



PERAN PESIKOLOGI TASAWUF DALAM MENCEGAH PERILAKU MALAS PADA REMAJA DI ERA SOCIETY 5.0

Muhammad Syarifudin¹, Miratun Nisa²

ISQI Sunan Pandanaran^{1,2}

muhammadsyarifudin1208@gmail.com¹, miratunnisa@gmail.com²

Abstrak

Membahas peran psikologi tasawuf mengenai mencegah perilaku malas pada remaja di era *society* 5.0, era ini merupakan era yang memiliki tanda kecerdasan buatan atau *Artificial Intelligence* (AI) serta kemudahan teknologi dalam mengakses segala aspek kebutuhan manusia mulai dari membeli makanan, bahan pokok, pakaian semua bisa dengan mudah sampai dirumah, sehingga menimbulkan dampak bagi psikologi manusia khususnya remaja sehingga menjadikannya kecanduan, yang menimbulkan dampak negatif khususnya bagi remaja. Tasawuf sebagai ranah sepiritual dan kedisiplinan, dan mengintegrasikan psikologi tasawuf mengenai ajaran tasawuf dalam bidang ilmu psikologi modern yang berfokus pada peningkatan perilaku disiplin, pengembangan karakter dan mengelola emosi. Hal ini membawa solusi melalui praktik psikologis, siraman batin, meditasi, atau refleksi diri. Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi literatur atau library research yang digunakan untuk menggali informasi data dari berbagai sumber seperti jurnal penelitian, riset terdahulu, artikel ilmiah yang relevan.

Kata kunci: *Psikologi, Tasawuf, Perilaku Malas*

Abstrak

This study discusses the role of Sufistic psychology in preventing laziness behavior among adolescents in the era of Society 5.0. This era is characterized by the presence of Artificial Intelligence (AI) and the ease of technology in accessing various aspects of human needs, ranging from purchasing food, basic necessities, and clothing, all of which can be easily delivered to one's home. This has led to psychological impacts, particularly among adolescents, resulting in addiction and negative consequences. Sufism, as a domain of spirituality and discipline, integrates Sufistic psychology with modern psychological science, focusing on the enhancement of disciplined behavior, character development, and emotional management. This approach offers solutions through psychological practices, spiritual nourishment, meditation, and self-reflection. The research employs a literature review method to explore data from various sources, such as research journals, previous studies, and relevant scientific articles.

Keywords: *Psychology, Sufism, Laziness Behavior*

Pendahuluan

Dalam masa perkembangan teknologi seperti sekarang ini remaja dihadapkan dengan tantangan yang semakin majemuk, yang sering ditandai dengan kemudahan teknologi seperti mudahnya mendapatkan informasi, berbelanja, dan kebutuhan lainnya hanya dengan gadget. Hal tersebut membawa perubahan yang signifikan terutama bagi perilaku dan polapikir remaja, yang pada akhirnya menimbulkan perilaku malas dengan gaya hidup yang serba instan serta

semua kemudahan yang mudah didapatkan.¹Perilaku malas dikalangan remaja tersebut perlu untuk diobati, yaitu dengan berbagai cara salah satunya dengan spiritual dan rasional, sementara itu dengan kemudahan yang dapat kita akses dengan gadget disadari atau tidak memicu perilaku malas pada usia remaja, yang secara umum usia remaja adalah usia produktif, inovatif dan kreatif, karena hal tersebut yang membedakan antar individu akan tetapi potensi tersebut akan terhambat jika usia remaja terkalahkan dengan malas dan lingkungan yang kurang mendukung.²

Melalui pendekatan spiritualitas asketis dalam Al-Quran dan sunnah mengkategorikan malas kedalam orang yang lupadiri, kufur nikmat, dan *zalim*.³ hal tersebut menuntut para pengajar untuk memahami faktor faktor penyebab dan mencari jalan keluar. Dengan pendekatan psikologis, tulisan ini berupaya melihat sekaligus menjelaskan apa peran psikologi tasawuf, mengenai perilaku malas yang terjadi pada remaja beserta faktor penyebabnya, serta mencegah terjadi pada usia remaja.

Di *era society 5.0* merupakan era dimana masyarakat menjalani kehidupan secara berdampingan dengan istem atau teknologi yang menjadikan dua dimensi yang saling terintegrasi, yaitu dimensi maya (*virtual space*) dan dimensi nyata (fisik). Menjadikan masyarkat perlu untuk beradaptasi dengan lingkungan hidup yang baru, perubahan perilaku atau sikap menjadi sesuatu fenomena atau hal yang wajar dampak dari ruang lingkup sosial yang meluas serta cepatnya komunikasi. Tanpa terkecuali remaja yang tidak terlepas dengan gadget juga terpengaruh terhadap gaya hidup yang berakibat pada perilaku dan kesehariannya⁴.

Remaja merupakan usia yang rentan terpengaruh atau terdistraksi dengan situasi, kondisi yang mereka alami, karena masa remaja merupakan masa transisi antara masa dewasa dan masa ana – anak yang mulai bertumbuh (*growth spurt*) memiliki ciri-ciri secara sekunder, seperti tercapainya fertilitas, perubahan psikologi dan sosial⁵. Remaja merupakan usia yang masih mengembangkan kematangan emosional, mengatur emosional secara efektif, penyesuaian diri terhadap lingkungan serta perubahan dalam berfikir dan melakukan sesuatu.⁶ Remaja merupakan usia transformasi dari semua sisi, mulai dari fisik, mental dan perilaku sosial, akan tetapi perubahan fisik sering mengawali dimasa remaja di bandingkan dengan psikologis, masa remaja memiliki pengaruh yang signifikan terhadap timbulnya penyakit psikotik, depresi yang semuanya memiliki pengaruh buruk dibawah tekanan, pikiran dan lingkungan.⁷Lingkungan yang kurang mendukung memicu timbulnya perilaku malas pada remaja, karena perilaku malas merupakan sifat yang muncul dari dampak ketidak aktifan seseorang, dan kurang semangatnya dalam beraktifitas, selain itu malas merupakan perilaku kurangnya kecapan dalam mengatur waktu dan disiplin⁸.

¹ kontrol Diri, Remaja Di, And ERA Industri, 'Peran Psikologi Tasawuf Dalam Meningkatkan', 8.6 (2024), pp. 2026–31.

² Ambar Widya, Diana Azwina, and Oki Iqbal Khair, 'Meningkatkan Kreativitas Remaja Melalui Motivasi Dan Pelatihan Pada Remaja Komplek Pesona Pamulang Pondok Petir Depok', *Indonesian Journal of Society Engagement*, 4.1 (2023), pp. 1–11, doi:10.33753/ijse.v4i1.118.

³ Jurnal Tsaqafah Vol. 3 No. 2. Jumadal Ula 1428 H. "15 Persen Remaja Berhubungan Seks," *Jawa Pos* Selasa 26 April 2005, hal 29.

⁴ Muhammad Argha Edhel Nanda Pratama, 'Degradasi Akhlak Remaja Di Era 5.0 Dalam Perspektif Islam Modern', *Nathiqiyah*, 6.1 (2023), pp. 11–18, doi:10.46781/nathiqiyah.v6i1.691.

⁵ Agus Rahmadi, Rika Vira Zwagery, and Ariani, 'Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Penyesuaian Diri Remaja Putri Menghadapi Masa Pubertas Di SMP Darul Hijrah Putri Banjarbaru Tahun 2013', *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 4.2 (2014), pp. 23–27.

⁶ Irma Kodariah, 'Terapi Kesehatan Mental Anak Remaja Perspektif Tasawuf', *Gunung Djati Conference Series*, 19 (2023), pp. 353–63.

⁷ Kodariah, 'Terapi Kesehatan Mental Anak Remaja Perspektif Tasawuf'.

⁸ Asiva Noor Rachmayani, 'Hubungan Sikap Malas Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa', 2015, p. 6.

METODE PENELITIAN

Dalam mengkaji peran psikologi tasawuf dalam mencegah perilaku malas pada remaja di era society 5.0, Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi literatur atau library research yang digunakan untuk mengkaji dan menganalisis sumber – sumber atau literatur yang signifikan dengan penelitian. Menggali informasi data dari berbagai sumber seperti jurnal penelitian, buku, riset terdahulu, artikel ilmiah dengan masalah atau pembahasan yang memiliki relevansi dengan topik yang sedang diteliti. Proses penggalan data dengan metode studi literatur memungkinkan peneliti menemukan pemahaman secara komprehensif, akademis dan relevan. Analisis ini bertujuan untuk memahami substansi, nilai-nilai spiritual yang terkandung peran psikologi tasawuf, serta kontribusinya dalam mencegah perilaku malas pada remaja di era society 5.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Perilaku Malas Pada Remaja Diera Society 5.0

Di era *society 5.0* remaja dihadapkan dengan adanya kecanggihan teknologi dengan munculnya teknologi kecerdasan buatan yang disebut *Artificial Intelligence (AI)*. hal ini memicu timbulnya rasa malas dari kurang geraknya manusia yang terwakili oleh kecanggihan teknologi, era *society 5.0* pada dasarnya merupakan konsep yang bermula dari jepang dan menggambarkan tahapan evolusi manusia terhadap peran teknologi.⁹ Era ini merupakan era yang berfokus terhadap kemanusiaan, dimana muncul teknologi kecerdasan buatan yang bertujuan terhadap upaya meningkatkan kualitas hidup manusia, dan mengatasi permasalahan sosial. Era *society 5.0* dapat juga dikategorikan secara mendalam kedalam arti mengintegrasikan teknologi kedalam kehidupan manusia dengan lebih manusiawi, cerdas dan dinamis. Serta membawa dampak positif bagi masyarakat, terutama generasi muda merupakan objek utama terhadap tantangan dan peluang dalam berperan aktif menuju perjalanan kemasa depan.¹⁰

Diera *society 5.0* seperti diketahui teknologi memiliki dampak positif dan negatif , munculnya masalah masalah dalam bidang teknologi informasi seperti terhadap pendidikan remaja, ketidak setaraan serta potensi gangguan karena kurangnya infrastruktur yang mendukung. Hal tersebut dapat memicu permasalahan terhadap remaja sehingga menyalahgunakan pemanfaatan teknologi, dan merubah perilaku remaja.¹¹ Maka dapat kita pahami bahwa di era *society 5.0* perlu kita hadapi tantangan besar dalam menyiptakan keseimbangan antara pemanfaatan teknologi pada remaja dan pengelolaan dampak negatif. Teknologi pada pendidikan dapat digunakan untuk mengelola serta mengembangkan pendidikan akan tetapi kurangnya pemahaman literasi, tidak dapat dipungkiri bahwa remaja menggunakan teknologi pada hal hal negatif sepertihalnya scrolling medsos, game, dan hallainnya. Keseimbangan interaksi sosial dan teknologi menjadip perhatian khusus di era *society 5.0* supaya tidak muncul rasa malas baik dalam balajr maupun dalam berinteraksi sosial yang mereka habiskan banyak didepan layar¹².

B. Peran Psikologi Tasawuf Dalam Mencegah Perilaku Malas Pada Remaja

⁹ Marketing, 'Era Society 5.0: Era Kedewasaan Teknologi dan Kemanusiaan'' <https://undiknas.ac.id/2023/09/era-society-5-0-era-kedewasaan-teknologi-dan-kemanusiaan/>, diakses 28-02-2025.

¹⁰ Marketing, 'Era Society 5.0: Era Kedewasaan Teknologi dan Kemanusiaan'' <https://undiknas.ac.id/2023/09/era-society-5-0-era-kedewasaan-teknologi-dan-kemanusiaan/>, di akses 28-02-2025.

¹¹ Ahmad Yani And Nabila Rahmadani, 'Dampak Teknologi Informasi Di Era Society 5.0 Di Bidang Pendidikan: Bahasa Indonesia', Jurnal Mumtaz, 4.1 (2024), Pp. 35–39.

¹² Pregorian purwa cahyani, *masalah kesehatan mental pada kehidupan remaja di era society 5.0*, compasiana.com diakses pada 28-02-2025

Relevansi peran tasawuf terhadap psikologi remaja dalam mencegah perilaku malas menjadi semakin besar dan signifikan di era society 5.0, karena esensi dari tasawuf sendiri merupakan perwujudan kesadaran diri secara mendalam, serta mendekatkan diri kepada Allah melalui praktik spiritual meditasi dan refleksi. Maqom tasawuf sendiri adalah tingkatan spiritual seorang sufi, yang berusaha mewujudkan diri yang bersih dari sifat-sifat negatif, malas, sombong, dan materialisme. Dan mengembangkan sifat-sifat baik seperti kesadaran diri, penyayang dan keikhlasan¹³.

Kemajuan teknologi dan digitalisasi memberikan banyak manfaat, namun juga membawa tantangan psikologis yang signifikan bagi kalangan remaja. Tekanan sosial yang meningkat, kemudahan akses terhadap konten negatif, serta ketergantungan pada media sosial dan perangkat digital dapat mengganggu keseimbangan emosional dan spiritual mereka. Dalam konteks ini, tasawuf menawarkan pendekatan yang dapat membantu remaja dalam mengembangkan diri dan menjauhi perilaku malas yang lebih kuat serta meningkatkan kesejahteraan mental mereka¹⁴.

Tasawuf, dengan ajaran spiritualnya, mengajarkan individu untuk membersihkan hati dari segala bentuk kekotoran dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Konsep pemurnian jiwa ini sangat relevan bagi remaja yang sering kali terjerat dalam perilaku impulsif dan tertekan oleh norma sosial yang ada. Dari perspektif tasawuf, proses penyucian jiwa dan pencarian kedekatan dengan Tuhan akan memberikan keseimbangan batin yang lebih stabil, membimbing remaja untuk lebih bijaksana dalam menghadapi tantangan hidup serta memperkuat fondasi spiritual yang mendalam¹⁵.

Tasawuf juga memberikan bantuan bagi remaja dalam membebaskan diri dari pengaruh materialisme dan keinginan duniawi yang berlebihan. Di tengah kemajuan digital, remaja sering kali terpapar pada gaya hidup konsumtif dan nilai-nilai materialistik yang dapat mengganggu keharmonisan hidup mereka. Dalam ajaran tasawuf, fokus pada pencapaian spiritual dan kepuasan batin membantu remaja menemukan kebahagiaan yang lebih mendalam, yang melampaui kepuasan materi¹⁶.

Dalam konsep takhalli tasawuf, yang mengajarkan untuk membersihkan diri dari sifat-sifat buruk dan negatif, sangat relevan dalam konteks pengembangan dan menjauhi perilaku malas. Remaja, yang sedang dalam proses pembentukan karakter, sering kali menghadapi pergulatan dengan emosi dan impuls negatif. Tasawuf mengajarkan mereka untuk menanggalkan sifat-sifat buruk tersebut, dan sebagai hasilnya, mengarahkan mereka menuju kedamaian batin yang lebih sejati¹⁷.

Kesimpulan

Perilaku malas pada remaja di era Society 5.0, yang dipengaruhi oleh kemajuan teknologi dan kecerdasan buatan (AI), memunculkan tantangan baru, khususnya terkait dengan interaksi sosial dan pendidikan. Meskipun teknologi dapat memberikan dampak positif, penggunaan yang tidak bijak, seperti kecanduan media sosial dan game, dapat mengarah pada

¹³ Diri, Di, and Industri, 'Peran Psikologi Tasawuf Dalam Meningkatkan Kontrol Diri Remaja Di Era Industri 4.0'.

¹⁴ Pendidikan Islam, D I Era, And Society Sebagai, 'Pendidikan Islam Di Era Society 5.0 Sebagai Upaya Pengembangan Ilmu Pengetahuan', Pp. 275–83.

¹⁵ Rifa Hazim Rustam Fuady, 'Pendidikan Islam, Tasawuf, Dan Tantangan Era Society 5.0', *BESTARI: Jurnal Studi Pendidikan Islam*, 18.2 (2021), pp. 125–42.

¹⁶ Junita Putri and Ferianto Ferianto, 'Kemajuan Peradaban Islam Di Era Society 5.0', *Wahana Karya Ilmiah Pendidikan*, 7.01 (2023), pp. 42–54, doi:10.35706/wkip.v7i01.9241.

¹⁷ Diri, Di, and Industri, 'Peran Psikologi Tasawuf Dalam Meningkatkan Kontrol Diri Remaja Di Era Industri 4.0'.

penurunan motivasi serta gangguan terhadap keseimbangan emosional dan spiritual remaja. Dalam konteks ini, tasawuf menawarkan solusi melalui pendekatan spiritual yang dapat membantu remaja untuk mengembangkan kesadaran diri, mengatasi sifat-sifat negatif seperti malas, dan mendekatkan diri kepada Tuhan.

Tasawuf, dengan prinsip pemurnian jiwa, memberi arah bagi remaja untuk membersihkan diri dari sifat buruk yang dapat merusak keharmonisan hidup, serta mengarahkan mereka untuk lebih bijaksana dalam menghadapi pengaruh negatif teknologi. Konsep takhalli dalam tasawuf, yang mengajarkan pembuangan sifat buruk, sangat relevan dalam membentuk karakter remaja yang lebih positif. Selain itu, tasawuf membantu remaja membebaskan diri dari pengaruh materialisme, mengajarkan pentingnya pencapaian spiritual dan kepuasan batin yang lebih mendalam. Secara keseluruhan, penerapan ajaran tasawuf dapat memberikan keseimbangan yang dibutuhkan oleh remaja dalam menghadapi tantangan zaman digital dan meningkatkan kesejahteraan mental serta spiritual mereka.

REFERENSI

- Asiva Noor Rachmayani, 'HUBUNGAN SIKAP MALAS DAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA', 2015, p. 6
- Diri, Kontrol, Remaja Di, and E R A Industri, 'PERAN PSIKOLOGI TASAWUF DALAM MENINGKATKAN', 8.6 (2024), pp. 2026–31
- Fuady, Rifa Hazim Rustam, 'Pendidikan Islam , Tasawuf , Dan Tantangan Era Society 5.0', *BESTARI: Jurnal Studi Pendidikan Islam*, 18.2 (2021), pp. 125–42
- Islam, Pendidikan, D I Era, and Society Sebagai, 'Pendidikan Islam Di Era Society 5.0 Sebagai Upaya Pengembangan Ilmu Pengetahun', pp. 275–83
- Kodariah, Irma, 'Terapi Kesehatan Mental Anak Remaja Perspektif Tasawuf', *Gunung Djati Conference Series*, 19 (2023), pp. 353–63
- MUHAMMAD ARGHA EDHEL NANDA PRATAMA, 'Degradasi Akhlak Remaja Di Era 5.0 Dalam Perspektif Islam Modern', *Nathiqiyah*, 6.1 (2023), pp. 11–18, doi:10.46781/nathiqiyah.v6i1.691
- Putri, Junita, and Ferianto Ferianto, 'Kemajuan Peradaban Islam Di Era Society 5.0', *Wahana Karya Ilmiah Pendidikan*, 7.01 (2023), pp. 42–54, doi:10.35706/wkip.v7i01.9241
- Rahmadi, Agus, Rika Vira Zwagery, and Ariani, 'Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Penyesuaian Diri Remaja Putri Menghadapi Masa Pubertas Di SMP Darul Hijrah Putri Banjarbaru Tahun 2013', *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 4.2 (2014), pp. 23–27
- Widya, Ambar, Diana Azwina, and Oki Iqbal Khair, 'Meningkatkan Kreativitas Remaja Melalui Motivasi Dan Pelatihan Pada Remaja Komplek Pesona Pamulang Pondok Petir Depok', *Indonesian Journal of Society Engagement*, 4.1 (2023), pp. 1–11, doi:10.33753/ijse.v4i1.118
- Yani, Ahmad, and Nabila Rahmadani, 'DAMPAK TEKNOLOGI INFORMASI DI ERA SOCIETY 5.0 DI BIDANG PENDIDIKAN: Bahasa Indonesia', *Jurnal Mumtaz*, 4.1 (2024), pp. 35–39
- Marketing, 'Era Society 5.0: Era Kedewasaan Teknologi dan Kemanusiaan'
<https://undiknas.ac.id/2023/09/era-society-5-0-era-kedewasaan-teknologi-dan-kemanusiaan/>, diakses 28-02-2025.
- Pregorian purwa cahyani, masalah kesehatan mental pada kehidupan remaja di era society 5.0, compasiana.com diakses pada 28-02-2025