

## **Perkembangan *Neo-Spiritualisme* di Kalangan Remaja Kelurahan Kenangan, Lingkungan VII, Kecamatan Percut Sei Tuan**

**Rabiatul Adawiyah**

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

[rabiatalo401221001@uinsu.ac.id](mailto:rabiatalo401221001@uinsu.ac.id)

**Indra Harahap**

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

[indraharp@uinsu.ac.id](mailto:indraharp@uinsu.ac.id)

**Abstract.** This study explores the development of neo-spiritualism among youth, particularly in Kelurahan Kenangan, Lingkungan VII, Kecamatan Percut Sei Tuan. Neo-spiritualism emerges as a new form of spirituality that is more flexible, personal, and detached from formal religious doctrines, responding to the spiritual emptiness experienced in modern life and the declining authority of traditional religious institutions. Using a qualitative-descriptive approach, the research investigates the spiritual experiences and perspectives of youth through interviews, questionnaires, and literature studies. The findings reveal that many adolescents are open to modern spiritual practices such as meditation, self-healing, journaling, and mindfulness, often discovered through social media platforms. The primary drivers behind the growth of neo-spiritualism include the desire for a more personal spiritual experience and the influential role of digital media as a space for exploring life's meaning. Despite this trend, the study identifies diverse spiritual characteristics, some youth fully detach from formal religion, while others maintain Islamic beliefs while adopting contemporary practices. This research provides insights into the shifting patterns of religiosity at the local level and highlights the importance of contextual and adaptive spiritual approaches in guiding today's younger generation.

**Abstrak.** Penelitian ini membahas fenomena berkembangnya neo-spiritualisme di kalangan remaja, khususnya di Kelurahan Kenangan, Lingkungan VII, Kecamatan Percut Sei Tuan. Neo-spiritualisme muncul sebagai bentuk spiritualitas baru yang lebih fleksibel, pribadi, dan tidak terikat oleh aturan agama formal, sebagai respons atas kekeringan makna dalam kehidupan modern serta melemahnya otoritas lembaga keagamaan. Melalui pendekatan kualitatif-deskriptif, penelitian ini mengkaji pengalaman dan pandangan

spiritual remaja dengan menggunakan wawancara, kuesioner, dan studi pustaka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja terbuka terhadap praktik spiritual modern seperti meditasi, self-healing, journaling, dan mindfulness, yang mereka temukan melalui media sosial. Faktor utama pendorong perkembangan neo-spiritualisme adalah kebutuhan akan pengalaman spiritual yang lebih personal serta peran media digital sebagai ruang eksplorasi makna hidup. Meskipun demikian, keberagaman karakter spiritual tetap terlihat: ada yang sepenuhnya independen dari agama formal, ada pula yang tetap berpegang pada ajaran Islam sambil mengadopsi praktik kontemporer. Penelitian ini memberikan wawasan baru mengenai pergeseran pola keberagamaan di tingkat lokal serta pentingnya pendekatan spiritual yang kontekstual dan adaptif dalam membina generasi muda.

**Keywords: Neo-Spiritualism, and Adolescence.**

## **Pendahuluan**

Remaja adalah kelompok masyarakat yang memiliki dan menyimpan berbagai kekuatan. Mereka merupakan komunitas yang penuh dengan potensi hebat, vitalitas, semangat, serta energi yang luar biasa. Remaja juga dipandang sebagai kelompok yang mampu diarahkan untuk menjadi pribadi yang produktif dan konstruktif. Dalam pandangan yang positif, remaja diibaratkan seperti batu permata yang belum diasah, masih tersembunyi dalam bongkahan batu cadas, namun memiliki nilai yang tinggi jika dibentuk dengan baik. Untuk menjadikannya permata yang indah dan bernilai, diperlukan proses yang melibatkan pengetahuan, pengalaman, keterampilan, kesabaran, ketelitian, serta kehati-hatian.<sup>1</sup> Menurut WHO (1974), masa remaja ditandai dengan dimulainya kematangan seksual, perkembangan psikologis yang membawa individu dari identitas kanak-kanak menuju kedewasaan, serta pergeseran dari ketergantungan ekonomi menjadi kemandirian.<sup>2</sup>

Selain aspek fisik dan psikologis, perkembangan spiritual remaja juga memegang peranan penting dalam membentuk karakter dan arah hidup mereka. Masa remaja adalah masa pencarian jati diri, termasuk pencarian makna hidup, nilai-nilai kebaikan, serta hubungan dengan Tuhan atau kekuatan yang lebih tinggi. Oleh karena itu, pembinaan spiritual yang tepat dapat membantu remaja untuk memiliki landasan moral yang kuat, kebijaksanaan dalam bertindak, dan ketenangan batin dalam menghadapi tantangan. Hal ini mencerminkan bahwa remaja tidak bisa dibentuk secara tergesa-gesa atau sembarangan. Keberhasilan

---

<sup>1</sup>Surbakti, *Kenalilah Anak Remaja Anda*, (Jakarta: Gramedia, 2009), 6-7.

<sup>2</sup>Giri Wiarto, *Memahami Pribadi Remaja*, (Indonesia: Guepedia, 2022), 9-10.

remaja dalam tumbuh dan berkembang, baik secara intelektual, emosional, maupun spiritual, sangat bergantung pada siapa yang membimbing mereka dan bagaimana proses pembimbingan itu dilakukan.

Di zaman sekarang, banyak remaja, khususnya generasi Z yang mulai mencari cara baru untuk menemukan kedamaian batin, makna hidup, dan hubungan dengan sesuatu yang lebih tinggi. Mereka tidak selalu memilih jalur agama formal seperti yang dilakukan orang tua mereka, tetapi lebih tertarik pada bentuk-bentuk spiritualitas baru yang lebih bebas, fleksibel, dan sesuai dengan kehidupan modern. Bentuk spiritualitas ini dikenal dengan nama *neo-spiritualisme*. Spiritualitas modern ini muncul karena banyak orang, terutama anak muda, merasa tidak lagi cocok dengan sistem keagamaan yang kaku atau formal. Mereka lebih memilih jalur spiritual yang bisa disesuaikan dengan kebutuhan dan pengalaman pribadi.<sup>3</sup>

Fenomena *neo-spiritualisme* semakin nyata terlihat di kalangan remaja, terutama mereka yang hidup dalam lingkungan yang terus berubah secara sosial, ekonomi, dan budaya. Di tengah derasnya arus globalisasi dan digitalisasi, serta melemahnya otoritas lembaga keagamaan tradisional, banyak remaja mulai mencari bentuk spiritualitas yang dirasa lebih fleksibel, relevan, dan menyatu dengan gaya hidup modern. Salah satu wujud dari pencarian ini adalah meningkatnya minat terhadap konten-konten spiritual di media sosial, praktik meditasi non-doktrinal, hingga keterlibatan dalam komunitas-komunitas spiritual informal yang tidak terikat oleh institusi agama tertentu. Di era digital, media sosial seperti Instagram, TikTok, dan YouTube tidak hanya menjadi sarana hiburan dan komunikasi, tetapi juga berfungsi sebagai ruang baru bagi remaja untuk mencari identitas, makna hidup, dan bentuk spiritualitas yang sesuai dengan kebutuhan pribadi mereka. Fenomena ini memunculkan pola keberagamaan baru yang dikenal sebagai *neo-spiritualisme*, yaitu bentuk spiritualitas modern yang bersifat individual, terbuka, dan tidak selalu tunduk pada aturan atau doktrin agama formal.<sup>4</sup>

Menurut Bustanul Iman dkk, penggunaan handphone dan media sosial secara intens oleh remaja membawa dampak besar terhadap cara

---

<sup>3</sup>Peter Van Der Veer, *Spiritualitas Dalam Masyarakat Modern*, Terjemahan Google Dokumen Dari *Spirituality In Modern Society*, Working Paper Series No. 09-10 (Max Planck Institute For The Study Of Religious And Ethnic Diversity, 2009), 2 .

<sup>4</sup>Bustanul Iman, et al., *Remaja, Handphone Dan Tantangan Spiritualitas*, (CV Kreator Cerdas Indonesia: Kediri, 2024), 5-6.

mereka berpikir, bersikap, dan membentuk perilaku, termasuk dalam hal spiritualitas. Banyak remaja kini mengakses konten spiritual melalui platform digital, mulai dari aplikasi keagamaan, ceramah daring, kutipan motivasi, hingga praktik alternatif seperti meditasi, journaling, dan self-healing. Seluruh pengalaman ini menjadi bagian dari proses pencarian spiritual yang lebih bebas dan terbuka. *Neo-spiritualisme* yang berkembang melalui media sosial umumnya menekankan pada pengalaman personal, penyembuhan batin, dan pengembangan diri. Ciri khasnya adalah penggunaan istilah-istilah universal seperti "*energi positif*", "*vibrasi*", atau "*healing*", yang menggabungkan unsur agama, psikologi populer, dan budaya digital. Dengan pendekatan ini, remaja dapat menjelajahi nilai-nilai spiritual tanpa merasa tertekan oleh struktur atau aturan keagamaan yang kaku, sehingga menjadikan spiritualitas sebagai sesuatu yang lebih inklusif dan kontekstual.<sup>5</sup>

*Neo-spiritualisme* banyak ditemukan di kota-kota besar atau di media sosial, tapi belum diketahui secara pasti apakah remaja di Lingkungan VII, Kelurahan Kenangan, Kecamatan Percut Sei Tuan juga mengalami hal yang sama. Apakah mereka juga mulai meninggalkan cara beragama yang lama dan tertarik pada bentuk spiritualitas yang lebih bebas? Apakah mereka juga ikut mengakses konten-konten spiritual dari media sosial dan menciptakan cara spiritual sendiri?. Penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu apakah *neo-spiritualisme* berkembang di kalangan remaja milenial di daerah tersebut atau tidak. Penelitian ini juga ingin mengetahui apa itu *neo-spiritualisme*, bagaimana ciri-ciri remaja milenial memengaruhi pilihan mereka dalam hal spiritualitas, dan apa saja yang membuat mereka tertarik pada bentuk spiritualitas yang baru ini. Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa memberikan gambaran nyata tentang perubahan cara remaja menjalani kehidupan spiritual, khususnya di tingkat masyarakat lokal. Pengetahuan ini juga bisa membantu orang tua, guru, dan tokoh agama untuk lebih memahami dan membimbing remaja sesuai dengan kebutuhan mereka saat ini.

Kajian ini bertujuan untuk menelusuri perkembangan *neo-spiritualisme* di kalangan remaja, khususnya di Lingkungan VII, Kelurahan Kenangan, Kecamatan Percut Sei Tuan. Penelitian ini ingin mengetahui bagaimana pemahaman, praktik, dan preferensi spiritual para remaja setempat, serta faktor-faktor yang mendorong mereka beralih dari spiritualitas formal ke bentuk yang lebih kontemporer. Secara metodologis, artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif

---

<sup>5</sup>Bustanul Iman, et al., *Remaja, Handphone Dan Tantangan Spiritualitas*, 1-4.

dengan metode deskriptif, yang memungkinkan peneliti menangkap dinamika subjektif para remaja terkait praktik spiritual mereka. Kajian ini penting untuk menempatkan fenomena spiritualitas modern dalam konteks lokal, sekaligus memberi kontribusi pada diskursus akademik mengenai transformasi keberagaman generasi muda di era digital.

## **Isi/ Pembahasan**

### **Pengertian *Neo-Spiritualisme***

*Neo-spiritualisme* adalah cara baru dalam mencari makna hidup dan kedamaian batin tanpa harus ikut agama tertentu. Orang-orang yang menganut neo-spiritualisme tidak terlalu tertarik pada aturan, ritual, atau kewajiban agama. Mereka lebih fokus pada pengalaman pribadi, seperti meditasi, merenung, atau menyatu dengan alam, untuk merasakan ketenangan dan hubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri. Neo-spiritualisme juga banyak mengambil inspirasi dari filsafat Timur dan ilmu pengetahuan modern, seperti fisika kuantum atau konsep kesadaran. Tujuan utamanya adalah mengenal jati diri yang sejati, yaitu diri yang lebih dalam dari sekadar pikiran atau tubuh. Karena sifatnya yang bebas dan tidak mengikat, cara berpikir ini disukai banyak anak muda, terutama yang merasa spiritual tetapi tidak cocok dengan aturan agama formal. Mereka ingin tetap merasakan hubungan dengan sisi spiritual, tapi dengan cara yang lebih fleksibel dan sesuai dengan hidup mereka sendiri.<sup>6</sup>

*Neo-spiritualisme* adalah bentuk spiritualitas baru yang muncul sebagai reaksi terhadap kehidupan modern yang terlalu kering dan hanya mengandalkan logika serta sains. Ketika banyak orang mulai kehilangan pegangan pada agama-agama tradisional, muncul kekosongan batin yang tak bisa diisi oleh kemajuan teknologi saja. Manusia tetap merasa butuh makna, harapan, dan tujuan hidup. Dalam situasi inilah neo-spiritualisme hadir, bukan untuk menggantikan agama, melainkan menawarkan jalan spiritual yang lebih bebas, pribadi, dan tidak terikat oleh aturan dan ritual keagamaan resmi. Berbeda dari agama formal yang diatur oleh institusi seperti gereja, masjid, atau lembaga keagamaan lainnya, neo-spiritualisme lebih menekankan pada pengalaman batin yang mendalam, seperti rasa cinta, haru, keindahan, dan pengorbanan.

---

<sup>6</sup>Zona Nalar, "Spiritualitas Dengan Atau Tanpa Agama?", *Youtube Video, Durasi* 9:56, Diunggah Oleh Zona Nalar, 9 Juni 2021, Diakses 8 Juni 2025, <https://youtu.be/WLUflZPkomk?si=Ip62oOIBB3AyUOMI>

Perasaan ini bisa muncul dari seni, musik, perenungan, atau pengalaman sehari-hari.<sup>7</sup>

Misalnya, karya musik seperti Parsifal oleh Richard Wagner bisa membangkitkan rasa religius yang kuat, meskipun tidak secara langsung berbicara tentang Tuhan. Musik itu menyentuh jiwa dan menciptakan pengalaman spiritual, tanpa harus melalui ajaran agama tertentu. *Neo-spiritualisme* juga lahir dari kesadaran bahwa sains saja tidak cukup membuat manusia bahagia. Meskipun teknologi membuat hidup lebih praktis, banyak orang merasa semakin kosong dan terasing. Oleh karena itu, *neo-spiritualisme* menawarkan cara untuk kembali terhubung dengan sesuatu yang lebih tinggi, entah itu Tuhan, energi semesta, atau suara hati yang paling dalam. Dalam pandangan ini, spiritualitas bukan tentang aturan, tapi tentang pencarian makna melalui cinta, belas kasih, keindahan, dan kesadaran diri.<sup>8</sup>

Salah satu kepercayaan yang umum dalam *neo-spiritualisme* adalah bahwa manusia tidak hanya terdiri dari tubuh fisik, tetapi juga memiliki jiwa, kesadaran, dan energi halus. Misalnya, banyak yang percaya pada keberadaan aura, yaitu pancaran energi dari tubuh seseorang yang bisa menunjukkan kondisi emosional atau spiritualnya. Ada pula keyakinan bahwa selain dunia fisik, ada dunia lain seperti dunia astral atau dimensi halus yang bisa diakses lewat mimpi, meditasi, atau pengalaman spiritual tertentu.<sup>9</sup> *Neo-spiritualisme* tidak meminta pengikutnya untuk percaya secara buta, tapi justru mendorong eksplorasi dan pengalaman pribadi. Yang penting adalah semangat mencari kebenaran dan memahami hidup dengan lebih dalam. Aliran ini juga menolak pandangan bahwa manusia hanyalah makhluk biologis yang dijelaskan oleh hukum alam. Sebaliknya, manusia diyakini punya jiwa, kebebasan, kesadaran, dan tujuan hidup yang lebih tinggi. Pemikir seperti Émile Boutroux menyatakan bahwa dunia tidak sepenuhnya

---

<sup>7</sup>H. Fierens-Gevaert, *Kesedihan Kontemporer: Esai tentang Arus Moral dan Intelektual Utama Abad ke-19*, terjemahan Google Dokumen dari La Tristesse Contemporaine (Paris: Félix Alcan, 1899), 119-123.

<sup>8</sup>H. Fierens-Gevaert, *Kesedihan Kontemporer: Esai tentang Arus Moral dan Intelektual Utama Abad ke-19*, terjemahan Google Dokumen dari La Tristesse Contemporaine (Paris: Félix Alcan, 1899), 123-128

<sup>9</sup>La Curiosité: Journal de l'Occultisme Scientifique, No. 137, 9 Oktober 1895, disunting oleh Ernest Bosc, diterbitkan di Tours. Diakses melalui IAPSOP (International Association for the Preservation of Spiritualist and Occult Periodicals), <https://www.iapsop.com>, Diterjemahkan Melalui Google Dokumen.

dikendalikan oleh hukum tetap. Masih ada ruang untuk kemungkinan, pilihan, dan kejutan dalam hidup manusia.<sup>10</sup>

Kesadaran, yaitu kemampuan untuk menyadari apa yang kita pikirkan dan rasakan yang dianggap sebagai bagian penting dari spiritualitas. *Neo-spiritualisme* menolak gagasan bahwa pikiran hanya hasil dari reaksi kimia di otak. Bagi mereka, pikiran manusia punya arah, nilai, dan tujuan yang lebih dalam. Oleh karena itu, hidup bukan hanya soal bertahan, tapi juga soal mencari kebenaran, keindahan, dan makna spiritual. Walau membawa unsur keagamaan, *neo-spiritualisme* tidak memaksakan doktrin. Ia memberi ruang bagi setiap individu untuk mencari jalan spiritualnya sendiri.

Narasumber berpendapat bahwasannya New Spiritualisme merupakan gabungan dari dua kata, yaitu "*neo*" yang berarti baru, dan "*spiritualisme*" yang merujuk pada hal-hal yang berkaitan dengan jiwa, roh, atau pencarian makna hidup yang mendalam. *Neo-spiritualisme* adalah aliran atau cara pandang spiritual yang bersifat modern, tidak terikat pada tradisi keagamaan formal, serta lebih fleksibel dan personal. Dalam praktiknya, aliran ini sering kali menggabungkan unsur psikologi, meditasi, sains, dan budaya. Salah satu contoh *neo-spiritualisme* yang sering kita temui dalam kehidupan sehari-hari adalah ketika seseorang melakukan healing dengan cara pergi ke alam, membaca tarot, atau meyakini bahwa alam semesta akan membantunya menemukan solusi atas masalah yang dihadapi. Orang tersebut percaya bahwa ia memiliki jalur spiritualnya sendiri, di luar aturan agama formal. Secara keseluruhan, *neo-spiritualisme* bisa dipahami sebagai bentuk pencarian spiritual yang khas zaman sekarang, tidak mengikuti aturan agama secara kaku, tetapi tetap berusaha menemukan makna hidup, kedamaian batin, mencari makna tujuan, dan hubungan yang lebih dalam dengan diri sendiri, orang lain, serta alam semesta. Namun, penting untuk diingat bahwa dalam menjalani jalur ini, dibutuhkan kedewasaan dan kesadaran yang utuh agar tidak tersesat atau menyimpang dalam penerapannya.<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup>Georges Dwelshauvers, *Psikologi Prancis Kontemporer*, Terjemahan Google Dokumen Dari La Psychologie Française Contemporaine (Paris: Librairie Félix Alcan, 108 Boulevard Saint-Germain, VI<sup>e</sup>), 176-178.

<sup>11</sup>Wawancara Dengan Bagus Wahyu Hidayat, Pada Hari Minggu Tanggal 08 Juni 2025.

### **Karakteristik Spiritual Remaja**

Karakteristik adalah ciri atau sifat khusus yang membuat setiap orang berbeda satu sama lain. Beberapa ahli memberikan pendapat yang berbeda tentang makna karakteristik. Menurut Wayn, karakteristik berkaitan dengan cara seseorang menerapkan nilai-nilai baik dalam tindakan atau sikap sehari-hari. Ryan dan Bohlin menjelaskan bahwa karakteristik muncul dari kebiasaan atau pola perilaku, seperti memahami mana yang baik, menyukai kebaikan, dan melakukan hal-hal yang positif. Sementara itu, Maxwell menyebut karakteristik sebagai hasil dari pilihan seseorang dalam menghadapi masalah dan proses belajar, yang nantinya memengaruhi keberhasilan hidupnya. Ada juga pendapat lain yang mengatakan bahwa karakteristik mencerminkan keunikan setiap orang karena setiap individu punya latar belakang dan pengalaman yang berbeda. Gulo W menjelaskan bahwa karakteristik bisa dilihat dari kepribadian dan nilai-nilai moral, seperti kejujuran dan sopan santun, yang biasanya dibentuk sejak kecil dalam keluarga. Dalam dunia pendidikan, khususnya pada peserta didik, karakteristik mencakup hal-hal seperti kepribadian, minat, kemampuan belajar, dan lainnya. Jadi, secara sederhana, karakteristik adalah hal-hal yang menunjukkan perbedaan dan keunikan setiap orang, sementara individu adalah satu orang yang punya kebutuhan dan potensi berbeda dari orang lain.<sup>12</sup>

Remaja masa kini, terutama mereka yang termasuk dalam kelompok generasi milenial akhir dan generasi Z, memiliki karakteristik unik yang membedakan mereka dari generasi sebelumnya, baik dalam cara berpikir, bersosialisasi, maupun dalam menjalani kehidupan spiritual. Mereka dikenal sebagai generasi yang mandiri karena tumbuh di tengah krisis global dan ketidakpastian, seperti masa resesi dan dampak dari peristiwa 9/11. Situasi tersebut membentuk cara pandang mereka terhadap masa depan yang cenderung pesimis, sehingga mendorong mereka untuk mengambil kendali atas hidup mereka sendiri. Selain itu, generasi ini sangat akrab dengan teknologi digital. Mereka tumbuh di era ketika internet dan perangkat digital sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, sehingga tidak mengherankan jika mereka disebut sebagai generasi yang membawa "*internet di saku*".

---

<sup>12</sup>Sulaeman, et al., *Buku Ajar Perkembangan Peserta Didik*, (Jambi: PT Sonpedia Publishing Indonesia, 2024), 53-54.

Informasi dari berbagai sumber dengan mudah diakses kapan saja, menjadikan mereka sangat terkoneksi secara sosial melalui dunia maya.<sup>13</sup>

Wawancara telah dilakukan dengan beberapa anak remaja di Kelurahan Kenangan, Lingkungan VII, Kecamatan Percut Sei Tuan. Melalui wawancara ditemukan bahwasannya remaja khususnya generasi Z memiliki karakter spiritual yang beragam. Wawancara pertama dilakukan dengan Bagus yang merupakan representasi generasi Z dengan karakter spiritual yang modern, reflektif, dan personal. Ia menjalani spiritualitas secara bebas dan tidak kaku, lebih memilih pendekatan yang sederhana seperti self-love, koneksi dengan alam, serta kegiatan introspektif seperti menulis jurnal atau meditasi. Baginya, spiritualitas tidak harus melalui agama formal, tetapi cukup dengan cara yang memberi ketenangan dan makna. Ia menunjukkan kedewasaan emosional, mampu mengelola perasaan, berpikir sebelum bertindak, dan menjaga keseimbangan hidup. Karakter spiritual Bagus mencerminkan sikap terbuka, toleran, dan menghargai beragam bentuk pencarian makna yang sesuai dengan perkembangan diri dan konteks zaman.<sup>14</sup>

Selanjutnya wawancara kedua yang dilakukan dengan Rida. Ia adalah sosok generasi Z yang memiliki karakter spiritual yang cenderung netral, terbuka, dan sedang dalam proses pencarian. Ia tidak terlalu tertarik pada spiritualitas secara mendalam, namun tetap menyimpan rasa ingin tahu. Meskipun tidak merasa membutuhkan praktik spiritual tertentu, ia menghargai nilai-nilai positif yang ada dalam spiritualitas dan terbuka terhadap pemahaman baru. Karakter spiritual Rida sedang berkembang. Ia berada dalam fase eksplorasi dan ingin mencoba pendekatan yang bisa membantunya lebih memahami diri serta mencapai ketenangan batin. Rida tetap memegang prinsip bahwa ajaran formal, khususnya dalam Islam, penting selama masih dalam koridor syariat. Namun, ia juga menyadari bahwa tidak semua aturan agama terasa relevan atau fleksibel untuk dijalani. Oleh karena itu, ia menghormati keberagaman cara orang menemukan makna dan kebenaran dalam hidupnya masing-masing, selama tidak merugikan orang lain.<sup>15</sup>

---

<sup>13</sup>Adhika Tri Subowo, *Membangun Spiritualitas Digital bagi Generasi Z*, Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani, Vol. 5 Nomor. 2, (Yogyakarta: Universitas Kristen Duta Wacana, 2021), 383-385.

<sup>14</sup>Wawancara Dengan Bagus Wahyu Hidayat, Pada Hari Minggu Tanggal 08 Juni 2025.

<sup>15</sup>Wawancara Dengan Afrida Yanti Lubis, Pada Hari Minggu Tanggal 08 Juni 2025.

Selanjutnya wawancara ketiga dengan Hafis, ia memiliki karakter yang religius dan berpegang teguh pada ajaran Islam sebagai dasar utama dalam menjalani kehidupan spiritual. Ia percaya bahwa spiritualitas tidak bisa dipisahkan dari agama, dan setiap praktik harus tetap berada dalam koridor syariat. Meski begitu, ia cukup terbuka terhadap praktik modern seperti meditasi dan mindfulness selama tidak bertentangan dengan nilai agama, karena dianggap bermanfaat untuk kesehatan mental dan ketenangan diri. Narasumber juga reflektif, peduli pada keseimbangan batin, serta aktif secara sosial melalui keterlibatannya dalam komunitas keagamaan. Karakternya mencerminkan pribadi yang stabil, bertanggung jawab, dan mampu menyesuaikan diri dengan kebutuhan zaman tanpa meninggalkan nilai-nilai keimanan yang diyakininya.<sup>16</sup>

Selanjutnya wawancara keempat dengan Fatin. Ia adalah sosok generasi Z yang memiliki karakter spiritual yang religius, terarah, dan stabil. Ia tumbuh dalam lingkungan pendidikan yang sejak awal menanamkan pemahaman keagamaan dan nilai-nilai spiritual, sehingga spiritualitas baginya tidak terpisahkan dari ajaran agama, khususnya Islam. Ia mendukung bentuk-bentuk spiritualitas selama tetap berada dalam koridor syariat. Bagi Fatin, agama adalah landasan utama dalam menjalani kehidupan spiritual. Ia percaya bahwa pendekatan terhadap spiritualitas perlu disesuaikan agar lebih relevan bagi generasi muda, namun tidak boleh mengaburkan arah atau nilai-nilai agama itu sendiri. Ia tidak tertarik pada praktik-praktik spiritual di luar ajaran Islam dan belum pernah terlibat dalam bentuk spiritualitas alternatif. Karakter spiritual Fatin juga mencerminkan ketenangan dan kedewasaan. Ia mengenal batas dirinya, mampu menjaga kestabilan emosional, dan terbiasa untuk berserah diri kepada Allah dalam menghadapi berbagai hal. Ia melihat bahwa generasi muda ke depan akan semakin terbuka terhadap berbagai bentuk spiritualitas, namun tetap perlu selektif agar tidak kehilangan arah keagamaan yang menjadi pedoman hidup.<sup>17</sup>

Selanjutnya wawancara kelima, yaitu dengan Vira. Ia adalah sosok generasi Z dengan karakter spiritual yang personal, reflektif, dan fleksibel. Ia menjalani spiritualitas sebagai perjalanan batin yang bebas, lebih berfokus pada pencarian makna hidup dan kedamaian batin daripada mengikuti bentuk-bentuk keagamaan yang formal. Meskipun tetap menghargai nilai-nilai agama, Vira lebih nyaman dengan

---

<sup>16</sup>Wawancara Dengan Muhammad Hafis Gunawan, Pada Hari Minggu Tanggal 09 Juni 2025.

<sup>17</sup>Wawancara Dengan Fatin Syahirah, Pada Hari Minggu Tanggal 01 Juni 2025.

pendekatan spiritual yang sesuai dengan perkembangan zaman dan selaras dengan pengalaman pribadinya. Ia pernah mencoba praktik seperti meditasi dan mindfulness sebagai cara untuk meningkatkan kesadaran diri dan mengelola stres, yang membuatnya merasa lebih tenang, fokus, dan stabil secara emosional. Vira menunjukkan kedewasaan dalam memahami dirinya sendiri, serta menjadikan spiritualitas sebagai bagian dari gaya hidup yang menyatu dengan kebutuhan batin. Karakter spiritualnya mencerminkan generasi muda yang memaknai spiritualitas secara terbuka, adaptif, dan tidak terikat pada bentuk tunggal.<sup>18</sup>

Wawancara terakhir dilakukan dengan Alicia. Ia adalah sosok generasi Z dengan karakter spiritual yang seimbang antara formalitas agama dan pencarian pribadi. Ia memiliki ketertarikan terhadap spiritualitas, terutama karena diyakini dapat memberi ketenangan batin dan membantu memahami diri sendiri. Meskipun terbuka terhadap berbagai bentuk praktik spiritual, Alicia lebih nyaman dengan pendekatan yang formal dan berbasis agama, karena merasa lebih terarah, memiliki kerangka yang jelas, serta mendapatkan rasa kebersamaan dan keterhubungan dengan tradisi dan komunitas. Ia menghargai keberadaan agama dan peranannya dalam membentuk nilai moral dan sosial, walaupun menyadari bahwa sebagian ajarannya terkadang terasa kaku atau kurang relevan dengan perkembangan zaman. Alicia meyakini bahwa spiritualitas memang bisa dijalani secara bebas dan personal oleh sebagian orang, namun baginya pribadi, keterikatan pada agama tetap menjadi fondasi yang kuat dalam menjalani kehidupan spiritual. Ia juga terbuka untuk mencoba praktik seperti meditasi, yang dilakukannya sebagai cara untuk mengatasi stres. Selain mengikuti kegiatan komunitas spiritual di gerejanya secara offline, Alicia juga mengalami perkembangan emosional yang positif, menjadi lebih tenang, mampu menerima keadaan, dan lebih sadar terhadap pikiran serta nilai-nilai yang ia anut. Bagi Alicia, pemahaman diri merupakan dasar penting dalam mencapai ketenangan batin. Karakter spiritual Alicia mencerminkan generasi muda yang berpijak pada nilai-nilai religius tetapi tetap terbuka terhadap pendekatan baru. Ia melihat bahwa spiritualitas di kalangan anak muda akan semakin bersifat personal dan fleksibel, namun tetap bisa menjadi sarana membangun

---

<sup>18</sup>Wawancara Dengan Elvira Khairani, Pada Hari Minggu Tanggal 01 Juni 2025.

pengalaman spiritual yang jujur, bermakna, dan relevan dengan kehidupan saat ini.<sup>19</sup>

**Table 1.** Kuesioner berkenaan dengan karakteristik spiritual remaja

No.	Pernyataan	Hasil Temuan	Karakter Yang Tercermin
1.	Pengetahuan tentang neo-spiritualisme	47,4% belum pernah mendengar istilah tersebut	Masih awam, tetapi terbuka terhadap wawasan baru.
2.	Keterlibatan dalam aktivitas spiritual modern	47,4% pernah melakukan aktivitas seperti meditasi, healing, membaca buku, dll	Pragmatis, eksploratif, dan tertarik pada pengembangan diri
3.	Ketertarikan spiritualitas modren dalam kehidupan sehari-hari	52,6% menjawab “ya” 36,8% “ragu-ragu”	Reflektif, sedang mencari integrasi antara nilai agama dan praktik kontemporer
4.	Efektivitas spiritualitas modren dalam kehidupan sehari-hari	73,7% merasa cukup membantu, 15,8% sangat membantu	Peduli kesehatan mental, mengutamakan keseimbangan emosional dan batin
5.	Penerimaan praktik modern berdampingan dengan agama	52,6% setuju bisa berdampingn, 36,8% ragu-ragu	Terbuka namun masih dalam proses pencarian identitas spiritual

### Faktor Pendorong Perkembangan Neo-Spiritualisme di Kalangan Remaja

Media sosial terdiri dari dua kata, *media* yang berarti alat komunikasi, dan *sosial* yang berarti hubungan antarindividu dalam masyarakat. Jadi, media sosial adalah alat komunikasi yang dipakai orang untuk berinteraksi satu sama lain dalam kehidupan sosial. Kehadiran media sosial membuat pola perilaku masyarakat berubah, termasuk

---

<sup>19</sup>Wawancara Dengan Alicia Margareta, Pada Hari Minggu, Tanggal 07 Juni 2025.

dalam hal budaya, etika, dan norma yang berlaku. Media sosial punya banyak manfaat, seperti mempermudah kita berkomunikasi dengan banyak orang, memperluas pergaulan, mengatasi batasan jarak dan waktu, serta menyebarkan informasi dengan lebih cepat dan murah. Namun, ada juga sisi negatifnya, misalnya berkurangnya interaksi langsung (tatap muka), kecanduan internet, gangguan privasi, dan munculnya konflik. Dampak-dampak ini bisa berbeda pada setiap orang, tergantung bagaimana cara mereka memahami dan menggunakan media sosial dengan bijak.<sup>20</sup>

Media sosial merupakan platform pergaulan sosial secara daring di internet, di mana para penggunanya dapat berinteraksi, berkomunikasi, bertukar pesan, berbagi informasi, dan membangun jejaring. Konten dalam media sosial dibuat dengan bantuan teknologi penerbitan yang mudah diakses, sehingga pengguna lain dapat memperoleh informasi tanpa adanya batasan dari pihak tertentu. Perkembangan media sosial yang pesat memungkinkan Generasi Z untuk tetap terhubung dengan berbagai informasi positif, nilai-nilai spiritual, dan hal-hal menarik lainnya yang mendorong mereka untuk terlibat secara aktif. Media sosial pun menjadi sarana penting bagi setiap individu, termasuk Generasi Z, karena melalui media ini mereka dapat menemukan pengalaman baru yang berpotensi memengaruhi pertumbuhan spiritual dan perilaku mereka. Oleh sebab itu, penting bagi generasi ini untuk tidak selalu memandang media sosial secara negatif, sebab di balik kemajuan teknologi ini terdapat peluang besar yang dapat memberikan pengaruh positif bagi para penggunanya.<sup>21</sup>

Narasumber berpendapat bahwa media sosial adalah wadah penting di era modern yang memungkinkan orang dengan mudah mengakses informasi, baik yang bersifat umum maupun detail. Dulu, orang harus melakukan usaha besar hanya untuk berkomunikasi lintas jarak, seperti menelpon lewat alat yang rumit dan mahal. Tapi kini, cukup dengan kuota internet atau fitur gratis dari provider, informasi dan komunikasi bisa dicapai dengan sangat mudah. Media sosial merupakan bukti perkembangan zaman dan karya ilmiah manusia, yang

---

<sup>20</sup>Shabrina, Indra Harahap, *Dampak Peran Media Sosial dalam Penyebaran Aliran Sempalan di Kelurahan Tegal Sari Mandala I*, Jurnal Bahasa dan Sastra dalam Pendidikan Linguistik dan Pengembangan Vol. 2 Nomor. 3, (Medan: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2024), 54.

<sup>21</sup>Eka Kurniawan Zebua, Claudia Angelina, *Pengaruh Positif Media Sosial Terhadap Perkembangan Spiritualitas Generasi Zillennial*, Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani, Vol. 6 Nomor. 2, (Purwokerto: Sekolah Tinggi Teologia Soteria, 2023), 107.

mencerminkan kemajuan teknologi dan cara berpikir baru. Namun, dalam penggunaannya harus bijak dan bertanggung jawab. Narasumber mengibaratkan media sosial seperti pisau: bisa sangat berguna jika dipakai dengan benar (misalnya untuk belajar, riset, atau komunikasi), tetapi bisa berbahaya jika disalahgunakan (misalnya untuk menyebar kebencian, hoaks, atau konten negatif). Jadi, menurut narasumber media sosial sangat membantu, tapi tetap membutuhkan kedewasaan dalam penggunaannya, agar tidak menjadi bumerang bagi diri sendiri.<sup>22</sup>

Lebih dari itu, media sosial kini menjadi salah satu faktor utama yang mendorong perkembangan neo spiritulisme. Anak remaja khususnya generasi Z sangat dekat atau akrab dengan teknologi digital dan media sosial. Mereka tumbuh dalam lingkungan yang selalu terhubung secara online, di mana informasi mengenai spiritualitas, motivasi hidup, maupun konten keagamaan dalam berbagai bentuk tersedia secara melimpah dan instan. Kondisi ini turut membentuk cara pandang mereka terhadap spiritualitas. Tidak sedikit dari mereka yang mulai mengeksplorasi bentuk-bentuk spiritualitas alternatif, modern, bahkan personal, yang tidak selalu terikat pada aturan atau institusi agama formal. Spiritualitas dipahami bukan semata sebagai kewajiban ritualistik, melainkan sebagai jalan untuk mencapai ketenangan batin, keseimbangan diri, dan makna hidup.

Di sisi lain, tekanan hidup yang semakin kompleks, seperti stres, kecemasan sosial, dan overthinking, turut mendorong generasi muda mencari pendekatan baru untuk mengatasi beban psikologis mereka. Berdasarkan jurnal “Stres Akademik sebagai Pemicu Emotional Eating”, stres dipahami sebagai kondisi ketika tuntutan eksternal melebihi kapasitas individu dalam mengelolanya, yang kemudian berdampak negatif terhadap keseimbangan psikologis.<sup>23</sup> Stres ini tidak hanya berasal dari faktor akademik, tetapi juga diperparah oleh kecenderungan overthinking, yakni kebiasaan berpikir secara berlebihan hingga menimbulkan kecemasan, sebagaimana dijelaskan dalam jurnal “Menangani Overthinking dengan Mindfulness Therapy”. Overthinking menyebabkan individu terjebak dalam pikiran negatif yang tidak produktif, dan jika dibiarkan, dapat merusak kepercayaan diri, mengganggu hubungan sosial, serta menurunkan kualitas hidup. Di

---

<sup>22</sup>Wawancara Dengan Bagus Wahyu Hidayat, Pada Hari Minggu Tanggal 08 Juni 2025.

<sup>23</sup>Auliya Rahma Abadi, et al., *Stres Akademik Sebagai Pemicu Emotional Eating Pada Mahasiswa*, Jurnal Psikologi Poseidon, Vol. 8 Nomor. 1, (Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo, 2025), 2-3.

tengah realitas tersebut, banyak generasi muda mulai mencari alternatif untuk mengatasi tekanan batin yang mereka alami. Salah satunya adalah dengan mengembangkan spiritualitas, baik dalam bentuk religius yang formal maupun dalam bentuk yang lebih fleksibel dan personal. Spiritualitas memberi ruang untuk refleksi diri, pemahaman nilai hidup, dan ketenangan batin. Ia menjadi jembatan antara individu dan makna hidup yang lebih dalam. Bagi sebagian orang, praktik spiritual seperti meditasi, ibadah, atau kontemplasi memberi penguatan mental dan emosional yang tidak mereka temukan dalam rutinitas sehari-hari. Di sinilah spiritualitas berfungsi tidak hanya sebagai jalan religius, tetapi juga sebagai mekanisme coping yang efektif untuk mengelola stres dan overthinking.<sup>24</sup>

Seiring dengan itu, muncul pula pendekatan *self-healing*, yang menekankan proses pemulihan diri secara mandiri untuk mencapai keseimbangan emosional dan mental. Dalam jurnal "*Healing Journey*", dijelaskan bahwa pariwisata berbasis alam, seperti kunjungan ke pantai, pegunungan, atau hutan, memiliki efek terapeutik yang kuat. Kegiatan seperti *slow tourism*, *retreat yoga*, dan wisata spiritual dapat memberikan ruang bagi individu untuk melepaskan diri dari tekanan harian dan menyegarkan pikiran. Pengalaman ini memperkuat proses refleksi, memperluas perspektif hidup, dan secara signifikan membantu menurunkan kadar stres serta hormon kortisol dalam tubuh.<sup>25</sup>

Untuk memperkuat hasil *self-healing*, praktik *mindfulness* juga terbukti sangat efektif. *Mindfulness* adalah kemampuan untuk hadir secara utuh di saat ini dengan sikap terbuka dan tanpa menghakimi. Terapi *mindfulness* dengan teknik STOP (*Stop, Take a breath, Observe, Proceed*) yang diteliti dalam jurnal POPULER (2025) menunjukkan bahwa siswa yang menerapkannya mengalami penurunan *overthinking* dan peningkatan fokus serta ketenangan emosional. Mereka menjadi lebih mampu menerima pengalaman tanpa larut dalam kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan. Dengan kombinasi antara *mindfulness* dan spiritualitas, proses penyembuhan diri dapat berlangsung lebih

---

<sup>24</sup>Alivia Khoirunnisa, et al., *Menangani Overthinking Dengan Mindfulness Therapy*, Jurnal Penelitian Mahasiswa, Vol. 4 Nomor.1, (Bandung: Universitas Nasional Pasim, 2025), 38-40.

<sup>25</sup>Berlian Sekar Ayu, et al., *Healing Journey: Menggunakan Pariwisata Sebagai Sarana Self-Healing*, Seminar Nasional Pariwisata dan Kewirausahaan, Vol. 4, (Surakarta: UIN Raden Mas Said, 2025), 196-205.

mendalam dan berkelanjutan.<sup>26</sup> Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa pengelolaan stres dan overthinking pada generasi muda memerlukan pendekatan yang holistik, yaitu melalui penguatan spiritualitas, penerapan mindfulness, dan pemanfaatan self-healing sebagai bagian dari gaya hidup sadar dan reflektif. Ketiganya bukan hanya respons terhadap tekanan hidup, melainkan juga menjadi jalan untuk mengenal diri, membangun kedamaian batin, dan menciptakan makna dalam kehidupan yang penuh tantangan ini.

Hal ini tercermin dari wawancara dengan beberapa remaja di Kelurahan Kenangan, Lingkungan VII, Kecamatan Percut Sei Tuan. Wawancara dilakukan dengan Hafis dalam wawancara tersebut Hafis menunjukkan bahwa salah satu faktor paling dominan dalam perkembangan neo-spiritualisme adalah pengaruh media sosial. Hafis secara langsung menyebut media sosial sebagai sumber utama informasi dan inspirasi terkait praktik-praktik spiritual. Di era digital ini, platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube telah menjadi ruang terbuka bagi berbagai bentuk spiritualitas, baik yang berbasis agama maupun non-agama, untuk menyebar secara cepat dan luas. Praktik seperti meditasi, yoga, tarot, dan mindfulness diperkenalkan dengan pendekatan yang lebih santai, modern, dan mudah diakses, sehingga memudahkan individu untuk mengadopsinya sebagai bagian dari gaya hidup tanpa harus melepaskan identitas keagamaannya. Fenomena ini menunjukkan bagaimana media sosial tidak hanya menjadi alat komunikasi, tetapi juga berperan aktif sebagai agen transformasi spiritual dalam kehidupan generasi muda.

Hafis juga mengungkapkan bahwa perkembangan neo-spiritualisme sangat dipengaruhi oleh kebutuhan individu akan pengalaman spiritual yang lebih personal, nyaman, dan bermakna. Hafis membedakan antara spiritualitas umum dan spiritualitas keagamaan, serta menegaskan bahwa spiritualitas Islam tetap menjadi dasar utama dalam hidupnya. Namun, ia menunjukkan keterbukaan terhadap praktik spiritual non-konvensional yang dianggap dapat membantu meredakan stres dan menjaga ketenangan pikiran. Ini mencerminkan ciri khas neo-spiritualisme yang lentur, menggabungkan nilai-nilai agama dengan praktik lintas budaya tanpa harus menegasikan keyakinan formal. Hafis juga menyampaikan pentingnya kenyamanan dalam beribadah,

---

<sup>26</sup>Alivia Khoirunnisa, et al., *Menangani Overthinking Dengan Mindfulness Therapy*, Jurnal Penelitian Mahasiswa, Vol. 4 Nomor. 1, (Bandung: Universitas Nasional Pasim, 2025), 41-44.

menandakan pergeseran dari praktik ritualistik menuju pengalaman religius yang lebih emosional dan reflektif.

Keterlibatannya dalam komunitas keagamaan seperti LDK (Lembaga Dakwah Kampus) turut memperkaya perjalanan spiritualnya, dengan memberikan ruang bagi pertumbuhan nilai keislaman sekaligus membuka dialog dengan nilai-nilai non-agamis yang membangun. Dalam pandangan Hafis, spiritualitas tidak hanya soal hubungan vertikal dengan Tuhan, tetapi juga soal relasi sosial yang baik, seperti silaturahmi dan menyebarkan nilai-nilai positif dalam kehidupan sehari-hari. Keseluruhan pandangannya mencerminkan bentuk neo-spiritualisme yang bersifat melengkapi, bukan menggantikan agama; yang terbuka dan adaptif, serta berorientasi pada kedamaian batin, pengembangan diri, dan keseimbangan hidup di tengah kompleksitas dunia modern.<sup>27</sup>

Sementara itu, hasil wawancara dengan Bagus menguatkan gambaran bahwa anak muda kini semakin tertarik pada bentuk spiritualitas yang lebih bebas dan personal. Bagus mengenal praktik meditasi, manifestasi, tarot, dan mindfulness berkat media sosial. Awalnya hanya melihat, tetapi lama-lama tertarik dan mencari tahu lebih dalam melalui YouTube, buku, dan teman-teman yang punya minat serupa. Baginya, ini bukan berarti meninggalkan agama, tetapi menjadi cara untuk menenangkan diri dan berkembang secara pribadi. Bagus merasa lebih cocok dengan bentuk spiritual yang santai dan menyenangkan, seperti menulis jurnal, berbicara dengan diri sendiri di depan cermin, atau healing lewat alam dan self-love. Ia merasa ajaran agama sering kali terlalu kaku dan rumit, sehingga ia memilih untuk mengambil nilai-nilai universal seperti kebaikan, empati, dan kasih sayang.

Bagus juga rutin menjalani praktik spiritual seperti meditasi dan mindfulness, bahkan membaca tarot sebagai cara untuk refleksi diri secara ringan. Ia pernah bergabung dalam komunitas spiritual online, tempat orang-orang berbagi pengalaman, termasuk ritual kecil. Ia merasa lebih nyaman berbagi secara daring karena terasa lebih praktis dan tidak menghakimi. Meski ada rasa khawatir akan menyimpang dari agama, Bagus merasa lebih tenang karena banyak anak muda lain yang juga sedang mencari bentuk spiritualitas yang baru. Ia merasa didukung oleh lingkungan dan teman-teman yang punya pemikiran serupa.

---

<sup>27</sup>Wawancara Dengan Muhammad Hafis Gunawan, Pada Hari Minggu Tanggal 09 Juni 2025.

Dari pengalamannya, Bagus merasakan banyak perubahan positif, seperti menjadi lebih sabar, tidak mudah marah, lebih bijak dalam mengambil keputusan, dan kualitas tidurnya pun membaik. Menurutnya, ke depan akan semakin banyak anak muda yang berani mengeksplorasi spiritualitas, dengan mencampur nilai-nilai tradisi, agama, sains, dan unsur modern lainnya. Ia meyakini agama tetap penting, tetapi penyampaiannya perlu dibuat lebih fleksibel dan relevan dengan kehidupan generasi sekarang. Bagus mengibaratkan spiritualitas masa kini seperti flashdisk, bisa dikustomisasi sesuai suasana hati dan kebutuhan, tanpa menghapus isi penting dari agama seperti syariat. Bagi anak muda seperti dirinya, spiritualitas bukan lagi soal aturan yang kaku, tetapi soal bagaimana hidup bisa dijalani dengan lebih tenang, memahami diri sendiri, dan tetap terhubung dengan nilai-nilai kebaikan secara batin.<sup>28</sup>

Melalui hasil wawancara dengan Alicia, perkembangan *neo-spiritualisme* dalam kehidupannya dipengaruhi oleh kebutuhan untuk menemukan ketenangan batin dan memahami diri sendiri, terutama saat menghadapi stres. Ia lebih menyukai bentuk spiritualitas yang bersifat formal karena memberikan arahan yang jelas dan menghadirkan rasa keterhubungan dengan komunitas, yang menurutnya membuat pengalaman spiritual terasa lebih mendalam. Meskipun begitu, Alicia menyadari bahwa spiritualitas juga bisa dijalani secara personal dan fleksibel, tanpa selalu terikat pada jalur keagamaan formal. Ia pernah mencoba praktik meditasi sebagai bentuk refleksi diri dan merasa ada perubahan positif dalam cara dirinya menghadapi masalah. Komunitas keagamaan di gereja turut berperan dalam mendukung proses spiritual yang ia jalani. Baginya, pemahaman terhadap diri sendiri menjadi bagian penting dalam mencapai ketenangan emosional dan membangun nilai-nilai hidup yang lebih bermakna.<sup>29</sup>

Selanjutnya wawancara dengan Vira, ia mengaku mengenal praktik-praktik seperti meditasi dan mindfulness melalui media sosial serta rekomendasi dari teman sebaya. Hal ini mencerminkan bagaimana platform digital menjadi ruang alternatif bagi generasi muda untuk menjelajahi spiritualitas secara bebas dan personal. Media sosial memungkinkan akses cepat terhadap konten-konten spiritual yang beragam, mulai dari kutipan inspiratif, panduan meditasi, hingga

---

<sup>28</sup>Wawancara Dengan Bagus Wahyu Hidayat, Pada Hari Minggu Tanggal 08 Juni 2025.

<sup>29</sup>Wawancara Dengan Alicia Margareta, Pada Hari Minggu, Tanggal 07 Juni 2025.

komunitas daring yang membahas perjalanan batin. Melalui media sosial, konsep spiritualitas yang sebelumnya dianggap sakral dan terbatas pada institusi agama kini menjadi lebih cair dan fleksibel, menyesuaikan dengan gaya hidup modern. Dengan demikian, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai ruang baru untuk eksplorasi dan pertumbuhan spiritual bagi remaja milenial.<sup>30</sup>

**Table 2.** Kuesioner berkenaan dengan faktor pendorong perkembangan neo-spiritualisme

No.	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1.	Media sosial (YouTube, TikTok, Instagram) mendorong minat anak muda pada spiritualitas modern	-	-	73,7%	26,3%
2.	Praktik seperti meditasi, healing, atau mindfulness bisa berdampingan dengan agama	10,5%	-	36,8%	52,6%
3.	Spiritualitas modern seperti meditasi dan mindfulness membantu kehidupan sehari-hari	-	10,5%	73,7%	15,8%
4.	Spiritualitas tidak harus selalu terkait dengan agama	-	5,3%	42,1%	52,6%
5.	Saya pernah melakukan aktivitas spiritual seperti meditasi, yoga, membaca buku spiritual	21,1% (tidak pernah)	-	47,4%	31,5%

*Neo-Spiritualisme* di kalangan remaja memang menarik, tapi ada beberapa hal penting yang perlu diperhatikan:

1. Pertama, banyak remaja ikut-ikutan praktik spiritual hanya karena sedang populer atau terlihat keren, tanpa benar-benar paham

---

<sup>30</sup>Wawancara Dengan Elvira Khairani, Pada Hari Minggu Tanggal 01 Juni 2025.

- tujuannya. Akibatnya, mereka sering bingung dan tidak punya arah dalam berlatih.
2. Kedua, media sosial dan influencer sering menampilkan spiritualitas secara sekilas atau komersial. Setiap konten terlihat menarik, tapi jarang ada penjelasan mendalam. Hal ini bisa membuat remaja merasa praktik spiritual hanyalah pelarian dari stres, bukannya solusi yang benar-benar menuntun mereka.
  3. Ketiga, beberapa praktik dijual sebagai tren gaya hidup, misalnya paket “healing” berbayar atau kelas meditasi mahal. Padahal spiritualitas seharusnya bersifat pribadi dan bermakna, bukan cuma mode. Kalau dilakukan tanpa bimbingan, remaja bisa mencampur aduk berbagai ajaran tanpa paham mana yang benar, bahkan bertentangan dengan ajaran agama atau budaya mereka.
  4. Keempat, tanpa panduan yang tepat, rasa penasar bisa berubah jadi kecemasan atau kekecewaan. Remaja bisa kehilangan logika dan mudah terpengaruh klaim palsu tentang energi atau ramalan.<sup>31</sup>

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *neo-spiritualisme* sedang berkembang di kalangan generasi muda. Banyak anak muda saat ini mulai tertarik pada praktik spiritual yang lebih bebas, personal, dan tidak terlalu terikat pada aturan agama formal. Mereka merasa lebih nyaman menjalani spiritualitas dengan cara-cara yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi emosional masing-masing, seperti meditasi, mindfulness, journaling, bahkan membaca tarot sebagai hiburan dan refleksi diri. Hal ini menunjukkan bahwa spiritualitas kini tidak lagi harus dilakukan secara kaku dan ritualistik, tapi bisa dijalani secara santai dan tetap bermakna. Kebanyakan dari mereka mengenal praktik-praktik tersebut dari media sosial, YouTube, buku, atau rekomendasi teman. Praktik spiritual ini dilakukan bukan hanya karena ikut-ikutan, tapi karena adanya kebutuhan untuk mengatasi stres, overthinking, mencari ketenangan, dan mengenal diri sendiri dengan lebih dalam. Mereka merasa bahwa lewat praktik ini, emosi lebih stabil, tidur lebih nyenyak, dan hidup terasa lebih seimbang. Meskipun ada kekhawatiran dari sebagian keluarga atau lingkungan soal praktik ini dianggap “menyimpang”, namun sekarang sudah mulai ada dukungan baik dari komunitas online

---

<sup>31</sup>Hasil Kuesioner, “Pendapat Remaja Tentang Neo Spiritualisme”, Disebarkan Secara Online Kepada 19 Responden Di Lingkungan VII, Bulan Juni 2025.

maupun teman-teman yang punya minat yang sama. Ini membuat generasi muda merasa lebih bebas dan tidak malu untuk mengeksplorasi spiritualitas.

Menariknya, meskipun beberapa responden masih meyakini pentingnya agama sebagai dasar kehidupan, mereka juga terbuka terhadap cara-cara baru yang lebih relevan dengan zaman sekarang. Sebagian lainnya percaya bahwa spiritualitas bisa dijalani tanpa harus terikat pada satu agama tertentu, selama tetap membawa kebaikan dan tidak merugikan orang lain. Kesimpulannya, spiritualitas kini menjadi lebih fleksibel dan personal, bahkan mulai dianggap sebagai bagian dari gaya hidup dan kebutuhan mental. Ke depan, generasi muda diprediksi akan semakin kreatif dalam menjalani spiritualitas, mencampurkan unsur agama, sains, budaya, dan teknologi, tanpa harus kehilangan nilai-nilai utama seperti empati, kebaikan, dan kesadaran diri. Meskipun *Neo-Spiritualisme* dapat menjadi ruang bagi remaja untuk mengenal diri dan mencari makna hidup, tren ini juga menyimpan potensi risiko yang signifikan. Diperlukan pemahaman yang benar, bimbingan yang bijak, serta sikap reflektif agar praktik spiritual tidak hanya menjadi gaya hidup sesaat, tetapi benar-benar mampu memberikan ketenangan dan kedewasaan spiritual yang otentik.

### **Referensi**

- Abadi Auliya Rahma, et al., *Stres Akademik Sebagai Pemicu Emotional Eating Pada Mahasiswa*, Jurnal Psikologi Poseidon, Vol. 8 Nomor. 1, (Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo 2025).
- Ayu Berlian Sekar, et al., *Healing Journey: Menggunakan Pariwisata Sebagai Sarana Self-Healing*, Seminar Nasional Pariwisata dan Kewirausahaan, Vol. 4, (Surakarta: UIN Raden Mas Said, 2025).
- Dwelshauvers Georges, *Psikologi Prancis Kontemporer*, Terjemahan Google Dokumen Dari La Psychologie Française Contemporaine (Paris: Librairie Félix Alcan, 108 Boulevard Saint-Germain, VI<sup>e</sup>).
- Gevaert Fierens, *Kesedihan Kontemporer: Esai tentang Arus Moral dan Intelektual Utama Abad ke-19*, terjemahan Google Dokumen dari La Tristesse Contemporaine (Paris: Félix Alcan, 1899).
- Iman Bustanul, dkk, *Remaja, Handphone Dan Tantangan Spiritualitas*, (CV Kreator Cerdas Indonesia: Kediri, 2024).
- Khoirunnisa Alivia, Marsya Andini, Dan Sri Mulyeni, *Menangani Overthinking Dengan Mindfulness Therapy*, Jurnal Penelitian Mahasiswa, Vol. 4 Nomor. 1, (Bandung: Universitas Nasional Pasim, 2025).

Penulis : Rabiatul Adawiyah, Indra Harahap / Al-Hikmah: Jurnal Theosofi dan Peradaban Islam  
Vol. 7 No. 1, Januari-Juni 2025

- La Curiosité: Journal de l'Occultisme Scientifique, No. 137, 9 Oktober 1895, disunting oleh Ernest Bosc, diterbitkan di Tours. Diakses melalui IAPSOP (International Association for the Preservation of Spiritualist and Occult Periodicals), <https://www.iapsop.com>, Diterjemahkan Melalui Google Dokumen.
- Rahman Musyirah, et al., *Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Pembelajaran*, Journal on Education, Vol. 05 Nomor. 03, (Makassar: Universitas Muhammadiyah Makassar, 2023).
- Shabrina, Indra Harahap, *Dampak Peran Media Sosial dalam Penyebaran Aliran Sempalan di Kelurahan Tegal Sari Mandala I*, Jurnal Bahasa dan Sastra dalam Pendidikan Linguistik dan Pengembangan, Vol. 2 Nomor. 3, (Medan Universitas Islam Sumatera Utara, 2024).
- Subowo Adhika Tri, *Membangun Spiritualitas Digital bagi Generasi Z*, Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani, Vol. 5 Nomor. 2, (Yogyakarta: Universitas Kristen Duta Wacana, 2021).
- Sulaeman, et al., *Buku Ajar Perkembangan Peserta Didik*, (Jambi: PT Sonpedia Publishing Indonesia, 2024).
- Surbakti, *Kenalilah Anak Remaja Anda*, (Jakarta: Gramedia, 2009).
- Veer Peter Van Der, *Spiritualitas Dalam Masyarakat Modern*, Terjemahan Google Dokumen Dari Spirituality In Modern Society, Working Paper Series No. 09-10 (Max Planck Institute For The Study Of Religious And Ethnic Diversity, 2009).
- Watie Errika Dwi Setya, *Komunikasi dan Media Sosial (Communications and Social Media)*, The Messenger, Vol. 3 Nomor. 1, Semarang: Universitas Semarang, 2011).
- Wiarso Giri, *Memahami Pribadi Remaja*, (Indonesia: Guepedia, 2022).
- Zebua Eka Kurniawan, Claudia Angelina, *Pengaruh Positif Media Sosial Terhadap Perkembangan Spiritualitas Generasi Zillennial*, Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani, Vol. 6 Nomor. 2, (Purwokerto: Sekolah Tinggi Teologia Soteria 2023).
- Zona Nalar, "Spiritualitas Dengan Atau Tanpa Agama?", *Youtube Video*, Durasi 9:56, Diunggah Oleh Zona Nalar, 9 Juni 2021, Diakses 8 Juni 2025, <https://youtu.be/WLUflZPkomk?si=Ip62oOIBB3AyUOMI>