

KONSEP KEBAHAGIAAN MENURUT IBNU SINA SOLUSI MENGATASI KRISIS EMOSIONAL BAGI GEN.Z

Oleh:

Ahmad Fernanda¹

UIN Imam Bonjol Padang

Email: ahmad.fernanda@uinib.ac.id

Annisa Suryani Oktapia²

UIN Imam Bonjol Padang

Email: annisasuryanioktapia@gmail.com

Muhammad Rezky Fauzi³

UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Email: fauzirezky14@gmail.com

Abstract

This research aims to examine in depth Ibn Sina's thoughts on the concept of happiness and implement it in the life of Gen. Z in the modern era. The research method used is qualitative research with an exploratory analysis approach. The data sources used are secondary data sources from Kitab an-Najah and Kitab ash-Syifa by Ibn Sina as well as books and articles based on OJS (Open Journal System) about the concept of happiness through Sufism. Data processing techniques are carried out by processing library materials (library research). Techniques in analyzing data analyzed by exploratory descriptive analysis using reduction, display, and verification techniques. The results of the research: First, the concept of happiness according to Ibn Sina is the balance between soul and mind by keeping lust and anger. Second, some steps that can be taken by Gen.Z to apply the values of happiness from Ibn Sina, such as: Developing the potential of reason and knowledge deeply and continuously; Controlling lust and emotions that can disturb the balance of the soul; Paying attention to physical health and building a social environment that supports the growth of a healthy soul; Honing and strengthening the spiritual and moral dimensions. Gen. Z can build mental resilience and find the authentic meaning of happiness.

Keywords: Generation Z, Ibn Sina, Mental Health, Sa'adah, Sufism,

A. PENDAHULUAN

Modernisasi yang dipenuhi dengan kemajuan teknologi dan derasnya arus informasi, muncul sebuah ironi sosial yang mengguncang: generasi yang paling terkoneksi secara digital justru menjadi generasi yang paling kesepian dan rentan secara mental (Kaur & Mehndroo, 2024). Generasi Z, yang sejak lahir telah terbiasa

bersentuhan dengan gawai, media sosial, dan kecerdasan buatan, kini menghadapi tekanan psikologis yang belum pernah terjadi sebelumnya. Mereka mengalami ledakan angka gangguan kecemasan, depresi, krisis identitas, dan bahkan kecenderungan bunuh diri. Berbagai riset global menunjukkan bahwa tingkat gangguan mental pada remaja dan anak muda meningkat signifikan pasca pandemi

(Kadir et al., 2023). Hal ini diperparah oleh budaya instan, over-informasi, dan perbandingan sosial yang terus-menerus melalui layar digital (Kamaruddin et al., 2023).

Hidup dalam ruang virtual ternyata tidak menjamin kebahagiaan sejati. Kebahagiaan yang mereka kejar seringkali bersifat semu—sebatas validasi dalam bentuk likes, views, dan komentar (Hadi, 2015). Akibatnya, banyak dari mereka terjebak dalam kehampaan makna hidup dan merasa ‘kosong’ meski dikelilingi oleh kemudahan.

Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018 menunjukkan bahwa lebih dari 19 juta penduduk berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta di antaranya mengalami depresi. Khusus pada remaja usia 15–24 tahun, prevalensi gangguan mental emosional mencapai 10%, angka yang lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional (Rokom, 2021). Lebih jauh, survei Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) pada 2021 mengungkapkan fakta mengejutkan bahwa hampir satu dari tiga anak usia sekolah di Indonesia mengalami tekanan psikologis yang berat (KPAI, 2020). Sementara itu, laporan UNICEF tahun 2023 menambahkan bahwa lebih dari 40% remaja Indonesia mengalami kecemasan berlebihan dan kesulitan mengelola emosi secara sehat. Angka-angka ini semakin mengkhawatirkan jika dipandang sebagai gambaran nyata bahwa generasi muda Indonesia tengah menghadapi gelombang krisis mental yang belum pernah terjadi sebelumnya.

Berbagai faktor digitalisasi turut memperburuk kondisi ini, mulai dari paparan kejahatan pembulian melalui media sosial (*cyberbullying*), fenomena perbandingan sosial yang tidak realistis melalui media sosial, hingga ketergantungan terhadap pengakuan sosial

berupa likes, komentar, dan followers yang sifatnya sementara dan rapuh (Vishwakarma et al., 2024). Seringkali, kebahagiaan yang dirasakan generasi ini hanyalah kebahagiaan semu, yang berasal dari kepuasan instan dan validasi digital, bukan dari ketenangan batin dan makna hidup yang hakiki. Ironisnya, stigma negatif terhadap isu kesehatan mental masih melekat kuat di masyarakat Indonesia, sehingga banyak generasi muda enggan mencari bantuan profesional atau berbicara terbuka tentang kondisi psikologis mereka (Pradityas et al., 2015).

Melihat kompleksitas permasalahan tersebut, pendekatan penanganan yang hanya berfokus pada aspek psikologis konvensional dirasa kurang memadai. Diperlukan suatu paradigma baru yang mengintegrasikan aspek spiritual dan intelektual sebagai fondasi dalam mengatasi krisis emosional ini (Zulkarnain & Damara, 2019). Dalam konteks ini, pemikiran filsafat Islam klasik dari seorang ilmuwan dan filsuf besar abad ke-10, Ibn Sina (Avicenna), menjadi sangat relevan untuk dikaji kembali. Ibn Sina, melalui karya-karyanya seperti *Kitab al-Najat*, *al-Shifa'*, dan *al-Isharat wa al-Tanbihāt*, menegaskan bahwa kebahagiaan sejati tidak dapat diperoleh hanya melalui kesenangan duniawi semata, melainkan merupakan pencapaian kesempurnaan jiwa yang dicapai melalui ilmu pengetahuan, pengendalian hawa nafsu, dan kedekatan spiritual dengan Tuhan.

Kebahagiaan yang ditawarkan oleh Ibn Sina yang menekankan keseimbangan antara akal, moralitas, dan spiritualitas ini berpotensi menjadi terapi spiritual holistik yang mampu meredakan kegelisahan jiwa dan krisis emosional yang melanda Generasi Z di era digital saat ini. Melalui revitalisasi konsep tersebut, diharapkan generasi muda dapat menemukan ketenangan batin dan makna hidup yang

lebih mendalam, sehingga mampu menjalani hidup dengan lebih sehat secara mental dan emosional (Daulay & Rangkuti, 2024).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggali secara mendalam konsep kebahagiaan dalam pemikiran Ibn Sina dan mengkaji relevansinya dalam menghadapi krisis emosional yang melanda Generasi Z dan di era digital. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana pemikiran Ibn Sina tentang kebahagiaan—yang menekankan kesempurnaan jiwa melalui akal, moralitas, dan spiritualitas—dapat direvitalisasi dan diterapkan sebagai pendekatan terapi spiritual yang sesuai dengan kondisi psikologis generasi muda masa kini. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk merumuskan bentuk implementatif dari konsep tersebut sebagai solusi alternatif dalam menghadapi kecemasan, stres, dan kehilangan makna hidup yang sering dialami oleh generasi digital. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan ilmu filsafat Islam serta memberikan sumbangsih praktis dalam upaya pembinaan kesehatan mental generasi muda Indonesia secara holistik.

Pembahasan mengenai konsep kebahagiaan dari perspektif filsafat dan tasawuf menjadi ranah diskusi yang hangat untuk dikaji, hal ini terlihat dari beberapa penelitian sebelumnya yang telah dikaji oleh akademisi dari berbagai dimensi, diantaranya: Pertama, urgensi tasawuf dalam kehidupan: (Zulkarnain & Damara, 2019); (Kusnadi & Nurpita, 2023); (Hadi, 2015); (Nurjana & Tanjung H., 2023); (Yunan et al., 2023); (Arroisi et al., 2022). Kedua, makna bahagia dari sudut pandang filsuf Islam: (Bara et al., 2023); (Mansyur et al., 2023); (Kusuma, 2022); (Rahmadon, 2020); (Arroisi et al., 2021); (Yalçınkaya, 2024). Ketiga, konsep tasawuf dalam meraih kebahagiaan: (Dewi, 2017); (Mustain, 2017); (Tahir, 2020); (Zulkarnain

& Fatimah, 2019). Keempat, tasawuf sebagai media penyembuhan penyakit mental: (Pradityas et al., 2015); (Sabiq, 2016); (Husniati et al., 2023); (Tasmuji & Khoirudin, 2022); (Fernanda, 2023); (Afiani & Haririe, 2024). Penelitian ini dimaksudkan untuk melengkapi kajian yang telah ada mengenai konsep tasawuf dalam upaya mencapai kebahagiaan. Namun, yang menjadi pembeda utama dari penelitian ini adalah fokus utamanya yang secara khusus menelaah konsep kebahagiaan jiwa menurut pemikiran Ibn Sina, serta relevansinya dalam konteks kehidupan Generasi Z yang identik dengan dinamika emosional yang tidak stabil, alhasil akan dikemukakan bagaimana implementasinya secara praktis dalam kehidupan sehari-hari. Kebaruan (novelty) dari penelitian ini terletak pada upaya revitalisasi konsep kebahagiaan Ibn Sina, bukan hanya sebagai wacana filosofis, tetapi juga sebagai solusi aplikatif dan inspiratif bagi Generasi Z dalam menghadapi gejolak emosional, sehingga dapat mengarahkan mereka kembali kepada kebahagiaan yang sejati dan hakiki.

Penelitian ini didasarkan pada asumsi teoritis bahwa krisis emosional yang tengah melanda Generasi Z di era digital tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga bersumber dari krisis makna dan spiritualitas (Azedi, 2025). Generasi Z hidup dalam lingkungan yang serba instan, penuh distraksi digital, serta tekanan sosial yang tinggi, baik dari media sosial, ekspektasi akademik, hingga ketidakpastian masa depan (Chen et al., 2023). Semua itu menjadikan mereka rentan terhadap stres, kecemasan, hingga depresi. Dalam konteks inilah, konsep kebahagiaan menurut Ibn Sina diyakini dapat menjadi landasan filosofis dan spiritual yang memberikan arah dan makna baru dalam menghadapi kehidupan (Yousef et al., 2025).

Ibn Sina memaparkan bahwa kebahagiaan sejati bukanlah terletak pada kenikmatan materi atau popularitas,

melainkan pada kesempurnaan jiwa yang dicapai melalui penguatan akal, penyucian moral, serta hubungan yang mendalam dengan realitas ilahi (Tuhan) (Sina, 1991). Kebahagiaan, bagi Ibn Sina, adalah kondisi jiwa yang stabil, damai, dan sadar akan hakikat dirinya (Sina, 1990).

Asumsi dalam penelitian ini adalah bahwa pemikiran Ibn Sina dapat direvitalisasi dan diterjemahkan ke dalam konteks modern untuk menjadi pendekatan terapi spiritual alternatif bagi Generasi Z yang mengalami krisis emosional yang mempengaruhi kualitas bahagia. Pendekatan ini tidak hanya menawarkan ketenangan batin, tetapi juga memberikan orientasi hidup yang lebih utuh dan bermakna, jauh dari kerangka materialisme dan hedonisme yang mendominasi budaya digital saat ini.

Fenomena yang melingkupi Generasi Z dan dewasa ini menunjukkan dinamika sosial yang kompleks. Kedua generasi ini hidup dalam era digital yang serba cepat, di mana teknologi menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Namun, dibalik kemudahan akses informasi dan konektivitas global, muncul permasalahan baru yang bersifat mendasar, seperti krisis makna hidup, menurunnya kualitas interaksi sosial, hingga berkurangnya rasa empati dan spiritualitas. Permasalahan ini bukan lagi sekadar isu psikologis individual, melainkan telah berkembang menjadi fenomena sosial yang memengaruhi karakter dan kesejahteraan emosional generasi muda secara luas.

Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting dan layak dikaji secara mendalam karena berupaya memahami akar dari kerumitan tersebut—tidak hanya dari sisi sosial dan psikologis, tetapi juga melalui pendekatan nilai, spiritualitas, dan filsafat Islam yang sering terabaikan dalam kajian kontemporer. Di sinilah letak kebaruan

penelitian ini: ia tidak berhenti pada analisis perilaku generasi digital semata, tetapi menelusuri bagaimana konsep kebahagiaan sejati dapat dipulihkan melalui pendekatan nilai-nilai tasawuf modern dan etika spiritual.

Dengan demikian, penelitian ini berupaya menawarkan cara pandang baru terhadap fenomena generasi muda yang tampak jauh dari kebahagiaan, sekaligus membuka ruang dialog antara ilmu sosial modern dan kearifan spiritual Islam sebagai solusi yang integratif dan kontekstual bagi tantangan zaman digital

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan analisis eksploratif, yaitu menganalisis secara mendalam tentang makna kebahagiaan yang telah dirumuskan oleh Ibn Sina agar para generasi Z bisa terlepas dari gejolak emosional tidak stabil yang menyebabkan berbagai penyakit mental, sehingga memperoleh kebahagiaan yang hakiki. Sumber data yang digunakan adalah sumber data sekunder dari Kitab an-Najah dan Kitab asy-Syifa karangan Ibn Sina serta buku dan artikel yang berbasis OJS (Open Journal System) tentang konsep kebahagiaan melalui tasawuf. Teknik pengolahan data dilakukan dengan cara mengolah bahan kepustakaan (*library research*). Teknik dalam menganalisis data yang dianalisis dengan analisis deskriptif eksploratif dengan menggunakan teknik reduksi, display, dan verifikasi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tasawuf Sebagai Jalan Kebahagiaan

Dalam dinamika kehidupan modern yang serba cepat dan penuh tekanan, pencarian terhadap makna dan kebahagiaan hidup menjadi kebutuhan yang semakin mendesak, terutama bagi generasi muda seperti Generasi Z. Kecanggihan teknologi yang semestinya mempermudah kehidupan

justro kerap membawa dampak negatif terhadap kesehatan mental, seperti kecemasan, stres, dan kekosongan batin (Chaturvedi et al., 2025). Di tengah krisis spiritual dan emosional ini, ajaran tasawuf hadir sebagai salah satu alternatif jalan yang menuntun manusia kepada ketenangan jiwa dan kebahagiaan yang hakiki (Yalçinkaya, 2024).

Tasawuf, sebagai dimensi esoterik dalam Islam, bukan hanya praktik keagamaan yang bersifat ritualistik, tetapi merupakan jalan hidup yang bertujuan membersihkan jiwa dari segala kotoran batin, menyucikan hati dari penyakit spiritual, serta mendekatkan diri kepada Tuhan sebagai sumber segala kebahagiaan (Afiani & Haririe, 2024). Konsep ini telah banyak dikaji dan dikembangkan oleh para filsuf Muslim klasik yang tidak hanya menguraikan tasawuf dari sisi spiritual, tetapi juga mengintegrasikannya dengan filsafat, logika, dan etika untuk menjelaskan secara mendalam hakikat kebahagiaan.

Tasawuf dalam tradisi pemikiran Islam bukan sekadar jalan spiritual, melainkan merupakan pendekatan filosofis yang dalam untuk mencapai kebahagiaan sejati. Para filsuf Muslim klasik meyakini bahwa kebahagiaan (*sa'adah*) bukanlah kebahagiaan duniawi yang bersifat sementara, melainkan keadaan jiwa yang tenteram, tercerahkan, dan sepenuhnya tersambung dengan sumber kebenaran hakiki, yaitu Tuhan. Jalan tasawuf dipandang sebagai proses penyucian jiwa (*tazkiyat an-nafs*) yang bertujuan membawa manusia keluar dari keterikatan pada hawa nafsu dan dunia materi menuju kesadaran spiritual yang tinggi (Afiani & Haririe, 2024).

Dalam pandangan Al-Farabi, kebahagiaan sejati diperoleh ketika manusia berhasil menyempurnakan akalunya dan hidup selaras dengan nilai-nilai etika serta kedekatan dengan realitas metafisis.

Melalui latihan spiritual dan pembinaan akhlak, manusia dapat naik ke tingkatan eksistensi yang lebih tinggi, mendekat pada Tuhan, dan meraih makna hidup yang sesungguhnya (Wiwaha et al., 2022).

Ibn Sina memandang kebahagiaan bukan sekadar kondisi emosional yang bersifat sementara, melainkan sebagai puncak dari kesempurnaan eksistensial manusia yang dicapai melalui proses kesadaran intelektual dan penyucian jiwa. Dalam karya-karyanya yang monumental seperti *Kitab al-Najat* dan *al-Shifa'*, Ibn Sina menegaskan bahwa kebahagiaan sejati hanya bisa diraih jika jiwa manusia diarahkan secara tepat, yaitu dengan memperdalam pengetahuan rasional, melaksanakan ibadah secara konsisten, serta mengendalikan dorongan-dorongan nafsu yang bersifat rendah (Sina, 1991). Menurut Ibn Sina, jiwa manusia memiliki potensi luhur yang dapat teraktualisasi jika mampu berhubungan dengan *al-'aql al-fa'al* (akal aktif), yaitu sumber intelek universal yang menjadi penghubung antara manusia dengan tatanan metafisik. Dalam proses ini, tasawuf berperan sebagai jalan spiritual yang memungkinkan jiwa menyelaraskan diri dengan tatanan kosmik dan realitas ilahiah. Melalui penyucian diri, latihan spiritual, dan kontemplasi intelektual, jiwa tidak hanya mengalami pencerahan, tetapi juga mencapai kesatuan dengan kebenaran yang hakiki dan sempurna (Sina, 1990).

Al-Ghazali, setelah mengalami krisis batin dalam pencarian ilmu, menemukan bahwa tasawuf adalah satu-satunya jalan yang mampu membawa manusia kepada kebenaran dan kebahagiaan sejati. Dalam *Ihya' 'Ulum al-Din*, ia menulis bahwa kebahagiaan adalah hasil dari hati yang bersih, jiwa yang tenang, dan kehidupan yang penuh ibadah serta keikhlasan. Menurutnya, tasawuf adalah inti dari Islam karena

menggabungkan aspek lahiriah dan batiniah secara harmonis (Al-Ghazali, 2004).

Ibn Arabi memandang kebahagiaan sebagai hasil dari penyatuan spiritual antara makhluk dan Tuhan melalui cinta ilahiah (*mahabbah*). Dalam pandangannya, manusia akan mencapai kebahagiaan ketika ia menyadari bahwa seluruh wujud berasal dari Tuhan dan akan kembali kepada-Nya. Dengan cinta, segala kegelisahan hidup akan luluh, dan yang tersisa hanyalah kedamaian serta kebahagiaan yang bersumber dari kesadaran akan kehadiran Tuhan di setiap denyut kehidupan (Dewi Nur Asiyah, 2022).

2. Konsep Bahagia Ibn Sina

Ibn Sina, dalam filsafatnya yang menyatu antara metafisika, psikologi, dan spiritualitas, memberikan kontribusi penting dalam menjelaskan bagaimana kebahagiaan sejati (*as-sa'adah al-haqiqiyyah*) berperan sebagai fondasi utama untuk menjaga kesehatan mental manusia. Bagi Ibn Sina, kebahagiaan bukanlah sekadar perasaan senang yang sifatnya sesaat dan lahir dari rangsangan dunia luar, tetapi merupakan kondisi jiwa yang telah mencapai kesempurnaan—yakni keadaan ketika akal manusia telah menyadari hakikat eksistensinya, memahami tujuan hidup, dan mampu mengendalikan seluruh potensi dirinya secara harmonis (Sina, 1991). Ibn Sina menjelaskan pendapatnya dalam Kitab al-Najah (Sina, 1991):

"السعادة هي الخير النهائي للإنسان، وهي لا تُنال إلا بالتكامل العقلي والنفسي، والتجرد عن اللذات الحسية والشهوات الزائلة".

Terjemahan:

Kebahagiaan adalah kebaikan akhir bagi manusia, dan tidak dapat dicapai kecuali dengan penyempurnaan akal dan jiwa, serta melepaskan diri dari kenikmatan indrawi dan nafsu yang fana.

Ibn Sina membedakan antara kebahagiaan semu dan kebahagiaan hakiki.

Kebahagiaan semu adalah yang bersandar pada materi: kekayaan, kekuasaan, kenikmatan fisik, atau pengakuan sosial. Semua itu bersifat fana, berubah, dan seringkali justru menjerumuskan jiwa dalam kecemasan, iri hati, atau kekosongan batin. Sebaliknya, kebahagiaan hakiki hanya bisa dicapai jika manusia mampu mengarahkan jiwanya menuju kesempurnaan intelektual dan spiritual, yaitu dengan mencari ilmu, mengenal kebenaran, dan mendekatkan diri kepada Allah sebagai sumber kebaikan tertinggi (Sina, 1991).

Menurut Ibn Sina, jiwa yang tercerahkan oleh akal dan dibimbing oleh hikmah akan terhindar dari konflik batin, kegelisahan, dan kebingungan eksistensial yang hari ini banyak melanda generasi muda. Jiwa yang demikian menjadi stabil dan tenteram karena ia telah mengenal arah hidupnya, tidak mudah dikendalikan oleh keinginan sesaat, dan tidak mudah terguncang oleh tekanan hidup. Dalam konteks ini, kesehatan mental bukan hanya kondisi bebas dari stres atau depresi, tetapi kondisi ketika manusia hidup secara utuh, seimbang, dan sadar akan makna keberadaannya (Sina, 1991).

Ibn Sina menegaskan bahwa salah satu cara mencapai kebahagiaan adalah melalui *riyadah nafsiiyyah* (latihan jiwa), yang mencakup pengendalian diri, perenungan diri, penguatan akal melalui belajar, serta penyucian hati melalui ibadah. Jalan ini selaras dengan prinsip-prinsip tasawuf, yang memandang bahwa ketenangan batin tidak dapat diraih tanpa perjuangan spiritual (Sina, 1990).

Dalam menghadapi realitas kontemporer, khususnya pada generasi Z yang kerap mengalami tekanan emosional, krisis identitas, dan keresahan eksistensial akibat arus digitalisasi dan hedonisme, gagasan Ibn Sina ini sangat kontekstual. Banyak anak muda hari ini merasa kehilangan arah, mudah stres, dan bahkan mengalami gangguan mental karena kehilangan nilai-nilai makna, kurangnya

kontrol diri, dan tidak adanya hubungan spiritual yang kuat. Maka, gagasan Ibn Sina menjadi relevan sebagai pendekatan filosofis dan spiritual untuk menyembuhkan kondisi jiwa yang rapuh, dengan mendorong generasi ini agar kembali kepada nilai-nilai kontemplatif, intelektual, dan spiritual dalam mencari kebahagiaan yang sejati dan menyehatkan secara mental.

3. Relevansi Krisis Emosional Bagi Generasi Z dengan Konsep Kebahagiaan Menurut Ibn Sina

Fenomena krisis emosional yang melanda Generasi Z saat ini menjadi perhatian serius. Generasi ini tumbuh dalam lingkungan sosial yang kompleks dan dinamis, di mana perkembangan teknologi digital telah mengubah hampir seluruh aspek kehidupan manusia. Pola komunikasi yang serba cepat, ekspektasi sosial yang tinggi, serta dominasi media sosial dalam kehidupan sehari-hari telah melahirkan budaya perbandingan yang tidak sehat. Banyak individu Generasi Z yang menilai kebahagiaan berdasarkan ukuran eksternal, seperti jumlah pengikut, pencapaian akademik, kekayaan, atau popularitas. Akibatnya, ketika standar tersebut tidak tercapai, mereka mudah terjebak dalam perasaan gagal, cemas, hampa, dan kehilangan arah hidup (Setiagils et al., 2024).

Krisis emosional yang terjadi di kalangan Generasi Z sesungguhnya menggambarkan adanya kekosongan makna dalam kehidupan modern. Mereka hidup dalam era keterhubungan digital, tetapi sering kali merasa terputus secara emosional dan spiritual. Di balik wajah optimistis dan ekspresi kebebasan yang ditampilkan di media sosial, tersimpan keresahan batin yang sulit dijelaskan (Prahadiva et al., 2025). Fenomena ini menunjukkan bahwa definisi kebahagiaan di kalangan generasi muda telah mengalami pergeseran signifikan dari makna filosofis dan spiritual menuju pemaknaan yang dangkal dan materialistis.

Dalam konteks ini, pemikiran Ibn Sina mengenai konsep kebahagiaan (*sa'adah*) menjadi sangat relevan untuk dijadikan kerangka reflektif. Ibn Sina, memandang bahwa kebahagiaan sejati bukanlah hasil dari kenikmatan jasmani atau kesenangan duniawi yang bersifat sementara, melainkan puncak dari penyempurnaan jiwa manusia. Menurutnya, manusia diciptakan bukan hanya dengan potensi biologis dan inderawi, tetapi juga dengan kemampuan rasional dan spiritual yang mengantarkan kepada pemahaman tentang hakikat kebenaran dan Tuhan. Dengan menggunakan akal (*'aql*) sebagai instrumen utama, manusia mampu mengenal realitas hakiki dan mengarahkan jiwanya menuju kesempurnaan yang abadi (Sina, 1990).

Bagi Ibn Sina, kebahagiaan sejati hanya dapat dicapai ketika manusia mampu menyatukan antara dimensi rasional dan spiritual dalam dirinya. Jiwa yang terarah kepada pengetahuan dan kesadaran akan Tuhan akan mencapai ketenangan (*ithmi'nan*), karena kebahagiaan sejati bukanlah sekadar perasaan senang, tetapi keadaan stabil di mana jiwa mencapai harmoni dengan kebenaran tertinggi. Dengan demikian, seseorang yang terjebak dalam kenikmatan duniawi semata tidak akan pernah mencapai *sa'adah*, sebab kebahagiaan jenis itu bersifat semu dan rapuh.

Pandangan Ibn Sina ini dapat dijadikan cerminan bagi kondisi Generasi Z masa kini. Krisis emosional yang mereka alami sejatinya muncul disebabkan ketidakseimbangan antara aspek material dan spiritual. Ketika seluruh energi diarahkan pada pencarian pengakuan eksternal, jiwa manusia kehilangan orientasi batin dan terputus dari sumber kebahagiaan sejati. Dalam bahasa Ibn Sina, hal ini menandakan bahwa jiwa berada dalam keadaan belum sempurna, karena masih terikat pada aspek materi dan belum menempuh perjalanan menuju penyempurnaan akal dan ruh.

Dengan mengadopsi perspektif Ibn Sina, Generasi Z dapat diarahkan untuk memahami bahwa kebahagiaan bukanlah sesuatu yang datang dari luar, melainkan hasil dari proses penyadaran diri dan pengenalan terhadap potensi terdalam yang dianugerahkan oleh Tuhan. Pendidikan, bimbingan spiritual, dan refleksi diri dapat menjadi sarana untuk menumbuhkan kesadaran ini. Dalam praktiknya, konsep kebahagiaan Ibn Sina dapat diterjemahkan ke dalam pembinaan karakter yang menekankan keseimbangan antara kecerdasan intelektual, emosional, dan spiritual. Ketika seseorang mampu menempatkan akalnya sebagai pengendali hawa nafsu, serta menjadikan pengetahuan dan kedekatan dengan Tuhan sebagai tujuan hidup, maka krisis emosional dapat bertransformasi menjadi perjalanan menuju ketenangan batin.

Dalam pandangan Ibn Sina, jiwa (*al-nafs*) dan akal (*al-'aql*) memegang peran sentral dalam pencapaian kebahagiaan sejati (*as-sa'adah al-haqiqiyyah*). Ibn Sina menjelaskan bahwa kebahagiaan bukanlah itu sesuatu yang bersifat lahiriah atau material, melainkan merupakan hasil dari proses internalisasi dan pencerahan jiwa melalui kemampuan berpikir, kontemplasi, dan hubungan spiritual dengan realitas tertinggi (Sina, 1991). Dalam kitabnya adanya dua peran objek yang harus diastukan dan diselaraskan sehingga kebahagiaan yang didapati memang kebahagiaan yang hakiki yaitu antara jiwa dan akal (Sina, 1991):

"النفس جوهر روحاني غير مادي، وهي مبدأ الحياة والإدراك في الإنسان، وتكمل بكمال العقل".

Terjemahan:

Jiwa adalah substansi spiritual non-material, yang merupakan sumber kehidupan dan persepsi dalam diri manusia, dan mencapai kesempurnaan melalui kesempurnaan akal.

Menurut Ibn Sina jiwa adalah substansi spiritual yang bersifat non-

material dan abadi. Ia tidak bergantung pada tubuh secara fisik, meskipun tubuh dan jiwa saling terkait erat dalam membentuk eksistensi manusia. Jiwa adalah esensi yang memberi kehidupan dan kekuatan vital kepada seluruh makhluk hidup, khususnya manusia, yang membedakannya dari benda mati (Sina, 1991).

Jiwa merupakan "*form*" dari tubuh, yakni prinsip pengorganisasi yang menyatukan dan menggerakkan bagian-bagian tubuh sehingga bisa hidup dan berfungsi secara harmonis. Namun, jiwa manusia memiliki keistimewaan dibandingkan makhluk hidup lain karena memiliki kemampuan akal (*intellectus*) yang merupakan dimensi tertinggi dari jiwa (Sina, 1990).

Kesempurnaan jiwa, dalam kerangka Ibn Sina, adalah proses pemurnian dan pengaktualisasian akal. Jiwa mencapai tingkat tertinggi kesadarannya ketika mampu menyatu dengan akal aktif, memperoleh pengetahuan yang universal dan ilahi. Proses ini menjadikan manusia tidak sekadar makhluk biologis, melainkan makhluk spiritual yang mampu mencapai kesempurnaan intelektual dan rohani (Sina, 1990).

Ibn Sina secara rinci menjelaskan tentang tiga tingkatan jiwa yang melekat pada makhluk hidup, yaitu jiwa nabati, jiwa hayawani, dan jiwa insani (Sina, 1990). Ia mengawali dengan jiwa nabati, yang menurutnya adalah jiwa paling dasar yang terdapat pada seluruh tumbuhan. Jiwa ini bertugas mengatur proses pertumbuhan, pengambilan nutrisi, dan reproduksi. Dalam hal ini, Ibn Sina menyatakan bahwa jiwa nabati adalah jiwa yang membuat tumbuhan "tumbuh, memperoleh makanan, dan berkembang biak, dan tidak memiliki kemampuan untuk memahami atau merasakan" (*النفس النباتية هي التي تجعل النبات ينمو ويتغذى ويتكاثر، ولا تدرك ولا تشعر*). Dengan kata lain, jiwa nabati berfungsi sebagai

sumber kehidupan vegetatif tanpa kesadaran atau perasaan (Sina, 1990).

Di atas tingkatan jiwa nabati, terdapat jiwa hayawani yang dimiliki oleh hewan. Jiwa ini memungkinkan hewan untuk merasakan dan bergerak dengan kehendak sendiri. Ibn Sina menegaskan bahwa jiwa hayawani adalah jiwa yang menggerakkan hewan dan membuatnya mampu merasakan serta bergerak dengan kehendaknya (*والنفس الحيوانية هي التي تحرك (الحيوان وتجعله يحس ويتحرك بإرادته*). Dengan adanya jiwa ini, makhluk hidup tidak hanya menjalani fungsi vegetatif, tetapi juga memiliki indera dan perasaan yang memungkinkan interaksi dengan lingkungan secara aktif (Sina, 1990).

Kemudian, Ibn Sina menjelaskan jiwa insani sebagai tingkatan jiwa yang paling tinggi dan mulia. Jiwa ini tidak hanya mengandung kemampuan jiwa nabati dan hayawani, tetapi juga dilengkapi dengan akal dan pemahaman yang memungkinkan manusia untuk berpikir abstrak dan meraih pengetahuan yang lebih tinggi. Menurut Ibn Sina, jiwa insani adalah jiwa yang “mengandung pemahaman dan akal, dan ia melampaui jiwa hayawani dan nabati” (*والنفس الإنسانية هي التي بها الفهم والعقل، (وتسمى على النفس الحيوانية والنباتية*). Dengan demikian, jiwa insani menjadi ciri khas yang membedakan manusia dari makhluk lainnya karena kemampuannya untuk berfikir rasional dan memahami realitas secara mendalam (Sina, 1990).

Ibn Sina memandang bahwa akal yang tercerahkan akan menuntun jiwa untuk hidup selaras dengan prinsip-prinsip universal dan nilai-nilai keutamaan (*al-faḍīlah*), seperti keadilan, keberanian, kesederhanaan, dan hikmah. Jiwa yang telah menyatu dengan akal aktif (*al-‘aql al-fa‘‘al*) akan mengalami kebahagiaan yang tidak bergantung pada kenikmatan duniawi, tetapi bersumber dari kedekatan dengan sumber kebenaran dan kesempurnaan, yakni Tuhan. Oleh karena itu, kebahagiaan dalam filsafat Ibn Sina bersifat transenden, tidak bergantung pada kondisi fisik atau

sosial, melainkan pada kesiapan jiwa untuk menerima cahaya pengetahuan dan kebenaran (Sina, 1991).

Lebih lanjut, Ibn Sina menekankan pentingnya pengendalian hawa nafsu (*al-shahwat wa al-ghaḍab*), karena nafsu yang tidak terkendali dapat menghalangi cahaya akal untuk membimbing jiwa. Dalam proses penyucian jiwa ini, akal berperan sebagai pengarah dan penuntun, sementara jiwa menjalani proses transformasi spiritual untuk mencapai kebahagiaan hakiki. Dengan kata lain, semakin tinggi kemampuan akal seseorang untuk mengenali kebenaran dan membimbing tindakannya, semakin dekat pula ia pada kebahagiaan yang abadi (Sina, 1991).

Kebahagiaan merupakan tujuan puncak yang dicari oleh setiap manusia dalam hidupnya. Namun, dalam perjalanan menuju kebahagiaan sejati, tidak semua orang mengetahui jalan yang harus ditempuh maupun rintangan yang harus dihindari. Bagi Ibn Sina, seorang filsuf dan ilmuwan Muslim terkemuka, kebahagiaan bukanlah sekadar kenikmatan jasmani atau kesenangan sesaat, melainkan kondisi sempurna dari jiwa yang telah mengenal kebenaran dan mencapai keselarasan dengan akalnya. Kebahagiaan menurutnya adalah buah dari kehidupan yang dijalani dengan pengetahuan, kebajikan, dan keseimbangan antara dimensi fisik, emosional, dan spiritual (Pradityas et al., 2015).

Untuk itu, memahami sebab-sebab yang dapat mengantarkan manusia menuju kebahagiaan serta mengenali berbagai penghalang yang dapat menjauhkannya dari tujuan tersebut menjadi hal yang sangat penting. Ibn Sina menegaskan bahwa jiwa manusia memiliki potensi untuk mencapai kebahagiaan yang tinggi, namun potensi ini dapat terhambat oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri seperti dominasi hawa nafsu dan kebodohan, maupun dari luar seperti lingkungan sosial yang merusak atau kesibukan duniawi yang berlebihan.

Ibn Sina menjelaskan secara komprehensif tentang hakikat jiwa (*al-nafs*) dan kaitannya dengan kesehatan tubuh agar bisa mencapai kebahagiaan yang bersifat hakiki. Bagi Ibn Sina, kesehatan jiwa bukanlah persoalan yang berdiri sendiri, melainkan merupakan bagian tak terpisahkan dari keseluruhan kesehatan manusia. Dalam pandangannya yang sangat maju untuk zamannya, ia meyakini bahwa kondisi mental seseorang dapat berpengaruh langsung terhadap kondisi fisiknya, dan sebaliknya. Namun ada beberapa hal yang menjadi penyebab terhalangnya kebahagiaan itu terwujud. Perihal kondisi mental, Ibn Sina menjelaskannya sebagai berikut (Sina, 1990):

فإن الإنسان إذا وضع لوحًا على مكان عالٍ،
وكان في نفسه خوف من السقوط، فإنه لا يستطيع
المشي عليه، رغم أن قدرته الجسدية لم تتغير".

Terjemahan:

Jika seseorang meletakkan papan di tempat yang tinggi, dan dalam dirinya ada rasa takut akan jatuh, maka ia tidak mampu berjalan di atasnya, meskipun kemampuan fisiknya tidak berubah.

Berdasarkan pemaparan diatas memperlihatkan dengan jelas bagaimana ketakutan – suatu kondisi emosional – mampu melumpuhkan kemampuan fisik seseorang. Padahal secara fisik, orang tersebut tetap memiliki kemampuan untuk berjalan. Namun karena kondisi mentalnya terganggu oleh rasa takut, tubuhnya seolah kehilangan fungsi optimalnya. Hal ini menunjukkan bahwa gangguan jiwa seperti kecemasan, ketakutan, dan tekanan emosional dapat menjadi akar dari disfungsi fisik tertentu, bahkan meskipun tidak ditemukan penyebab medis secara langsung. Ibn Sina menjelaskan bagaimana peran emosi dapat mengakibatkan hal buruk yang terjadi pada tubuh (Sina, 1990):

الانفعالات النفسية الشديدة قد تؤدي إلى
اضطراب في وظائف الجسم، وقد تسبب الموت إذا لم
تعالج

Terjemahan:

Emosi yang kuat dapat menyebabkan gangguan pada fungsi tubuh, dan dapat menyebabkan kematian jika tidak ditangani.

Pernyataan ini menekankan bahwa tidak hanya emosi ringan, tetapi juga gangguan emosi yang berat seperti kesedihan mendalam, kemarahan, atau trauma yang tidak diatasi bisa mengganggu sistem tubuh secara serius, bahkan mengancam nyawa. Di sinilah relevansi pemikiran Ibn Sina terhadap masalah kesehatan mental masa kini, khususnya di kalangan generasi muda seperti Gen Z, yang sering kali mengalami tekanan emosional, gangguan kecemasan, burnout, dan krisis identitas di tengah arus digital yang cepat dan penuh tuntutan (Sina, 1990).

Oleh karena itu, relevansi pemikiran Ibn Sina terhadap krisis emosional Generasi Z bukan hanya bersifat teoritis, tetapi juga praktis. Pemikiran ini menawarkan paradigma baru dalam memahami kebahagiaan manusia di era digital. Dengan mengembalikan makna kebahagiaan pada dimensi jiwa yang rasional dan spiritual, Generasi Z dapat membangun keseimbangan antara kehidupan dunia dan tujuan akhirat, antara pencapaian pribadi dan kedamaian batin. Konsep sa'adah Ibn Sina dapat menjadi jalan keluar dari alienasi emosional modern, karena ia mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati hanya lahir dari jiwa yang mengenal dirinya, menguasai nafsunya, dan berhubungan secara sadar dengan Sang Pencipta

4. Implementasi Praktis Kebahagiaan Menurut Ibn Sina Bagi Gen.Z

Kebahagiaan adalah sebuah konsep yang telah menjadi fokus utama dalam perjalanan hidup manusia sejak dulu hingga kini. Bagi generasi Z, yang hidup di tengah perkembangan teknologi yang pesat dan dinamika sosial yang kompleks,

kebahagiaan sering kali menjadi sesuatu yang sulit diraih secara konsisten. Banyak tekanan dan tantangan yang menghadang, mulai dari kecemasan akibat persaingan akademik, ketergantungan pada media sosial, hingga ketidakpastian masa depan yang membuat mereka sering merasa gelisah dan kehilangan arah. Dalam konteks tersebut, pemikiran Ibn Sina memberikan kerangka filosofi dan praktis yang sangat relevan untuk dijadikan pedoman dalam meraih kebahagiaan sejati yang bersifat holistik dan berkelanjutan.

Ibn Sina memandang kebahagiaan bukan hanya sebagai kenikmatan sesaat atau kepuasan materi, melainkan sebagai keadaan kesempurnaan jiwa yang dicapai melalui keseimbangan antara tiga unsur utama dalam diri manusia: akal (*rasio*), nafsu (keinginan dan dorongan), serta aspek spiritual yang menghubungkan manusia dengan Tuhan dan nilai-nilai moral yang tinggi. Kebahagiaan menurut Ibn Sina adalah harmoni antara ketiga unsur ini, di mana akal mengendalikan nafsu dan emosi, sementara jiwa senantiasa terarah pada pencapaian makna hidup yang lebih luhur.

Dalam pandangan Ibn Sina, kebahagiaan (*as-sa'adah*) merupakan kondisi sempurna dari jiwa manusia yang tercapai melalui pengenalan akan hakikat dirinya dan Tuhannya. Kebahagiaan, menurut beliau, bukan sekadar perasaan senang atau puas, melainkan keadaan jiwa yang tenang dan stabil karena berhasil merealisasikan potensi akalnya, mengendalikan nafsu, serta menjalani kehidupan secara seimbang antara duniawi dan ukhrawi. Dalam kerangka ini, generasi Z sebagai kelompok yang hidup di tengah era digital, tantangan global, dan perubahan nilai sosial yang cepat, memiliki kebutuhan mendesak untuk membangun landasan kebahagiaan yang kokoh agar tidak terombang-ambing oleh gejolak zaman.

Implementasi kebahagiaan menurut Ibn Sina bagi generasi Z harus dimulai dari kesadaran tentang struktur jiwa manusia.

Ibn Sina membagi jiwa menjadi tiga bagian utama: jiwa nabati (*an-nafs an-nabatiyyah*), jiwa hewani (*an-nafs al-hayawaniyyah*), dan jiwa insani atau rasional (*an-nafs an-natiqah*). Jiwa nabati bertugas mengatur fungsi biologis seperti makan, tumbuh dan berkembang; jiwa hewani berperan dalam gerak, persepsi, dan emosi; sementara jiwa rasional adalah pusat akal dan spiritualitas. Menurut Ibn Sina, kebahagiaan sejati hanya dapat diraih ketika jiwa rasional menguasai dan mengarahkan dua jenis jiwa lainnya, sehingga manusia mampu hidup secara bijak dan sesuai fitrah akliahnya. Untuk generasi Z, menerapkan konsep kebahagiaan Ibn Sina berarti menempuh perjalanan pengembangan diri yang meliputi aspek intelektual, emosional, sosial, dan spiritual secara seimbang dan konsisten. Beberapa langkah awal yang harus ditempuh adalah:

a. Mengembangkan potensi akal dan pengetahuan secara mendalam dan berkesinambungan.

Ibn Sina, dalam pandangan filsafatnya yang mendalam, menekankan bahwa akal (*'aql*) merupakan instrumen utama yang membimbing manusia menuju kebenaran dan kebahagiaan. Baginya, akal bukan sekadar alat berpikir logis, tetapi juga merupakan sarana pencerahan jiwa, penentu arah hidup, dan kompas dalam membedakan yang baik dari yang buruk. Akal yang terlatih dan berkembang dengan baik akan mampu mengarahkan manusia untuk mengambil keputusan hidup yang benar dan bijaksana, serta menjauhkan dirinya dari kehendak nafsu yang sesaat.

Dalam konteks kehidupan generasi Z yang sangat terpapar oleh teknologi dan media sosial, implementasi ajaran Ibn Sina tentang pentingnya pengembangan akal dapat dilakukan melalui berbagai cara konkret. Gen. Z perlu memiliki komitmen yang kuat terhadap pendidikan, bukan hanya dalam rangka mengejar nilai akademik semata, tetapi lebih jauh untuk mengembangkan pemahaman mendalam

tentang makna kehidupan, nilai-nilai etika, dan prinsip ilmu yang membawa manfaat bagi diri dan masyarakat. Pendidikan yang dimaksud di sini mencakup pendidikan formal dan nonformal, yang mampu menyentuh dimensi intelektual sekaligus moral.

Kemudian membaca karya-karya filsafat dan literatur bermutu menjadi langkah penting dalam merawat dan menajamkan akal. Dengan membaca pemikiran para filsuf seperti Ibn Sina, Al-Farabi, maupun pemikir modern, generasi Z akan terbuka pada kedalaman makna, belajar berpikir secara kritis, dan mampu mengembangkan kerangka berpikir yang kokoh dalam menyikapi berbagai persoalan hidup. Tidak hanya membaca karya-karya filsafat, keterlibatan dalam komunitas intelektual dan forum diskusi yang sehat merupakan wahana yang efektif untuk melatih nalar dan memperluas perspektif. Berbagai gagasan, berdialog, dan berdebat secara konstruktif dapat membentuk kemampuan bernalar secara mendalam serta mengasah kepekaan terhadap isu-isu sosial dan kemanusiaan.

Keempat, mengikuti pelatihan atau program pengembangan diri yang menekankan aspek reflektif, emosional, dan spiritual juga menjadi bagian penting dalam membentuk akal yang utuh. Program seperti pelatihan kepemimpinan berbasis nilai, kelas filsafat populer, atau retreat pemikiran merupakan sarana yang dapat membantu generasi muda untuk membangun akal sehat dan jiwa yang jernih.

Dengan kata lain, ajaran Ibn Sina menegaskan bahwa kebahagiaan tidak mungkin diraih tanpa keterlibatan aktif akal dalam seluruh aspek kehidupan. Oleh sebab itu, generasi Z dituntut untuk tidak sekadar menjadi konsumen informasi, tetapi menjadi pengolah dan penalar aktif yang mampu mengarahkan hidupnya secara sadar, rasional, dan bertanggung jawab. Dalam dunia yang semakin kompleks dan cepat berubah, pengembangan akal adalah

jalan utama untuk membangun karakter yang tangguh dan jiwa yang bahagia.

b. Mengendalikan hawa nafsu dan emosi yang dapat mengganggu keseimbangan jiwa.

Dalam pandangan Ibn Sina, pengendalian nafsu merupakan fondasi penting bagi tercapainya kebahagiaan sejati. Ia meyakini bahwa nafsu yang tidak dikendalikan bukan hanya menjauhkan seseorang dari nilai-nilai kebaikan, tetapi juga menciptakan ketidakharmonisan dalam jiwa yang akan melahirkan penderitaan, kegelisahan, dan disorientasi hidup. Menurutnya, jiwa yang baik adalah jiwa yang mampu menjaga keseimbangan antara tuntutan jasmani dan aspirasi ruhani, antara keinginan instingtif dan pertimbangan akal. Ketika nafsu tidak dikelola dengan baik, ia dapat mengaburkan kemampuan akal dalam membedakan mana yang baik dan buruk, serta menjerumuskan seseorang dalam pola hidup yang hedonistik dan penuh kecemasan.

Bagi Generasi Z—generasi yang tumbuh di tengah kemajuan teknologi, akses informasi yang tak terbatas, serta budaya serba instan—pengendalian nafsu menjadi tantangan yang sangat nyata. Kehidupan digital yang menawarkan kemudahan hiburan tanpa batas, algoritma media sosial yang memancing kecanduan, dan dorongan tren konsumtif yang datang silih berganti, telah menciptakan ruang yang subur bagi tumbuhnya berbagai bentuk ketidakpuasan dan ketergantungan. Banyak anak muda terjebak dalam pola hidup yang reaktif dan impulsif, mengejar kepuasan sesaat, namun kehilangan arah dan makna jangka panjang dalam hidupnya.

Untuk menjawab tantangan ini, Generasi Z perlu membangun disiplin diri yang kuat—sebuah karakter kebajikan yang telah ditekankan oleh Ibn Sina sebagai bagian penting dari pembentukan jiwa yang sehat. Disiplin diri ini dapat diwujudkan dalam bentuk nyata dengan mengatur

secara sadar penggunaan teknologi dan media digital. Misalnya, menetapkan jadwal harian untuk penggunaan media sosial, mematikan notifikasi yang tidak penting, atau menjalani detoks digital berkala agar pikiran tidak terus-menerus dibanjiri oleh stimulasi visual yang melelahkan. Lebih dari itu, memilih konten yang memiliki nilai edukatif dan inspiratif, serta menghindari konten yang bersifat provokatif atau merusak psikologis, juga merupakan bagian dari praktik kendali nafsu digital.

Selain manajemen digital, praktik mindfulness atau kesadaran penuh dapat menjadi alat penting dalam menguatkan kendali diri. Mindfulness membantu seseorang untuk kembali hadir pada momen sekarang, menyadari pikiran dan perasaan tanpa menghakimi, serta melatih respons yang tenang terhadap godaan atau stres. Aktivitas ini bisa dilakukan melalui meditasi sederhana, latihan pernapasan sadar, atau dengan sekadar duduk tenang dalam keheningan dan memperhatikan gerak pikiran. Dengan latihan semacam ini, pikiran menjadi lebih jernih, emosi lebih stabil, dan kecenderungan untuk bertindak impulsif bisa ditekan.

Tak kalah penting, kegiatan fisik seperti olahraga, berjalan kaki di alam, atau berkegiatan seni seperti melukis, menulis, atau bermusik juga sangat efektif dalam mengalihkan energi nafsu ke arah yang positif dan membangun. Aktivitas-aktivitas ini bukan hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga menjadi saluran ekspresi diri yang menenangkan jiwa. Dalam tradisi filsafat Ibn Sina, tubuh dan jiwa adalah dua aspek yang saling terkait, sehingga kesehatan fisik turut berpengaruh pada kejernihan batin.

Dengan menerapkan prinsip-prinsip ini, Generasi Z akan lebih siap menghadapi godaan dan tekanan hidup modern tanpa kehilangan integritas diri. Mereka akan lebih mampu menunda kesenangan sesaat demi tujuan hidup yang lebih besar dan bermakna, seperti mengembangkan potensi

diri, melayani masyarakat, dan mencari makna spiritual yang lebih dalam. Melalui jalan pengendalian nafsu inilah, kebahagiaan yang sejati dapat mulai diraih, bukan sebagai pelarian dari dunia, tetapi sebagai keberhasilan dalam menaklukkannya secara bijak.

c. Memperhatikan kesehatan fisik dan membangun lingkungan sosial yang mendukung pertumbuhan jiwa yang sehat.

Dalam kerangka pemikiran Ibn Sina, hubungan antara tubuh dan jiwa bukanlah sesuatu yang terpisah, melainkan saling melengkapi dan memengaruhi secara mendalam. Ia memandang bahwa kesehatan jasmani merupakan fondasi utama agar jiwa dapat menjalankan fungsinya secara optimal. Tanpa tubuh yang sehat, jiwa akan mudah terganggu, menjadi lemah dalam berpikir, dan tidak stabil dalam merespons berbagai persoalan hidup. Dengan demikian, pemeliharaan fisik tidak hanya penting dari sisi medis, tetapi juga menjadi bagian integral dari perjalanan spiritual dan pencapaian kebahagiaan.

Ibn Sina menekankan pentingnya gaya hidup yang seimbang dan teratur sebagai bagian dari etika menjaga kesehatan. Dalam konteks Generasi Z yang hidup dalam ritme cepat, sering terpapar layar digital, dan memiliki gaya hidup yang seringkali tidak teratur, ajaran ini menjadi sangat relevan. Generasi ini perlu mengadopsi kebiasaan hidup sehat yang mencakup konsumsi makanan bergizi seimbang—yang tidak hanya memuaskan selera, tetapi juga memberi energi dan menjaga vitalitas tubuh. Mereka juga perlu memperhatikan pola tidur yang cukup, karena kurang tidur tidak hanya mengganggu kondisi fisik tetapi juga berdampak langsung pada konsentrasi, emosi, dan kestabilan jiwa.

Selain aspek biologis, aktivitas fisik juga menjadi instrumen penting dalam menjaga keharmonisan tubuh dan jiwa.

Berolahraga secara teratur, berjalan kaki di lingkungan yang hijau, atau sekadar melakukan peregangan di tengah aktivitas padat dapat membantu sirkulasi energi dan membuang beban stres yang menumpuk. Aktivitas ini bukan hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga mampu meredakan kecemasan, meningkatkan suasana hati, dan memperbaiki fokus mental—sebuah bentuk integrasi jasmani-rohani yang menjadi inti dalam pemikiran kesehatan Ibn Sina.

Namun, kesehatan jasmani saja tidak cukup jika tidak disertai dengan kualitas lingkungan sosial yang mendukung. Bagi Ibn Sina, manusia adalah makhluk sosial yang kehidupannya tidak lepas dari interaksi dengan sesama. Jiwa membutuhkan kehangatan, pengakuan, dan dukungan dari lingkungan untuk dapat tumbuh secara sehat. Di sinilah peran penting lingkungan sosial menjadi sangat nyata dalam pembentukan kebahagiaan.

Generasi Z, yang sangat aktif di dunia maya dan sering membangun relasi secara virtual, perlu memiliki kesadaran kritis dalam memilih komunitas dan lingkungan pergaulan. Keberadaan dalam komunitas yang positif, saling mendukung, dan menghargai nilai-nilai kebaikan akan menciptakan rasa aman, membangkitkan semangat, dan mendorong pertumbuhan pribadi secara sehat. Teman-teman yang membawa inspirasi, komunitas yang mendorong produktivitas, serta hubungan sosial yang dilandasi penghargaan dan empati akan menjadi sumber kekuatan mental yang luar biasa.

Sebaliknya, keterlibatan dalam lingkungan yang toxic—yang penuh tekanan, kompetisi tidak sehat, cemoohan, dan manipulasi—dapat menjadi racun bagi jiwa. Hal ini akan memicu perasaan tidak berharga, kecemasan, dan bahkan depresi. Oleh karena itu, penting bagi Generasi Z untuk cermat dalam memilih teman, memilah komunitas digital maupun fisik yang diikuti, dan menciptakan batas yang sehat jika menghadapi hubungan yang merugikan.

Lebih jauh, keterlibatan dalam aktivitas sosial yang bermakna, seperti kegiatan sukarela, kerja kolaboratif, atau aksi kemanusiaan, juga menjadi sarana penting dalam memperkaya jiwa dan memperluas dimensi kebahagiaan. Dengan membantu orang lain dan berkontribusi untuk kebaikan bersama, seseorang akan merasa lebih berarti dan terhubung secara mendalam dengan nilai-nilai luhur kemanusiaan.

Dengan menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik dan lingkungan sosial yang positif, Generasi Z akan memiliki ketahanan psikologis dan spiritual yang lebih kuat. Mereka akan mampu menghadapi tekanan hidup dengan lebih bijak, tidak mudah terpengaruh oleh tren negatif, dan tetap fokus pada pertumbuhan pribadi yang bermakna. Sebagaimana diajarkan Ibn Sina, kebahagiaan sejati bukan hanya soal pencapaian individual, tetapi tentang keharmonisan antara jasmani dan ruhani, antara diri dan sesama, dalam satu tarikan napas kehidupan yang utuh.

d. Mengasah dan memperkuat dimensi spiritual dan moral.

Ibn Sina memandang kebahagiaan bukan semata kenikmatan inderawi atau kesuksesan materiil yang bersifat sementara, melainkan puncak dari kesempurnaan jiwa yang mampu berhubungan dengan nilai-nilai ilahi dan kebaikan universal. Dalam filsafatnya, kebahagiaan tertinggi hanya bisa dicapai ketika manusia telah mengarahkan akal dan jiwanya kepada Yang Transenden, melalui jalan penyucian diri dan perenungan atas hakikat kehidupan. Jiwa yang tercerahkan adalah jiwa yang mampu membedakan mana yang fana dan mana yang abadi, serta menjadikan tujuan hidup tidak sebatas pemenuhan keinginan duniawi, tetapi untuk mendekatkan diri pada kebaikan tertinggi (*al-khayr al-a'zam*) yang bersumber dari Tuhan.

Bagi Generasi Z—yang tumbuh di era digital yang serba instan dan cenderung

pragmatis—pesan Ibn Sina ini menjadi penting sebagai pegangan untuk membangun kehidupan yang lebih bermakna. Tantangan spiritual generasi ini terletak pada menurunnya kesadaran terhadap nilai-nilai transenden akibat dominasi gaya hidup hedonistik, tekanan sosial media, dan arus informasi yang tidak terfilter. Dalam kondisi ini, kesadaran spiritual perlu ditumbuhkan kembali sebagai fondasi kebahagiaan yang mendalam dan berkelanjutan.

Generasi Z dapat memulainya dengan refleksi diri secara rutin—merenungi arah hidup, menyadari tujuan eksistensi, dan mengenali nilai-nilai yang dipegang. Aktivitas reflektif ini tidak hanya menenangkan batin, tetapi juga membantu menyaring motivasi dan keputusan hidup agar selaras dengan nilai-nilai moral yang agung. Penghayatan terhadap nilai-nilai spiritual ini bisa diperkuat melalui praktik keagamaan seperti berdoa, membaca kitab suci, berdzikir, atau ritual spiritual lainnya sesuai dengan keyakinan masing-masing. Praktik tersebut bukan sekadar rutinitas ibadah, tetapi merupakan upaya untuk menyambung jiwa dengan sumber kebaikan dan ketenangan sejati.

Selain itu, aktivitas spiritual tidak harus selalu formal dan ritualistik. Melakukan kebaikan secara tulus, seperti menolong sesama, menjaga lingkungan, atau berkata baik, juga merupakan wujud spiritualitas yang konkret. Dalam pandangan Ibn Sina, tindakan yang dilandasi niat baik dan keikhlasan akan memperkuat dimensi ruhani seseorang. Ia juga menekankan bahwa kebahagiaan akan semakin sempurna apabila dilandasi dengan moralitas tinggi, seperti kejujuran, kesabaran, dan empati.

Nilai-nilai tersebut perlu diintegrasikan dalam kehidupan sehari-hari Generasi Z, mulai dari dunia pendidikan, pekerjaan, relasi sosial, hingga aktivitas digital. Misalnya, menggunakan media sosial untuk menyebarkan pesan-pesan positif, menghargai perbedaan pendapat,

tidak menebar hoaks, serta menjaga etika komunikasi. Kejujuran dalam menampilkan diri di ruang publik, kesabaran dalam menghadapi tekanan dan kegagalan, serta empati dalam menyikapi penderitaan orang lain menjadi cermin dari jiwa yang telah matang secara spiritual.

Kesadaran spiritual ini juga akan menjadi penopang utama ketika Generasi Z menghadapi krisis atau kekecewaan hidup. Di saat materi, status sosial, atau validasi eksternal tidak lagi mampu memberi rasa tenang, jiwa yang telah terbiasa berhubungan dengan nilai-nilai ilahi akan tetap berdiri teguh. Seperti yang diajarkan Ibn Sina, jiwa yang berorientasi kepada kebaikan tertinggi tidak mudah goyah karena ia telah menemukan makna terdalam dari kehidupan.

Dengan demikian, menghidupkan nilai-nilai spiritual dalam kehidupan modern bukanlah sekadar nostalgia terhadap masa lalu, melainkan merupakan strategi penting untuk membangun ketahanan batin, arah hidup yang jernih, dan kebahagiaan yang autentik. Generasi Z, sebagai generasi yang akan menentukan arah dunia di masa depan, perlu menjadikan ajaran Ibn Sina ini sebagai sumber inspirasi dalam membangun kehidupan yang seimbang, bermakna, dan membahagiakan—bukan hanya untuk diri sendiri, tetapi juga untuk sesama dan lingkungan secara lebih luas.

Untuk mengatasi penghalang-penghalang tersebut, generasi Z harus mengembangkan strategi pengelolaan stres dan waktu yang efektif. Misalnya, rutin melakukan digital detox dengan membatasi penggunaan gadget pada waktu-waktu tertentu dan menggantinya dengan aktivitas yang membangun, seperti membaca buku, berkegiatan fisik, atau bersosialisasi secara langsung. Penting pula membangun jaringan dukungan sosial dari keluarga, teman, guru, atau konselor yang dapat memberikan motivasi dan bantuan saat menghadapi tekanan. Dengan sikap proaktif dalam menjaga keseimbangan

hidup antara dunia nyata dan dunia digital, serta antara kebutuhan jasmani dan rohani, generasi Z dapat meminimalkan gangguan yang berpotensi merusak kebahagiaan.

Keseluruhan proses ini adalah sebuah perjalanan panjang dan berkelanjutan yang menuntut kesadaran, disiplin, dan komitmen dari generasi Z. Implementasi ajaran Ibn Sina tentang kebahagiaan mengajarkan mereka bahwa kebahagiaan sejati bukanlah sesuatu yang instan atau mudah didapatkan, melainkan buah dari kerja keras dalam mengembangkan diri secara menyeluruh—baik dari segi intelektual, emosional, fisik, sosial, maupun spiritual. Dengan landasan tersebut, generasi Z tidak hanya dapat menghadapi tantangan zaman dengan bijak, tetapi juga mampu membangun ketenteraman batin yang kokoh dan memancarkan kebaikan bagi diri sendiri dan lingkungan sekitarnya.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan mengenai pemikiran Ibn Sina tentang kebahagiaan serta implementasinya bagi Generasi Z, dapat dipahami bahwa kebahagiaan sejati menurut Ibn Sina bukanlah sesuatu yang bersifat lahiriah atau sementara, melainkan merupakan kondisi jiwa yang mencapai kesempurnaannya melalui penyempurnaan akal, pengendalian nafsu, kesehatan jasmani dan ruhani, serta keterhubungan dengan nilai-nilai ilahi dan moral yang luhur.

Ibn Sina menegaskan bahwa manusia memiliki potensi akal dan jiwa yang dapat ditumbuhkembangkan untuk meraih kebahagiaan sejati. Dalam pandangan beliau, akal adalah alat utama yang membimbing manusia menuju pengetahuan yang benar dan keputusan hidup yang

bijak. Jiwa manusia terdiri atas berbagai tingkatan, yakni jiwa nabati, hayawani, dan insani, yang harus dikembangkan secara seimbang agar tercapai keharmonisan batin.

Dalam konteks kehidupan Generasi Z yang penuh tantangan modern, seperti tekanan sosial media, banjir informasi, krisis identitas, dan godaan gaya hidup hedonistik, ajaran Ibn Sina tetap relevan dan menawarkan pendekatan filosofis yang mendalam dan praktis. Generasi Z perlu mengembangkan kemampuan berpikir kritis dalam menyaring informasi dan mengejar ilmu yang bermanfaat, membangun disiplin diri dalam menghadapi godaan, menjaga kesehatan jasmani dan mental, serta menumbuhkan kesadaran spiritual sebagai pondasi kebahagiaan hakiki.

Implementasi ajaran Ibn Sina dalam kehidupan generasi muda dapat dilakukan melalui komitmen terhadap pendidikan yang bermakna, pengendalian diri terhadap teknologi dan hiburan, membangun komunitas yang positif, serta menghidupkan nilai-nilai spiritual dan moral dalam kehidupan sehari-hari. Upaya-upaya ini bertujuan untuk menumbuhkan jiwa yang stabil, matang, dan tangguh dalam menghadapi dinamika kehidupan modern.

Dengan demikian, pemikiran Ibn Sina tidak hanya memberikan sumbangsih besar terhadap khazanah filsafat Islam, tetapi juga menawarkan solusi filosofis dan praktis dalam menjawab tantangan eksistensial manusia modern, khususnya generasi muda. Kebahagiaan, dalam kerangka Ibn Sina, adalah proses yang harus diupayakan melalui perjuangan jiwa untuk menyatu dengan kebaikan tertinggi, dan dalam proses itu pula, manusia menemukan makna sejati dari hidupnya.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Afiani, V. Z., & Haririe, M. R. (2024).
Sufism and Mental Health. *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*,

4(1), 103–118.
<https://doi.org/10.28918/jousip.v4i1.8716>

- Al-Ghazali, A. H. M. bin M. bin A. (2004).

Ihya Ulumuddin. Dar al-Qalam.

- Arroisi, J., Mukharom, R. A., & Amin, M. 'Izzatul. (2021). Sufistic Phsycoteraphy; Telaah Metode Psikoterapi Ibnu Qayyim al-Jauziyyah. *Analisis: Jurnal Studi Keislaman*, 21(2), 253–278. <https://doi.org/10.24042/ajsk.v21i2.9884>
- Arroisi, J., Nuha, D. A., Ashfuriyah, R., & Mahbubah, K. (2022). The Urgency of Religion in Preparing Mental Health According to Zakiah Daradjat. *Tasfiah: Jurnal Pemikiran Islam*, 6(1), 1–20. <https://doi.org/10.21111/tasfiah.v6i1.7637>
- Azedi, A. (2025). Religious Trends among Arab Muslims, 2010–2022: Continued Revival, Polarization, or Burgeoning Secularization? *International Journal of Comparative Sociology*. <https://doi.org/10.1177/00207152251319750>
- Bara, A. B., Darmadi, D., Hoir, H., & Hatta, J. (2023). Revitalisasi Filsafat Kebahagiaan Buya Hamka sebagai Respon terhadap Fenomena Mental Distress di Indonesia. *EL-FIKR: Jurnal Aqidah Dan Filsafat Islam*, 4(1), 1–15. <https://doi.org/10.19109/el-fikr.v4i1.17133>
- Chaturvedi, U., Chauhan, S. B., & Singh, I. (2025). The impact of artificial intelligence on remote healthcare: Enhancing patient engagement, connectivity, and overcoming challenges. *Intelligent Pharmacy*. <https://doi.org/10.1016/j.ipha.2024.12.003>
- Chen, X., Masukujjaman, M., Al Mamun, A., Gao, J., & Makhbul, Z. K. M. (2023). Modeling the significance of work culture on burnout, satisfaction, and psychological distress among the Gen-Z workforce in an emerging country. *Humanities and Social Sciences Communications*, 10(1), 828. <https://doi.org/10.1057/s41599-023-02371-w>
- Daulay, R. S., & Rangkuti, C. (2024). Analisis Kesehatan Mental Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Dalam Perspektif Ibnu Sina. *ALACRITY: Journal of Education*, 367–380. <https://doi.org/10.52121/alacrity.v4i2.362>
- Dewi, E. (2017). Konstruksi Kebahagiaan Dalam Bingkai Kecerdasan Spritual. *Substantia: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*, 19(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22373/substantia.v19i2.2881>
- Dewi Nur Asiyah. (2022). Pandangan Ibn Al-Arabi Mengenai Wahdat Al-Wujud dan Konsep Kebahagiaan. *Spiritualita*, 5(2), 73–82. <https://doi.org/10.30762/spiritualita.v5i2.844>
- Fernanda, A. (2023). TASAWUF HAMKA SEBAGAI SOLUSI KONTEMPORER UNTUK GEN. Z DITENGAH TANTANGAN BUDAYA POP COGIL DAN CEGIL. *JURNAL AL-AQIDAH*, 15(2), 116–137. <https://doi.org/10.15548/ja.v15i2.7694>
- Hadi, M. F. Z. (2015). TASAWUF UNTUK KESEHATAN MENTAL. *An-Nida*, 40(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/an-nida.v40i1.1493>
- Husniati, R., Setiawan, C., & Nurjanah, D. S. (2023). Relevansi Taubat dengan Kesehatan Mental dalam Islam. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 3(1), 93–119. <https://doi.org/10.15575/jpiu.19625>
- Kadir, A., Sunarno, S. D. A. M., Oktaviana, A., Zulfah, A. F., Maharani, C. F., Santoso, N. T., Lestari, F., Erwandia, D., & Dhesi, S. K. (2023). Factors

- Associated with Psychosocial Symptoms Experienced by Students in Response to COVID-19 Pandemic: A Multivariate Analysis. *INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing*, 60. <https://doi.org/10.1177/00469580231155720>
- Kamaruddin, I., Leuwol, F. S., Putra, R. P., Aina, M., Suwarma, D. M., & Zulfikhar, R. (2023). Dampak Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah. *Journal on Education*, 6(1), 307–316. <https://www.jonedu.org/index.php/joe/article/view/2944>
- Kaur, G., & Mehndroo, M. (2024). Digital addiction and its impact on the mental wellbeing of adolescents. *Journal of Interdisciplinary Studies in Education*, 13(S1). <https://doi.org/10.32674/vf7rxa68>
- KPAL. (2020). Hasil Survei Pemenuhan Hak dan Perlindungan Anak pada Masa Pandemi COVID-19. In *Komisi Perlindungan Anak Indonesia* (Issue 10).
- Kusnadi, A., & Nurpita, S. (2023). Teori Kebutuhan Abraham Maslow Dalam Perspektif Tasawuf. *Jurnal Kependidikan Dan Keislaman*, 11(2), 1–33. <http://journal.stit-insida.ac.id/index.php/alqalam/article/view/76>
- Kusuma, A. R. (2022). Konsep Psikologi Syed Muhammad Naquib al-Attas. *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam*, 13(2), 121–135. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v13i2.4386>
- Mansyur, M. S., Kerwanto, K., & Nawawi, M. A. (2023). Kebahagiaan Spiritual bagi Nestapa Manusia Modern (Studi Pemikiran M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbâh). *IHSANIKA : Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(3), 01–20. <https://doi.org/10.59841/ihsanika.v1i3.321>
- Mustain, M. (2017). Etika dan Ajaran Moral Filsafat Islam: Pemikiran Para Filosof Muslim tentang Kebahagiaan. *Ulumuna*, 17(1), 191–212. <https://doi.org/10.20414/ujis.v17i1.177>
- Nurjana, S., & Tanjung H., A. (2023). Aktualisasi Tasawuf Buya Hamka Di Era Postmodern. *Indonesian Journal of Islamic Theology and Philosophy*, 5(1), 65. <https://doi.org/10.24042/ijitp.v5i1.18108>
- Pradityas, Y. B., Hanafi, I., & Zaduqisti, E. (2015). Maqamat Tasawuf dan Terapi Kesehatan Mental (Studi Pemikiran Amin Syukur). *RELIGIA*, 18(2), 187. <https://doi.org/10.28918/religia.v18i2.627>
- Prahadiva, L., Yunaida, L. F., Pratiwi, G. B., Aisy, R. H., & Salsabila, Z. (2025). Work Life Balance dan Kesehatan Mental: Studi Komunikasi Krisis Pekerja Generasi Z. *Journal of Social, Culture, and Language*, 3(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.21107/jscl.v3i2.29998>
- Rahmadon. (2020). KEBAHAGIAAN DALAM PANDANGAN THOMAS AQUINAS DAN HAMKA. *Ushuluna*, 21(1), 32–48.
- Rokom. (2021). *Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia*. Sehat Negeriku Sehat Bangsaku. https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/?utm_source=chatgpt.com
- Sabiq, Z. (2016). Konseling Sufistik: Harmonisasi Psikologi dan Tasawuf dalam Mewujudkan Kesehatan

- Mental. *'Anil Islam: Konseling Sufistik*, 9(2), 330–352.
- Setiagils, A., Abdul Rozak, & Neng Sri Nuraeni. (2024). The Role of the Social Environment in Addressing the Quarter-Life Crisis Among Generation Z University Students. *Muqoddima: Jurnal Pemikiran Dan Riset Sosiologi*, 5(2), 43–60.
<https://doi.org/10.47776/MJPRS.005.02.01>
- Sina, I. (1990). *asy-Syifa*. Maktabah Andalus.
- Sina, I. (1991). *an-Najah*. Maktabah Andalus.
- Tahir, M. (2020). PSIKOLOGI KEBAHAGIAAN DENGAN PENDEKATAN NASH. *JIVA : Journal of Behavior and Mental Health*, 1(1).
<https://doi.org/10.30984/jiva.v1i1.1165>
- Tasmuji, T., & Khoirudin, A. (2022). Integrasi Tasawuf Dalam Logoterapi Sebagai Psikoterapi Santri Gangguan Jiwa Di Pp. Al-Syifa. *Spiritual Healing : Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi*, 2(2), 51–71.
<https://doi.org/10.19109/sh.v2i2.12674>
- Vishwakarma, B., Kumari, P., & Vishwakarma, A. K. (2024). Demographic Factors on Cyberbullying and Victimisation among University Students. *Indian Journal of Extension Education*, 60(3), 28–32.
<https://doi.org/10.48165/IJEE.2024.60306>
- Wiwaha, K. S., Arini, D. S., & Oktaviani, R. A. (2022). Konsep Kebahagiaan al-Farabi dan Kontribusinya Terhadap Manusia Modern. *JCSR: Journal of Comparative Study of Religions*, 3(40), 47–64.
- Yalçınkaya, A. E. (2024). IN PURSUIT OF TRUTH: DĠALĠL AL-DĠN RŰMĠ'S CONCEPTION OF HAPPINESS WITHIN THE MATHNAWĠ-I MA'NAWĠ. *TŰrk KŰltŰrŰ ve Hacı Bektaş Veli Arařtırma Dergisi*, 111, 439–460.
<https://doi.org/10.60163/tkhcbva.1439385>
- Yousef, A. M. F., Alshamy, A., Tlili, A., & Metwally, A. H. S. (2025). Demystifying the New Dilemma of Brain Rot in the Digital Era: A Review. *Brain Sciences*, 15(3), 283.
<https://doi.org/10.3390/brainsci15030283>
- Yunan, M., Ependi, R., & Amin, N. (2023). Model Pendidikan Tazkiyatun Nafs Dalam Membentuk Akhlakul Karimah Peserta Didik di Madrasah Aliyah Swasta Tarbiyah Islamiyah Kab. Deli Serdang. *JIM: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah*, 8(2), 560–569.
<https://doi.org/10.24815/jimps.v8i2.24720>
- Zulkarnain, & Damara, F. (2019). Kematangan Beragama dalam Perspektif Psikologi Tasawuf. *MAWA'IZH: JURNAL DAKWAH DAN PENGEMBANGAN SOSIAL KEMANUSIAAN*, 10(2), 305–325.
<https://doi.org/10.32923/maw.v10i2.873>
- Zulkarnain, & Fatimah, S. (2019). Kesehatan Mental dan Kebahagiaan. *MAWA'IZH: JURNAL DAKWAH DAN PENGEMBANGAN SOSIAL KEMANUSIAAN*, 10(1), 18–38.
<https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.715>