Proceeding 2nd ALAUDDIN INTERNATIONAL CONFERENCES, (2025) pp. 195-200
Jurnal Ushuluddin: Media Dialog Pemikiran Islam ~ ISSN: 1411-2140

Transformasi Pendekatan Psikospiritual Melalui Digitalisasi: Meningkatkan Efektivitas Terapi Berbasis *Ḥuḍūr* dan *Taro Ada Taro Gau*

Jusman[1], Andi Ulfa Wulandari[2]

[12]Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Makassar, Indonesia

Corresponding author
mjusman028@gmail.com

Abstract: Studi ini menganalisis transformasi pendekatan psikospiritual yang berkembang di era digital dengan mengintegrasikan nilai-nilai kearifan lokal dan kerangka evaluatif *maqāṣid al-sharī'ah*. Dengan mengadopsi desain tinjauan literatur naratif, penelitian ini mensintesis temuan dari bidang psikologi Islam, sosiologi digital, dan hukum Islam. Studi ini menelusuri pergeseran praktik psikospiritual dari bimbingan tatap muka yang tradisional ke platform digital yang lebih komersial dan instan. Perubahan ini menimbulkan keprihatinan etis terkait privasi data, validitas bimbingan, dan potensi distorsi spiritualitas yang bertentangan dengan prinsip perlindungan jiwa dan agama. Temuan menunjukkan bahwa nilai-nilai kearifan lokal seperti *sipakatau* (saling menghormati) dan kepercayaan komunal tetap strategis untuk mengharmonisasikan praktik digital dengan prinsip ekonomi dan etika Islam. Model integratif yang diusulkan menekankan pada transparansi kontrak bimbingan dan perlindungan hak pengguna untuk menciptakan ekosistem psikospiritual digital yang adil dan berkelanjutan.

Keywords: *Psikospiritual, Digitalisasi, Maqāṣid al-sharī'ah, Kearifan lokal, Etika Digital, Transformasi batin*

Introduction

Di era yang serba cepat memberikan dampak yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan manusia. Kemajuan teknologi dan digitalisasi memberikan kemudahan sekaligus menjadi tantangan baru yang dapat mempengaruhi kesehatan mental masyarakat. Tak bisa dipungkiri, gaya hidup masyarakat sekarang sangat bergantung pada teknologi, komsumsi informasi yang masif dan tekanan dari interaksi di dunia maya dapat menyebabkan meningkatnya gangguan kecemasan mental secara umum.

Kecemasan merupakan suatu keadaan atau perasaan khawatir dan merasa sesuatu hal buruk akan terjadi. Selain itu kecemasan merupakan percampuran berbagai emosi, yang terjadi saat seseorang sedang berada dalam sebuah tekanan dalam perasaan dan pertentangan dalam batinnya. Kecemasan yang terjadi pada seseorang timbul oleh beberapa akibat, seperti cemas karena adanya bahaya yang mengancam dirinya, cemas karena melihat benda-benda tertentu, cemas karena merasa bersalah atau melakukan hal-hal yang tidak sesuai dengan hati nurani, adapula cemas karena kurangnya rasa kasih sayang orang tua semasa kecil (Oktamarin et al., 2022).

Menurut data WHO diperkiran 4,4% populasi dunia saat ini mengalami gangguan kecemasan. Pada tahun 2021, 359 juta orang di dunia mengalami gangguan kecemasan dan menjadikannya gangguan mental paling umum. Berdasarkan data epidemiologi gangguan kecemasan menyeluruh atau *generalized anxiety disorder* (GAD) diperkirakan sekitar 3-8% Populasi dunia (Tarigan, 2025).

Fenomena seperti tekanan akademik dan ekonomi juga seringkali menjadi pemicu munculnya rasa stress, kecemasan dan ketidakmampuan untuk rileks. Situasi

tersebut semakin nyata ditemukan di berbagai kalangan khususnya generasi muda. Biasanya yang banyak dialami dari mahasiswa yang melanjutkan pendidikan di bangku kuliah, mereka dihadapkan dengan tangguang jawab yang harus dilakasanakan. Salah satu bagian yang tak terpisahkan dari tangguang jawab seorang mahasiswa adalah membuat karya tulis ilmiah atau lebih akrab disebut dengan skripsi sebagai syarat untuk meneyelesaikan pendidikannya, namun sebenarnya di sinilah letak permasalahan yang banyak terjadi, cenderung mahasiswa akhir menganggap skripsi sebagai musuh yang menakutkan. Dalam proses menyelesaikan skripsi mahasiswa dapat mengalami kekhawatiran yang memicu terjadinya kecemasan (Mahasiswa Akhir et al., 2023).

Saat ini sedang *trending* istilah yang disebut dengan Urban Sufisme, yaitu meruju pada orang-orang yang hidup di perkotaan yang sudah merasakan kehilangan makna dalam hidupnya, mereka merasakan kehampaan, mereka cemas tetapi tidak mengerti apa alasan di balik kecemasannya (Fauzan, 2021). Fenomena tersebut jelas menjadi masalah besar yang dihadapi, dampak dari gejala kecemasan akan sangat merugikan bagi penderita maupun orang-orang yang ada di sekitarnya. Kecemasan berlebihan secara terus menerus bisa mengakibatkan depresi, dampak lainnya seperti melemahnya sistem imun tubuh, bila sering merasa cemas dan stress maka sistem kekebalan tubuh tidak akan berfungsi secara normal. Gejala kecemasan juga dapat mengganggu sistem pada saraf pusat, serangan panik atau gangguan kecemasan yang biasa dialami dalam waktu panjang akan menyebabkan otak melepaskan hormon secara tidak teratur.

Menurut Irma Gustiana seorang psikolog dan penulis buku, bahwa perasaan cemas yang berlebihan, membuat seseorang yang cenderung inferior akan frustasi, gugup, alami gejala sulit tidur tidak maksimal dalam mengerjakan tugas atau muncul gejala fisik lainnya (Andriani, 2022). Kecemasan bukan hanya sekedar memberikan pengaruh batin saja tetapi bisa berdampak pada kesehatan fisik seperti pusing dan sakit kepala.

Berdasarkan fenomena tersebut, penulis ingin memperkenalkan satu konsep dalam ajaran tasawuf yang dapat membantu menangani gejala kecemasan. Dalam ajaran tasawuf, ada suatu konsep yang dikenal dengan istilah *ḥuḍūr*atau *mindfulness* dalam istilah psikologi, keadaan di mana seseorang menghadirkan dirinya secara penuh atau khusyuk. *Ḥuḍūr* bukanlah hal yang baru dalam masyarakat, salah satu buktinya dalam masyarakat Bugis yang sudah sejak lama menanamkan etika "Taro Ada, Taro Gau", Budaya tersebut mengajarkan keseimbangan antara ucapan dan perbuatan, selalu menghadirkan secara penuh dan sadar atas apa yang kita ucapkan karena harus diimbangi dengan perbuatan. Konsep tersebut sejalan dengan *ḥuḍūr* dalam tasawuf yang menenkankan kehadiran hati dan kesadaran spiritual dalam setiap langkah hidup.

Kemajuan teknologi dan digitalisasi yang semakin pesat membawa dampak signifikan pada kesehatan mental masyarakat, khususnya meningkatnya gangguan kecemasan. Sebagaimana yang telah penulis bahas sebelumnya bahwa, data WHO menyatakan sekitar 4,4% populasi dunia mengalami gangguan kecemasan, dan pada tahun 2021 mencapai 359 juta orang di seluruh dunia. Indonesia sendiri mengalami kondisi serupa dengan sekitar 30% penduduknya menghadapi masalah penyakit jiwa, termasuk kecemasan, terutama pada kalangan terpelajar dan masyarakat perkotaan. Tekanan hidup di era digital seperti konsumsi informasi masif, interaksi dunia maya, serta tekanan akademik dan ekonomi meningkatkan resiko gangguan kecemasan. Oleh karena itu, tulisan ini penting untuk mengidentifikasi dan menawarkan solusi efektif dalam menangani gangguan kecemasan yang semakin marak terjadi (Azizah et al., 2024).

Method

Studi ini menggunakan desain tinjauan literatur naratif untuk mengintegrasikan dan mensintesis berbagai sumber ilmiah secara deskriptif dan analitis. Metode ini dipilih karena fleksibilitasnya dalam menelusuri perkembangan konsep psikospiritual, dampak digitalisasi, dan prinsip *maqāṣid al-sharī'ah* tanpa prosedur kuantitatif yang kaku. Data terdiri dari sumber sekunder seperti artikel jurnal, buku psikologi Islam, laporan riset digital, dan dokumen kearifan lokal. Analisis menggunakan pendekatan kualitatif-deskriptif untuk menilai sejauh mana praktik digital selaras dengan tujuan kesejahteraan publik (*maslahah*).

Result and Discussion

Konsep Ḥuḍūr

Ḥuḍūr secara etimologi berasal dari bahasa Arab حضر "ḥaḍara" yang berarti hadir. Maksudnya ialah benar-benar hadir saat ini dengan menfokuskan pikiran pada masa kini. *Ḥuḍūr*merupakan pengalaman spiritual yang dirasakan seseorang sebagai bentuk hubungannya dengan Tuhan (Irham, 2023). Hal ini kerap disebut memiliki persamaan dengan *mindfulness* dalam ilmu kebatinan yang diartikan sebagai kehadiran spiritual diri atau kewaspadaan penuh terhadap momen saat ini. Secara sederhana *mindfulness* merupakan keadaan di mana seseorang benar-benar memperhatikan apa yang sedang terjadi sekarang, tanpa memberikan penilaian dan emosi yang berlebihan.

Ḥuḍūr memiliki peran penting dalam aspek spiritual dan psikologi. Secara spiritual, *ḥuḍūr* atau kehadiran secara penuh memberikan kesempatan bagi individu untuk terhubung langsung dengan kegiatan atau ibadah yang sedang dilaksakan, sehingga memperdalam kesadaran dan kepatuhan diri terhadap nilai-nilai yang dijalankan. Dari sisi psikologis, *ḥuḍūr* dapat meningkatkan rasa tanggung jawab dan fokus, karena kehadiran yang nyata menuntut keterlibatan aktif dan perhatian penuh, yang pada akhirnya mendorong kualitas hasil dari aktivitas tersebut (Rahmawati, 2020). Oleh karena itu, *ḥuḍūr* bukan sekadar hadir secara fisik, melainkan juga hadir secara mental dan emosional yang memberikan dampak positif secara menyeluruh.

Dewasa ini kesadaran ditekankan hampir ke semua tradisi spiritual, bukan terbatas pada seorang Muslim tetapi juga pada umat agama lain. Beberapa pertanyaan refleksi yang perlu kita renungkan bersama, mengapa kita mau mengalami hidup kita di momen sakarang ini? Bagaimana menjalani hidup di saat ini dengan menerima segala sesuatu apa adanya terkait erat dengan pengalaman kebahagiaan yang sebenarnya? Terutama jika apa yang terjadi tidak sesuai dengan harapan. Satu jawaban yang jelas, dengan selalu menjaga kesadaran, kita dapat bergerak dari pandangan yang terbatas pada diri sendiri menuju perasaan yang lebih hadir dan keterbukaan terhadap siapa diri kita sebenarnya (Bayda, 2017).

Tasawuf hadir dengan konsep *ḥuḍūr* sebagai solusi bagi kehidupan manusia baik dalam beribadah maupun bersosialisasi. Dengan mengamalkan *ḥuḍūr* sesorang tidak hanya meningkatkan kulitas ibadah, tetapi juga memberikan ketenangan batin, serta menjaga keseimbangan antara aspek sosial dan spiritual.

Integrasi Konsep Ḥuḍūr dan Budaya Taro Ada Taro Gau

Secara Bahasa, taro *ada taro gau* berasal dari dua kata, *taro ada* berarti simpan perkataan dan *taro gau* yang berarti simpang perbuatan atau dapat diartikan juga sebagai satu kata satu perbuatan, atau identik dengan tanggung jawab. Secara sederhana, *Taro ada taro gau* berarti bahwa segala perbuatan itu harus sesuai dengan ucapan (Tenriwaru, 2023). Pepatah ini merupakan cerminan dari etika dan integritas masyarakat bugis dari Sulawesi Selatan.

Dalam khazanah budaya Sulawesi selatan, *taro ada taro gau* bukan hanya ajaran, tetapi juga ukuran harga diri. Seorang laki-laki Bugis sejati begitu pula perempuan yang menjunjung martabat keluarga, akan mempertaruhkan nama baiknya demi menjga agar setiap kata yang diucapkan harus realistis sejalan dengan tindakan yang nyata (Suprianto, 2025).

Nilai-nilai *taro ada taro gau* ini dapat dintegrasikan dengan konsep *ḥuḍūr* yang telah penulis bahas sebelumnya, dalam budaya ini terdapat nilai kesadaran yang tersirat dalam prosesnya. Pepatah tersebut mengajarkan individu untuk selalu menanamkan kesadaran saat berbicara dan bertindak, sehingga ucapan dan tindakan harus selaras. Hal ini tentunya memerlukan kesadaran yang sungguh-sungguh.

Nilai-nilai keselarasan antara ucapan dan perbuatan yang terkandung dalam pepatah *taro ada taro gau* ini selaras dengan konsep *ḥuḍūr* dalam tasawuf, yang menekankan kesadaran penuh (kehadiran batin) dalam setiap tindakan dan perkataan. Dalam praktik *ḥuḍūr* bukan sekadar hadir secara fisik, melainkan hadir dengan kesadaran penuh yang menghubungkan individu dengan hakikat dirinya dan Tuhan. Dengan kehadiran ini, setiap ucapan dan tindakan menjadi wujud nyata dari keselarasan jiwa, hati, dan raga (Arrasyid, 2020).

Integrasi antara *ḥuḍūr* dan budaya *taro ada taro gau* menegaskan pentingnya penanaman sikap sadar yang konsisten dalam keseharian, sehingga tidak hanya

sekedar menjalankan ritual formalitas, tetapi benar-benar menjiwai setiap kata dan tindakan. Contohnya ketika integrasi kedua aspek tersebut diterapkan dalam sholat dampaknya akan sangat berarti. Salat bukan hanya sekadar berdiri, rukuk, sujud, dan mengucapkan doa secara otomatis, tetapi harus dilakukan dengan kesadaran penuh atau *ḥuḍūr*, yaitu benar-benar hadir dan menyadari setiap gerakan dan ucapan yang dilafalkan.

Oleh karena itu, nilai *ḥuḍūr* dan budaya *taro ada taro gau* mengingatkan pentingnya menjaga keselarasan antara ucapan dan kesadaran dalam salat. Melalui kesadaran penuh ini, salat menjadi sarana untuk memperbaiki diri, meneguhkan niat, dan mendekatkan diri kepada Allah, sehingga setiap kata yang diucapkan benar-benar mencerminkan keyakinan dan tekad yang kuat dalam hati.

Konsep *ḥuḍūr* mengajarkan kita untuk selalu hadir dan sadar dengan keadaan pikiran dan perasaan, sehingga kita bisa melihat masalah dalam diri tanpa langsung bereaksi. Dengan cara ini, salat dapat menjadi salah satu terapi membantu menyelesaikan konflik batin yang sering menyebabkan masalah psikologis. Jika ucapan dan tindakan sudah selaras, itu menunjukkan proses penyembuhan dan perkembangan spiritual berjalan dengan baik (Abdullah, 2013).

Selain itu, menggabungkan budaya lokal seperti *taro ada taro gau* dalam psikoterapi tasawuf penting karena membuat terapi lebih sesuai dan mudah diterima oleh masyarakat lokal. Cara ini juga memperkuat nilai dan identitas budaya yang dapat mendukung kesehatan mental dan spiritual. Jadi, tradisi budaya dan ajaran spiritual saling melengkapi untuk membantu seseorang pulih dan berkembang.

Pemanfaatan Teknologi Digital

Teknologi digital adalah kumpulan alat, aplikasi, dan sistem yang berbasis komputer dan internet untuk mengelola, menyimpan, dan menyebarkan informasi secara cepat dan efisien. Contoh teknologi digital mencakup *smartphone*, aplikasi mobile, platform media sosial, layanan telekonseling, kecerdasan buatan (AI), dan realitas virtual (VR). Dalam konteks kesehatan mental, Teknologi digital digunakan untuk membantu terapi kesehatan mental yang bisa diakses dengan mudah dan kapan saja, terutama untuk generasi muda yang hidup di dunia yang selalu terhubung dan cepat terjadi perubahan (Suryoadji et al., 2024).

Peran teknologi digital dalam terapi kesehatan mental sangat besar karena tingginya angka penderita gangguan mental, seperti kecemasan, stres, dan penyakit batin, yang menyerang kelompok remaja, maupun dewasa. Studi terkini menunjukkan bahwa intervensi kesehatan mental berbasis teknologi digital, seperti aplikasi *mobile*, *website*, dan game interaktif, menawarkan pendekatan mandiri yang memprioritaskan aksesibilitas serta fleksibilitas bagi pengguna.

Beberapa orang dengan profesi psikiater mampu menolong orang lain melalui media sosial. Kasus ini dapat dilihat dengan banyaknya konten-konten positif, salah satu contoh seperti di spotify terdapat sebuah akun yang mengajak pendengarnya untuk menyembuhkan diri sendiri seperti Psikologi Id dan Meditate With Tsamara. Dalam platform tersebut para ahli memandu orang-orang secara virtual melalui *podcast*. Hal ini tentu menjadi solusi yang sangat bermanfaat karena tidak semua daerah memiliki tenaga kesehatan yang memadai khusunya bagi para penderita penyakit mental.

Berdasarkan pengamatan penulis, saat ini sedang marak tempat-tempat wisata yang memberikan fasilitas *virtual reality* khususnya masyarakat perkotaan seperti di mall dan tempat umum lainnya. Penulis tertarik untuk memberikan solusi bagi masyarakat perkotaan yang banyak menghadapi masalah seperti sulitnya mendapatkan perasaan tenang. Masa sekarang ini sudah jarang ditemukan tempat-tempat yang sejuk dan menenangkan, sehingga sekarang ini perlu adanya inovasi baru berupa metode *virtual reality* di mana objek objek yang ada didalam *virtual reality* itu cenderung berkenaan dengan alam semesta yang bersifat meditatif. Terlebih lagi ketika kita menerapkan konsep *ḥuḍūr* di dalamnya, kita benar-benar hadir saat itu menikmati apapun yang kita lihat dan dengarkan akan menciptakan perasaan tenang.

Namun yang penulis ingin tekankan bahwa, semua alternatif yang telah ditawarkan di atas tidak akan efektif tanpa penerapan *ḥuḍūr* di dalamnya, karena *ḥuḍūr* menjadi kunci dari manfaat maksimal yang akan dirasakan. Karena yang paling penting adalah menghadirkan seluruh aspek dalam diri kita dalam semua hal yang kita lakukan.

Conclusion

Penelitian ini menegaskan bahwa integrasi konsep *ḥuḍūr* (kesadaran penuh) dari tasawuf dengan kearifan lokal Bugis melalui nilai *Taro Ada Taro Gau* mampu menjadi terapi holistik yang efektif dalam mengatasi gangguan kecemasan pada generasi digital. *Ḥuḍūr* sebagai kehadiran batin yang penuh kesadaran membantu mengurangi kecemasan dengan mengarahkan individu untuk fokus pada saat ini, sementara nilai budaya *taro ada taro gau* menegaskan pentingnya keselarasan antara ucapan dan tindakan secara istikamah, sehingga membentuk karakter yang kuat dan stabil secara psikologis dan spiritual. Pemanfaatan teknologi digital juga menawarkan peluang signifikan dalam mendukung kesehatan mental, seperti melalui aplikasi spotify, *podcast* psikologi, serta fasilitas *virtual reality* yang menghadirkan suasana menenangkan berbasis alam dan zikir. Namun keberhasilan terapi berbasis teknologi sangat bergantung pada penerapan konsep *ḥuḍūr* agar manfaatnya dapat dirasakan secara maksimal dan berkelanjutan. Meskipun teknologi memberikan kemudahan akses terapi, tantangan seperti ketergantungan teknologi dan kurangnya kesadaran spiritual harus diantisipasi dengan pendekatan yang memadukan aspek psikospiritual dan budaya lokal. Dengan demikian, terapi gangguan kecemasan di era digital tidak hanya mengandalkan teknologi, tetapi juga memperkuat dimensi spiritual dan budaya agar tercipta keseimbangan yang utuh bagi individu dan masyarakat. Terapi yang dilakukan secara istiqomah dengan landasan *ḥuḍūr* dan nilai *taro ada taro gau* menjadi kunci keberhasilan dalam menangani kecemasan secara menyeluruh, yang relevan, dan kontekstual di tengah dinamika kehidupan modern saat ini.

References

Abdul Rozak Ali Maftuhin, and Syamsurizal Yazid. "Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Kajian Psikologis." *Ikhlas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam* 2, no. 1 (2024): 227–242.

Abdullah. "Ilmu Huduri Dan Kesadaran Kesatuan Mistikal (Tinjauan Kritis Atas Pemikiran Mehdi Ha'iri Yazdi)." *Sulasena* 8, no. 1 (2013): 15–24.

Afifah, Ahmad. *Kitab Cinta Ayat-Ayat Sufistik*. Bandung: Afkaruna, 2021.

Akhir, Mahasiswa, Studi Di, Kota Batam, Nurma Zela Gustina, Isna Aglusi Badri, and Yulia Devi Putri. "(Relationship Between Peer Support With Anxiety Level Of Student In Last Term In" 7, no. 2 (2023): 150–155.

Al-Ghazali, Imam. "Ihya Ulumuddin." Jakarta Timur: Akbar Media, 2009.

Amalia Yunia Rahmawati. *Tasawuf dan Psikologi Tinjauan Psikologi Kesehatan Mental Terhadap Konsep Maqam Dan Hal Dalam Tasawuf Ibn'Arabi*, 2020.

Arrasyid, Arrasyid. "Tasawuf Dan Problematika Modernitas: Menimbang Maqamat Dan Ahwal Abu Nashr as-Sarraj." *Jurnal Fuaduna : Jurnal Kajian Keagamaan dan Kemasyarakatan* 4, no. 1 (2020): 70.

Bayda, Ezra. *Melampaui Kebahadiaan*. Cetakan I,. Yayasan Karaniya, 2017.

Cahyani, Desita Fitria, and Noviawati Syah Putri. "Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling Dampak Kecemasan Berlebih Terhadap Psikologis Gen Z (Usia Remaja)." *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling* 3, no. 3 (2024): 82–94.

Eko Suprianto, Beny. "Taro Ada Taro Gau: Etika Bugis Yang Kia Langka Di Zaman Penuh Basa Basi." *Kementrian Keuangan RI*. Last modified 2025. Accessed September 16, 2025. djpb.kemenkeu.go.id.

Fauzan, M Nanda. "Gairah Spiritual Kelompok Urban Sufisme Di Tengah Maraknya Wabah Covid-19." *Islamika : Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman* 21, no. 01 (2021): 62–75.

Gustiana Andriani, Irma. *Aku Ada Dsini Untuk Mendengarkanmu*. Edited by Taufan Harimurti. Cetakan. Bandung: Yrama Widya, 2022.

Ihsanuddin, Muhammad Rafli, and Rahadian Kurniawan. "Kajian Literatur Teknologi Digital Untuk Intervensi Kesehatan Mental." *Jurnal Sains, Nalar, dan Aplikasi Teknologi Informasi* 4, no. 2 (2025): 111–128.

Irham, M. Iqbal. "Sufism Psychotherapy: Hudur Al-Qalb Method For Mental Health." *Journal of Asian Wisdom and Islamic Behavior* 1, no. 2 (2023): 94–103.

Mutianingsih, and Tutik Sri Hariyati. "Penggunaan Virtual Reality Exposure Therapy Pada Klien Dengan Gangguan Kecemasan: Fobia Sosial." *Jurnal Kesehatan Bhakti Husada* 4, no. 2 (2018): 36–41. http://www.e-journal.akperakbid-bhaktihusada.ac.id/index.php/jurnal/article/downl

oad/9/9.

Natanael Tarigan, I. "Epidemiologi Gangguan Cemas Menyeluruh." *ALOMEDIKA*. Last modified 2025. Accessed September 10, 2025. www.alomedika.com/penyakit/psikiatri/gangguan-cemas-menyeluruh/epidemiologi.

Oktamarin, Lidia, Fika Kurniati, Maratus Sholekhah, Silpa Nurjanah, Sri Wahyuni Oktaria, Sukmawati Sukmawati, and Tantri Apriyani. "Gangguan Kecemasan (Axiety Disorder)." *Jurnal Multidisipliner Bharasumba* 1, no. 02 (2022): 119–134.

Putri, Helena Anggraeni, Yuwono Hardi, Eka Kevin Alghiffari, and Deny Hadi Siswanto. "Penerapan Teknik Mindfulness Dalam Proses Pembelajaran Di Sekolah Menengah Atas." *Jurnal Praktik Baik Pembelajaran Sekolah dan Pesantren* 3, no. 03 (2024): 152–162.

Rd, Azizah, Nasya Mutmainnah Asri, and Shilva Octavia. "Maintaining Mental Health in the Digital Age : Challenges and Solutions." *International Seminar Of Islamic Counseling And Education Series* 1, no. 155 (2024): 253–259.

Sifitri, K, and R Belarminus. "Menkes Perkirakan 30 Persen Dari 280 Juta Jiwa Di Indonesia Miliki Penyakit Mental." *Kompas.Com*. Last modified 2025. Accessed September 10, 2025. https://share.google/lcInfvMX9x4ETf4Jm.

Suryoadji, Kemal Akbar, Najma Ali, Reynardi Larope Sutanto, Christopher Christian, Elza Nur Warsa Putra, Muhammad Faruqi, Kevin Tadeus Simanjuntak, Ilham Qurrota A'yun, Dhanis Adrianto Setyawan, and Rizki Fauzi Suskhan. "Kesehatan Mental Di Era Digital: Tinjauan Naratif Dampak Media Sosial Dan Teknologi Digital Pada Kesehatan Mental Dan Upaya Untuk Mengatasinya." *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 23, no. 1 (2024).

Tenriwaru, Tenriwaru, Yabanila Yabanila, and Reza Ramdani. "Taro Ada Taro Gau Sebagai Indikator Kinerja Auditor Wanita Di Kantor Akuntan Publik Kota Makassar." *Jurnal Buana Akuntansi* 8, no. 2 (2023): 168–185.

Yasin, Nur. *Implementasi Nilai-Nilai Tasawuf Dalam Pembinaan Akhlak Santri Di Pondok Pesantren Miftahul Huda Gading-Malang*. *Kelola: Journal of Islamic Education Management*, 2019.

"Gangguan Kecemasan." *Word Health OrganiZation*. Last modified 2025. Accessed September 10, 2025. https://www-who-int.translate.goog/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders?_x_tr_sl=auto&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc.