



Vol. 1 No.1 (2026): Januari-Juni 2026

**RIYADHAH**

(Jurnal Pendidikan Islam)

E-ISSN : 2961-9270

DOI : 10.66801/ryd.v1i1.264

<https://www.jurnal.staini.ac.id/index.php/riyadhah>

---

## **Rekonstruksi Pedagogi Sufistik sebagai Model Penguatan Resiliensi Mental Generasi Z dalam Pendidikan Agama Islam**

<sup>1</sup> Syadidul Kahar, <sup>2</sup>Emfiandri Hasim

<sup>1</sup> STIS Nahdlatul Ulama Aceh, <sup>2</sup> STAI Nurul Ilmi Tanjungbalai

<sup>1</sup> [kaharsyadidul@gmail.com](mailto:kaharsyadidul@gmail.com), <sup>2</sup> [aanhasim88@gmail.com](mailto:aanhasim88@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Meningkatnya kecemasan digital, krisis identitas, dan kerentanan psikologis pada Generasi Z menuntut Pendidikan Agama Islam (PAI) berperan dalam memperkuat resiliensi mental peserta didik. Namun, kajian PAI masih didominasi pendekatan normatif dan pendidikan karakter sehingga belum menghasilkan model pedagogis yang mengintegrasikan khazanah tasawuf secara sistematis. Penelitian ini bertujuan merekonstruksi pedagogi sufistik sebagai model konseptual penguatan resiliensi mental Generasi Z dalam PAI. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian konseptual. Data diperoleh dari karya-karya klasik tasawuf dan artikel jurnal ilmiah bereputasi terbitan 2020–2025, kemudian dianalisis melalui analisis isi, sintesis tematik, dan integrasi konseptual. Hasil penelitian menghasilkan model Pedagogi Sufistik yang mengintegrasikan *tazkiyat al-nafs*, *muraqabah*, *muhasabah*, *mujahadah*, dan *tawakkal* sebagai landasan pembentukan regulasi diri, kesadaran spiritual, serta resiliensi mental peserta didik. Model ini memperkaya epistemologi PAI sekaligus menawarkan kerangka konseptual bagi pengembangan kurikulum dan pembelajaran yang responsif terhadap tantangan era digital.

**Kata Kunci:** Pedagogi Sufistik; Resiliensi Mental; Generasi Z; Pendidikan Agama Islam; Tasawuf

## PENDAHULUAN

Transformasi digital telah membentuk Generasi Z sebagai kelompok yang tumbuh dalam lingkungan yang sepenuhnya terhubung dengan internet, media sosial, dan berbagai platform digital. Karakteristik tersebut memperluas akses terhadap informasi, jejaring sosial, dan sumber belajar, tetapi pada saat yang sama juga menciptakan lingkungan psikososial yang semakin kompleks. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial dan teknologi digital berkaitan dengan meningkatnya risiko kecemasan (*digital anxiety*), *fear of missing out* (FoMO), gangguan citra diri, kelelahan psikologis (*digital fatigue*), hingga penurunan kesejahteraan mental pada remaja dan dewasa muda (Boer et al., 2021; Keles et al., 2020; Odgers & Jensen, 2020). Situasi tersebut menjadikan kesehatan mental Generasi Z sebagai salah satu isu strategis dalam pembangunan sumber daya manusia abad ke-21.

Dalam konteks Indonesia, tantangan tersebut semakin nyata seiring meningkatnya intensitas penggunaan media sosial di kalangan remaja. Tekanan untuk memperoleh pengakuan sosial, budaya komparasi, *cyberbullying*, serta arus informasi yang berlangsung tanpa henti menyebabkan banyak remaja mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, membangun identitas diri, dan mempertahankan kesejahteraan psikologis. Berbagai penelitian mutakhir menunjukkan bahwa kerentanan tersebut tidak cukup direspons melalui intervensi psikologis yang hanya berorientasi pada pengurangan gejala, tetapi memerlukan penguatan dimensi spiritual sebagai sumber pembentukan makna hidup, regulasi diri, dan resiliensi psikologis (Harold G. Koenig, 2024; Cetinkaya & Billings, 2024). Perspektif ini menegaskan bahwa spiritualitas berperan sebagai *protective factor* yang membantu individu mengembangkan harapan, optimisme, kemampuan mengatasi tekanan, dan kesejahteraan mental secara berkelanjutan. Oleh karena itu, pembangunan resiliensi mental Generasi Z memerlukan pendekatan pendidikan yang bersifat holistik dengan mengintegrasikan dimensi psikologis, moral, dan spiritual dalam satu kerangka pedagogis yang utuh.

Sebagai institusi yang berperan dalam membentuk kepribadian peserta didik, Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki posisi strategis dalam merespons meningkatnya kerentanan psikologis Generasi Z. Dalam perspektif pedagogi Islam, PAI tidak hanya berfungsi mentransmisikan pengetahuan keagamaan, tetapi juga membina akhlak, membentuk karakter, serta mengembangkan kesadaran spiritual sebagai fondasi pembentukan manusia yang utuh (*holistic human development*) (Davids & Waghid, 2016). Orientasi tersebut menempatkan pembelajaran agama sebagai proses transformasi

kepribadian yang mengintegrasikan dimensi intelektual, moral, emosional, dan spiritual dalam satu kesatuan pendidikan.

Meskipun demikian, praktik pembelajaran PAI di berbagai satuan pendidikan masih cenderung didominasi oleh pendekatan normatif-kognitif yang berorientasi pada penguasaan materi, pencapaian kompetensi akademik, dan evaluasi hasil belajar. Pendekatan tersebut berkontribusi terhadap terbatasnya ruang bagi peserta didik untuk mengembangkan refleksi diri, regulasi emosi, dan pemaknaan spiritual terhadap berbagai persoalan kehidupan. Padahal, berbagai kajian mutakhir menunjukkan bahwa pendidikan yang mengintegrasikan dimensi spiritual ke dalam proses pembelajaran berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis, ketahanan mental, dan kemampuan adaptasi peserta didik dalam menghadapi tekanan kehidupan modern (Koenig, 2024; Cetinkaya & Billings, 2024). Oleh karena itu, diperlukan rekonstruksi paradigma pedagogi PAI yang tidak hanya berorientasi pada penguasaan pengetahuan keagamaan, tetapi juga mampu mengembangkan pengalaman belajar yang transformatif, reflektif, dan berpusat pada penguatan resiliensi mental peserta didik.

Perkembangan kajian Pendidikan Islam dalam lima tahun terakhir menunjukkan meningkatnya perhatian terhadap integrasi dimensi spiritual dengan isu kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis peserta didik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa praktik religius, seperti salat, zikir, doa, refleksi diri, dan penghayatan makna keagamaan, berkontribusi terhadap penurunan kecemasan, peningkatan kesejahteraan psikologis, serta penguatan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan hidup (Koenig, 2024; Cetinkaya & Billings, 2024). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian masih memosisikan praktik-praktik tersebut sebagai bentuk *religious coping* yang berorientasi pada pengalaman individual. Kajian yang secara khusus merekonstruksi nilai-nilai tasawuf menjadi model pedagogis yang sistematis—meliputi tujuan pembelajaran, pengalaman belajar, strategi pembelajaran, dan asesmen—untuk memperkuat resiliensi mental dalam Pendidikan Agama Islam masih sangat terbatas. Kesenjangan tersebut menunjukkan perlunya pengembangan paradigma pedagogis yang mampu menjembatani khazanah intelektual tasawuf klasik dengan tantangan psikososial Generasi Z di era digital.

Sejalan dengan perkembangan tersebut, perhatian terhadap penguatan kesehatan mental dalam Pendidikan Agama Islam juga mengalami peningkatan. Berbagai kajian mulai menggeser orientasi PAI dari pendekatan yang semata-mata menekankan transmisi pengetahuan keagamaan menuju pengembangan spiritualitas, kesejahteraan psikologis, dan pembentukan resiliensi peserta didik melalui proses pembelajaran yang lebih holistik dan transformatif. Penelitian-penelitian mutakhir menunjukkan bahwa internalisasi nilai-nilai

Islam berkontribusi terhadap peningkatan *psychological well-being*, kemampuan regulasi emosi, serta pengembangan mekanisme adaptasi yang lebih konstruktif dalam menghadapi tekanan kehidupan modern (Koenig, 2024; Youssef-Morgan, 2024). Di sisi lain, kajian psikologi Islam juga menegaskan bahwa nilai-nilai seperti *ṣabr*, *syukr*, *tawakkal*, dan *dhikr* memiliki keterkaitan erat dengan pembentukan ketahanan psikologis, keseimbangan emosional, dan kemampuan individu untuk memaknai pengalaman hidup secara positif. Namun demikian, nilai-nilai tersebut masih lebih banyak dikaji sebagai konsep etik atau praktik spiritual individual daripada dikembangkan sebagai fondasi desain pedagogis yang terstruktur dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam.

Perkembangan kajian psikologi positif dalam pendidikan juga membuka ruang dialog yang semakin luas dengan spiritualitas Islam. Salah satu kerangka yang memperoleh perhatian besar adalah *Psychological Capital (PsyCap)* yang terdiri atas empat dimensi utama, yaitu *hope*, *self-efficacy*, *resilience*, dan *optimism*, sebagai sumber daya psikologis yang berkontribusi terhadap kesehatan mental, kemampuan adaptasi, dan kinerja individu (Youssef-Morgan, 2024). Meskipun kerangka tersebut dikembangkan dalam tradisi psikologi positif, berbagai kajian mutakhir menunjukkan bahwa dimensi-dimensi tersebut memiliki korespondensi konseptual dengan nilai-nilai spiritual Islam, seperti *raja'*, *ikhtiar*, *ṣabr*, *ḥusn al-ẓann*, *riḍā*, dan *tawakkal*. Atas dasar itu, penelitian ini memandang bahwa integrasi antara PsyCap dan khazanah tasawuf berpotensi menghasilkan model penguatan resiliensi mental yang lebih kontekstual bagi peserta didik Muslim, sekaligus memperluas penerapan psikologi positif dalam perspektif pendidikan Islam.

Sejalan dengan perkembangan tersebut, perhatian terhadap tasawuf sebagai fondasi penguatan kesehatan mental juga terus meningkat. Kajian-kajian mutakhir menunjukkan bahwa spiritualitas Islam, termasuk praktik-praktik yang berakar pada tradisi sufistik, memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis, kemampuan regulasi emosi, dan ketahanan dalam menghadapi tekanan hidup (Cetinkaya & Billings, 2024; Koenig, 2024). Dalam khazanah klasik, konsep *tazkiyat al-nafs* yang dikembangkan Imam Al-Ghazali (2000) melalui tahapan *takhallī*, *taḥallī*, dan *tajallī* menyediakan kerangka pembinaan diri yang menekankan penyucian jiwa, pembentukan akhlak, dan kedekatan spiritual kepada Allah. Di sisi lain, perkembangan kajian pendidikan Islam kontemporer mulai menempatkan nilai-nilai tasawuf bukan hanya sebagai praktik spiritual individual, tetapi juga sebagai landasan konseptual bagi pengembangan pedagogi yang responsif terhadap tantangan psikososial peserta didik. Meskipun demikian, hingga kini belum banyak penelitian yang secara sistematis mentransformasikan prinsip-prinsip *tazkiyat al-*

*nafs* ke dalam desain pedagogi Pendidikan Agama Islam yang secara eksplisit diarahkan untuk memperkuat resiliensi mental Generasi Z.

Meskipun demikian, telaah kritis terhadap literatur menunjukkan bahwa penelitian yang ada masih menyisakan sejumlah keterbatasan. Pertama, sebagian besar penelitian membahas kesehatan mental dalam perspektif Pendidikan Agama Islam pada tataran normatif dengan menekankan pentingnya nilai-nilai religius, tanpa menjelaskan bagaimana nilai tersebut ditransformasikan menjadi proses pedagogis yang sistematis. Kedua, penelitian mengenai religious coping, psikologi Islam, maupun Psychological Capital umumnya berfokus pada aspek psikologis individual sehingga belum banyak mengaitkannya dengan desain pembelajaran, strategi pedagogis, maupun pengembangan kurikulum PAI (Koenig, 2024; Youssef-Morgan, 2024). Ketiga, penelitian tentang tasawuf lebih banyak menempatkan *tazkiyat al-nafs* sebagai praktik pembinaan spiritual personal atau tradisi pendidikan pesantren, sementara upaya merekonstruksinya menjadi model pedagogi yang dapat diimplementasikan dalam pembelajaran PAI di sekolah masih sangat terbatas (Cetinkaya & Billings, 2024).

Berdasarkan kondisi tersebut, dapat diidentifikasi adanya kesenjangan konseptual dalam literatur. Hingga saat ini belum banyak penelitian yang mengembangkan model pedagogis yang secara sistematis mengintegrasikan prinsip-prinsip utama tasawuf, seperti *tazkiyat al-nafs*, *muraqabah*, *muhasabah*, *mujahadah*, *tawakkal* ke dalam komponen pembelajaran Pendidikan Agama Islam untuk memperkuat resiliensi mental Generasi Z. Sebagian besar penelitian berhenti pada pembahasan manfaat spiritualitas Islam terhadap kesehatan mental, tetapi belum menghasilkan kerangka pedagogis yang menjelaskan hubungan antara landasan filosofis, tujuan pembelajaran, pengalaman belajar, strategi implementasi, dan capaian psikologis peserta didik (Cetinkaya & Billings, 2024; Koenig, 2024; Youssef-Morgan, 2024). Kekosongan inilah yang menjadi ruang pengembangan penelitian ini.

Berangkat dari *research gap* tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan (*novelty*) berupa rekonstruksi Pedagogi Sufistik sebagai model konseptual penguatan resiliensi mental Generasi Z dalam Pendidikan Agama Islam. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang cenderung memusatkan perhatian pada dimensi spiritual atau psikologis secara terpisah, penelitian ini mengintegrasikan khazanah tasawuf klasik, teori pedagogi Islam, serta perspektif resiliensi psikologis kontemporer ke dalam satu kerangka pedagogis yang utuh. Model yang dikembangkan diharapkan tidak hanya memperkaya epistemologi Pendidikan Agama Islam, tetapi juga menyediakan landasan konseptual bagi

pengembangan kurikulum, strategi pembelajaran, dan penelitian empiris mengenai pendidikan Islam yang lebih responsif terhadap tantangan kesehatan mental di era digital.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan merekonstruksi Pedagogi Sufistik sebagai model konseptual penguatan resiliensi mental Generasi Z dalam Pendidikan Agama Islam melalui sintesis kritis antara khazanah tasawuf klasik, teori pedagogi Islam, dan perspektif resiliensi psikologis kontemporer. Penelitian ini tidak hanya mengidentifikasi relevansi nilai-nilai *tazkiyat al-nafs*, *muraqabah*, *muhasabah*, *mujahadah*, dan *tawakkal* terhadap pembentukan ketahanan mental peserta didik, tetapi juga mengintegrasikannya ke dalam kerangka pedagogis yang mencakup landasan filosofis, tujuan pembelajaran, pengalaman belajar, strategi implementasi, serta orientasi evaluasi pembelajaran Pendidikan Agama Islam (Cetinkaya & Billings, 2024; Koenig, 2024). Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan epistemologi Pendidikan Agama Islam melalui penguatan paradigma pedagogi berbasis spiritualitas Islam, sekaligus menyediakan model konseptual yang dapat menjadi rujukan bagi pengembangan kurikulum, inovasi pembelajaran, maupun penelitian empiris mengenai resiliensi mental peserta didik pada era digital.

## **METODE PENELITIAN**

### **A. Pendekatan dan Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain penelitian konseptual (*conceptual paper*). Pendekatan ini dipilih karena tujuan penelitian bukan untuk menguji hubungan antarvariabel maupun mendeskripsikan fenomena empiris, melainkan membangun kerangka konseptual baru mengenai pedagogi sufistik sebagai model penguatan resiliensi mental Generasi Z dalam Pendidikan Agama Islam. Penelitian konseptual memungkinkan peneliti melakukan sintesis kritis terhadap berbagai teori, konsep, dan temuan penelitian terdahulu untuk menghasilkan proposisi, model, atau kerangka pemikiran yang memiliki koherensi teoretis dan relevansi praktis. Dalam penelitian ini, proses konseptualisasi dilakukan melalui dialog antara khazanah tasawuf klasik, teori pedagogi Islam, serta perspektif psikologi kontemporer mengenai resiliensi mental sehingga diperoleh model pedagogis yang integratif dan kontekstual.

### **B. Sumber Data**

Data penelitian seluruhnya berupa data sekunder yang diperoleh dari literatur ilmiah yang relevan dengan fokus penelitian. Sumber data primer meliputi karya-karya klasik yang membahas konsep *tazkiyat al-nafs* dan pendidikan spiritual, khususnya

pemikiran Imam Al-Ghazali. Adapun sumber data sekunder berupa karya monumental tentang psikologi, khususnya psikologi remaja serta artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional bereputasi yang diterbitkan pada rentang tahun 2015–2025 dan membahas Pendidikan Agama Islam, pedagogi Islam, tasawuf, kesehatan mental, resiliensi psikologis, *spiritual coping*, serta *Psychological Capital*. Literatur dipilih secara purposif berdasarkan kriteria relevansi substansi, kredibilitas sumber, kebaruan publikasi, dan kontribusinya terhadap pengembangan model konseptual yang dibangun dalam penelitian ini.

### **C. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi terhadap berbagai sumber ilmiah yang memenuhi kriteria inklusi penelitian. Tahapan pengumpulan data meliputi: (1) identifikasi literatur berdasarkan tema penelitian; (2) seleksi artikel menggunakan kriteria relevansi, kualitas publikasi, dan tahun terbit; (3) pembacaan kritis (*critical reading*) untuk mengidentifikasi konsep-konsep utama, argumentasi teoretis, serta temuan penelitian; dan (4) ekstraksi data konseptual yang berkaitan dengan prinsip-prinsip pedagogi sufistik, karakteristik resiliensi mental Generasi Z, dan komponen pembelajaran Pendidikan Agama Islam. Seluruh literatur kemudian diorganisasi secara sistematis untuk memudahkan proses sintesis dan pengembangan model konseptual.

### **D. Teknik Analisis Data**

Analisis data dilakukan secara bertahap melalui tiga teknik yang saling melengkapi, yaitu analisis isi (*content analysis*), sintesis tematik (*thematic synthesis*), dan integrasi konseptual (*conceptual integration*). Analisis isi digunakan untuk mengidentifikasi konsep-konsep kunci yang berkaitan dengan pedagogi sufistik, resiliensi mental, dan Pendidikan Agama Islam. Selanjutnya, sintesis tematik dilakukan dengan mengelompokkan konsep-konsep yang memiliki keterkaitan makna ke dalam tema-tema utama sehingga diperoleh pola hubungan antarkonsep. Tahap akhir berupa integrasi konseptual yang bertujuan membangun model Pedagogi Sufistik melalui penggabungan prinsip-prinsip tasawuf klasik, teori pedagogi Islam, dan perspektif resiliensi psikologis kontemporer ke dalam satu kerangka konseptual yang utuh. Keabsahan konseptual model dijaga melalui proses perbandingan lintas-literatur (*cross-literature comparison*), evaluasi konsistensi argumentasi, serta penyusunan sintesis yang didasarkan pada konvergensi berbagai sumber ilmiah bereputasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Pedagogi Sufistik dalam Perspektif Pendidikan Agama Islam

Pendidikan Agama Islam (PAI) pada hakikatnya tidak hanya bertujuan mentransmisikan pengetahuan keislaman, tetapi juga membentuk manusia yang memiliki keseimbangan antara dimensi intelektual, moral, emosional, dan spiritual (Rahman, 2019). Orientasi tersebut sejalan dengan paradigma pendidikan Islam yang menempatkan proses pendidikan sebagai ikhtiar membangun *insan kāmīl*, yaitu manusia yang berkembang secara utuh melalui integrasi akal (*'aql*), hati (*qalb*), dan perilaku (*'amal*). Namun, dinamika pendidikan kontemporer menunjukkan bahwa praktik PAI masih didominasi oleh pendekatan kognitif-instruksional yang berorientasi pada pencapaian kompetensi akademik dan penguasaan materi, sehingga dimensi pembinaan spiritual belum memperoleh perhatian yang proporsional. Akibatnya, pembelajaran PAI sering kali berhasil meningkatkan literasi keagamaan peserta didik, tetapi belum sepenuhnya mampu membentuk kesadaran religius, kematangan emosional, maupun ketahanan mental dalam menghadapi kompleksitas kehidupan modern (Davids & Waghid, 2016).

Kecenderungan tersebut mendorong perlunya rekonstruksi paradigma pedagogi PAI yang tidak berhenti pada transfer pengetahuan (*transfer of knowledge*), tetapi juga mengembangkan proses transformasi kepribadian (*transformation of personality*) (Rahman, 2019). Dalam perspektif pendidikan Islam, proses pendidikan sejatinya merupakan proses penyucian jiwa (*tazkiyat al-nafs*) yang mengarahkan peserta didik menuju kesempurnaan akhlak dan kedekatan kepada Allah Swt. Oleh karena itu, dimensi spiritual tidak dapat diposisikan sebagai pelengkap pembelajaran, melainkan sebagai fondasi epistemologis yang menentukan arah, tujuan, dan praktik pendidikan Islam. Paradigma ini menempatkan keberhasilan pendidikan tidak hanya diukur melalui capaian akademik, tetapi juga melalui terbentuknya kemampuan regulasi diri, kesadaran moral, integritas, serta kematangan spiritual peserta didik (Davids & Waghid, 2016; Koenig, 2024).

Salah satu landasan filosofis yang relevan untuk merekonstruksi paradigma tersebut adalah pemikiran Imam Al-Ghazali mengenai *tazkiyat al-nafs*. Dalam epistemologi Al-Ghazali, pendidikan dipahami sebagai proses penyucian jiwa yang bertujuan membebaskan manusia dari dominasi hawa nafsu sekaligus menumbuhkan kebajikan melalui pembiasaan amal saleh dan penguatan hubungan dengan Allah Swt. Proses tersebut berlangsung melalui tahapan *takhallī* (membersihkan diri dari sifat-sifat tercela), *taḥallī* (menghias diri dengan akhlak mulia), dan *tajallī* (terwujudnya kesadaran spiritual yang melahirkan ketenangan batin) (Al-Ghazali, 2000). Ketiga tahapan ini bukan

sekadar latihan spiritual individual, tetapi merupakan proses pendidikan yang mengintegrasikan dimensi kognitif, afektif, dan perilaku dalam pembentukan kepribadian peserta didik (Rahman, 2019; Cetinkaya & Billings, 2024).

Dalam konteks pendidikan kontemporer, konsep *tazkiyat al-nafs* memiliki relevansi yang semakin kuat karena menawarkan mekanisme pembentukan kesadaran diri (*self-awareness*), pengendalian diri (*self-regulation*), dan penguatan karakter yang dibutuhkan peserta didik di tengah disrupsi digital. Berbagai kajian mutakhir menunjukkan bahwa praktik-praktik sufistik seperti *muraqabah*, *muhasabah*, *mujahadah*, dan *dhikr* tidak hanya berfungsi sebagai ibadah individual, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan stabilitas emosi, kesejahteraan spiritual, dan kesehatan mental. Nilai-nilai tersebut membentuk kemampuan individu untuk mengelola tekanan, mengendalikan impuls, serta membangun makna hidup yang menjadi fondasi penting bagi resiliensi psikologis (Koenig, 2024; Cetinkaya & Billings, 2024).

Berdasarkan sintesis berbagai literatur tersebut, penelitian ini memandang bahwa tasawuf tidak lagi tepat diposisikan semata sebagai disiplin spiritual yang bersifat personal dan asketik. Sebaliknya, tasawuf memiliki potensi epistemologis untuk direkonstruksi menjadi paradigma pedagogis yang membimbing keseluruhan proses pembelajaran Pendidikan Agama Islam. Dalam perspektif ini, Pedagogi Sufistik dimaknai sebagai pendekatan pendidikan yang mengintegrasikan nilai-nilai *tazkiyat al-nafs* ke dalam tujuan pembelajaran, relasi pendidik dan peserta didik, pengalaman belajar, strategi pembelajaran, serta evaluasi pendidikan. Dengan demikian, orientasi pembelajaran bergeser dari sekadar penguasaan pengetahuan keagamaan menuju pembentukan kesadaran spiritual, penguatan regulasi diri, dan pengembangan resiliensi mental sebagai kompetensi esensial peserta didik pada era digital.

## **B. Kerentanan Psikologis Generasi Z di Era Digital**

Generasi Z merupakan kelompok yang lahir dan berkembang di tengah akselerasi teknologi digital, sehingga internet, media sosial, dan perangkat digital telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari mereka. Karakteristik tersebut membentuk pola belajar, cara berkomunikasi, serta proses pembentukan identitas yang berbeda dibandingkan generasi sebelumnya. Kemudahan akses terhadap informasi memberikan peluang besar bagi pengembangan pengetahuan dan kreativitas, tetapi pada saat yang sama juga meningkatkan paparan terhadap berbagai tekanan psikologis yang berasal dari ruang digital. Penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkorelasi dengan meningkatnya kecemasan (*anxiety*), depresi, kelelahan emosional (*emotional*

*exhaustion*), gangguan citra diri, serta rendahnya kepuasan hidup pada remaja dan dewasa awal (Boer et al., 2021; Keles et al., 2020). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa ruang digital tidak hanya menjadi sarana interaksi sosial, tetapi juga menghadirkan lingkungan psikologis baru yang memengaruhi perkembangan kepribadian Generasi Z.

Salah satu persoalan psikologis yang banyak dialami Generasi Z adalah *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu perasaan cemas ketika individu merasa tertinggal dari aktivitas atau pengalaman orang lain yang ditampilkan melalui media sosial. Fenomena ini mendorong perilaku memeriksa gawai secara berulang, ketergantungan terhadap validasi sosial, serta kecenderungan membandingkan diri dengan standar kehidupan yang dibangun secara artifisial di ruang digital. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat mengurangi kemampuan regulasi emosi, meningkatkan stres psikologis, serta melemahkan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari (Rozgonjuk et al., 2021; Fioravanti et al., 2021). Akibatnya, banyak remaja mengalami krisis identitas dan kehilangan makna hidup karena orientasi keberhargaan diri lebih ditentukan oleh pengakuan eksternal daripada kesadaran terhadap nilai-nilai internal yang dimilikinya.

Perspektif psikologi positif menjelaskan bahwa kemampuan individu menghadapi tekanan tersebut sangat dipengaruhi oleh tingkat resiliensi mental (*mental resilience*). Resiliensi tidak hanya dimaknai sebagai kemampuan untuk bangkit setelah mengalami kesulitan, tetapi juga mencakup kapasitas beradaptasi, mengelola emosi, mempertahankan harapan, serta menemukan makna positif di tengah situasi yang penuh tekanan (Southwick et al., 2023). Individu yang memiliki resiliensi tinggi cenderung mampu mengelola perubahan secara lebih adaptif, menjaga kesehatan mental, dan mempertahankan kesejahteraan psikologis meskipun berada dalam lingkungan yang penuh ketidakpastian. Oleh karena itu, penguatan resiliensi mental telah menjadi salah satu kompetensi esensial yang perlu dikembangkan melalui sistem pendidikan pada abad ke-21.

Dalam konteks Pendidikan Agama Islam, penguatan resiliensi mental tidak cukup dilakukan melalui penyampaian norma-norma keagamaan secara kognitif. Resiliensi memerlukan proses internalisasi nilai yang mampu membentuk kesadaran diri, regulasi emosi, dan orientasi hidup yang bermakna. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki hubungan positif dengan resiliensi psikologis karena membantu individu membangun harapan, optimisme, kontrol diri, serta kemampuan memaknai pengalaman hidup dari perspektif transendental (Koenig, 2024; Cetinkaya & Billings, 2024). Spiritualitas juga berperan sebagai *protective factor* yang memperkuat mekanisme adaptasi ketika individu menghadapi tekanan akademik, sosial, maupun emosional. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa dimensi spiritual tidak lagi dapat dipandang

sebagai aspek pelengkap dalam pendidikan, melainkan sebagai bagian integral dari pengembangan kesehatan mental peserta didik.

Meskipun demikian, praktik pembelajaran Pendidikan Agama Islam di sekolah masih relatif terbatas dalam mengintegrasikan dimensi spiritual dengan pengembangan resiliensi mental (Davids & Waghid, 2020). Pembelajaran umumnya masih berorientasi pada penguasaan konsep, hafalan materi, dan pencapaian kompetensi akademik sehingga belum sepenuhnya memfasilitasi peserta didik untuk mengembangkan kemampuan refleksi diri, pengendalian emosi, serta pemaknaan spiritual terhadap berbagai persoalan kehidupan. Padahal, karakteristik psikologis Generasi Z menuntut pendekatan pedagogis yang tidak hanya mentransfer pengetahuan keagamaan, tetapi juga membimbing peserta didik membangun kesadaran diri, mengelola tekanan psikologis, dan mengembangkan ketahanan mental melalui pengalaman belajar yang bermakna. Dengan demikian, kebutuhan akan model pedagogi yang mengintegrasikan spiritualitas Islam dengan teori resiliensi menjadi semakin mendesak sebagai respons terhadap kompleksitas tantangan kehidupan digital yang dihadapi Generasi Z.

### **C. Rekonstruksi Pedagogi Sufistik sebagai Model Penguatan Resiliensi Mental**

Hasil sintesis konseptual menunjukkan bahwa penguatan resiliensi mental Generasi Z dalam Pendidikan Agama Islam memerlukan rekonstruksi paradigma pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada penguasaan pengetahuan keagamaan, tetapi juga pada pembentukan kesadaran spiritual, regulasi diri, dan kematangan psikologis peserta didik. Dalam konteks tersebut, pedagogi sufistik dipahami sebagai pendekatan pendidikan yang mengintegrasikan nilai-nilai tasawuf ke dalam keseluruhan proses pembelajaran sehingga aktivitas belajar tidak berhenti pada aspek kognitif, melainkan menjadi proses transformasi kepribadian (*transformative learning*). Paradigma ini menempatkan pendidikan sebagai proses pembinaan jiwa (*tarbiyah rūḥiyyah*) yang membantu peserta didik membangun hubungan yang seimbang dengan Allah Swt., sesama manusia, dan dirinya sendiri (Rahman, 2019); Davids & Waghid, 2020.

Rekonstruksi pedagogi sufistik dalam penelitian ini dibangun di atas lima pilar utama, yaitu *tazkiyat al-nafs*, *muraqabah*, *muhasabah*, *mujahadah*, dan *tawakkal* (Al-Ghazali, 2000). Kelima konsep tersebut tidak dipahami sebagai praktik spiritual yang berdiri sendiri, tetapi sebagai satu kesatuan proses pedagogis yang berlangsung secara bertahap dan berkesinambungan. *Tazkiyat al-nafs* menjadi fondasi utama yang mengarahkan peserta didik untuk membersihkan hati dari kecenderungan negatif sekaligus menumbuhkan karakter luhur melalui pembiasaan nilai-nilai keislaman. Dalam perspektif

pedagogis, proses ini diwujudkan melalui penciptaan lingkungan belajar yang mendorong refleksi, pembiasaan akhlak, dan penguatan makna spiritual dalam setiap aktivitas pembelajaran. Dengan demikian, pembelajaran PAI tidak hanya menghasilkan pemahaman konseptual mengenai ajaran Islam, tetapi juga membentuk disposisi moral dan spiritual yang menjadi dasar munculnya resiliensi psikologis (Cetinkaya & Billings, 2024).

Pilar kedua adalah *muraqabah*, yaitu kesadaran terus-menerus bahwa setiap tindakan berada dalam pengawasan Allah Swt (Al-Ghazali : 2000). Dalam konteks pendidikan, *muraqabah* direkonstruksi sebagai proses pengembangan *self-awareness* yang mendorong peserta didik melakukan pengendalian diri sebelum bertindak (Al-Ghazali, Mizan Amal). Kesadaran tersebut memiliki relevansi yang tinggi terhadap kehidupan digital Generasi Z, di mana berbagai keputusan sering diambil secara spontan tanpa melalui proses refleksi yang memadai. Internalisasi nilai *muraqabah* dapat membantu peserta didik mengembangkan literasi digital yang bertanggung jawab, mengendalikan perilaku impulsif di media sosial, serta membangun etika digital yang berlandaskan kesadaran spiritual, bukan sekadar kepatuhan terhadap aturan eksternal. Dalam perspektif psikologi positif, kemampuan tersebut berkaitan erat dengan peningkatan regulasi diri (*self-regulation*) yang merupakan salah satu prediktor penting resiliensi mental (Southwick et al., 2023; Koenig, 2024).

Tahapan berikutnya adalah *muhasabah*, yaitu proses evaluasi dan refleksi diri secara berkesinambungan (Al-Ghazali, 2000). Berbeda dengan evaluasi pembelajaran yang selama ini lebih berorientasi pada pencapaian akademik, *muhasabah* menempatkan refleksi sebagai bagian integral dari pengalaman belajar. Peserta didik diajak mengidentifikasi kekuatan, kelemahan, pengalaman emosional, serta makna spiritual dari setiap proses pembelajaran yang mereka alami. Pendekatan reflektif tersebut berkontribusi terhadap berkembangnya *metacognitive awareness*, kemampuan mengenali emosi, serta keterampilan mengambil keputusan yang lebih adaptif ketika menghadapi tekanan psikologis. Oleh karena itu, *muhasabah* bukan hanya aktivitas spiritual, tetapi juga strategi pedagogis yang memperkuat kapasitas reflektif sebagai fondasi pembentukan resiliensi mental (Zimmerman, 2021; Southwick et al., 2023).

Pilar keempat adalah *mujahadah*, yaitu kesungguhan dalam mengendalikan hawa nafsu dan mempertahankan perilaku positif secara konsisten (al-Ghazali, 2000). Dalam perspektif pedagogi sufistik, *mujahadah* dimaknai sebagai proses pembentukan ketangguhan melalui latihan disiplin, pengendalian impuls, serta pembiasaan perilaku adaptif. Nilai ini memiliki relevansi yang sangat kuat dengan tantangan psikologis Generasi Z yang hidup dalam budaya instan, serba cepat, dan didominasi oleh kepuasan

sesaat (*instant gratification*). Melalui proses *mujahadah*, peserta didik dilatih untuk membangun ketekunan (*perseverance*), kemampuan menunda kepuasan (*delayed gratification*), dan keberanian menghadapi kesulitan sebagai bagian dari proses pertumbuhan diri. Karakteristik tersebut merupakan komponen penting dalam pembentukan resiliensi psikologis sekaligus selaras dengan dimensi *grit* dan *psychological capital* yang banyak dibahas dalam psikologi pendidikan kontemporer (Duckworth, 2016; Youssef-Morgan, 2024).

Pilar terakhir adalah *tawakkal*, yaitu sikap berserah diri kepada Allah Swt. setelah melakukan ikhtiar secara optimal. Dalam kerangka pedagogi sufistik, *tawakkal* tidak dipahami sebagai sikap pasif atau menyerah terhadap keadaan, tetapi sebagai bentuk penerimaan yang aktif terhadap hasil setelah melalui proses usaha yang maksimal. Nilai ini membantu peserta didik mengembangkan optimisme, harapan, serta kemampuan menerima kegagalan sebagai bagian dari proses pembelajaran. Dengan demikian, *tawakkal* berfungsi sebagai mekanisme spiritual yang menjaga keseimbangan emosional ketika peserta didik menghadapi tekanan akademik, kegagalan, maupun berbagai tantangan kehidupan digital. Integrasi *tawakkal* dengan konsep *hope* dan *optimism* dalam *Psychological Capital* memperlihatkan bahwa spiritualitas Islam memiliki kontribusi yang signifikan terhadap penguatan resiliensi mental peserta didik (Youssef-Morgan, 2024; Koenig, 2024).

Berdasarkan sintesis tersebut, penelitian ini merekonstruksi pedagogi sufistik sebagai proses pedagogis yang bergerak secara bertahap dari penyucian diri (*tazkiyat al-nafs*), pembangunan kesadaran (*muraqabah*), refleksi diri (*muhasabah*), pembentukan ketangguhan (*mujahadah*), hingga penguatan optimisme spiritual (*tawakkal*). Kelima pilar tersebut membentuk mekanisme pembelajaran yang saling berkelindan dalam mengembangkan regulasi diri, kesadaran spiritual, kemampuan adaptasi, dan ketahanan psikologis peserta didik. Dengan demikian, pedagogi sufistik tidak lagi dipahami sebagai pengajaran nilai-nilai tasawuf secara normatif, tetapi sebagai model pedagogis transformatif yang menjadikan spiritualitas Islam sebagai fondasi penguatan resiliensi mental Generasi Z dalam Pendidikan Agama Islam.

#### **D. Model Konseptual Pedagogi Sufistik dalam Pendidikan Agama Islam**

Sintesis konseptual yang dilakukan dalam penelitian ini menghasilkan sebuah model pedagogis yang mengintegrasikan nilai-nilai utama tasawuf dengan teori pedagogi Islam dan perspektif resiliensi psikologis kontemporer. Model tersebut dibangun atas asumsi bahwa penguatan resiliensi mental tidak dapat dicapai melalui penyampaian materi keagamaan secara normatif, tetapi memerlukan proses pembelajaran yang menumbuhkan

kesadaran spiritual, regulasi diri, kemampuan reflektif, ketangguhan, serta optimisme dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Oleh karena itu, setiap konsep utama dalam pedagogi sufistik direkonstruksi menjadi komponen pedagogis yang memiliki fungsi pendidikan sekaligus dampak psikologis yang dapat dikembangkan melalui pembelajaran Pendidikan Agama Islam.

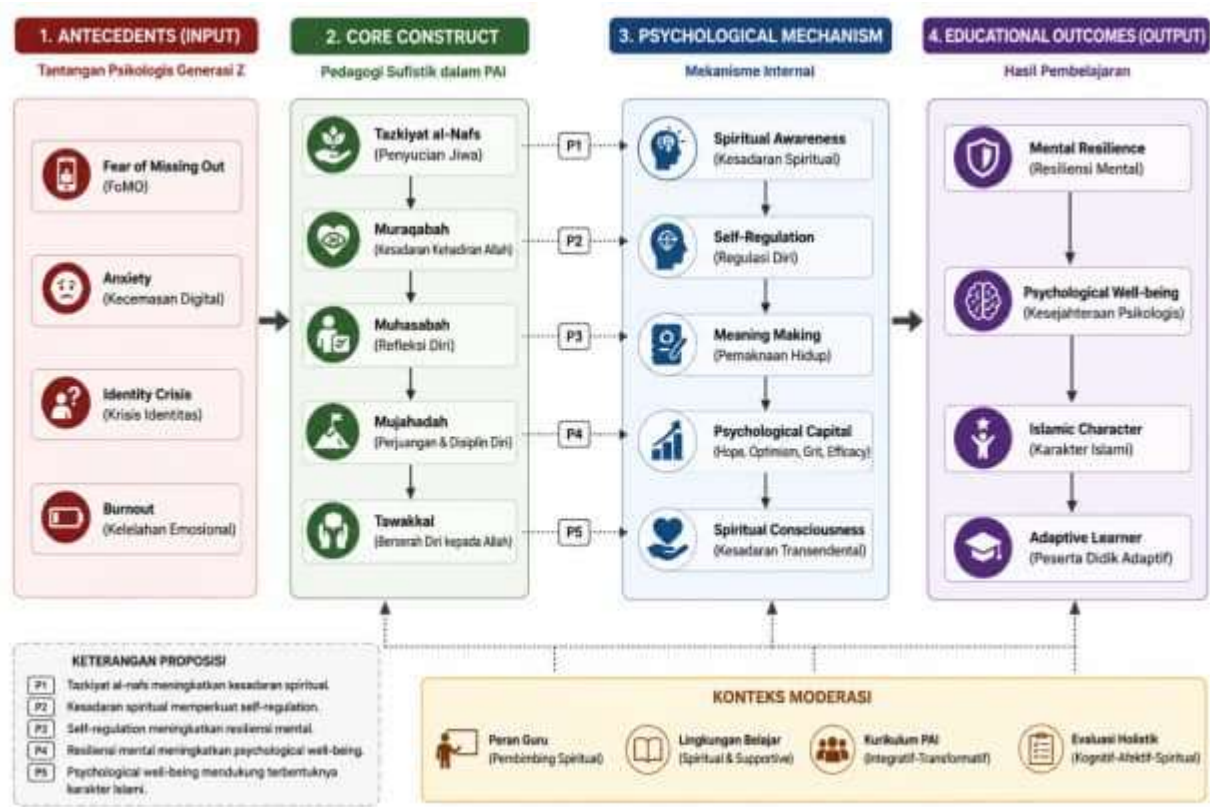
Tabel 1. Rekonstruksi Pedagogi Sufistik sebagai Model Penguatan Resiliensi Mental Generasi Z

| Pilar Pedagogi Sufistik | Fungsi Pedagogis                                      | Kompetensi Psikologis yang Dikembangkan                          |
|-------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <i>Tazkiyat al-nafs</i> | Internalisasi nilai dan pembentukan karakter          | Kesadaran moral ( <i>moral awareness</i> )                       |
| <i>Muraqabah</i>        | Pengembangan kesadaran diri ( <i>self-awareness</i> ) | Regulasi diri ( <i>self-regulation</i> )                         |
| <i>Muhasabah</i>        | Pembelajaran reflektif ( <i>reflective learning</i> ) | Regulasi emosi dan metakognisi                                   |
| <i>Mujahadah</i>        | Pembiasaan disiplin, ketekunan, dan pengendalian diri | Resiliensi dan <i>grit</i>                                       |
| <i>Tawakkal</i>         | Penguatan optimisme spiritual dan penerimaan adaptif  | Harapan ( <i>hope</i> ), optimisme, dan kesejahteraan psikologis |

Tabel tersebut menunjukkan bahwa pedagogi sufistik tidak hanya berfungsi sebagai media internalisasi nilai-nilai keislaman, tetapi juga menyediakan mekanisme pedagogis yang selaras dengan teori psikologi positif dan pendidikan kontemporer. Setiap pilar memiliki fungsi yang saling melengkapi dalam membentuk peserta didik yang mampu mengelola emosi, mengembangkan kesadaran diri, mempertahankan ketangguhan, serta memaknai berbagai pengalaman hidup melalui perspektif spiritual. Dengan demikian, pembelajaran Pendidikan Agama Islam tidak berhenti pada pembentukan kompetensi religius, tetapi juga menghasilkan kompetensi psikologis yang menjadi fondasi resiliensi mental.

Berdasarkan hasil rekonstruksi tersebut, penelitian ini mengembangkan Model Konseptual Pedagogi Sufistik yang menggambarkan hubungan sistematis antara tantangan psikologis Generasi Z, proses pedagogis berbasis tasawuf, dan capaian pembelajaran yang diharapkan. Model ini memosisikan tantangan era digital sebagai titik awal yang menuntut hadirnya pendekatan pedagogis baru. Berbagai fenomena seperti *digital anxiety*, *Fear of Missing Out* (FoMO), krisis identitas, dan kelelahan emosional dipahami sebagai faktor yang melemahkan kesejahteraan psikologis peserta didik apabila tidak direspons melalui proses pendidikan yang holistik. Pedagogi sufistik kemudian berfungsi sebagai mekanisme transformasi yang mengintegrasikan nilai spiritual ke dalam pengalaman belajar sehingga peserta didik mampu mengembangkan regulasi diri, refleksi kritis, ketangguhan, dan optimisme spiritual secara berkelanjutan.

Gambar 1. Model Alur Pendidikan Sufistik PAI



Model tersebut memperlihatkan bahwa pedagogi sufistik bekerja sebagai proses transformasi yang berlangsung secara bertahap dan saling terintegrasi. Kelima pilar pedagogi tidak dipahami sebagai tahapan yang berdiri sendiri, melainkan membentuk satu ekosistem pembelajaran yang secara simultan mengembangkan dimensi spiritual, afektif, dan psikologis peserta didik. Dalam konteks ini, *tazkiyat al-nafs* menjadi fondasi pembentukan karakter; *muraqabah* memperkuat kesadaran dan pengendalian diri; *muhasabah* membangun kemampuan reflektif; *mujahadah* mengembangkan ketangguhan melalui latihan disiplin; sedangkan *tawakkal* menumbuhkan optimisme spiritual yang membantu peserta didik menghadapi tekanan hidup secara adaptif.

Implikasi model ini terhadap Pendidikan Agama Islam cukup mendasar. Pada tingkat kurikulum, tujuan pembelajaran tidak lagi dibatasi pada pencapaian kompetensi pengetahuan dan sikap religius, tetapi diperluas ke arah pengembangan resiliensi mental sebagai salah satu capaian pembelajaran. Pada tingkat proses pembelajaran, guru berperan sebagai fasilitator transformasi spiritual melalui aktivitas refleksi, pembiasaan, dialog nilai, pengalaman belajar autentik, dan pendampingan emosional peserta didik. Sementara itu, pada aspek evaluasi, keberhasilan pembelajaran tidak hanya diukur melalui penguasaan materi, tetapi juga melalui perkembangan regulasi diri, kemampuan refleksi, ketangguhan, serta kesejahteraan psikologis peserta didik. Dengan demikian, model konseptual yang

ditawarkan dalam penelitian ini memperluas fungsi Pendidikan Agama Islam dari wahana transmisi pengetahuan keagamaan menjadi ruang pengembangan kesehatan mental berbasis spiritualitas Islam yang relevan dengan tantangan kehidupan Generasi Z pada era digital.

#### **E. Implikasi Teoretis dan Praktis Model Pedagogi Sufistik terhadap Pendidikan Agama Islam**

Model Pedagogi Sufistik yang dikembangkan dalam penelitian ini memberikan kontribusi teoretis terhadap pengembangan epistemologi Pendidikan Agama Islam (PAI). Selama ini, paradigma pedagogi PAI cenderung berorientasi pada penguasaan materi ajar, pembentukan karakter, dan internalisasi nilai-nilai keagamaan melalui pendekatan normative (Davids & Waghid, 2016). Meskipun pendekatan tersebut memiliki peran penting dalam membangun identitas religius peserta didik, orientasi pembelajaran yang terlalu berpusat pada aspek kognitif belum sepenuhnya mampu menjawab kompleksitas tantangan psikologis yang dihadapi Generasi Z pada era digital. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penguatan dimensi spiritual perlu diposisikan sebagai fondasi pedagogis yang mengintegrasikan pembentukan akhlak, regulasi diri, dan resiliensi mental dalam satu kerangka pembelajaran yang utuh. Dengan demikian, pedagogi sufistik memperluas orientasi PAI dari paradigma *knowledge transmission* menuju paradigma *transformative spiritual learning* yang menempatkan pendidikan sebagai proses transformasi kepribadian melalui pembinaan jiwa dan kesadaran spiritual (Youssef-Morgan, 2024; Koenig, 2024).

Kontribusi teoretis berikutnya terletak pada integrasi antara khazanah tasawuf klasik dengan teori psikologi positif kontemporer. Selama ini kedua disiplin tersebut berkembang dalam tradisi keilmuan yang relatif terpisah. Tasawuf lebih banyak dipahami sebagai disiplin spiritual yang menekankan penyucian jiwa dan pembentukan akhlak, sedangkan psikologi positif berfokus pada pengembangan kekuatan individu seperti *hope*, *optimism*, *resilience*, dan *self-efficacy*. Melalui model yang ditawarkan, penelitian ini menunjukkan bahwa nilai-nilai *tazkiyat al-nafs*, *muraqabah*, *muhasabah*, *mujahadah*, dan *tawakkal* memiliki korespondensi konseptual dengan berbagai konstruk dalam psikologi positif sehingga keduanya dapat diintegrasikan secara komplementer. Integrasi tersebut menghasilkan kerangka pedagogis yang tidak hanya memperkuat dimensi spiritual peserta didik, tetapi juga mendukung pengembangan kapasitas psikologis yang dibutuhkan untuk menghadapi dinamika kehidupan abad ke-21 (Cetinkaya & Billings, 2024; Youssef-Morgan, 2024).

Selain memperluas epistemologi PAI, model ini juga menawarkan perspektif baru mengenai fungsi pendidikan Islam sebagai wahana pengembangan kesehatan mental berbasis spiritualitas. Dalam paradigma pedagogi sufistik, pembelajaran agama tidak lagi diposisikan semata sebagai proses pewarisan ajaran Islam, tetapi sebagai ruang pembentukan makna hidup, penguatan kesadaran diri, dan pembangunan ketahanan psikologis peserta didik. Perspektif ini memperkaya diskursus pedagogi Islam dengan menempatkan kesehatan mental sebagai salah satu capaian pendidikan yang inheren dengan tujuan pembentukan insan yang beriman, berakhlak, dan mampu menjalankan fungsi kekhalifahan secara bertanggung jawab di tengah perubahan sosial yang cepat.

Pada tataran praktis, model Pedagogi Sufistik memiliki implikasi terhadap pengembangan kurikulum Pendidikan Agama Islam. Kurikulum tidak lagi hanya berorientasi pada pencapaian kompetensi pengetahuan, keterampilan, dan sikap religius, tetapi juga perlu mengintegrasikan capaian pembelajaran yang berkaitan dengan regulasi emosi, kesadaran spiritual, refleksi diri, dan resiliensi mental. Integrasi tersebut dapat diwujudkan melalui perumusan tujuan pembelajaran yang menekankan keseimbangan antara penguasaan konsep keislaman dan pembentukan kompetensi intrapersonal peserta didik. Dengan demikian, kurikulum PAI menjadi lebih responsif terhadap tantangan psikososial yang dihadapi Generasi Z tanpa kehilangan orientasi nilai-nilai Islam.

Implikasi praktis berikutnya berkaitan dengan strategi pembelajaran. Model Pedagogi Sufistik mendorong guru untuk mengembangkan pengalaman belajar yang bersifat reflektif, partisipatif, dan transformatif. Pembelajaran tidak hanya dilakukan melalui ceramah atau penyampaian materi, tetapi diperkaya dengan aktivitas refleksi (*muhasabah*), pembiasaan spiritual, dialog nilai, studi kasus, penulisan jurnal reflektif, pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*) (Zimmerman, 2021), serta pendampingan spiritual yang memungkinkan peserta didik menghubungkan ajaran Islam dengan pengalaman hidup mereka. Strategi tersebut memberikan ruang bagi peserta didik untuk mengembangkan kesadaran diri, mengelola emosi, dan membangun makna terhadap berbagai tantangan yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Model ini juga mengubah peran guru Pendidikan Agama Islam dari penyampai materi menjadi fasilitator transformasi spiritual. Guru tidak hanya bertanggung jawab terhadap keberhasilan akademik peserta didik, tetapi juga berperan sebagai pembimbing yang membantu mereka membangun karakter, mengembangkan regulasi diri, dan memperkuat ketahanan mental melalui keteladanan, komunikasi empatik, serta pendampingan yang berkesinambungan (A-Ghazali, Ayyuhal walad). Peran tersebut menuntut penguatan kompetensi pedagogik, spiritual, dan sosial guru agar mampu

menciptakan lingkungan belajar yang aman secara psikologis (*psychologically safe*), suportif, dan berorientasi pada pertumbuhan peserta didik.

Implikasi praktis lainnya berkaitan dengan sistem asesmen pembelajaran. Evaluasi dalam Pendidikan Agama Islam perlu dikembangkan secara lebih holistik dengan tidak hanya mengukur penguasaan pengetahuan keagamaan, tetapi juga perkembangan regulasi diri, kemampuan refleksi, konsistensi perilaku, dan kematangan spiritual peserta didik. Oleh karena itu, asesmen dapat dikembangkan melalui kombinasi penilaian autentik, jurnal reflektif, observasi perilaku, portofolio, penilaian diri (*self-assessment*), dan penilaian teman sebaya (*peer assessment*). Pendekatan tersebut memungkinkan guru memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai perkembangan peserta didik sekaligus memastikan bahwa proses pembelajaran benar-benar berkontribusi terhadap penguatan resiliensi mental.

Secara keseluruhan, model Pedagogi Sufistik yang ditawarkan dalam penelitian ini memperlihatkan bahwa Pendidikan Agama Islam memiliki potensi strategis untuk merespons tantangan kesehatan mental Generasi Z melalui pendekatan pedagogis yang mengintegrasikan spiritualitas Islam dengan pengembangan kapasitas psikologis. Oleh karena itu, model ini tidak hanya memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori pedagogi Islam, tetapi juga menyediakan kerangka konseptual yang dapat dijadikan acuan dalam penyusunan kurikulum, pengembangan model pembelajaran, peningkatan kompetensi guru, serta penelitian empiris pada berbagai jenjang dan konteks pendidikan.

## **F. Keterbatasan Penelitian dan Agenda Penelitian Mendatang**

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil dan kontribusinya. Pertama, penelitian ini merupakan penelitian konseptual yang dibangun melalui sintesis kritis terhadap literatur, sehingga model Pedagogi Sufistik yang dihasilkan belum diuji secara empiris dalam konteks pembelajaran Pendidikan Agama Islam. Oleh karena itu, efektivitas model dalam meningkatkan resiliensi mental peserta didik masih memerlukan pembuktian melalui penelitian lapangan dengan menggunakan pendekatan kualitatif, kuantitatif, maupun metode campuran (*mixed methods*). Pengujian empiris tersebut penting untuk mengevaluasi validitas konseptual, kelayakan implementasi, serta dampak model terhadap perkembangan psikologis dan spiritual peserta didik.

Kedua, model yang dikembangkan dalam penelitian ini berfokus pada integrasi pemikiran tasawuf klasik, khususnya konsep *tazkiyat al-nafs* dalam tradisi Imam Al-Ghazali, dengan teori pedagogi Islam dan psikologi positif kontemporer. Meskipun

pendekatan tersebut memberikan landasan konseptual yang kuat, penelitian ini belum mengeksplorasi secara komprehensif kontribusi pemikiran tokoh tasawuf lainnya maupun pendekatan psikologi Islam kontemporer yang berkembang dalam dekade terakhir. Kajian komparatif terhadap berbagai tradisi intelektual Islam berpotensi memperkaya kerangka konseptual Pedagogi Sufistik sehingga menjadi lebih adaptif terhadap beragam konteks sosial, budaya, dan pendidikan.

Ketiga, penelitian ini belum mengelaborasi secara rinci strategi operasional implementasi model pada berbagai jenjang pendidikan, karakteristik peserta didik, maupun konteks kelembagaan yang berbeda. Implementasi Pedagogi Sufistik pada pendidikan dasar, menengah, maupun pendidikan tinggi sangat mungkin memerlukan penyesuaian terhadap tujuan pembelajaran, karakteristik perkembangan peserta didik, kompetensi guru, budaya sekolah, serta kebijakan kurikulum. Oleh karena itu, pengembangan perangkat pembelajaran, modul ajar, media pembelajaran, dan instrumen asesmen yang mengacu pada model ini merupakan agenda penelitian yang penting untuk dilakukan.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian mendatang diarahkan pada beberapa agenda strategis. Pertama, menguji hubungan antara penerapan Pedagogi Sufistik dengan peningkatan resiliensi mental, kesejahteraan psikologis, regulasi diri, dan karakter religius peserta didik melalui desain penelitian eksperimen atau kuasi-eksperimen. Kedua, mengembangkan instrumen pengukuran yang valid dan reliabel untuk mengevaluasi dimensi-dimensi utama Pedagogi Sufistik dalam konteks Pendidikan Agama Islam. Ketiga, melakukan penelitian desain dan pengembangan (*design and development research*) untuk menghasilkan perangkat pembelajaran, modul, media digital, maupun model asesmen yang mengoperasionalkan lima pilar Pedagogi Sufistik ke dalam praktik pembelajaran. Keempat, menguji penerapan model pada berbagai konteks pendidikan, termasuk madrasah, sekolah umum, pesantren, dan perguruan tinggi, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan implementasinya. Dengan demikian, model konseptual yang ditawarkan dalam penelitian ini dapat berkembang dari kerangka teoretis menjadi inovasi pedagogis yang memiliki validitas empiris dan manfaat praktis yang lebih luas bagi pengembangan Pendidikan Agama Islam.

## KESIMPULAN

Penelitian ini berhasil merekonstruksi Pedagogi Sufistik sebagai model konseptual penguatan resiliensi mental Generasi Z dalam Pendidikan Agama Islam melalui sintesis kritis antara khazanah tasawuf klasik, teori pedagogi Islam, dan perspektif psikologi positif

kontemporer. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai-nilai *tazkiyat al-nafs*, *muraqabah*, *muhasabah*, *mujahadah*, dan *tawakkal* tidak lagi diposisikan sebagai praktik spiritual individual, melainkan direkonstruksi menjadi komponen pedagogis yang secara sistematis mengintegrasikan tujuan pembelajaran, pengalaman belajar, relasi pedagogis, strategi pembelajaran, asesmen, serta pengembangan kesadaran diri, regulasi emosi, optimisme spiritual, dan resiliensi mental peserta didik. Berbeda dengan pendekatan Pendidikan Agama Islam yang cenderung berorientasi pada transmisi pengetahuan keagamaan, model yang ditawarkan dalam penelitian ini menempatkan spiritualitas Islam sebagai fondasi proses pembelajaran transformatif yang mengintegrasikan pembentukan karakter, kesehatan mental, dan perkembangan psikologis peserta didik dalam satu kerangka pedagogis yang utuh.

Kontribusi teoretis penelitian ini terletak pada pengembangan paradigma baru pedagogi Pendidikan Agama Islam melalui integrasi epistemologi tasawuf dengan teori resiliensi psikologis dan psikologi positif. Integrasi tersebut memperluas cakupan pedagogi Islam dari orientasi normatif menuju pendekatan yang lebih holistik dengan memosisikan penguatan kesehatan mental sebagai bagian inheren dari tujuan pendidikan Islam. Atas dasar itu, model Pedagogi Sufistik tidak hanya memperkaya diskursus akademik mengenai pedagogi Islam kontemporer, tetapi juga menawarkan kerangka konseptual yang menjelaskan mekanisme hubungan antara spiritualitas, regulasi diri, dan resiliensi mental dalam konteks pembelajaran Pendidikan Agama Islam. Model ini juga menawarkan jembatan konseptual antara tradisi intelektual Islam klasik dan teori pendidikan kontemporer, sehingga memperlihatkan bahwa khazanah tasawuf memiliki kapasitas epistemologis untuk dikembangkan sebagai paradigma pedagogi yang relevan dalam menjawab tantangan kesehatan mental peserta didik pada era digital. Dengan demikian, penelitian ini memberikan landasan teoretis bagi pengembangan kajian interdisipliner yang menghubungkan pendidikan Islam, tasawuf, dan psikologi pendidikan.

Secara praktis, model Pedagogi Sufistik memiliki implikasi terhadap pengembangan kurikulum, strategi pembelajaran, sistem asesmen, serta penguatan kompetensi guru Pendidikan Agama Islam agar lebih responsif terhadap tantangan psikologis Generasi Z pada era digital. Meskipun demikian, sebagai penelitian konseptual, model yang dihasilkan masih memerlukan validasi empiris melalui berbagai desain penelitian pada beragam jenjang dan konteks pendidikan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan tidak hanya menguji efektivitas model terhadap peningkatan resiliensi mental peserta didik, tetapi juga mengembangkan perangkat pembelajaran, instrumen asesmen, dan model implementasi yang memungkinkan Pedagogi Sufistik

dioperasionalkan secara sistematis dalam praktik Pendidikan Agama Islam. Dengan demikian, Pedagogi Sufistik tidak hanya diposisikan sebagai konstruksi konseptual, tetapi juga sebagai paradigma pedagogi alternatif yang membuka ruang bagi rekonstruksi Pendidikan Agama Islam agar lebih holistik, transformatif, dan responsif terhadap tantangan kesehatan mental Generasi Z pada era digital.

## REFERENSI

- Al-Ghazali, I. (2000). *Ikhtisar ihya 'ulumuddin* (M. Rosyadi & M. Yahya, Terj.). Al-Falah.
- Boer, M., Stevens, G. W. J. M., Finkenauer, C., de Looze, M. E., & van den Eijnden, R. J. J. M. (2021). Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. *Computers in Human Behavior*, 116, Artikel 106645.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106645>
- Cetinkaya, M., & Billings, J. (2024). Systematic review of the relationship between Islamic-Sufi spirituality and practice and mental well-being. *Mental Health, Religion & Culture*, 26(10), 1065–1080.  
<https://doi.org/10.1080/13674676.2023.2256265>
- Davids, N., & Waghid, Y. (2016). *Ethical dimensions of Muslim education*. Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-29317-2>
- Davids, N., & Waghid, Y. (2020). *Teaching, friendship and humanity*. Springer.  
<https://doi.org/10.1007/978-981-15-7212-8>
- Duckworth, A. (2016). *Grit: The Power of Passion and Perseverance*. Scribner
- Fioravanti, G., Casale, S., Bocci Benucci, S., Probst, A., Falone, A., Ricca, V., & Rotella, F. (2021). Fear of missing out and social networking sites use and abuse: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 122, Artikel 106839.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106839>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93.  
<https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Koenig, H. G., VanderWeele, T. J., & Peteet, J. R. (2024). *Handbook of religion and health* (3rd ed.). Oxford University Press.  
<https://doi.org/10.1093/oso/9780190088859.001.0001>

- Rahman, M. H. (2019). Metode mendidik akhlak anak dalam perspektif Imam Al-Ghazali. *Equalita: Jurnal Studi Gender dan Anak*, 1(2), 30–45. <https://doi.org/10.24235/equalita.v1i2.5459>
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2021). Individual differences in Fear of Missing Out (FoMO): Age, gender, and the Big Five personality trait domains, facets, and items. *Personality and Individual Differences*, 171, Artikel 110546. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110546>
- Southwick, S. M., Charney, D. S., & DePierro, J. M. (2023). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges* (3rd ed.). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781009299725>
- Youssef-Morgan, C. M. (2024). Psychological Capital and Mental Health: Twenty-Five Years of Progress. *Organizational Dynamics*, 53(4), Artikel 101081. <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2024.101081>