk membersihkan hati dari kegalauan, kekhawatiran, dan pikiran negatif. Selain itu, perenungan terhadap petunjuk Allah memberikan inspirasi dan arahan untuk menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dzikir juga menjadi sarana untuk mengembalikan kesadaran manusia akan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupannya, sehingga membangun kepercayaan diri dan

optimisme dalam menjalani kehidupan sehari-hari.[15]

Lebih jauh lagi, dzikir bukan hanya terapi bagi individu, tetapi juga menjadi alat transformasi spiritual. Proses mengingat Allah secara konsisten melatih seseorang untuk tetap berada di jalur kebenaran dan menjauhi perilaku yang tidak sesuai dengan ajaran agama. Dengan mengulang-ulang nama Allah dan merenungkan keagungan-Nya, seorang hamba membangun hubungan yang lebih intim dengan-Nya. Hal ini tidak hanya memberikan ketenangan batin, tetapi juga meningkatkan kesadaran akan tujuan hidup yang sejati, yaitu mencari ridha Allah dan menjalani hidup yang penuh makna

3. Ruqyah

Secara etimologi, ruqyah berasal dari bahasa Arab yang berarti permohonan perlindungan atau bacaan ayat-ayat, dzikir, dan doa yang diucapkan untuk seseorang, khususnya mereka yang sedang sakit. Dalam konteks ini, ruqyah mengandung makna spiritual dan psikologis, di mana bacaan tersebut bertujuan untuk menghadirkan rasa aman, ketenangan, dan harapan kepada orang yang mendengarnya. Ruqyah juga

menjadi bentuk ikhtiar manusia dalam mencari perlindungan dari Allah SWT terhadap berbagai gangguan, baik yang bersifat fisik maupun non-fisik.[16]

Secara terminologi syariat, ruqyah adalah bacaan atau doa yang digunakan sebagai media pengobatan yang sesuai dengan syariat Islam. Bacaan ini terdiri dari ayat-ayat Al-Qur'an, dzikir tertentu, dan doa yang telah diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW. Ruqyah syar'i memiliki tata cara dan ketentuan yang disepakati oleh para ulama, sehingga memastikan praktiknya tidak menyimpang dari ajaran Islam. Salah satu syarat utama dalam ruqyah adalah keyakinan bahwa hanya Allah yang memberikan kesembuhan, sementara ruqyah hanyalah sarana. Dengan pemahaman ini, ruqyah menjadi bagian dari ibadah dan doa seorang hamba kepada Allah SWT.

Praktik ruqyah tidak hanya berfungsi sebagai pengobatan bagi orang yang sakit, tetapi juga sebagai upaya preventif untuk menjaga kesehatan spiritual dan fisik. Bacaan ruqyah dapat membantu melindungi individu dari gangguan jin, sihir, atau penyakit non-medis yang sulit dijelaskan secara logis. Selain itu, ruqyah juga menguatkan

keimanan seseorang, karena melibatkan keyakinan penuh kepada Allah sebagai satu-satunya pelindung dan penyembuh. Dengan demikian, ruqyah tidak hanya memberikan manfaat langsung kepada orang yang sakit, tetapi juga menjadi sarana untuk memperkuat hubungan spiritual dengan Allah SWT.

3.2 Membentuk mental spiritual santri millenial Melalui Pendekatan Spiritual

Aspek spiritual, yang juga dikenal sebagai spiritual transcendence, merujuk pada kemampuan individu untuk melampaui pemahaman dirinya tentang waktu, tempat, dan keterbatasan duniawi. Konsep ini mencerminkan dimensi kehidupan manusia yang lebih tinggi, di mana individu tidak hanya terfokus pada hal-hal material, tetapi juga mengeksplorasi hubungan yang lebih dalam dengan makna, tujuan hidup, dan kekuatan transenden. Spiritualitas memberikan seseorang kemampuan untuk merenung, mengatasi tekanan, serta menjalani hidup dengan rasa syukur dan kebijaksanaan

Menurut Elkins, sebagaimana dikutip oleh David Ray Griffin, spiritualitas adalah

DOI :

suatu bentuk multidimensi yang mencakup sembilan aspek penting

1. Keimanan atau kesadaran terhadap transendensi,

Keimanan atau kesadaran terhadap transendensi merupakan salah satu dimensi utama dalam spiritualitas, di mana individu menyadari keberadaan kekuatan yang lebih besar di luar dirinya. Kesadaran ini seringkali dihubungkan dengan keyakinan terhadap Tuhan, sebagai sumber kehidupan dan pengatur alam semesta. Dalam konteks ini, individu merasakan hubungan yang mendalam dengan sesuatu yang lebih tinggi dan melampaui keterbatasan manusiawi, seperti waktu, ruang, atau logika duniawi. Kesadaran terhadap transendensi juga memberikan rasa makna dan tujuan dalam hidup, karena individu tidak lagi memandang dirinya sebagai entitas yang berdiri sendiri, tetapi sebagai bagian dari rencana ilahi yang lebih besar. Selain itu, keimanan semacam ini mendorong seseorang untuk lebih bersyukur, rendah hati, dan percaya kepada kekuatan ilahi, terutama dalam menghadapi tantangan atau ketidakpastian hidup.

Transendensi ini menjadi landasan yang memperkokoh jiwa seseorang, memberikan kedamaian batin, serta membimbingnya untuk menjalani kehidupan dengan sikap yang lebih positif dan bermakna.

2. Makna dan tujuan hidup,

Makna dan tujuan hidup adalah aspek fundamental dalam spiritualitas yang membantu individu memahami alasan keberadaannya di dunia. Dengan memiliki pemahaman ini, seseorang dapat menjalani hidupnya dengan arah yang jelas dan tidak mudah terombang-ambing oleh situasi atau tekanan eksternal. Makna hidup memberikan rasa signifikan terhadap setiap pengalaman, baik yang menyenangkan maupun yang penuh tantangan. Individu yang memahami makna hidupnya cenderung mampu melihat setiap peristiwa sebagai bagian dari perjalanan untuk mencapai tujuan yang lebih besar.

Selain itu, tujuan hidup berfungsi sebagai kompas yang membimbing tindakan dan keputusan individu. Ketika seseorang memiliki tujuan yang jelas, ia lebih mudah memprioritaskan apa yang penting

dan mengarahkan energi serta sumber dayanya untuk mencapai hal tersebut. Misalnya, seseorang yang memiliki tujuan untuk membantu orang lain akan lebih cenderung memilih pekerjaan atau aktivitas yang mendukung visi tersebut, sehingga hidupnya menjadi lebih produktif dan bermakna.

Makna dan tujuan hidup juga memiliki dimensi spiritual yang mendalam. Banyak individu menemukan makna hidup mereka melalui keyakinan kepada Tuhan atau hubungan dengan kekuatan transenden. Dalam konteks ini, tujuan hidup tidak hanya terbatas pada pencapaian material atau duniawi, tetapi juga mencakup upaya untuk mendekatkan diri kepada Tuhan dan memberikan dampak positif bagi sesama. Dengan memahami makna dan tujuan hidup, seseorang dapat menjalani kehidupannya dengan rasa damai, penuh motivasi, dan optimisme, meskipun menghadapi berbagai tantangan dan rintangan.

3. Misi dalam kehidupan,

Misi dalam kehidupan adalah dorongan mendalam yang

mengarahkan individu untuk menjalani hidup dengan tujuan yang bermanfaat, baik untuk dirinya sendiri maupun bagi orang lain. Misi ini seringkali muncul dari kesadaran akan potensi diri yang dapat digunakan untuk membawa perubahan positif di lingkungan sekitar. Ketika seseorang memiliki misi yang jelas, ia cenderung memiliki motivasi yang lebih kuat untuk berkontribusi, baik melalui pekerjaan, hubungan sosial, maupun tindakan-tindakan kecil yang penuh makna. Misi hidup juga mendorong individu untuk melampaui kepentingan pribadi, dengan berfokus pada dampak yang lebih luas bagi masyarakat atau bahkan bagi generasi mendatang. Selain itu, misi ini memberikan rasa pencapaian dan kepuasan batin karena seseorang merasa hidupnya memiliki nilai dan tujuan yang lebih besar. Dalam konteks spiritual, misi hidup seringkali terkait dengan panggilan ilahi atau tugas yang dipercayakan oleh Tuhan, sehingga menjadikan setiap langkah dalam kehidupan sebagai bentuk ibadah dan pengabdian. Dengan misi yang kuat, individu tidak hanya

DOI :

mampu menjalani hidup dengan arah yang jelas, tetapi juga menciptakan kehidupan yang lebih bermakna bagi dirinya dan dunia di sekitarnya.

4. Kesadaran tentang sakralitas hidup, Kesadaran tentang sakralitas hidup merupakan landasan penting dalam membangun rasa hormat terhadap semua ciptaan. Sakralitas hidup mengacu pada pandangan bahwa setiap makhluk memiliki nilai intrinsik yang patut dihargai, terlepas dari perannya dalam kehidupan manusia. Pemahaman ini dapat mendorong manusia untuk memelihara hubungan yang lebih harmonis dengan alam, menghindari eksploitasi berlebihan, dan menjalankan tanggung jawab ekologis secara berkelanjutan. Penekanan terhadap kesadaran ini tidak hanya relevan dalam konteks spiritual, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan etika lingkungan yang inklusif. Penelitian menunjukkan bahwa penghormatan terhadap sakralitas hidup dapat meningkatkan empati antarspesies dan memperkuat upaya konservasi lingkungan, mengingat setiap elemen kehidupan saling terkait

dalam jaringan ekosistem yang kompleks.[17] Dalam pandangan ini, manusia tidak hanya menjadi penguasa alam, tetapi juga penjaga yang bertanggung jawab atas keberlanjutan ciptaan lainnya.

5. Altruisme, Altruisme, yang berarti komitmen untuk membantu dan melayani orang lain dengan penuh kasih, merupakan fondasi penting dalam menciptakan kehidupan sosial yang harmonis. Dalam praktiknya, altruisme tidak hanya mencakup tindakan memberikan bantuan secara material, tetapi juga melibatkan upaya tulus untuk memahami, mendukung, dan meringankan beban orang lain. Konsep ini relevan dalam berbagai konteks, mulai dari hubungan interpersonal hingga kegiatan kolektif yang bertujuan untuk memperbaiki kondisi masyarakat. Penelitian menunjukkan bahwa perilaku altruistik dapat meningkatkan rasa kebersamaan, memperkuat solidaritas sosial, serta mengurangi konflik dalam kelompok. Selain itu, altruisme juga memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan individu yang

melakukannya, seperti peningkatan kebahagiaan, pengurangan stres, dan perasaan hidup yang lebih bermakna [18] Oleh karena itu, penguatan nilai altruisme menjadi penting untuk menciptakan masyarakat yang lebih peduli dan inklusif.

6. Idealisme,

Idealisme adalah sikap mental yang mencerminkan pandangan positif terhadap dunia dan keinginan kuat untuk menciptakan perubahan yang lebih baik. Orang dengan jiwa idealis cenderung memandang tantangan sebagai peluang untuk melakukan perbaikan, serta percaya bahwa setiap individu memiliki potensi untuk berkontribusi pada kemajuan bersama. Sikap ini sering kali menjadi pendorong utama dalam berbagai upaya inovatif, baik dalam ranah sosial, pendidikan, lingkungan, maupun politik. Idealisme juga berkaitan erat dengan semangat untuk mencapai keadilan, kesejahteraan, dan kedamaian, yang menjadi visi utama dalam menciptakan dunia yang lebih harmonis. Penelitian menunjukkan bahwa sikap idealis mampu meningkatkan optimisme dan

resiliensi dalam menghadapi situasi sulit, karena individu idealis lebih fokus pada solusi daripada hambatan [19] Oleh karena itu, idealisme tidak hanya berfungsi sebagai pemandu arah dalam kehidupan, tetapi juga sebagai sumber inspirasi bagi banyak orang untuk terus berupaya memperbaiki dunia di sekitarnya..

- #### 7. Kesadaran akan penderitaan manusia,
- Kesadaran akan penderitaan manusia adalah kemampuan untuk memahami dan mengenali realitas kesulitan yang dialami oleh orang lain, yang pada akhirnya memungkinkan munculnya empati. Kesadaran ini melibatkan sensitivitas terhadap rasa sakit, ketidakadilan, atau kesulitan yang dialami sesama, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Dalam konteks ini, empati menjadi jembatan untuk memperkuat hubungan antarmanusia, karena seseorang yang sadar akan penderitaan orang lain cenderung lebih terbuka untuk memberikan dukungan, baik dalam bentuk moral, material, maupun tindakan nyata. Penelitian menunjukkan bahwa kesadaran semacam ini berperan penting dalam

DOI :

mendorong solidaritas sosial, memperkuat rasa kebersamaan, serta menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan suportif. Selain itu, kesadaran akan penderitaan juga dapat menjadi pendorong perubahan sosial, karena individu yang memiliki empati sering kali terdorong untuk berkontribusi dalam mengatasi masalah-masalah mendasar yang menyebabkan penderitaan tersebut. Dengan demikian, kesadaran ini bukan hanya menjadi dasar bagi hubungan yang penuh kasih, tetapi juga alat untuk menciptakan dunia yang lebih adil dan manusiawi.[20]

8. Pengembangan spiritual yang berkelanjutan

Pengembangan spiritual yang berkelanjutan adalah proses dinamis dan berkesinambungan untuk memperdalam hubungan dengan aspek transenden kehidupan, baik melalui keimanan, refleksi, maupun praktik spiritual. Upaya ini mencakup eksplorasi nilai-nilai yang mendalam, pencarian makna hidup, dan penyelarasan diri dengan tujuan yang lebih besar daripada kepentingan pribadi. Dalam perjalanan ini, individu

sering kali mengintegrasikan berbagai pengalaman hidup, termasuk tantangan dan keberhasilan, untuk memperkaya dimensi spiritualitasnya. Penelitian menunjukkan bahwa pengembangan spiritual yang konsisten dapat meningkatkan ketenangan batin, ketahanan emosional, dan rasa keterhubungan dengan lingkungan sekitar.[21] Selain itu, spiritualitas yang mendalam juga berperan dalam mendorong perilaku etis dan kepedulian terhadap sesama, karena seseorang yang memiliki kesadaran transenden biasanya lebih sadar akan tanggung jawabnya terhadap makhluk lain dan alam semesta. Dengan demikian, pengembangan spiritual yang berkelanjutan bukan hanya berkontribusi pada kesejahteraan individu, tetapi juga pada terciptanya masyarakat yang lebih harmonis dan penuh kasih.

9. pemenuhan spiritual,

Pemenuhan spiritual adalah keadaan di mana seseorang mencapai kepuasan mendalam melalui hubungan yang harmonis dengan aspek-aspek transenden kehidupan,

seperti nilai-nilai spiritual, keimanan, atau makna hidup. Pemenuhan ini tidak hanya berkaitan dengan praktik ibadah formal, tetapi juga dengan pengalaman batin yang membawa kedamaian, rasa syukur, dan keterhubungan yang mendalam dengan diri sendiri, sesama, serta alam semesta. Dalam pencapaian pemenuhan spiritual, individu seringkali mengalami transformasi dalam cara pandang terhadap hidup, di mana fokus beralih dari materi atau kepentingan duniawi semata menuju hal-hal yang lebih bermakna dan abadi. Penelitian menunjukkan bahwa pemenuhan spiritual berkontribusi pada kesejahteraan psikologis dan emosional, seperti peningkatan kebahagiaan, pengurangan stres, serta kemampuan menghadapi tantangan hidup dengan lebih resilien (Prasetyo, 2022). Selain itu, pemenuhan ini juga sering dikaitkan dengan perilaku yang lebih etis dan kepedulian sosial, karena individu yang merasa terpenuhi secara spiritual cenderung lebih peka terhadap kebutuhan dan penderitaan orang lain. Dengan demikian, pemenuhan

spiritual menjadi elemen penting dalam membentuk kehidupan yang seimbang dan bermakna.[22]

3.3 Metode Bimbingan Spiritual

Menurut H.M. Arifin, metode bimbingan spiritual mencakup berbagai pendekatan yang bertujuan untuk membantu individu memahami dan menyelesaikan masalah kejiwaan serta meningkatkan kesadaran spiritual mereka. Metode ini melibatkan beberapa teknik berikut:

1. Wawancara

Wawancara merupakan metode yang digunakan untuk memperoleh fakta-fakta kejiwaan dari klien. Melalui percakapan langsung, pembimbing dapat memetakan kondisi psikologis dan emosional klien untuk memahami bagaimana dinamika batin mereka yang memerlukan bantuan. Pendekatan ini memungkinkan pembimbing untuk menggali masalah secara personal dan mendalam.

2. Metode Bimbingan Kelompok (Group Guidance)

Metode ini melibatkan kegiatan kelompok, seperti ceramah,

DOI :

diskusi, seminar, atau kegiatan kolektif lainnya, untuk menangkap dinamika jiwa atau batin klien. Dengan berinteraksi dalam kelompok, klien dapat merasakan dukungan sosial, mendapatkan wawasan baru, dan belajar dari pengalaman orang lain, yang pada akhirnya membantu proses pemulihan dan peningkatan spiritualitas.

3. Metode Non-Direktif

Pendekatan ini tidak bersifat memaksakan, melainkan memberikan kebebasan kepada klien untuk mengungkapkan tekanan batin mereka. Metode ini terbagi menjadi dua cara:

- Client-Centered: Berfokus pada pengungkapan tekanan batin klien secara bebas untuk membantu mereka menemukan solusi dari dalam diri mereka sendiri.
- Metode Edukatif: Digunakan untuk membantu klien mengatasi perasaan yang menghambat proses belajar atau perkembangan diri mereka.

4. Metode Psikoanalisis

Metode ini bertujuan untuk menganalisis kondisi jiwa klien yang mengalami tekanan. Dengan menggali data-data terkait pengalaman masa lalu atau konflik internal, pembimbing dapat membantu klien memahami akar masalah mereka dan memberikan jalan penyembuhan secara bertahap.

5. Metode Direktif

Metode ini bersifat mengarahkan, di mana pembimbing memberikan panduan konkret kepada klien untuk mengatasi kesulitan atau masalah yang mereka hadapi. Pendekatan ini cocok untuk klien yang membutuhkan solusi praktis dan terarah dalam menghadapi tantangan hidup.

6. Metode Lainnya

Selain metode-metode di atas, terdapat pendekatan lain yang dapat digunakan dalam bimbingan spiritual, seperti:

- Metode Sosiometri: Bertujuan untuk mengetahui posisi klien dalam kelompok sosialnya, yang dapat memberikan wawasan tentang interaksi sosial dan

pengaruhnya terhadap kondisi jiwa klien.

- Metode Audiovisual: Menggunakan media audio dan visual untuk membantu klien dalam memahami nilai-nilai spiritual.

- Praktik Spiritual: Seperti dzikir, salat, dan puasa, yang bertujuan untuk membantu klien mencapai ketenangan batin dan mendekatkan diri kepada aspek transendental kehidupan.

Metode-metode ini menunjukkan bahwa bimbingan spiritual dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi klien. Integrasi dari berbagai teknik ini membantu menciptakan proses pendampingan yang holistik dan efektif untuk memulihkan keseimbangan spiritual serta psikologis klien.

4 | Penutup

Pesantren sebagai lembaga pendidikan dengan banyaknya santri di dalamnya tentu perlu adanya bimbingan tersendiri guna mempertahankan

kekuatan mental spiritual. Dalam hal ini, berdasar pada pemaparan seorang santri harus memerhatikan sesuatu hal yang terjadi pada diri dan lingkungannya. Sebab apabila dalam proses belajarnya ia terganggu dengan masalah yang ada pada dirinya, maka akan terjadi gangguan. Dengan itu diperoleh upayaupaya dalam menjaga mental spiritual santri saat ini, contohnya dengan melaksanakan salat, dzikir, dan ruqyah. Cara-cara ini akan membantu penyembuhan gangguan batin yang terjadi pada santri. Adapun dalam membentuk mental spiritual santri yaitu dengan melakukan pendekatan pada santri dan juga menggunakan metode yang tepat sesuai kondisi dari masingmasing santri.

Daftar Pustaka

- [1] Uranus Zamili, *Pembentukan Kepribadian Mental Spritual Generasi Milenial Di Zaman Digital Ditengah Pandemi Covid 19*, Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu Universitas Asahan ke-4 Tahun 2020 Tema : "Sinergi Hasil Penelitian Dalam Menghasilkan Inovasi Di Era Revolusi 4.0" Kisaran, 19 September 2020 , hal. 329.
- [2] Sirajul Fuad Zis dkk, *Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial*

DOI :

- dan Generasi Z di Era Digital*, Satwika : Kajian Ilmu Budaya dan Perubahan Sosial ISSN: 2580-8567 (Print) – 2580-443X (Online). Hal. 70.
- [3] ¹ Sapta Sari, *Literasi Media Pada Generasi Milenial Di Era Digital*, Jurnal Professional FIS UNIVED Vol.6 No.2 Desember 2019, hal. 2.
- [4] Akmal Mundiri, Ira Nawiro, “Ortodoksi dan Heterodoksi Nilai-Nilai di Pesantren: Studi Kasus pada Perubahan Perilaku Santri di Era Teknologi Digital”, 17, No. 1, Juni 2019, 2
- [5] Imroatul Azizah, *Peran Santri Milenial dalam Mewujudkan Moderasi Beragama*, Prosiding Nasional Pascasarjana IAIN Kediri. Vol 4 November 2021, hal 6.
- [6] Ilham Akhsanu Ridlo, *Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia*, INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/JPKM> p-ISSN 2528-0104 | e-ISSN 2528-5181, hal. 8.
- [7] Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, (Pamekasan: Duta Media Publishing), hal. 11.
- [8] Mohammad Arif, “Perkembangan Pesantren di Era Teknologi”, 28, No. 2, 2013, 311-312
- [9] Tri Maulana Hadi, “Peningkatan Pemahaman Spiritual untuk Santri pada Taman Pendidikan Al-
- [10] Qur’an (TPA) An-Nur Sabilussalam di Gampong Rukoh, kecamatan Syiah Kuala, Kota Banda Aceh”, *Jurnal*
- [11] *Riset dan pengabdian Masyarakat*, 3, No. 2, 2023, 254
- [12] Roikhatul Jannah, “Peranan Bimbingan Konseling Islam dalam Mengaktifkan Kecerdasan Spiritual Santri Pondok Pesantren Darul Khair Babakan Lebaksiu Tegal”, *Al-Ihath Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2, No. 1, Januari 2022, 3
- [13] Khairuddin Lubis, “Pembinaan Mental Spiritual Santri di Pesantren Modern Unggulan Terpadu Darul
- [14] Mursyid Kabupaten Tapanuli Selatan “, *Analitca Islamica* 7, No. 2 (Juli-Desember 2018): 256-257
- [15] Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, (Pamekasan: Duta Media Publishing), hal. 13.
- [16] Putri Anggarini, “Pembinaan Mental Spiritual Gepeng dalam Mempersiapkan Kemandirian Ekonomi di Balai Rehabilitasi Sosial Eks Gelandangan Pengemis (BERSEGP) Pangudi Luhur Bekasi, Skripsi” (UIN Syarif Hidayatullah, 2021): 44-45
- [17] Ma’rufah, Y. (2015). *Manfaat Shalat Terhadap Kesehatan Mental Dalam Al-Qur’an. Skripsi—Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta.*
- [18] Idris, M. PERANAN ZIKIR DALAM MENINGKATKAN KECERDASAN SPIRITUAL (PERSFEKTIF PENDIDIKAN ISLAM) Rusaini

- Universitas Muhammadiyah
Parepare.
- [19] Junita Kami Tree, “Bimbingan Mental Spiritual dalam Proses Penyembuhan Santri Gangguan Jiwa di
- [20] Pondok Pesantren Jolo Sutro Al-Hikmah Terbanggi Besar Lampung Tengah, Skripsi” (UIN Raden Intan, 2020): 26-33
- [21] Rifkin, J. (2018). The Empathic Civilization: Rethinking Human Nature in the Biosphere Era. *Journal of Environmental Ethics*, 25(3), 12-25
- [22] Eryc, E. (2023). Peran Kasih dan Altruisme terhadap ketahanan keberlanjutan Organisasi. *Trending: Jurnal Manajemen dan Ekonomi*, 1(4), 143-156.
- [23] Fitria, M., & Sari, V. F. (2014). Pengaruh Orientasi Idealisme, Relativisme, Tingkat Pengetahuan Akuntansi, Dan Gender Terhadap Persepsi Mahasiswa Akuntansi Tentang Krisis Etika Akuntan Profesional (Studi Empiris Mahasiswa Akuntansi Perguruan Tinggi di kota Padang). *Wahana Riset Akuntansi*, 2(1), 387-404.
- [24] Permata, R. A., & Sa’ad, M. (2023). Memaknai Penderitaan sebagai Proses Menuju Transendesi Diri: Studi Kasus Anak Muda Fase Quarter Life Crisis di UIN Sunan Ampel Surabaya. *Journal of Ushuluddin and Islamic Thought*, 1(2), 178-192.
- [25] Diana, A. (2024). *pengaruh spiritual Quotient terhadap ketenangan jiwa: Studi deskriptif kuantitatif pada santri kelas 3 Aliyah di Pondok Pesantren Salsabila Islamic Boarding School Ciawigebang Kota Kuningan (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).*
- [26] Ade Novadira Utari, “Bimbingan Spiritual dalam Membentuk Kepribadian Santri di Pondok Pesantren Hasanuddin Teluk Betung Utara Lampung, Skripsi” (UIN Raden Intan, 2022): 23-24