

Hubungan Tradisionalisme islam dan Stoicisme dalam Arus Modernitas Bagi Kesehatan Mental

Adrian Gilang Maulana

Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

e-mail: adriangilang@gmail.com

Abstract

Modernization has an important meaning in the scale of changes in the global social landscape. Whether it's social structure, social dynamics, or the closest thing today, namely mental health. This change is very clearly visible from how society is digitalized by new media (the internet) which is a product of modernity. In this research the author wants to present the offer of stoicism and Islamic traditionalism as a reference for values and morals for modern humans. The method that will be used is qualitative in the form of library research where the data sources come from books, articles and several other literature. The results of this study show that there is an additional point that stoicism and Islamic traditionalism are subjective tools for modern human healing. Stoicism with a concept that directs humans to live "in harmony with nature", and Islamic traditionalism which directs humans to return to their existence as servants of God or "live in harmony with God". Modern humans have entered a new chapter of changing times created by the modernization process. This change is required by the presence of digital media which is a product of modernization in human life. Its presence creates a massive acceleration of the flow of information and communication for humans, which without realizing it has implications for mental health. Then mental health which is an important issue in this case gets a breath of fresh air from the presence of religion with the addition of a coping mechanism for mental health, namely "religious coping".

Keywords: *Islamic traditionalism, modernity, mental health, stoicism*

Abstrak

Modernisasi memiliki arti penting dalam skala perubahan lanskap sosial secara global. Baik itu pada struktur sosial, dinamika sosial, hingga yang paling dekat dewasa ini yaitu mengenai kesehatan mental. Perubahan tersebut sangat jelas terlihat dari bagaimana masyarakat terdigitalisasi oleh media baru (internet) yang merupakan produk dari modernitas. Pada

penelitian ini penulis ingin menampilkan tawaran dari stoicisme dan tradisionalisme islam sebagai acuan nilai dan moral untuk manusia modern. Metode yang akan digunakan ialah kualitatif yang berupa library research (kepuustakaan) di mana sumber data berasal dari buku, artikel dan beberapa web site. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada poin tambahan yang dibawa oleh stoicisme dan tradisionalisme islam yang menjadi prangkat subjektif dari penyembuhan manusia modern. Stoicisme dengan konsep yang mengarahkan manusia untuk hidup “selaras dengan alam”, dan tradisionalisme islam yang mengarahkan manusia untuk kembali pada eksistensinya sebagai hamba tuhan atau “hidup selaras dengan tuhan”. Manusia modern telah menapaki babak baru dari perubahan zaman yang tercipta oleh proses modernisasi. Perubahan ini dikehendaki oleh kehadiran media digital yang merupakan produk dari modernisasi pada kehidupan manusia. Kehadirannya menciptakan percepatan arus informasi dan komunikasi yang masif bagi manusia yang tanpa disadari berimplikasi terhadap kesehatan mental. Kemudian kesehatan mental yang menjadi isu penting dalam hal ini mendapatkan angin segar dari kehadiran agama dengan tambahan mekanisme koping bagi kesehatan mental, yaitu “*religious coping*”.

Kata Kunci: *modernitas, kesehatan mental, stoicisme, tradisionalisme islam*

PENDAHULUAN

Modernitas dalam prosesnya memberikan implikasi yang cukup signifikan dalam segala aspek kehidupan manusia. *based on* rekonstruksi *social culture*, transformasi masyarakat agraris menjadi industrialis, hingga pada akhirnya mengalir ke perubahan pada masyarakat secara individu maupun kolektif. Secara individu, masyarakat yang awalnya memiliki corak kerohanian yang tinggi menjadi masyarakat yang cenderung berorientasi materialis dan sekuler (diferensiasi terhadap agama), yaitu merupakan buah hasil atau subtema dari gagasan tentang modernisasi¹. Kemudian secara kolektif terjadi dekadensi nilai moral terhadap pendidikan keagamaan yang menjadi salah satu sumbu utama untuk mencetak masyarakat yang sadar akan tuhan dalam kehidupan. Pada tahap ini, perkecamukan antara sains dan agama menjadi salah satu indikator kemunduran agama di Eropa (Handayani, 2020). Oleh karenanya ini yang memicu terjadinya reorientasi cara pandang hampir seluruh manusia yang menjadikan bangsa barat menjadi kiblat ilmu pengetahuan dan kemajuan.

¹ Marranci, G. (2010). *Muslim Societies and the Challenge of Secularization*. New York: Springer Dordrecht Heidelberg London New York, 12.

jika kita tilik lebih lanjut terkait dengan keadaan zaman yang kian masif dari segi arus modernisasi ini, seakan mengharuskan umat manusia larut dalam ke-apatisan pada hal yang bersifat non empiris. Menilik jauh ke belakang, di mana ketika keadaan seakan berkecamuk antara sains dan agama pada revolusi industri (1760-1850) dan politik (1789). Diistilahkan dengan “era disrupsi” yang mulai populer di abad ke -20, melalui tahapan renaissance, aufklarung dan reformasi. Terjadi perkecamukan pemikiran orang Eropa Barat dari yang awalnya bersifat teologis (tuhan pusat segalanya) menjadi antroposentris (manusia pusat dari segalanya). Memaksa mereka yang awalnya memiliki corak kerohanian (agama sebagai segalanya), menuju sekularisasi (materialistik) (Handayani, 2020).

Dewasa ini sains modern telah membawa dampak dekadensi nilai dalam ilmu pengetahuan dan tingkat spiritual dalam islam². Dampaknya ialah membawa manusia pada krisis moral dan cenderung materialis terhadap berbagai sisi dari kehidupan. Mengedepankan logika dan apatis terhadap hal-hal yang awalnya bersifat vertikal terhadap tuhan (teosentris), kemudian memusatkan segalanya pada garis horizontal (antopos). Oleh sebab itu, pemikir islam seperti Seyyed Hossein Nasr menyuguhkan alternatif penyembuhan krisis manusia modern dengan konsepnya “tradisionalisme islam atau spiritualisme islam”³. Kemudian seorang budayawan seperti Kuntowijoyo yang merasa filsafat barat yang tidak menumbuhkan kepuasan, karena hanya terombang-ambing tanpa kesudahan pada tataran “idealisme” dan “materialisme”. Hingga melahirkan konsep “Paradigma Islam Profetik”⁴. Di satu sisi ada seorang antropolog islam yaitu Talal Asad, yang menganggap umat islam saat ini sedang berada pada kelupaan pada tradisi islam. Di mana itu semua telah terlembaga semenjak dahulu hingga sekarang, namun seakan ingatan umat islam akan tradisi keislaman ter-reduksi perlahan oleh kekuatan kapitalisme industri. Oleh karenanya Talal Asad mengusungkan konsep “Tradisi Diskursif” sebagai landasan untuk muslim mengarungi derasnya arus modernitas yang kian cepat⁵.

Melihat persoalan seperti kenakalan remaja, kemudian membuat semakin luasnya arus digitalisasi yang kian membuka peluang untuk membuat kaum milenial untuk lalai terhadap nilai-nilai tradisi dan ajaran islam tanpa bimbingan. Terakhir pada tahun 2017 terdapat sebanyak 132 juta pengguna sekaligus penikmat internet di Indonesia, kemudian angka tersebut terus tembus sebanyak 51% dalam kurun waktu satu tahun. Belum lagi dengan akses pornografi

² Akhwanudin, A, (2013), Tradisionalisme Seyyed Hossein Nasr (Kritik Terhadap Sains Modern), *Tesis*, Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, vii.

³ Widayani, H. (2017). *Pemikiran Sayyid Hossein Nasr Tentang Filsafat Perennial. El-Afkar*, 56.

⁴ Putra, H. S. (2016). *Paradigma Profetik Islam*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 6.

⁵ Asad, T. (2009). The Idea of an Anthropology of Islam. *Jstor*, 20.

pada anak muda rata-rata tercatat 25 ribu orang, di samping itu juga penyebaran hoaks yang kian bertebaran⁶. Jumlah data tersebut terus meningkat, mengingat disrupsi yang terjadi pada tahun-tahun belakangan ini semakin menjadi-jadi. Namun di samping itu kehadiran dari pada media baru ini tak dapat didiskreditkan, karena dampaknya yang mampu mempermudah akses untuk berkomunikasi dan menghantarkan informasi ke daerah marjinal sekalipun.

Terkait dengan moralitas dan nilai yang terjalin dalam agama, terdapat sebuah aliran filsafat kuno yang cukup relevan dengan nilai dari ajaran agama, yaitu filsafat stoa. Filsafat stoa merupakan sebuah aliran filsafat yang lahir pada abad ke-3 SM, oleh Zeno dari Citium. Namun dibalik itu ada yang berpendapat bahwa stoikisme baru resmi pada tahun ke 108 SM. Pada awalnya aliran ini disebut dengan Zenoisme, namun ada satu peristiwa yang mempertemukan Zeno dengan para pengikutnya untuk berdialog dan berdebat pada stoa poikile. Pada saat itu mereka membahas mengenai ragam tema dan isu, baik dari fisika, logika, teologi hingga etika. Namun yang menjadi pokok dari pembicaraan mereka ialah mengenai kebijaksanaan hidup, dalam etika dan teologi. Kemudian dilanjutkan oleh beberapa filsuf stoa yang terkenal dewasa ini, yaitu seperti, Chrisippus, Epictetus, Cicero, Marcus Aurelius yang merupakan seorang kaisar, Epictetus yang berjuduk budak pengajar stoic, sampai pada Seneca sang Negarawan dan Filsuf Stoic⁷.

Dalam ajarannya, stoikisme banyak memuat tentang berbagai nilai dan moral terkait dengan kebijaksanaan dalam hidup. Hal ini tentu memuat nilai refleksi dari pengejawantahan bijaksana dalam kehidupan, terkhusus lagi banyak dari para aktivis atau tokoh stoic yang mengajarkan tentang pengendalian emosi dan selalu selaras dengan alam (hidup sesuai desainnya). Namun dalam kaitannya mengenai keselarasan hidup dengan alam, kesinambungan antara nalar, rasio, akal sehat harus memiliki kontribusi yang erat dalam penerapannya (life of virtues)⁸. Pada poin ini, agama memiliki keterkaitan dengan peran atau aliran dari stoikisme sendiri, yaitu perihal pengendalian emosi dan fokus terhadap apa yang dapat dikontrol, dalam artikulasi "selaras dengan alam. Terkait dengan penelitian tentang dampak dari arus modernitas ini, salah satu penelitian yang dilakukan oleh Sari Ekowati (2023) mengenai dampaknya terhadap remaja. Dalam penelitiannya, ia mengungkapkan bahwa, dampak dari percepatan arus teknologi ini

⁶ Kebudayaan, K. P. (2017). *Materi Pendukung Literasi Digital*. Jakarta: Sekretariat TIM GLN Kemendikbud.

⁷ Ekowati, S. (2023). Paradigma Psikologi Komunikasi dalam Memandang Permasalahan Melalui Nilai-nilai Stoicisme di Kalangan Remaja. *Brand Communication Jurnnal Ilmu Komunikasi*, 55-58.

⁸ Manampiring, H. (2019). *Filosofi Teras*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara, 36.

mempengaruhi kenakalan remaja yang lebih cenderung tak mampu menjadi pribadi yang mandiri dan dewasa, kemudian peka secara emosional. Akhirnya membuatnya menjadi orang yang sukar dalam membedakan apa yang dapat ia kontrol dan apa yang tidak dapat ia kontrol. Dalam hal ini ia ingin menekankan pendekatannya pada bagaimana kenakalan yang ada pada remaja dapat terevaluasi dengan manajemen pada “apa yang dapat dikontrol dan yang diluar kendali. Hal ini berbeda dengan apa yang dilakukan oleh Yas Hadi Maulana dan Radea Yuli A. Hambali (2023) yang meneliti tentang kesehatan mental perspektif Psikologi Islam, di sini ia menggunakan pendekatan “dikotomi kendali”. Yaitu dengan pola pikir S-T-A-R-S (Stop, Think and Asses, Respond), yaitu dengan tujuan untuk dapat menetralsir emosi yang tiba-tiba dapat mencuat sewaktu-waktu. Dalam hal ini konsep di atas dapat mempengaruhi ketenangan seseorang dan dengan leluasa mengendalikan interpretasi dan persepsi dengan tujuan memperkuat mental.

Melanjutkan dari studi sebelumnya, penulis terlebih dahulu ingin melihat apakah perubahan yang terbawa oleh arus modernisasi yang bergelayut dalam tubuh manusia tradisional menuju modern. kemudian melihat dampaknya terhadap kesehatan mental oleh perubahan yang terbawa pada manusia modern. Lalu yang terakhir dengan itu penulis ingin melihat tinjauan moral apa yang terkandung dari tradisi maupun ajaran, tinjauan secara spesifik melalui kaca mata “tradisionalisme islam” dan “stoic”. Namun dalam hal ini penulis akan mengesampingkan nilai sakralitas dari ajaran tersebut, agar tidak terjadi desakralisasi ajaran. Karena bagaimanapun, ajaran yang diperintahkan tuhan kepada umat islam melalui rasulnya pasti mengandung serangkaian kerahasiaan pada ajarannya. Walaupun pada akhirnya ini bukan merupakan final chapter dari ajaran terhadap kemutlakannya. Karena sebagaimana yang dikatakan oleh Dr. H. Louis dalam bukunya *Our Experience of God* (2013), menyatakan bahwa “sesungguhnya fakta-fakta yang ditegaskan oleh sains tidak lebih dari pada sekedar fakta-fakta yang bersifat relatif atau ia merupakan fakta-fakta yang tergantung kepada fakta-fakta lainnya⁹. Kendati demikian, maksud dari penelitian ini ialah untuk memperkaya pengetahuan dan studi literatur yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang akan digunakan saat ini adalah jenis penelitian kepustakaan (*literature review*), kemudian dengan menggunakan pendekatan deskriptif-kualitatif, metode ini merupakan teknik pengumpulan data dan informasi yang terkait dengan pembahasan pada penelitian dengan materi yang termuat dalam kepustakaan¹⁰. Dengan itu penelitian ini akan dilangsungkan

⁹ Shihab, M. Q. (2017). *Logika Agama*. Tangerang: PT Lentera Hati.

¹⁰ Zed, M. (2014). *Metode penelitian kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor.

menggunakan data literatur untuk mendapatkan informasi data dalam penyusunan teori untuk menjadi dasar atau pisau analisis dalam penelitian ilmiah ini.

Pada penelitian yang bersifat *literature review* ini akan menggunakan data-data atau dokumen yang sudah ada untuk mendapatkan materi dan informasi yang akan mendukung penyusunan penelitian ini. Dokumen atau data yang akan digunakan pada penelitian ini tentunya harus relevan dengan penelitian yang saat ini dilangsungkan. Data yang akan digunakan berasal dari dua sumber data, yaitu data primer dan sekunder. Sumber primer dalam penelitian ini berupa jurnal penelitian, buku dan tesis. Adapun sumber sekundernya adalah situs web site yang berupa data-data penguat dari data primer di atas.

Setelah semua pengumpulan data selesai dan terkumpul, kemudian langkah selanjutnya ialah menganalisis data dengan data yang penulis pilih. Dalam hal ini penulis menggunakan jenis *Content Analisis*, untuk memahami data yang berbasis tekstual yang terdapat dari beberapa data literatur yang terkumpul.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Relasi Agama dan Kesehatan Mental

Pada pembahasan mengenai agama, saya ingin berangkat dari argumen Erich Fromm yang mengatakan bahwa manusia merupakan citra tuhan "*an Image of God*", oleh karenanya manusia secara naluri memiliki tujuan untuk hidup sesuai dengan bagaimana yang tuhan arahkan melalui ajarannya. Mencapai kesempurnaan, saling mencintai, berlaku adil dan berbicara akan kebenaran merupakan citra dari tuhan. Menurutnya banyak manusia yang tidak dapat mengetahui tujuan hidupnya, tidak mampu mengenal dirinya sendiri, keterbebanan dalam hidup hingga menimbulkan ketidakhahagiaan dan ketidakpuasan. Hingga pada titik tertentu mengalami ketakutan spiritual dan kebingungan yang membawanya dekat dengan kegilaan. Pada tahap ini, menurut Erich Fromm kembali ke jalur agama ialah sebuah jawaban dari petaka itu. namun bukan agama yang hanya merupakan simbol, tetapi lebih ke arah spiritualitas yang dapat menimbulkan cinta dan kasih secara intrinsik.

Terdapat distingsi yang menarik dari pemaknaan terhadap agama dengan spiritualitas terhadap dampaknya bagi manusia. karena dalam hal ini, banyak orang yang gagal dalam melakukan diferensiasi terhadap agama dan spiritualitas. Brian J. Zinnbauer & Kenneth I. Paragment mengungkapkan bahwa agama memiliki sifat yang substantif namun disisi lain spiritualitas bersifat fungsional, agama secara substantif bersifat statis namun spiritualitas secara fungsional bersifat dinamis. Spiritual memiliki basis atau pendekatan mengenai pengalaman dan emosional sedangkan agama lebih tepatnya berkuat pada keyakinan. Di sisi lain Ronald Abeles mengungkapkan bahwa spiritual adalah

jalan yang mengarah kepada transendensi diri, di mana dalam hal ini dapat mengungkap tentang arti dari kehidupan secara makna, dan melaluinya manusia dapat memahami bahwa ada hal yang lebih dari sekedar yang dirasa dan dilihat sekarang¹¹.

Namun perlu kita sama-sama ketahui bahwa dalam studi tentang keterkaitan antara agama dengan kesehatan mental, terdapat perdebatan yang diperankan oleh beberapa tokoh terkemuka psikologi, di antara yaitu Jung dengan Sigmund Freud dengan mazhab psikoanalisisnya yang memiliki perbedaan pandangan dalam topik ini. di mana Freud pada dasar memiliki *stand poin* yang cukup kontradiksi dengan Jung, yaitu agama merupakan sebuah obsesi neurosis pada manusia. di mana dalam pandangannya ia mengungkapkan bahwa beragama adalah sebuah tindakan ketidakmampuan dalam mereduksi rasa ketakutan dan kekanak-kanakan pada diri manusia. lanjutnya, keberagaman adalah sebuah manifestasi dari rasa takut atau simbol penolakan untuk menghadapi kehidupan nyata secara rasional hingga menjadikan agama sebagai alternatif pelarian dan perlindungan. Namun di sisi lain Jung menekankan tentang pentingnya agama untuk kesehatan mental seseorang¹².

Ada beberapa proses yang disuguhkan oleh Freud bagaimana agama menjadi sebuah keyakinan dan membuatnya menjadi semacam neurosis pada manusia. *pertama* agama pastinya di ajari oleh nenek moyang dan terus turun temurun diakui seiring dengan tradisi dan tokoh agama meyakinkannya. *Kedua* seseorang menemukan validasi tentang kebenaran agama pada keadaan yang relatif temporal. *Ketiga* ketika ada yang memperkarai dan menanyakan otentisitas dari agama ialah terlarang. Dari hal ini lalu Freud menegaskan bahwa keterjebakan dalam cara pandang seperti ini akan menyebabkan penderitaan dalam hidup. Karena kecenderungan seperti ini akan membawa seseorang selalu pada kecurigaan pada orang lain, karena keterlarangan untuk menanyakan keotentikan agama dan tidak mendapatkan konfirmasi atas kebenarannya kebenarannya, dan ini merupakan sebuah masalah psikologis. Dilanjutkan lagi oleh Albert Ellis yaitu seorang psikolog amerika yang menuturkan bahwa keimanan, agama-agama dogmatis dan ortodoksi, secara komprehensif berkesinambungan dengan gangguan emosi. Karena pada dasarnya seseorang mengalami gangguan emosi oleh karena kepercayaan mereka yang sungguh kuat pada kepastian atau keyakinan yang absolut. Menurutnya emosi dapat dikatakan sehat ketika ia fleksibel, toleran dan terbuka, namun orang beragama cenderung sebaliknya dari bagaimana aktivitas emosi yang sehat seharusnya.

Namun disamping perdebatan hebat tentang korelasi kesehatan mental dan agama atau spiritualitas, ada beberapa kecenderungan yang menyokong

¹¹Rusydi, A. (2012). *Religiusitas dan Kesehatan Mental Studi pada Aktivis Jama'ah Tabligh Jakarta Selatan*. Tangerang: Young Progressive Muslim, 30-31.

¹² O'Doherty, E. F. (1956). Religion and Mental Health. *Jstor*, 41-42.

validitas dari stabilitas kesehatan mental oleh spiritual seseorang. Salah satunya dari penekanan sisi fakta yang dituangkan oleh E. F. O'Doherty terhadap agama pada penelitiannya, ungkapnya bahwa agama pada faktanya merupakan salah satu determinan untuk meredakan ketakutan dan kecemasan alamiah kita, walaupun itu bukan fungsi utama atau primer dari agama yang diturunkan secara supranatural¹³. Lalu Shelley E. Taylor mengenai argumennya tentang spiritualitas yang mampu mendorong kesejahteraan psikologis. Anggapannya bahwa seseorang yang mempunyai kepercayaan spiritual yang kuat memproyeksikan angka yang relatif lebih tinggi pada kepuasan hidup, lalu kebahagiaan secara personal, dan kemungkinan untuk mendapatkan konsekuensi negatif dalam hidup seperti mengalami trauma cenderung lebih sedikit jika dibandingkan dengan orang yang sebaliknya. Hal ini disebabkan oleh karena ada beberapa penambahan opsi mekanisme proses *coping* dari agama ketika mengalami kerancuan emosi dan ketertekanan.

Dalam hal proses mekanisme koping oleh agama, terdapat dua alasan yang mendasari: *pertama*, dalam agama terdapat langkah reinterpretasi sudut pandang atau *mindset* mengenai ketertekanan dalam hidup dan untuk mereduksi stress. Salah satu yang paling mencolok ialah di mana seseorang akan menemukan makna (hikmah) dibalik tekanan dan peristiwa yang teralami. Selanjutnya terdapat aktivitas dukungan moral dari *social common* yang akan memicu terbentuknya spirit atau semangat hidup karena terdapat afeksi *sense of belonging* terhadap sesama. Oleh karena itu manfaat dari agama dan spiritnya terhadap kesehatan dapat berfungsi sebagai faktor *defensive* pada tubuh di saat stress dan depresi menyerang, namun ketika *religious coping* diterapkan¹⁴.

Penulis senada dengan argumentasi dari Shelley E. Taylor tentang bagaimana agama dapat memberikan opsi *mekanisme koping* tambahan yang disebut dengan istilah "*religious coping*". Karena peran agama terhadap kesehatan mental menjadi jelas atas identifikasinya terhadap pemeluknya, terlebih peran sosial yang memiliki daya dukung antara satu sama lain yang dapat menciptakan dukungan moral. Di balik semua itu perlu juga diketahui bahwa kesehatan mental menjadi persoalan yang cukup komprehensif dewasa ini. Melihat implikasi yang terbawa oleh persoalan kesehatan mental terhadap individu, sangat syarat kaitannya dengan peristiwa bunuh diri yang menjadi indikasi implikasi tertingginya. Oleh karena itu kehadiran agama di sini memiliki spirit yang tinggi terhadap apa yang hilang dari manusia modern saat ini.

Modernitas dan Kesehatan Mental

¹³ O'Doherty, E. F. (1956). Religion and Mental Health. *Jstor*

¹⁴ Rusydi, A. (2012). *Religiusitas dan Kesehatan Mental Studi pada Aktivistis Jama'ah Tabligh Jakarta Selatan*. Tangerang: Young Progressive Muslim.

Dalam prosesnya, modernisasi membawa sejumlah perubahan pada tatanan sosial yang cukup berbeda dibandingkan sebelumnya. Transformasi masyarakat agraris menuju industri merupakan salah satu instrumen konseptual untuk memahami perubahan yang terjadi pada eskalasi kreativitas dan inovasi manusia modern¹⁵. Salah satu bentuk inovasi dan kreativitas manusia modern ialah kehadiran dari media digital yang inheren pada aktivitas kolektif maupun individunya. Kehadiran media digital dalam hal ini membuat struktur, relasi, pola interaksi manusia menjadi kian berubah dengan terbentuknya otoritas media dalam tatanan masyarakat. Sebagaimana Michel Foucault mengutarakan tentang otoritas dalam bukunya *Discipline and Punish*, ia menggambarkan lebih jauh kekuasaan dalam hal strategi yang dihasilkan oleh berbagai hubungan kekuasaan yang ada di mana pun individu berinteraksi. Menurutnya, kekuasaan ada di sekitar kita, di mana itu secara konstan membentuk dan mempengaruhi interaksi dan konteks sosial kita¹⁶.

Perubahan yang disebabkan oleh media sebagai pemegang otoritas dalam tatanan masyarakat yang disajikan oleh Foucault di atas, secara jelas tergambar dari bagaimana perbedaan yang antara generasi sekarang dan sebelumnya. Dari pola interaksi yang mengharuskan masyarakat modern awal berinteraksi secara spasial dan temporal yang sama, sedang saat ini tidak lagi terikat dengan ruang dan waktu yang sama. Hal ini tentunya sangat membedakannya dengan masyarakat modern saat ini, sebagaimana Habermas yang merespon perubahan yang terjadi saat ini terjadi, di tilik dari pertukaran dialogis yang terjadi di antara individu-individu dahulu yang berkumpul di klub-klub dan kedai kopi untuk berdiskusi dan lain sebagainya¹⁷. Namun tidak berlaku untuk saat ini dan cenderung menjadi pilihan yang opsional. Meminjam istilah yang digunakan oleh Thompson yaitu “apropriasi yang diprivatisasi”.

Kehadiran dari media digital saat ini juga membawa tingkat pengetahuan tentang kerja berbagai hal lebih tinggi dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Hal itu disebabkan oleh fakta yang menarik mengenai media yang membawa konteks yang kecil atau regional menjadi besar atau publik. Di satu sisi keberadaan dari media digital telah menanamkan rasa otonom atau penguasaan terhadap kehidupan modern atau budaya modern, namun di sisi lain masyarakat modern merasakan kecemasan akan kehidupan tersebut dibanding masyarakat modern awal¹⁸. Hal ini berasal dari perkembangan yang

¹⁵Handayani, S. A. (2020). Humaniora dan Era Disrupsi Teknologi dalam Konteks Historis. *E-Prosiding Seminar Nasional*, 12.

¹⁶Campbell, H. A. (2021). *Digital Creatives and the Rethinking of Religious Authority*. New York: Routledge 30-31.

¹⁷Thompson, J. B. (1995). *The Media and Modernity*. New York: Polity Press, 131.

¹⁸Hoover, S. M. (2016). *The Media and Religious Authority*. United States: The Pennsylvania State University press, 26.

dibawa oleh media digital terhadap laju dari kehidupan manusia yang selalu berinovasi dan berkreasi seiring tantangan zaman yang terasa. Manusia seakan tak dapat bersikap apatis terhadap bagaimana media digital terus berkembang, oleh karena itu bernegosiasi dengannya adalah pilihan yang paling efektif dan memungkinkan. Olehnya hadirilah beberapa platform digital yang saat ini dapat diraba dan digunakan oleh masyarakat modern sebagai implikasi dari negosiasinya terhadap media digital. Instagram, Facebook, Tiktok, line dan lain sebagainya merupakan hasil dari semua itu.

Dalam buku *Guttenberg Galaxy*, McLuhan meramalkan bahwa fenomena saling ketergantungan secara elektronik, yang belum terjadi sebelumnya yang akan menciptakan dunia dalam imajinasi *global village* yang menjadi suatu tatanan kehidupan baru yang mengabaikan batas geografis, budaya, politik, maupun ekonomi dan menekankan pada arus informasi dan komunikasi¹⁹. Keterkaitan semacam ini mungkin sekarang dapat kita amati lebih terang dibanding ketika peramalan itu terjadi. Namun perlu diketahui terdapat kompleksitas yang terjadi akibat dari ketergantungan ini. Hal ini berawal dari bagaimana media rekonstruksi tatanan sosial dan struktur kemasyarakatan mengenai pola hidup. Sebagaimana yang telah dijelaskan pada paragraf sebelumnya mengenai otoritas media. Terdapat semacam tindak otoritatif dari media terhadap manusia, di mana manusia secara tidak sadar merasakan dampak dari hal tersebut.

Salah satu fakta yang sering terjadi dewasa ini ialah banyaknya orang yang mengalami kecemasan karena berbagai macam faktor. Salah satu faktor utama dari penyebabnya ialah kehadiran dari media baru yang menyediakan lingkup yang sangat luas. Olehnya banyak orang yang terfasilitasi secara informasi dan komunikasi oleh media baru ini menjadikannya wadah untuk melakukan self comparing dengan orang lain. Apalagi zaman sekarang kacamata kesuksesan bagi seseorang adalah orang lain. Ini merupakan kesalahan yang lalu menjadikan anak muda cenderung lebih gampang terkena kecemasan atau depresi. Secara terus-menerus jika hal ini selalu dibiarkan maka akan memicu hadirnya stress, karena jika keadaan diatas terus menerus dipicu dengan ketegangan dan kecemasan, maka akan mendatangkan kemungkinan untuk hormon stress atau kortisol untuk hadir dalam diri, apalagi hormon ini merupakan zat oksidatif bagi tubuh²⁰. Maka jika hal itu terus menerus diendapkan, tidak hanya otak dan perasaan yang hancur, tetapi juga tubuh akan sakit (rusak) secara organ dan kesehatan.

Tradisionalisme Islam dan Stoic

¹⁹Ummah, A. H. (2020). Menelisik Strategi Dakwah Komunikasi Arus Informasi Santri Nusantara. *Jurnal Dakwah Digital dan Generasi Milenial*, 55.

²⁰ Manampiring, H. (2019). *Filosofi Teras*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.

Tradisionalisme islam merupakan konsep yang digunakan oleh Seyyed Hossein Nasr, ini merupakan sebuah konsep alternatif penyembuhan manusia modern. Di mana manusia modern menurutnya berada dalam kelupaan akan Eksistensi Transenden yang menjadi *center* kehidupan dan *resource* nilai dan moral. Kemudian manusia terpatri dalam obsesi positivistik yang acuannya selalu pada tataran materialis yang pragmatis, bukan moral ideal atau tataran *transcendental*²¹. Anggapan (Nasr) peradaban modern khususnya pada bangsa barat yang ditumbuhkan dalam tubuh islam telah gagal untuk meraih tujuannya. Justru sebaliknya, yang terjadi ialah semakin tereduksinya integritas manusia “kemanusiaan”. Hal ini terjadi karena ia hanya hidup bebas di luar eksistensi dirinya, di mana pengetahuan yang diperoleh pada peradaban saat ini memiliki kecenderungan kualitatif yang bersifat dangkal dan kuantitatif yang memiliki sifat berubah-ubah tanpa kepastian²².

Nasr mengungkapkan bahwa manusia modern terperangkap dalam lumbung objektivitas yang ia ciptakan sendiri, semuanya berpacu pada realitas dan bersifat profan. Sedang tradisionalisme yang menjadi konsep Nasr tidak melulu tentang indrawi, namun bersifat sakral. Nasr menduga bahwa objektivitas dari sains modern ialah subjektivitas secara kolektif yang ditentukan oleh komunitas dan kelompok tertentu. Kelompok yang dimaksud ialah sekelompok orang yang tidak melihat sakralitas dan sisi *transcendental* terhadap objek-objek. Karena bagi komunitas tersebut, segala hal yang tidak tampak dan buram secara indrawi akan diabaikan, diacuhkan dan dianggap tidak ada. Olehnya Nasr menganggap sains pencerahan merupakan desakralisasi terhadap sisi ideal dari eksistensi manusia secara fitrah, dan proses alienasi manusia dengan sisi *transcendental* yang mengacu kepada *transcendensi* atau yang *superlative*, yaitu tuhan. Pada hal ini, Rene Descartes ialah salah satu bagian dari kelompok penguat untuk bagaimana objektivitas dan rasionalitas dapat mendominasi orientasi manusia modern, yaitu dengan frasenya *cogito ergo sum*, “aku berpikir maka aku ada”²³.

Berbicara mengenai tradisionalisme Nasr, secara tersirat kita juga sedang berbicara mengenai konsep normativitas, karena keterkaitan manusia dengan sisi *transcendensinya*. Hal ini cukup relevan dengan salah satu filsafat kuno yang lahir pada abad ke-3 SM, yaitu filsafat stoic atau di Indonesia sendiri dikenal dengan sebutan filsafat teras. Abad ke-21 menjadi *turning point* dari kebangkitan kembali bagi stoicism dengan konsep pengelolaan emosi untuk mencapai taraf kebahagiaan. Ada berbagai macam konsep parsial dari stoicisme untuk mencapai

²¹ Akhwanudin, A. (2013), Tradisionalisme Seyyed Hossein Nasr (Kritik Terhadap Sains Modern), Tesis, Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta,

²² Widayani, H. (2017). Pemikiran Sayyid Hossein Nasr Tentang Filsafat Perennial. *El-Afkar*.

²³ Subhi, M. (2014). Desakralisasi dan Aleniasi Manusia Dalam Peradaban Modern Perspektif Tradisionalisme Islam Seyyed Hosein Nasr. *Jurnal Universitas Paramadina*, 1118-1119.

taraf kebahagiaan bagi manusia, yaitu konsep S-T-A-R, dikotomi kendali, trikotomi kendali, *amor fati*, dan premeditatio malorum. Semua konsep yang ditawarkan oleh stoicisme sendiri merupakan acuan dari bagaimana manusia dapat menjadi hidup selaras dengan alam²⁴, kemudian mencapai kebahagiaan dengan kebijaksanaan "*life of virtues*".

Tentunya hal ini tidak kontradiksi dengan konsep yang ditawarkan oleh Nasr terkait dengan pengembalian eksistensi manusia atas krisis identitas yang dialaminya. Karena manusia modern yang berjalan diluar eksistensi penciptaannya dan keluar dari normativitasnya²⁵. Kedua konsep di atas memiliki kesamaan dalam upaya menyediakan ruang alternatif bagi manusia modern untuk kembali pada eksistensinya. Namun perbedaannya hanya terletak pada sisi pendekatannya, jikalau Nasr mengajak manusia untuk kembali pada eksistensi transenden atau "selaras dengan nilai ketuhanan"²⁶, di sisi lain stoic ingin mengajak manusia untuk "hidup selaras dengan alam". Dengan kata lain, stoicisme dan tradisionalisme yang ditawarkan oleh dua orang yang berbeda dan dengan rentang zaman yang berbeda pula, sama-sama menjadi obat penenang dari kekeruhan yang terjadi pada tubuh manusia modern karena modernitas.

Dikotomi kendali dan trikotomi kendali yang menjadi konsep dari stoic merupakan mekanisme kontrol diri terhadap emosi, kemudian untuk fokus terhadap apa yang dapat dikontrol dan mengacuhkan apa yang tidak dapat dikontrol. Segala sesuatu yang berkaitan dengan sisi afeksi manusia seperti, rasa suka, marah, bahagia, cinta/sayang, takut, dan lain-lain merupakan segala hal yang berada di bawah kontrol manusia. di sisi lain seperti anggapan seseorang, kejadian atau peristiwa yang sedang atau akan terjadi, dan lain sebagainya merupakan bagian eksternal dari manusia yang berada di luar kontrol diri. Kemudian satu penambahan dari trikotomi kendali adalah manifestasi pemanfaatan suatu potensi apa yang dapat manusia kontrol. Dengan itu manusia memiliki kesempatan untuk hidup sesuai dengan kehendak diri dan hidup selaras dengan alam²⁷.

Konsep ini tidak hanya berdiri sendiri untuk manajerialisasi emosi, tetapi disokong dengan satu konsep lagi yaitu pola pikir S-T-A-R (*Stop, Think and Asses, Respond*). Yaitu sebuah upaya untuk memberikan ruang bernafas bagi sebuah

²⁴ Syarifuddin, A., Fitri, H. U., & Mayasari, A. (2021). Konsep Stoisisme untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 100-103.

²⁵ Subhi, M. (2014). Desakralisasi dan Aleniasi Manusia Dalam Peradaban Modern Perspektif Tradisionalisme Islam Seyyed Hosein Nasr. *Jurnal Universitas Paramadina*.

²⁶ Amrillah, R., & Hakim, L. (2022). Pandangan Kritis Syed Hossein Nasr Terhadap Relasi Sains dan Agama. *Perspektif*, 528.

²⁷ Maelany, A. (2022). Relasi Pengendalian Emosi Diri dengan Konsep Stoisisme dan Tasawuf. *Gunung Djati Conference Series*, 276-277.

keputusan terhadap pilihan. Ada sebuah ungkapan dari Epictetus dalam *Discourses* “jangan biarkan peristiwa yang ada (di depanmu) menggoyahkan dirimu. Katakanlah (pada peristiwa/kejadian itu), tunggu dulu, biarkan aku memeriksamu sungguh-sungguh. Saya akan mengujimu terlebih dahulu”²⁸. Artinya bahwa hal ini menjadi faktor pendorong dari terciptanya manusia menjadi pribadi yang dapat fokus terhadap apa yang dapat ia kontrol dan keluar dari hal yang di luar kendali.

Mindfulness adalah salah satu kata yang cocok untuk menggambarkan peran dan fungsi dari pada pola pikir S-T-A-R dalam mempengaruhi kesadaran dari individu terhadap dirinya. Karena *mindfulness* sendiri merupakan peningkatan kesadaran secara penuh terhadap kejadian atau pengalaman saat itu (*present moment*), fokus terhadap pengalaman sekarang tanpa memberikan penilaian²⁹. Hal inilah yang benar-benar dibutuhkan oleh kebanyakan individu saat ini, mengingat maraknya ketidaksejahteraan psikologi yang dialami remaja khususnya. Hal ini terjadi karena pengaruh disrupsi yang terjadi pada lanskap global dengan perkembangan teknologi digital yang masif, kemudian menjadi inheren pada aktivitas kehidupan manusia pada umumnya. Olehnya ini menyebabkan remaja yang cukup dekat dan akrab dengan teknologi digital atau gadget ini memiliki masalah psikologis yang cukup signifikan. Karena layar gadget sendiri dapat memicu hormon kortisol yang dapat memicu lahirnya stress yang berimbas pada kesulitan remaja untuk berkonsentrasi, terkhusus untuk fokus terhadap keadaan saat itu³⁰. Terlebih data yang dikumpulkan APJII (Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia) mencatat bahwa 50% dari pengguna internet adalah remaja yang umurnya di bawah 25 tahun³¹.

Ada hubungan yang cukup menarik antara kedua konsep di atas kalau kita menaruh perhatian terhadap implikasinya terhadap kesehatan mental manusia modern. Dalam ini khususnya remaja yang memiliki hubungan yang sangat dekat dengan teknologi digital. Terlebih APJII dari data terbarunya tahun 2022 mencatat ada sebanyak 76,63% pengguna internet dengan rentang umur 13-18 tahun. Ini merupakan persentase terbanyak dibandingkan dengan pengguna yang rentang tahun 19-34 sebanyak 53,99%, dan 35-54 sebanyak 47,91%³². Hal ini

²⁸ Manampiring, H. (2019). *Filosofi Teras*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.

²⁹ Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). *Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja*. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 46.

³⁰ Suryani, U., & Yazila, V. (2023). Hubungan Kecanduan Gadget dengan Gangguan Emosi pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 518.

³¹ Hotmaida, L., Ardayani, T., & Zandroto, H. T. (2022). Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Kecemasan remaja di RW 03 Situsaeur Kecamatan Bojongloa Kidul Bandung. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 44.

³² Pahlevi, R. (2022, Juni 10). *Penetrasi Internet di Kalangan Remaja Tertinggi di Indonesia*. Dipetik Desember 16, 2023, dari databoks: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/06/10/penetrasi-internet-di-kalangan-remaja-tertinggi-di-indonesia>

menunjukkan bahwa aktivitas internet di Indonesia khususnya didominasi oleh remaja, dengan berbagai aktivitas internet yang diakses. Tentunya ini bukan hal yang sederhana jikalau kita sesuaikan dengan data yang tersaji di atas, terkait dengan dampak dominan yang terjadi akibat aktivitas internet. Yaitu adanya dampak stres yang muncul akibat dari layar gadget dan aktivitas *self comparing* yang terjadi pada remaja yang terobsesi dengan hidup orang lain yang lebih tinggi darinya. Dan stres yang ditumpuk terus-menerus tentunya akan memicu terbentuknya depresi pada diri, kemudian akan berdampak pada segala lini kehidupan individu.

Relasi kedua konsep di atas berjalan beriringan pada tataran moralitas dan normativitas yang menjadi konsep alternatif penyembuhan bagi manusia modern, khususnya remaja. Mengacu pada tafsiran Adam Smith mengenai konsep-konsep stoic yang dijadikan sebagai landasan epistemologis dalam filsafat moralnya. Konsep utama yang digunakannya ialah pemilahan antara perbuatan yang sekedar pantas di satu sisi, sedang perbuatan yang memiliki keutamaan di sisi lain. Menurutnya keutamaan adalah milik segelintir orang saja, namun kepantasan ialah milik banyak orang³³. Sisi moralitasnya terletak pada pemilihan yang dilakukan antara keutamaan dan kepantasan. Di sisi lain tradisionalisme Nasr menunjukkan sisi moralitasnya dari penawaran konsep antara agama dengan sains modern. Tujuannya ialah untuk mengembalikan manusia pada eksistensinya sebagai hamba, kemudian agar menyadari relasi transendennya dengan tuhan. Dan hal ini tentunya tidak keluar dari tataran konsep moral pada sisi kehidupan manusia, sebagaimana stoic dengan sisi moralitasnya.

Mindfulness yang merupakan gambaran dari pola pikir S-T-A-R dari konsep stoic terproyeksi pada ajaran sholat dalam islam dengan nilai khusuknya. Di mana sholat dengan nilai khusuknya menghendaki tingkat fokus yang tinggi terhadap pelaksanaannya. Olehnya dapat dikatakan bahwa sholat sebagai relasi ajaran agama dengan manusia untuk dijadikan refleksi pada keberlangsungan aktivitas manusia, entah itu pada tataran maya atau *real life*. Hal yang demikian dapat dikehendaki oleh karena sering kali manusia memikirkan kehidupan yang belum pasti ia akan pijaki dan lalui, denganya dapat menimbulkan kecemasan terhadap pikiran tersebut. Perihal yang semacam itu kadang luput dari kesadaran manusia terhadap tindakannya sehari-hari. Membiarkan pikirannya membaur dengan dimensi yang ambigu tentang masa depan. Olehnya menghadirkan stres secara tidak sadar, karena kecenderungan yang sering dilakukan. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwasanya untuk penanganan stres sendiri dapat dilakukan dengan cara memberi fokus hanya untuk hal-hal yang berada di bawah kendali/kontrol, dan bukan terhadap hal-hal yang di luar

³³ Maulana, Y. H., & Hambali, R. Y. (2022). Peran Filsafat Stoisisme dalam Fenomena Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Islam. *Gunung Djati Conference Series*, 588.

kontrol diri³⁴. Cara ini terbilang relevan dengan refleksi sholat dalam kehidupan sehari-hari yang merupakan manifestasinya.

Kehadiran dari pada agama di sini akan sangat penting untuk bersanding dengan kencangnya arus digitalisasi, karena agama akan menjadi pedal rem yang mampu membuat arus digitalisasi menjadi jinak jika berkorelasi dengan baik. Secara metafora, agama dapat berperan menjadi akal dan digitalisasi sebagai nafsu yang secara beriringan hadir pada manusia secara naluriyah. Pada visinya akal akan menangkai pemilikinya (manusia) ketika ia terlalu jauh dibawa oleh nafsu, agar terhindar dari dosa atau kesalahan dari kehadiran nafsu. Karena pada prinsipnya akal secara makna kebahasaan berarti tali pengikat ('aql/akal), untuk mengikat manusia agar terhindar dari penyalahgunaan nafsu³⁵. Karena secara etimologi kata agama berasal dari bahasa sansekerta yaitu, "A" yang berarti tidak, "Gama" yang berarti kacau. Artinya bahwa kehadiran agama dalam kehidupan manusia untuk menghadirkan keharmonisan dan ketentraman baginya secara esensi ideal.

KESIMPULAN

Manusia modern telah menapaki babak baru dari perubahan zaman yang tercipta oleh proses modernisasi. Perubahan ini dikehendaki oleh kehadiran media digital yang merupakan produk dari modernisasi pada kehidupan manusia. Kehadirannya menciptakan percepatan arus informasi dan komunikasi yang masif bagi manusia yang tanpa disadari berimplikasi terhadap kesehatan mental. Kemudian kesehatan mental yang menjadi isu penting dalam hal ini mendapatkan angin segar dari kehadiran agama dengan tambahan mekanisme koping bagi kesehatan mental, yaitu "*religious coping*". Penelitian mengenai hubungan tradisionalisme islam dan mistisisme terhadap kesehatan mental ini diharapkan menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya agar mengkaji lebih rinci dan mendalam terhadap dampak dari pemikiran dan konsep di atas. Diharapkan pada penelitian selanjutnya untuk melihat fenomena realitas sosial yang telah terjamah oleh arus digital mengenai dampak dan pengaruhnya secara data statistik. Karena dalam penelitian ini masih terdapat kelemahan dalam mendapatkan data sosial atas pengaruh kedua konsep dan pemikiran tersebut terhadap kesehatan mental. Hal ini didasari oleh karena penelitian ini masih bersifat tekstual yang deskriptif, sehingga penelitian selanjutnya diharapkan untuk mengembangkan penelitian ini sehingga dapat dimanfaatkan oleh masyarakat secara umum.

³⁴ Maulana, Y. H., & Hambali, R. Y. (2022). Peran Filsafat Stoisisme dalam Fenomena Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Islam. *Gunung Djati Conference Series*.

³⁵ Shihab, M. Q. (2017). *Logika Agama*. Tangerang: PT Lentera Hati, 93.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhwanudin, A. (2013), Tradisionalisme Seyyed Hossein Nasr (Kritik Terhadap Sains Modern), *Tesis*, Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Amrillah, R., & Hakim, L. (2022). Pandangan Kritis Syed Hossein Nasr Terhadap Relasi Sains dan Agama. *Perspektif*, 528.
- Asad, T. (2009). The Idea of an Anthropology of Islam. *Jstor*, 20.
- Campbell, H. A. (2021). *Digital Creatives and the Rethinking of Religious Authority*. New York: Routledge.
- Ekowati, S. (2023). Paradigma Psikologi Komunikasi dalam Memandang Permasalahan Melalui Nilai-nilai Stoicisme di Kalangan Remaja. *Brand Communication Jnurnal Ilmu Komunikasi*, 55-58.
- Handayani, S. A. (2020). Humaniora dan Era Disrupsi Teknologi dalam Konteks Historis. *E-Prosiding Seminar Nasional*, 12.
- Hoover, S. M. (2016). *The Media and Religious Authority*. United States: The Pennsylvania State University press.
- Hotmaida, L., Ardayani, T., & Zandroto, H. T. (2022). Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Kecemasan remaja di RW 03 Situsaeur Kecamatan Bojongloa Kidul Bandung. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 44.
- Kebudayaan, K. P. (2017). *Materi Pendukung Literasi Digital*. Jakarta: Sekretariat TIM GLN Kemendikbud.
- Maelany, A. (2022). Relasi Pengendalian Emosi Diri dengan Konsep Stoisisme dan Tasawuf. *Gunung Djati Conference Series*, 276-277.
- Manampiring, H. (2019). *Filosofi Teras*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.

- Marranci, G. (2010). *Muslim Societies and the Challenge of Secularization*. New York: Springer Dordrecht Heidelberg London New York.
- Maulana, Y. H., & Hambali, R. Y. (2022). Peran Filsafat Stoisisme dalam Fenomena Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Islam. *Gunung Djati Conference Series*, 588.
- O'Doherty, E. F. (1956). Religion and Mental Health. *Jstor*, 41-42.
- Pahlevi, R. (2022, Juni 10). *Penetrasi Internet di Kalangan Remaja Tertinggi di Indonesia*. Dipetik Desember 16, 2023, dari databoks: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/06/10/penetrasi-internet-di-kalangan-remaja-tertinggi-di-indonesia>
- Putra, H. S. (2016). *Paradigma Profetik Islam*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Rusydi, A. (2012). *Religiusitas dan Kesehatan Mental Studi pada Aktiois Jama'ah Tabligh Jakarta Selatan*. Tangerang: Young Progressive Muslim.
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja . *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 46.
- Shihab, M. Q. (2017). *Logika Agama*. Tangerang: PT Lentera Hati.
- Subhi, M. (2014). Desakralisasi dan Aleniasi Manusia Dalam Peradaban Modern Perspektif Tradisionalisme Islam Seyyed Hosein Nasr. *Jurnal Universitas Paramadina* , 1118-1119.
- Suryani, U., & Yazila, V. (2023). Hubungan Kecanduan Gadget dengan Gangguan Emosi pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 518.
- Syarifuddin, A., Fitri, H. U., & Mayasari, A. (2021). Konsep Stoisisme untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 100-103.
- Thompson, J. B. (1995). *The Media and Modernity*. New York: Polity Press.
- Ummah, A. H. (2020). Menelisik Strategi Dakwah Komunikasi Arus Informasi Santri Nusantara. *Jurnal Dakwah Digital dan Generasi Milenial*, 55.
- Widayani, H. (2017). Pemikiran Sayyid Hossein Nasr Tentang Filsafat Perennial. *El-Afkar*, 56.
- Zed, M. (2014). *Metode penelitian kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor.