



## TASAWUF DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI: HARMONI SPIRITUAL DAN KESEHATAN MENTAL

**Emma Fitriya**

STAI Ma'had Aly Al Hikam Malang, Indonesia

E-mail : [emafitriya86@gmail.com](mailto:emafitriya86@gmail.com)

**Nur Hani'ah**

STAI Ma'had Aly Al Hikam Malang, Indonesia

E-mail : [nhaniah818@gmail.com](mailto:nhaniah818@gmail.com)

**Hanifatul Khofifah**

STAI Ma'had Aly Al Hikam Malang, Indonesia

E-mail : [hanifatulkhofifah03@gmail.com](mailto:hanifatulkhofifah03@gmail.com)

### **Abstrak**

*This article explores the relationship between Sufism and modern psychology, particularly in supporting mental health and spiritual harmony. Sufism, as a branch of Islamic spirituality, offers a holistic approach through practices such as tazkiyatun nafs, muraqabah, and dhikr to achieve inner peace and balance. This approach aligns with modern psychological concepts, such as emotional regulation and mindfulness, which emphasize the importance of emotional balance and life meaning. Through a literature review method, this article finds that Sufi principles can be adapted into psychological therapy to address stress, anxiety, and inner conflicts. By bridging Islamic spirituality and psychology, this article opens opportunities for deeper integration in creating holistic and value-based therapeutic approaches. This is particularly relevant in addressing the increasingly complex mental health challenges of the modern era.*

**Keywords:** *Sufism, psychology, spiritual harmony, mental health*

## **Abstrak**

*Artikel ini mengeksplorasi hubungan antara tasawuf dan psikologi modern, khususnya dalam mendukung kesehatan mental dan harmoni spiritual. Tasawuf, sebagai cabang spiritualitas Islam, menawarkan pendekatan holistik melalui praktik seperti tazkiyatun nafs, muraqabah, dan dzikir untuk mencapai ketenangan jiwa dan keseimbangan batin. Pendekatan ini sejalan dengan konsep psikologi modern, seperti regulasi emosi dan mindfulness, yang menekankan pentingnya keseimbangan emosional dan kebermaknaan hidup. Melalui metode kajian literatur, artikel ini menemukan bahwa prinsip-prinsip tasawuf dapat diadaptasi dalam terapi psikologis untuk mengatasi stres, kecemasan, dan konflik batin. Dengan menjembatani spiritualitas Islam dan ilmu psikologi, artikel ini membuka peluang untuk integrasi yang lebih mendalam dalam menciptakan pendekatan terapi yang holistik dan berbasis nilai. Hal ini relevan dalam menghadapi tantangan kesehatan mental di era modern yang semakin kompleks.*

**Kata Kunci** : *tasawuf, psikologi, harmoni spiritual, kesehatan mental*

## **A. Pendahuluan**

Dalam beberapa dekade terakhir, perhatian terhadap hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental semakin meningkat. Banyak penelitian menunjukkan bahwa aspek spiritualitas dapat berperan signifikan dalam membantu individu mengatasi stres, depresi, dan kecemasan. Di tengah modernisasi yang sering kali mengesampingkan aspek-aspek spiritual, kebutuhan akan harmoni batin dan ketenangan jiwa menjadi lebih relevan. Spiritualitas tidak hanya menjadi pelengkap dalam kesejahteraan manusia tetapi juga menjadi salah satu dimensi penting dalam kesehatan holistik.

Tasawuf, sebagai cabang spiritualitas dalam Islam, menawarkan pendekatan yang mendalam untuk mencapai ketenangan jiwa dan harmoni spiritual. Melalui praktik-praktik seperti *zikir*, *tafakur*, dan *muhasabah*, tasawuf berfokus pada penyucian hati, pengendalian nafsu, dan mendekati diri kepada Allah. Pendekatan ini selaras dengan prinsip-prinsip psikologi modern yang menekankan pentingnya keseimbangan

emosi, penerimaan diri, dan kebermaknaan hidup dalam meningkatkan kesehatan mental.

Sebelum penelitian ini, telah ada penelitian-penelitian sebelumnya yang membahas tentang relevansi tasawuf dengan psikologi. Diantaranya adalah penelitian oleh Almira Danisha dan Ihya Ranty Sahila (2024) yang menyatakan bahwa praktik ibadah seperti doa, membaca Al-Quran, dan meditasi memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental. Aktivitas ini tidak hanya mendatangkan rasa damai dan harapan, tetapi juga membantu individu mengatasi perasaan putus asa (Sahila, 2024).

Di penelitian yang lain mengenai kondisi psikis masyarakat modern saat ini yang menyatakan bahwa dampak negatif kemajuan teknologi dan informasi dipengaruhi oleh beragam faktor. Salah satu faktor yang dapat memicu munculnya dampak negatif adalah sikap hidup yang materialistik, hedonis, dan hasrat menguasai semua aspek kehidupan secara berlebihan dan membabi buta (Imron, 2018). Dimana sikap hidup di atas termasuk kurang sehatnya mental. Gejala umum mental yang kurang sehat dapat dilihat dari beberapa segi, yaitu: perasaan (gelisah, merasa terganggu, rasa takut tidak masuk akal, iri, sombong, dan lain-lain) pikiran, kelakuan negatif, kesehatan (gangguan jasmani karena jiwa tidak tenteram: *psyco-somatic*).

Di studi yang lain yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara psikologi barat, psikologi islam dengan tasawuf serta Pendidikan Agama Islam yang bertujuan membentuk manusia yang utuh secara fisik maupun psikis (Qomarudin, 2022). Sehingga dengan menyatukan tiga hal di atas akan memudahkan dalam membentuk manusia yang memiliki kemampuan kognitif, afektif dan psikomotorik yang seimbang.

Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi tasawuf dalam perspektif psikologi, khususnya bagaimana ajaran-ajaran tasawuf dapat berkontribusi dalam menciptakan harmoni spiritual dan kesehatan mental. Dengan menghubungkan konsep-konsep tasawuf dengan teori-teori psikologi, diharapkan dapat ditemukan jembatan antara tradisi spiritual Islam dan ilmu pengetahuan modern untuk menjawab tantangan kesehatan mental di era kontemporer.

## **B. Metode**

Studi ini menggunakan metode penelitian kajian literatur (*Library Research*). Karena studi ini menggunakan kajian literatur, maka yang menjadi sumber data utama dalam penelitian ini adalah literatur-literatur baik berupa buku maupun artikel yang berhubungan dengan tasawuf, dan ilmu psikologi. Untuk analisis datanya menggunakan pendekatan *content analysis* untuk mengevaluasi dan menganalisis isi literatur sehingga kajian yang diperoleh bisa mendalam.

## **C. Pembahasan**

### **1. Konsep Dasar Tasawuf dan Psikologi**

Tasawuf merupakan salah satu cabang dalam Islam yang menekankan penyucian jiwa, pendekatan spiritual, dan hubungan mendalam antara manusia dan Tuhan. Konsep dasarnya berpusat pada proses *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa) melalui praktik seperti *dzikir*, *muraqabah*, dan *muhasabah*, yang bertujuan mencapai maqam spiritual tertinggi, yaitu kedekatan dengan Allah (maqam al-ihsan) (Suteja, 2016). Dalam tasawuf, harmoni spiritual tercapai ketika manusia mampu menyeimbangkan antara dimensi jasmani dan ruhani, sehingga menghasilkan ketenangan batin dan kebahagiaan sejati. Di sisi lain, psikologi sebagai ilmu modern berfokus pada studi perilaku, pikiran, dan emosi manusia, termasuk dimensi kesejahteraan mental. Salah satu cabangnya, psikologi positif, menyoroti pentingnya kebahagiaan, makna hidup, dan keseimbangan emosional. Dalam konteks ini, tasawuf dan psikologi memiliki titik temu yang signifikan, yaitu sama-sama menyoroti pentingnya harmoni batin untuk mencapai kesehatan mental. Tasawuf memberikan pendekatan transendental yang melibatkan nilai-nilai spiritual, sementara psikologi menyediakan kerangka ilmiah untuk memahami bagaimana pengalaman spiritual dapat memengaruhi kesejahteraan emosional dan mental manusia.

### **2. Psikologi sebagai Ilmu Jiwa**

Beberapa pendapat mengatakan bahwa psikologi merupakan ilmu tentang jiwa dan ada yang mengatakan bahwa psikologi adalah ilmu tentang perilaku. Secara bahasa, psikologi berasal dari kata dalam bahasa

Yunani yakni *psychology* yang merupakan gabungan dari kata *psyche* dan *logos*. *Psyche* berarti jiwa dan *logos* berarti ilmu. Olehnya itu, secara harfiah dapat dipahami bahwa psikologi adalah ilmu jiwa (Saleh, 2018).

Psikologi dapat dibedakan menjadi dua yaitu psikologi umum dan psikologi khusus. Psikologi umum adalah psikologi yang menyelidiki dan mempelajari kegiatan-kegiatan atau aktivitas-aktivitas psikis manusia pada umumnya yang dewasa, yang normal dan yang beradab (berkultur). Psikologi umum berusaha mencari dalil-dalil yang bersifat umum daripada kegiatan-kegiatan atau aktivitas psikis. Psikologi umum memandang manusia seakan-akan terlepas dari manusia yang lain. Psikologi khusus adalah psikologi yang menyelidiki dan mempelajari segi-segi kekhususan dari aktivitas-aktivitas psikis manusia (Saleh, 2018).

Berdasarkan hal di atas kita tau bahwa psikologi memainkan peran penting dalam memahami aspek kejiwaan manusia, karena ilmu ini secara khusus mempelajari pikiran, emosi, dan perilaku individu. Psikologi membantu mengungkap bagaimana faktor biologis, sosial, dan lingkungan memengaruhi perkembangan mental dan emosional seseorang. Dengan memahami berbagai teori dan pendekatan psikologi, seperti psikoanalisis, kognitif, dan humanistik, kita dapat mengeksplorasi motivasi, pola pikir, serta respons seseorang terhadap situasi tertentu. Selain itu, psikologi memberikan wawasan dalam mengidentifikasi gangguan mental, membantu proses penyembuhan, serta meningkatkan kualitas hidup melalui pendekatan terapi yang sesuai. Peran ini sangat relevan dalam kehidupan sehari-hari, mulai dari pendidikan, pekerjaan, hingga hubungan sosial, karena pemahaman yang mendalam tentang kejiwaan manusia dapat menciptakan interaksi yang lebih sehat dan produktif.

### **3. Perspektif Psikologi terhadap Tasawuf**

Praktik tasawuf bertujuan untuk mencapai kedekatan dengan yang maha kuasa dengan cara meraih ketenangan jiwa. Ketenangan jiwa akan tercapai jika telah dicapai keseimbangan jiwa. Keseimbangan jiwa dalam tasawuf adalah keadaan di mana seseorang mencapai harmoni antara aspek spiritual, emosional, dan fisik, sehingga hidupnya selaras dengan nilai-nilai ilahi (Munir, 2023). Dalam tasawuf, keseimbangan jiwa dicapai melalui penyucian hati (*tazkiyatun nafs*) dan mendekatkan diri kepada Allah

SWT melalui berbagai ibadah, *dzikir*, dan *muhasabah* (introspeksi diri) (Salman Syafiq, 2024). Seorang sufi meyakini bahwa jiwa yang tidak seimbang cenderung dikuasai oleh hawa nafsu (*nafs*) yang dapat mengarahkan kepada keserakahan, kecemasan, dan konflik batin. Oleh karena itu, tasawuf menekankan pentingnya pengendalian nafsu, sikap tawakal, dan rasa syukur untuk mencapai ketenangan jiwa.

Dalam proses ini, keseimbangan jiwa juga melibatkan pengakuan terhadap fitrah manusia sebagai makhluk dengan kebutuhan duniawi dan ukhrawi. Tasawuf mengajarkan bahwa seseorang tidak boleh terlalu terikat pada dunia (materialisme) tetapi juga tidak sepenuhnya meninggalkan tanggung jawab dunianya. Dengan memadukan kehidupan dunia dan akhirat secara proporsional, seorang hamba dapat meraih sakinah (ketenangan batin) dan ridha Allah SWT. Keseimbangan jiwa dalam tasawuf, oleh karena itu, menjadi landasan bagi kehidupan yang damai, penuh makna, dan sejalan dengan tujuan penciptaan manusia.

Prinsip penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) dalam Islam berfokus pada proses membersihkan hati dan jiwa dari sifat-sifat negatif, seperti kesombongan, iri hati, dan amarah, serta menggantikannya dengan sifat-sifat mulia seperti keikhlasan, kesabaran, dan rasa syukur. Proses ini melibatkan introspeksi mendalam, pengendalian diri, serta penguatan hubungan spiritual dengan Allah SWT. Prinsip ini memiliki relevansi yang kuat dengan teori psikologi modern, khususnya dalam regulasi emosi. Regulasi emosi dalam psikologi mencakup kemampuan individu untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif (Hanum Hasmarlin, 2019). *Tazkiyatun nafs* menawarkan pendekatan spiritual untuk mendukung regulasi emosi dengan mengarahkan manusia untuk menenangkan jiwa melalui *dzikir*, doa, dan perenungan, yang sejalan dengan praktik *mindfulness* dalam psikologi. Dengan demikian, prinsip penyucian jiwa tidak hanya memberikan kerangka kerja spiritual, tetapi juga mendukung kesehatan mental melalui pengendalian emosi yang lebih baik, meningkatkan keseimbangan psikologis, dan membantu individu menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang.

Ketenangan dan kebahagiaan adalah dua konsep yang saling terkait dalam menciptakan kesejahteraan hidup seseorang. Ketenangan merujuk

pada keadaan batin yang stabil, bebas dari kegelisahan, dan penuh kedamaian, yang sering kali muncul dari kemampuan untuk menerima diri, situasi, dan kehidupan sebagaimana adanya. Sementara itu, kebahagiaan adalah perasaan puas dan gembira yang biasanya berasal dari pencapaian makna, hubungan positif, dan keseimbangan dalam hidup (Jarman Arroisi, 2021). Dalam banyak tradisi, termasuk psikologi dan spiritualitas, ketenangan dianggap sebagai fondasi kebahagiaan, karena emosi yang tenang memungkinkan seseorang untuk menikmati hidup tanpa gangguan dari tekanan atau kecemasan. Ketenangan juga membantu seseorang memandang kehidupan dengan lebih jernih, sehingga kebahagiaan dapat dirasakan tidak hanya melalui keberhasilan duniawi, tetapi juga melalui penghargaan terhadap hal-hal sederhana dan penerimaan diri. Dengan kata lain, ketenangan adalah jalan menuju kebahagiaan yang lebih autentik dan mendalam.

Kemampuan menerima diri, situasi dan kehidupan sebagaimana adanya ini yang biasa kita sebut dengan *ridho*. Konsep *ridho* (kerelaan) dalam tasawuf berkaitan erat dengan penerimaan tulus terhadap takdir Allah, baik dalam keadaan senang maupun sulit. *Ridho* mengajarkan seseorang untuk tidak larut dalam kesedihan atau keinginan yang berlebihan, melainkan menemukan kedamaian melalui keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi memiliki hikmah dari Allah SWT (Rahmawati, 2022). Dalam konteks psikologi positif, konsep ini sejalan dengan teori kebahagiaan yang menekankan pentingnya *acceptance* (penerimaan) dan kemampuan untuk menemukan makna dalam berbagai pengalaman hidup. Psikologi positif menunjukkan bahwa individu yang mampu menerima keadaan dengan ikhlas cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, karena mereka tidak terjebak dalam konflik emosional akibat penolakan terhadap realitas. Selain itu, *ridho* membantu seseorang fokus pada aspek positif kehidupan, serupa dengan prinsip *gratitude* (rasa syukur) yang juga menjadi pilar psikologi positif. Dengan demikian, *ridho* tidak hanya memperkaya dimensi spiritual seseorang, tetapi juga mendukung kesejahteraan psikologis melalui pengembangan sikap yang tenang, optimis, dan penuh makna dalam menghadapi kehidupan.

Dalam memunculkan rasa ridho tentunya bukan hal yang mudah. Perlu tahapan penataan hati agar bisa mencapai hal tersebut. Dalam menghadapi kehidupan, rasa stress, kecemasan dan depresi mungkin akan datang pada individu sebagai manusia biasa. Disinilah peran praktik tasawuf dapat membantu seorang individu, diantaranya adalah dzikir dan meditasi.

Dzikir dan meditasi memiliki peran penting dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi dengan membantu menenangkan pikiran dan membawa ketenangan batin. Dzikir, yang melibatkan pengulangan lafadz tertentu untuk mengingat Allah, menciptakan fokus spiritual yang mampu meredakan pikiran negatif dan memberikan rasa aman melalui keyakinan akan kehadiran dan kasih sayang-Nya. Di sisi lain, meditasi, baik dalam bentuk *mindfulness* maupun kontemplasi, membantu seseorang meningkatkan kesadaran diri dan menghadirkan perhatian penuh pada momen saat ini, sehingga mengurangi beban pikiran tentang masa lalu atau kekhawatiran terhadap masa depan (Sahila, 2024). Kedua praktik ini menurunkan kadar hormon stres seperti *kortisol* dan meningkatkan pelepasan *endorfin* yang mendukung perasaan tenang dan Bahagia (Anastasia Muliani Izat, 2019). Selain itu, dzikir dan meditasi membantu mengatur ritme pernapasan dan detak jantung, yang secara fisiologis memperbaiki kondisi tubuh dalam menghadapi tekanan. Dengan melibatkan aspek spiritual dan psikologis, keduanya menjadi metode holistik yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional.

Dalam proses pengembangan diri yang mendalam baik secara psikologis maupun spiritual diperlukan beberapa cara yang efektif. Cara ini bisa berupa Tahapan Spiritual dan *Self-Actualization*. Tahapan spiritual dan *self-actualization* (aktualisasi diri) saling terkait dalam perjalanan pengembangan diri seseorang. *Self-actualization* adalah puncak dari hierarki kebutuhan manusia yang dikemukakan oleh Abraham Maslow, di mana individu mencapai potensi penuh dirinya, mencakup kreativitas, pemecahan masalah, dan pemahaman diri yang mendalam. Dalam konteks spiritual, *self-actualization* sering kali melibatkan pencapaian kedamaian batin, kesadaran diri yang lebih tinggi, dan keterhubungan dengan tujuan

hidup yang lebih besar (Hadori, 2015). Tahapan spiritual ini mencakup perjalanan menuju pemurnian hati dan pikiran, sering kali melalui praktik seperti meditasi, dzikir, atau refleksi diri, yang membantu seseorang mengatasi *ego* dan keterikatan duniawi. Pada titik ini, seseorang tidak hanya menemukan tujuan hidup secara pribadi, tetapi juga mampu memberikan manfaat bagi orang lain dan lingkungan sekitarnya. Kedua tahapan ini menunjukkan bahwa pengembangan diri yang sejati melibatkan keseimbangan antara pencapaian potensi individu dan pemahaman spiritual yang mendalam, yang membawa seseorang pada kedamaian, kebahagiaan, dan kontribusi positif bagi dunia.

Tahapan Spiritual yang dirangkum dari hasil penelitian Hajir Tajiri (2018):

a. Pencarian Makna

Ini adalah tahap awal, di mana individu mulai mencari makna hidup yang lebih dalam. Pada tahap ini, seseorang sering kali merasa ada kekosongan atau pencarian spiritual yang lebih besar, yang mendorong mereka untuk menggali keyakinan dan nilai-nilai yang lebih tinggi.

b. Pemurnian Diri

Tahap ini melibatkan upaya untuk membersihkan hati dan pikiran dari hal-hal yang negatif, seperti rasa iri, amarah, dan kebencian. Praktik spiritual seperti meditasi, dzikir, dan introspeksi menjadi bagian penting dalam proses ini.

c. Koneksi dengan Tuhan atau Alam Semesta

Pada tahap ini, individu merasakan kedekatan dengan Tuhan atau kekuatan yang lebih besar dari dirinya. Mereka mulai hidup dengan kesadaran yang lebih tinggi, menyadari keterkaitan antara diri mereka, orang lain, dan alam semesta.

d. Kedamaian Batin

Seseorang yang telah mencapai tahap ini akan merasa damai dan tenang, tidak terpengaruh oleh stres dan ketegangan hidup. Mereka belajar menerima diri mereka sendiri dan keadaan di sekitar mereka.

e. Pencerahan atau Kesadaran Tinggi

Puncak dari perjalanan spiritual ini adalah pencapaian kesadaran tinggi, di mana individu melihat kehidupan dengan perspektif yang lebih

luas dan mendalam, mencapai pemahaman tentang hakikat kehidupan dan tujuan mereka (Tajiri, 2018).

Tahapan *Self-Actualization* dari Abraham Maslow :

a. Kebutuhan Fisiologis dan Keamanan

Dalam hierarki Maslow, tahap pertama adalah pemenuhan kebutuhan dasar seperti makanan, air, tempat tinggal, dan keamanan. Tanpa memenuhi kebutuhan ini, seseorang tidak dapat berkembang lebih lanjut.

b. Kebutuhan Sosial dan Penghargaan

Setelah kebutuhan dasar terpenuhi, individu mencari hubungan sosial yang sehat, kasih sayang, serta pengakuan dan penghargaan dari orang lain. Kebutuhan ini mencakup rasa diterima dalam masyarakat dan keberhasilan sosial.

c. Pengembangan Diri

Di tahap ini, individu mulai fokus pada pengembangan diri, menggali potensi dan bakat mereka, serta mencari pengalaman yang meningkatkan kemampuan pribadi. Mereka mengejar tujuan hidup yang lebih besar dan lebih bermakna.

d. Pencapaian Potensi Penuh

Self-actualization terjadi ketika individu mencapai potensi penuh mereka. Mereka merasa sepenuhnya hidup dan dapat menciptakan karya-karya besar yang mencerminkan kemampuan terbaik mereka. Mereka juga mampu memberi dampak positif pada masyarakat melalui kontribusi unik mereka.

e. Kreativitas dan Pemecahan Masalah

Individu yang telah mencapai self-actualization biasanya sangat kreatif dan mampu melihat berbagai kemungkinan baru. Mereka mampu mengatasi masalah dengan cara yang inovatif dan berpikir di luar batasan-batasan yang ada.

f. Kehidupan Bermakna dan Transenden

Di puncak *self-actualization*, seseorang tidak hanya mencari kebahagiaan pribadi, tetapi juga mengalami pemenuhan melalui kontribusi yang lebih besar bagi masyarakat, dunia, atau pencapaian tujuan hidup yang lebih besar (Hadori, 2015).

Secara keseluruhan, tahapan spiritual dan *self-actualization* saling melengkapi dalam perjalanan seseorang untuk mencapai kehidupan yang lebih bermakna dan penuh kebahagiaan. Seseorang yang berada pada tahap spiritual yang lebih tinggi cenderung juga mencapai tingkat *self-actualization* yang lebih mendalam, yang pada gilirannya memperkaya perjalanan spiritual mereka.

Berdasar hal di atas dapat kita simpulkan bahwa terdapat keselarasan antara tasawuf dan konsep *self-actualization* dari Abraham Maslow, hal ini nampak pada pencapaian puncak potensi manusia, baik secara spiritual maupun psikologis. Dalam tasawuf, tujuan utama adalah mencapai kedekatan dengan Tuhan dan pencerahan batin melalui proses penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*), yang melibatkan pemurnian hati, pengendalian hawa nafsu, serta peningkatan kesadaran spiritual. Ini sejalan dengan konsep *self-actualization* Maslow, yang menggambarkan pencapaian potensi diri secara penuh, yaitu ketika individu mampu berkembang secara kreatif, produktif, dan mencapai pemahaman diri yang lebih dalam. Kedua konsep ini menekankan pentingnya pencarian makna hidup, ketenangan batin, dan pemenuhan tujuan yang lebih besar. Tasawuf melihat *self-actualization* bukan hanya sebagai pencapaian individu, tetapi juga sebagai perjalanan spiritual untuk mengabdikan kepada Allah dan memberikan manfaat bagi sesama. Dengan demikian, tasawuf dan *self-actualization* sama-sama mendorong individu untuk mencapai keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan spiritual, serta memberi dampak positif yang lebih luas, baik dalam kehidupan pribadi maupun sosial.

#### **4. Implikasi Tasawuf dalam Psikologi Modern**

Tasawuf, yang menekankan pembinaan jiwa melalui pendekatan spiritual, memiliki prinsip-prinsip yang relevan dalam terapi psikologis. Prinsip seperti *tazkiyahatun nafs* (pencucian jiwa), *muraqabah* (kesadaran akan kehadiran Allah), dan sabar (kesabaran) dapat membantu individu mengelola emosi negatif, stres, dan trauma. Dalam terapi psikologis, *tazkiyahatun nafs* diterapkan dengan mengidentifikasi dan membersihkan pikiran negatif melalui introspeksi mendalam dan zikir. *Muraqabah* membantu individu mencapai ketenangan batin dengan meningkatkan

*mindfulness*, sehingga mampu menghadapi masalah secara lebih bijaksana. Selain itu, konsep sabar mengajarkan individu untuk bertahan menghadapi kesulitan dengan tetap optimis dan berserah diri kepada Allah. Dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip ini, tasawuf dapat menjadi pendekatan holistik yang memperkuat kesehatan mental dan spiritual seseorang.

Berikut adalah beberapa contoh praktik terapi berbasis tasawuf yang dapat diterapkan dalam konteks psikologis menurut Kawanita dan Isnura Afgandhi (2024) :

a. Meditasi Zikir

Pasien diajak untuk melakukan zikir atau menyebut nama-nama Allah secara berulang dengan penuh kesadaran (*muraqabah*). Praktik ini mirip dengan teknik *mindfulness* dalam psikologi modern, di mana individu fokus pada pengulangan kata atau frasa untuk menenangkan pikiran, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kesadaran diri.

b. Muhasabah (Refleksi Diri)

Terapis memandu pasien untuk melakukan muhasabah, yaitu refleksi mendalam atas perilaku, pikiran, dan perasaan mereka. Proses ini membantu pasien mengenali emosi negatif seperti rasa bersalah, marah, atau kecewa, dan mengarahkan mereka untuk menggantinya dengan rasa syukur, maaf, atau penerimaan.

c. Latihan Sabar dan Tawakal

Dalam menghadapi trauma atau stres, pasien diajarkan untuk menerapkan kesabaran (*sabar*) dan tawakal (berserah diri kepada Allah). Sebagai contoh, seorang pasien yang mengalami kehilangan diajak untuk menerima takdir sambil tetap berusaha menjalani kehidupan dengan penuh keyakinan bahwa ada hikmah di balik setiap peristiwa.

d. Journaling Spiritual

Pasien diarahkan untuk menulis jurnal harian yang berisi doa, harapan, dan renungan tentang kejadian yang mereka alami. Aktivitas ini dapat membantu mereka memahami pola pikir dan perasaan mereka, sekaligus memperkuat hubungan spiritual mereka.

e. Visualisasi

Pasien diarahkan untuk membuat *vision board* yang membantu memvisualisasikan impian. Dengan memvisualkan impian diharapkan

pasien akan terus mengingat impiannya dikala ia mengalami keputus asa atau hilangnya semangat di tengah jalan.

f. **Konseling dengan Hikmah Al-Qur'an dan Hadis**

Terapis menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an atau hadis sebagai bahan renungan untuk mengatasi masalah tertentu. Misalnya, seseorang yang merasa putus asa dapat diingatkan pada firman Allah dalam QS. Al-Insyirah: 6, "*Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan,*" untuk menumbuhkan harapan (Afgandhi, 2024). Praktik-praktik ini, ketika dipadukan dengan teknik psikoterapi modern, dapat memberikan solusi yang menyeluruh bagi kesehatan mental dan spiritual pasien.

Tasawuf memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengatasi kecemasan, konflik internal, dan membangun ketenangan batin melalui pendekatan spiritual yang mendalam. Dengan konsep seperti *tawakal* (berserah diri kepada Allah), *muraqabah* (kesadaran akan kehadiran Allah), dan *ridho* (penerimaan atas takdir), tasawuf mengajarkan individu untuk melepaskan keterikatan terhadap hal-hal duniawi yang menjadi sumber kekhawatiran. Dalam mengatasi konflik internal, tasawuf menawarkan metode *tazkiyatun nafs* (pensucian jiwa) yang mendorong seseorang untuk mengenali dan mengatasi dorongan negatif seperti iri hati, egoisme, atau rasa bersalah, menggantinya dengan sifat-sifat mulia seperti ikhlas, sabar, dan syukur. Proses ini tidak hanya membantu individu menemukan harmoni dalam dirinya, tetapi juga menciptakan ketenangan batin yang kokoh, karena merasa dekat dengan Allah dan yakin bahwa setiap ujian hidup memiliki hikmah. Dengan demikian, tasawuf menjadi pendekatan yang holistik untuk memperkuat mental dan spiritual dalam menghadapi tantangan kehidupan.

## **5. Tantangan Relevansi Tasawuf dengan Pendekatan Psikologi**

Menyesuaikan tasawuf dengan pendekatan ilmiah psikologi menghadirkan berbagai tantangan, terutama karena perbedaan paradigma antara keduanya. Tasawuf berakar pada spiritualitas dan pengalaman batin yang bersifat subjektif, sementara psikologi ilmiah mengutamakan metode empiris dan data yang dapat diukur. Tantangan utama adalah bagaimana menerjemahkan konsep-konsep metafisik seperti *tazkiyatun nafs*, *muraqabah*, atau *tawakal* ke dalam kerangka yang dapat diterima oleh

metodologi ilmiah (Otta, 2010). Selain itu, keberagaman pemahaman dalam tasawuf juga dapat mempersulit upaya standardisasi untuk diterapkan dalam praktik psikoterapi. Ada juga kekhawatiran bahwa pendekatan spiritual mungkin kurang diterima di kalangan pasien atau praktisi yang skeptis terhadap elemen agama. Meskipun demikian, integrasi ini dapat dilakukan dengan fokus pada prinsip universal dalam tasawuf, seperti *mindfulness* dan penerimaan, yang memiliki kesamaan dengan teknik psikoterapi modern, sehingga tetap relevan dan dapat diaplikasikan secara ilmiah.

Tantangan yang lain adalah adanya perbedaan pandangan antara spiritualitas timur dengan pendekatan psikologi barat. Paradigma spiritualitas timur dan pendekatan psikologi barat memiliki perbedaan mendasar dalam cara memahami manusia dan solusi terhadap permasalahan psikologis. Spiritualitas Timur, seperti yang tercermin dalam tradisi tasawuf, yoga, dan meditasi Buddhis, menekankan harmoni antara tubuh, pikiran, dan jiwa, serta hubungan manusia dengan alam semesta atau Tuhan. Fokusnya adalah pada pencapaian kedamaian batin melalui introspeksi, pengendalian diri, dan transformasi spiritual, sering kali dengan pendekatan yang holistik dan transendental.

Sebaliknya, psikologi Barat lebih bersifat empiris dan reduksionis, dengan fokus pada aspek biologis, kognitif, dan perilaku manusia yang dapat diukur dan diobservasi. Pendekatan ini berorientasi pada penyelesaian masalah spesifik menggunakan terapi berbasis bukti seperti terapi kognitif-perilaku (CBT) atau psikoanalisis, yang sering kali memisahkan dimensi spiritual dari proses penyembuhan.

Perbedaan lainnya terletak pada cara memandang individu. Spiritualitas Timur cenderung melihat penderitaan sebagai bagian dari perjalanan menuju pencerahan atau penyucian diri, sedangkan psikologi Barat sering memandangnya sebagai gangguan yang harus segera diatasi untuk mencapai kesejahteraan. Meski berbeda, kedua paradigma dapat saling melengkapi, dengan spiritualitas timur menawarkan kedalaman makna dan psikologi barat memberikan kerangka ilmiah untuk aplikasi praktis.

#### D. Kesimpulan

Artikel ini menegaskan bahwa tasawuf memiliki relevansi yang signifikan dalam perspektif psikologi modern, khususnya dalam upaya menciptakan harmoni spiritual dan kesehatan mental. Integrasi konsep-konsep seperti *tazkiyatun nafs*, *muraqabah*, dan *dzikir* dengan pendekatan psikologi dapat menjadi solusi holistik untuk mengatasi tantangan kesehatan mental di era kontemporer. Namun, implementasi pendekatan ini memerlukan kerangka ilmiah yang lebih terstruktur agar dapat diterima secara luas dalam bidang psikoterapi.

Untuk penelitian di masa depan, disarankan untuk melakukan studi empiris yang mengukur efektivitas praktik tasawuf dalam berbagai konteks, seperti terapi trauma atau manajemen stres, dengan menggunakan metodologi yang lebih terstandar. Penelitian juga dapat memperluas kajian terhadap bagaimana konsep-konsep tasawuf dapat diaplikasikan dalam pengembangan kurikulum pendidikan untuk mendukung keseimbangan psikologis dan spiritual peserta didik. Dengan demikian, kajian yang lebih mendalam ini dapat memperkaya kontribusi tasawuf dalam menjawab kebutuhan manusia modern.

#### E. Daftar Rujukan

- Afgandhi, K. d. (2024). *The Power Of Jalur Langit*. Jakarta: Kawan Pustaka.
- Anastasia Muliani Izat, M. A. (2019). Hubungan antara stres, depresi, kortisol dan periodontitis kronis: tinjauan sistematis. *Departemen Periodontologi Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Hasanuddin Makassar*, 75.
- Hadori, M. (2015). Aktualisasi Diri (Self-Actualization) Sebuah Manifestasi Puncak Potensi Individu Berkepribadian Sehat (Sebuah Konsep Teori Dinamika-Holistik Abraham Maslow). *JURNAL LISAN AL-HAL*, 110-111.
- Hanum Hasmarlin, H. (2019). *elf-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja*. *Jurnal Psikologi*, 150.
- Imron, A. (2018). Tasawuf dan Problem Psikologi Modern. *Jurnal Pemikiran Keislaman*, 24.

- Jarman Arroisi, I. W. (2021). Kunci Kebahagiaan Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah. *AL-BANJARI jurnal.iain-antasari*, 2-3.
- Munir, I. M. (2023). Konsep Tasawuf dan Psikoterapi Islam. *Spiritualita: Journal of Ethics and Spirituality*, 64.
- Otta, Y. A. (2010). Tasawuf dan Tantangan Perubahan Sosial. *Jurnal : Ulumuna*, 408-409.
- Mutholingah, Siti dan Qomarudin. (2022). Hubungan Psikologi, Tasawuf dan Pendidikan Agama Islam. *Ta'limuna*, 2.
- Rahmawati, A. (2022). Makna Cinta Rindu dan Ridho Perspektif Al Ghazali dalam Kitab Ikhya Ulumuddin. *Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu*, 47-48.
- Sahila, A. D. (2024). Mengatasi Depresi dengan Iman : Urgensi Peran Aqidah dan Tauhid Untuk Kesehatan Mental. *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, 3-4.
- Saleh, A. A. (2018). *Pengantar Psikologi*. Makassar: Aksara Timur.
- Salman Syafiq, S. K. (2024). Kajian Tasawuf: Peran Tazkiyatun Nafs dalam Keterkaitannya dengan Psikologis. *LIBEROSIS: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 3.
- Suteja. (2016). *Teori Dasar Taswuf Islam*. Cirebon: CV. Elsi Pro.
- Tajiri, H. (2018). Pendekatan Konseling Spiritual dalam Penyembuhan Pasien Narkoba di Inabah VII Tasikmalaya. *Anida (Aktualisasi Nuansa Ilmu Dakwah)*, 31-33.