



Tasawuf, Identitas dan Kesehatan Mental: Memahami Manfaat Psikososial dari Ritual Sufi

Imel Lee Sensia¹, Khodijah²

^{1,2}Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

e-mail: imelleesensia0210@gmail.com

Abstract: Psychosocial factors play a crucial role in an individual's mental health. With the rapid advancement of technology, many young people today are influenced in ways that affect their mental health. This paper aims to discuss Sufism and mental health through Sufi rituals. The research method employs a descriptive and qualitative approach using literature studies through secondary data. From the results of the literature review, which involved in-depth exploration and reading of various writings on Sufism, mental health, and Sufi rituals, the findings indicate that addressing mental health through Sufi rituals can have a healing effect. This belief is not only held by Sufi practitioners but is also increasingly embraced by the general public. A person's mental condition can be influenced by many factors, and maintaining mental health is crucial. The therapies present in Sufi rituals are accessible to individuals with any mental condition, allowing them to gradually discover their identity as religious beings in need of their Creator. Sufism is a way for individuals to approach their God, When an individual is close to God, their mental health will indirectly be in good condition, and they will feel at peace in facing various pressures in life.

Keywords: *Sufism, Mental Health, Sufi Rituals, Psychosocial*

PENDAHULUAN

Tasawuf, telah menjadi perhatian utama dikalangan para peneliti filsafat saat ini. Dalam filsafat, tasawuf sering dikaitkan dengan pengembangan karakter dan moralitas. seiring berkembangnya zaman, tasawuf semakin melekat menjadi bagian dimensi spiritual dalam islam yang sejak zaman nabi sudah tertanam dari kehidupan masyarakat islam. Dalam hal ini, tasawuf bukan hanya dipahami sebagai praktik spiritual, tetapi juga sebagai pembentukan identitas individu dan komunitas yang mempunyai suatu sistem nilai. Tasawuf, atau sufisme, adalah dimensi mistik dalam Islam yang menekankan pengalaman spiritual dan pencarian kedekatan dengan Tuhan (Madani, 2024). Tasawuf menekankan sifat-sifat seperti kesabaran, keikhlasan dan cinta kepada Allah sebagai inti dari kehidupan yang bermakna. Istilah "tasawuf" berasal dari kata "suf," yang merujuk pada pakaian wol sederhana yang dikenakan oleh para pengikutnya sebagai simbol kesederhanaan dan penolakan terhadap materialisme.

Berbagai pendekatan praktik ritual sufi dalam konteks psikososial seperti pembersihan hati (*Tazkiyatun Nafs*), zikir serta meditasi spiritual telah terbukti mampu menangani gangguan kesehatan mental secara efektif (Bennegadi, 2016). Metode praktik sufisme untuk mengatasi masalah psikososial

menawarkan pendekatan spiritual yang berpusat pada transformasi diri, koneksi dengan Tuhan dan penguatan hubungan sosial. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai tasawuf, individu dapat menemukan kedamaian batin dan ketahanan dalam menghadapi tantangan hidup. Tasawuf tidak hanya berfokus pada dimensi ritualistik, tetapi juga pada pembentukan jiwa yang damai dan kemampuan untuk mengelola tekanan hidup.

Ritual sufi merujuk pada serangkaian praktik spiritual yang dilakukan oleh para pengikut tasawuf, cabang mistik dalam Islam. Ritual ini bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, mengalami kedamaian batin, dan mencapai pencerahan spiritual. Praktik-praktik ini sering melibatkan berbagai elemen seperti dzikir (penyebutan nama Tuhan), meditasi, tari, puisi, dan pertemuan komunitas. Ritual sufi berfungsi sebagai sarana untuk membersihkan hati dan jiwa, serta memperkuat hubungan dengan Tuhan. Melalui ritual ini, para pengikut berusaha mengatasi ego dan mencapai keadaan fana (kehilangan diri) untuk menyatu dengan hakikat Ilahi. Komunitas sufi, seperti tariqah (jalan), juga memberikan dukungan sosial dan spiritual yang penting bagi anggotanya (William, 2024).

Terapi spiritual berbasis sufisme sudah dikenal lama dikalangan masyarakat untuk membantu individu yang mengalami gangguan psikologis atau sosial. Dzikir sering kali menjadi pilihan dalam praktik spiritual karena pelaksanaannya yang mudah dan mendapatkan banyak manfaat, dzikir akan membawa individu semakin dekat dengan Tuhan, ketika individu sudah dekat dengan Tuhan maka kedamaian hati dan jiwa akan didapatkan (Latif, 2022), namun terbatasnya hanya masyarakat muslim saja yang memahami menjadikan terapi spiritual kurang berkembang, untuk itu pendekatan ini bisa diadaptasi dalam terapi modern untuk hasil yang lebih komprehensif. Perpaduan praktik ritual sufi dengan psikososial akan menciptakan pendekatan yang menyeluruh. Hal ini akan bermanfaat secara global bagi siapa saja yang mencari proses penyembuhan maupun untuk menemukan kedamaian batin melalui aplikasi praktik sufisme. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Abu Khait dan Lazenby (2021) yang berjudul "*Psychosocial-Spiritual interventions among muslim undergoing treatment for cancer: an integrative review.*" Menghasilkan temuan, berbagai pendekatan psikososial dan spiritual yang saat ini digunakan untuk merawat pasien muslim penderita kanker sangat efektif dalam mengobati Distres Psikologis dan dapat menjadikan individu percaya pada keimanannya untuk kesejahteraan spiritual (n.d, 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan hal baru hubungan antara tasawuf, identitas dan kesehatan mental. Dengan memfokuskan pada pendekatan praktik ritual sufi dalam konteks psikososial seperti, pembersihan hati (*Tazkiyatun Nafs*), zikir dan meditasi spiritual, suluk dan pendekatan praktik sufi lainnya. Melalui teori ini, diharapkan dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam terkait kontribusi psikososial dari praktik-praktik spiritual, serta tasawuf dapat menjadi jalan lain dalam upaya perawatan kesehatan mental. Penelitian ini juga akan menjelaskan bagaimana ritual sufi dapat berguna sebagai ruang untuk cerminan dan pertumbuhan pribadi. Penting untuk menemukan makna dan

memahami manfaat psikososial yang bisa didapatkan melalui praktik-praktik tasawuf, yang bukan hanya dapat memperkaya kehidupan spiritual individu tetapi juga memberikan dampak kebaikan terhadap kesehatan mental secara menyeluruh.

METODE

Penelitian ini disusun dengan menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dengan menjelaskan suatu kejadian fenomena dengan data yang ada yang terkait dengan penelitian ini sehingga dapat dijadikan landasan dan pegangan dalam penelitian ini. Dengan menggunakan pendekatan studi kepustakaan (*Library Research*) penggunaan data sekunder yang berkaitan dengan topik penelitian. Data dikumpulkan dari observasi partisipatif dalam berbagai ritual sufi serta beberapa karya ilmiah yang sudah melakukan penelitian baik melalui pendekatan primer ataupun sekunder yang kemudian di tuangkan dalam penelitian ini untuk selanjutnya hasil yang didapat bisa menjadi pembaharuan. Data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan mengidentifikasi tema-tema utama menggunakan teknik analisa tematik untuk menemukan hasil yang relevan terkait manfaat psikososial dari ritual sufi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini berfokus pada aplikasi ritual sufi yang mengintegrasikan praktik sufi dalam proses psikososial untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan mental. Pendekatan ini bertujuan untuk memahami manfaat psikososial dari ritual sufi seperti pembersihan hati (*Tazkiyatun Nafs*), zikiri dan meditasi spiritual terhadap kesehatan mental individu. Dengan menggunakan metode kualitatif berbasis studi kepustakaan, penelitian ini menggali bagaimana praktik sufisme tidak hanya membantu sebagai pembersih hati dan pedekatan jiwa dengan tuhan, tetapi juga membantu individu melepaskan segala emosi buruk yang dialaminya.

Bagian hasil ini menghasilkan temuan baru penelitian, yang mencakup berbagai aspek manfaat ritual sufi terhadap kesehatan mental dalam hal ini psikososial. Hasil ini menjelaskan bagaimana dimensi dari praktik ritual sufi juga berperan dalam menemukan kedamaian jiwa, mengatasi keadaan emosi yang beragam, serta mengurangi kecenderungan perilaku destruktif dalam hubungan interpersonal. Sebagai terapi sufistik, pendekatan ini juga menghasilkan cara untuk mengatasi gangguan mental seperti kecemasan dan stres. Ayat-ayat Al-Qur'an yang sering digunakan dalam konteks ini, seperti dalam surat Ar-Ra'd ayat 28, menegaskan bahwa "hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." Ritual Sufi tidak hanya bermanfaat secara individu tetapi juga mendorong harmoni dalam hubungan sosial dan lingkungan sekitar (Zaini, 2017). Temuan ini juga memberikan wawasan tentang manfaat praktik ritual sufi dalam pendekatan terapi modern yang lebih komprehensif. Berikut adalah hasil dari penelitian ini:

Pertama, pendekatan praktik Sufism dalam konteks psikososial dengan pembersihan hati (*Tazkiyatun Nafs*). Dimana individu melakukan proses penyucian jiwa dari sifat-sifat buruk seperti iri hati, kesombongan, dan ketamakan. Dalam konteks psikososial proses ini membantu individu mengenali dan mengatasi pikiran serta emosi negatif. Manfaat yang didapatkan yaitu individu melepaskan rasa dendam dan iri hati sehingga memperkuat hubungan sosial, individu juga mengalami pengurangan terhadap kecenderungan perilaku destruktif dalam hubungan interpersonal. Kedua, zikir dan meditasi spiritual, zikir (mengingat Allah) dan meditasi sufistik seperti muraqabah (kesadaran akan kehadiran Allah) dapat membantu individu mencapai ketenangan batin. Dari praktik itu, individu dapat mengurasi stress, kecemasan dan depresi melalui konsentrasi pada aspek spiritual dan juga dapat memberikan mekanisme koping untuk menghadapi tantangan hidup. Ketiga, suluk dan retreat spiritual dimana individu melakukan pengasingan sementara untuk memperdalam hubungan dengan Tuhan melalui doa, puasa dan refleksi diri. Manfaat dari praktik itu dapat membantu individu mengatasi tekanan sosial dengan menarik diri dari distraksi eksternal. Keempat, penerimaan dan ketawakalan, mendorong individu untuk menerima keadaan dan melepaskan kecemasan tentang hal-hal di luar kendali yang membantu individu mengurangi tekanan psikologis akibat keinginan atau ekspektasi yang tidak terpenuhi. Kelima, etika interpersonal (*Ihsan*) yaitu berbuat baik kepada orang lain dan melihat segala tindakan sebagai ibadah kepada Allah yang dapat meningkatkan kualitas hubungan sosial melalui empati dan kasih sayang. Hasil ini menunjukkan bahwa aspek-aspek sufisme memperkuat koneksi individu dengan Tuhan, yang secara tidak langsung meningkatkan kesejahteraan psikososial (Hamdan, 2008).

Tasawuf, Identitas dan Kesehatan Mental

Tasawuf, atau sufisme, merupakan cabang mistik dalam Islam yang fokus pada pencarian spiritual dan pengembangan hubungan yang lebih dalam dengan Tuhan (Sayyed, 2023). Tasawuf bukan hanya sekadar praktik ritual, tetapi juga mencakup ajaran moral, etika, dan filosofi yang mendalam. Dua konsep utama dalam tasawuf adalah *fana*, yaitu keadaan kehilangan diri dan penggabungan dengan Tuhan, dan *baqa*, yaitu keberadaan dalam Tuhan setelah mencapai fana. Ini mencerminkan perjalanan spiritual dari kesadaran diri menuju kesatuan dengan Ilahi. Tasawuf sering dipahami sebagai dimensi esoteris Islam, yang menekankan hubungan langsung dengan Tuhan (Allah) melalui pembersihan hati, pengendalian diri, dan pendekatan batiniyah.

Cinta kepada Tuhan adalah inti ajaran tasawuf. Para sufi menganggap cinta sebagai jalan menuju pengetahuan dan pengalaman Ilahi. Tasawuf mengajarkan nilai-nilai moral seperti kesederhanaan, toleransi, dan cinta kasih. Para sufi berusaha hidup dengan integritas dan menjauhi sifat-sifat negatif. Komunitas sufi adalah tarekat dimana organisasi atau aliran tasawuf yang memiliki tradisi dan praktik tertentu. Setiap tarekat biasanya dipimpin oleh seorang guru yang membimbing anggotanya. Pertemuan dan ritual dalam komunitas sufi memungkinkan individu untuk saling mendukung secara

emosional dan spiritual. Di era modern, tasawuf sering dihubungkan dengan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Banyak orang menemukan ketenangan dan makna hidup melalui praktik sufi.

Krisis identitas sering dialami oleh individu dalam situasi perubahan, seperti remaja yang sedang mencari jati diri atau individu yang mengalami perubahan besar dalam hidup. Identitas merupakan konsep penting dalam tasawuf yang berdampak signifikan terhadap kesehatan mental individu. Tasawuf mendorong individu untuk mengeksplorasi identitas spiritual mereka. Melalui praktik seperti dzikir, meditasi, dan refleksi, individu dapat menemukan makna dan tujuan hidup yang lebih dalam. Pemahaman yang lebih baik tentang diri sebagai makhluk spiritual dapat meningkatkan kesejahteraan mental. Dalam tasawuf, penerimaan diri sangat ditekankan. Para sufi belajar untuk menerima segala aspek diri mereka, termasuk kekurangan dan kelemahan. Penerimaan ini dapat membantu mengurangi perasaan rendah diri dan meningkatkan kepercayaan diri, yang berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik. Rasa identitas yang kuat dan keterhubungan dengan komunitas dapat meningkatkan kesehatan mental. Keterlibatan dalam kelompok sosial atau budaya memberikan individu rasa memiliki dan tujuan, yang dapat memperbaiki kesejahteraan emosional.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai "suatu keadaan kesejahteraan di mana individu menyadari potensi mereka, dapat mengatasi stres kehidupan normal, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat bagi komunitas mereka." (The World Health, 2001). Kesehatan mental mencakup dimensi emosional (kemampuan mengelola emosi), psikologis (fungsi kognitif dan pemikiran), serta sosial (kemampuan berinteraksi dengan orang lain). Konsep ini sering ditekankan dalam kerangka "*flourishing*" versus "*languishing*," di mana individu yang "*flourishing*" menunjukkan tingkat kesejahteraan mental yang tinggi meskipun tidak sepenuhnya bebas dari stres atau masalah (De Cates, 2005). Penelitian tentang kesehatan mental yang terkait dengan aspek psikososial menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti dukungan sosial, stres budaya, diskriminasi, dan lingkungan keluarga memiliki pengaruh signifikan pada kesejahteraan individu. Studi menyatakan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan daya tahan emosional, sementara diskriminasi dan ketidaksetaraan sosial cenderung memperburuk gejala gangguan mental. Pendekatan yang sensitif terhadap budaya dan intervensi berbasis komunitas dianjurkan untuk mendukung kesehatan mental masyarakat secara lebih efektif. Sufisme, sebagai aliran mistik dalam Islam, menawarkan pendekatan yang sangat spiritual dan transformatif terhadap kesehatan mental. Dalam ajaran Sufi, fokus utama adalah pencapaian kedekatan dengan Tuhan melalui berbagai praktik spiritual, yang diyakini dapat membawa kedamaian batin dan kesejahteraan psikologis (Hafil, 2023). Seperti, meditasi dan dzikir sebagai terapi, Hal ini berhubungan dengan konsep mindfulness dalam psikologi modern, yang juga menekankan pentingnya kesadaran dan fokus untuk mengelola gangguan mental.

Kesehatan mental adalah aspek fundamental dari kesehatan keseluruhan individu. Mempertahankan kesehatan mental yang baik penting untuk kualitas hidup, produktivitas, dan kemampuan untuk berfungsi dalam masyarakat. Kesehatan mental juga merupakan keadaan kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang mempengaruhi bagaimana individu berpikir, merasakan, dan bertindak. Kesehatan mental juga berperan penting dalam cara seseorang menghadapi stres, berhubungan dengan orang lain, dan membuat pilihan.

Psikososial dalam Kesehatan Mental

Psikososial merujuk pada aspek psikologi (pikiran, emosi, perilaku) yang berinteraksi dengan faktor sosial (lingkungan, hubungan interpersonal dan budaya) (Deeptalk, 2024). Konsep ini digunakan untuk memahami bagaimana pengalaman individu dipengaruhi oleh kondisi sosial dan bagaimana individu merespons lingkungan sekitarnya. Dalam konteks kesehatan mental, pendekatan psikososial mencakup berbagai intervensi, seperti dukungan sosial, terapi psikologis, dan penguatan hubungan interpersonal, yang bertujuan untuk mendukung individu dalam mengelola gangguan mental dan meningkatkan kesejahteraan. Aspek utama yang perlu diperhatikan dalam kesehatan mental yang berhubungan dengan psikososial yang pertama yaitu dukungan sosial, dimana hubungan sosial yang kuat dapat mencegah depresi dan kecemasan. Kedua, terapi psikososial, misalnya terapi kognitif-perilaku, terapi keluarga dan rehabilitas komunitas.

Terapi Kognitif Perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy*/CBT) adalah pendekatan psikoterapi yang berfokus pada mengidentifikasi dan mengubah pola pikir (kognitif) serta perilaku yang tidak adaptif atau merugikan. CBT didasarkan pada prinsip bahwa pikiran, emosi dan perilaku saling berhubungan, sehingga mengubah cara berpikir dapat mempengaruhi emosi dan tindakan. CBT digunakan secara luas untuk menangani berbagai gangguan mental, termasuk depresi, kesemasan, gangguan obsesif-kompulsif (OCD), *post-traumatic stress disorder* (PTSD) dan gangguan makan (Indunil, 2024). Proses terapi melibatkan beberapa langkah, yang pertama, identifikasi pikiran negatif. Individu belajar mengenali pola pikir yang tidak rasional atau negatif. Kedua, Restrukturisasi Kognitif, individu mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang lebih realistis dan konstruktif. Ketiga, Modifikasi Perilaku, terapi mengajarkan keterampilan untuk mengganti perilaku yang tidak sehat dengan perilaku yang lebih adaptif. Keempat, Pengembangan Strategi Koping, individu dilatih untuk menghadapi situasi sulit secara efektif. CBT bersifat terstruktur, berbasis masalah dan berorientasi pada tujuan. Terapi ini juga sering menggunakan tugas rumah untuk melatih keterampilan yang dipelajari dalam sesi terapi.

Praktik Ritual Sufi dalam Konteks Psikososial

Pendekatan praktik ritual sufi atau tasawuf untuk mengatasi masalah psikososial menawarkan pendekatan spiritual yang berpusat pada transformasi diri, koneksi dengan Tuhan dan penguatan hubungan sosial. Tasawuf tidak hanya berfokus pada dimensi ritualistik, tetapi juga pada pembentukan

jiwa yang damai dan kemampuan untuk mengelola tekanan hidup. Aplikasi praktis sufisme untuk psikososial, yang pertama terapi spiritual berbasis sufisme, mengkombinasi teknik dzikir, doa, dan konseling berbasis nilai-nilai sufistik digunakan untuk membantu individu yang mengalami gangguan psikologis atau sosial. Kedua, pelatihan emotional intelligence, mengajarkan aspek-aspek seperti control diri, empati dan hubungan interpersonal dengan dasar tazkiyah (penyucian hati). Ketiga, program komunitas berbasis spiritualitas, membangun kelompok spiritual berbasis sufisme untuk memberikan dukungan kolektif kepada individu yang menghadapi tekanan sosial.

Manfaat Psikososial dari Ritual Sufi

Psikososial merujuk pada interaksi antara faktor psikologis (emosi, kognisi, dan perilaku individu) dan faktor sosial (lingkungan, budaya, dan hubungan sosial) yang mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan seseorang (Hafil, 2023). Sebuah studi tentang efek meditasi Sufi menemukan bahwa partisipan yang terlibat dalam meditasi Sufi secara teratur mengalami penurunan kecemasan dan peningkatan kesejahteraan psikologis dibandingkan dengan mereka yang mempraktikkan meditasi kesadaran. Selain itu, aspek ritual mengunjungi tempat-tempat suci Sufi (Dargah), yang sering kali disertai dengan musik dan puisi, telah diamati memberikan dukungan sosial dan emosional kepada individu, berkontribusi pada rasa kebersamaan, rasa memiliki, dan penyembuhan spiritual (Gul, 2019). Selain itu, penelitian dari Pakistan menyoroti bahwa ritual yang dilakukan di tempat-tempat suci Sufi tidak hanya menawarkan pelipur lara spiritual, tetapi juga mengatasi berbagai masalah sosial ekonomi, psikologis, dan kesehatan para pemujanya, yang menggarisbawahi pendekatan holistik Sufi terhadap kesehatan mental (Iqbal, 2017). Istilah ini sering digunakan dalam konteks kesehatan mental dan perkembangan individu, menekankan pentingnya konteks sosial dalam membentuk pengalaman dan perilaku individu. Psikososial memainkan peran yang sangat penting dalam kesehatan mental individu. Konsep ini mencakup interaksi antara faktor psikologis dan sosial yang memengaruhi kesejahteraan mental.

Lingkungan di mana seseorang tinggal dan berinteraksi dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Faktor-faktor seperti kemiskinan, kekerasan, dan diskriminasi dapat menyebabkan stres dan meningkatkan risiko gangguan mental (Ghimire, 2019). Lingkungan yang mendukung, sebaliknya, dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mental. Tasawuf sering kali membawa individu pada transformasi identitas dari ego ke kesadaran spiritual. Proses ini membantu individu mengatasi masalah yang berkaitan dengan ego, seperti kecemasan dan stres, dengan menekankan pentingnya hubungan dengan Tuhan dan pengabdian kepada orang lain. Identitas yang kuat, dibangun melalui praktik tasawuf, dapat meningkatkan resiliensi individu dalam menghadapi tantangan hidup. Ketika seseorang memiliki landasan spiritual yang kuat, mereka lebih mampu mengatasi kesulitan dan tekanan emosional. Tasawuf mengajarkan pentingnya melihat dunia dari sudut pandang yang lebih luas, membantu individu memahami hubungan mereka dengan Tuhan dan sesama. Hal ini dapat mengubah

cara mereka berinteraksi dengan lingkungan, mengurangi konflik batin, dan meningkatkan kesehatan mental.

SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas, peneliti menemukan bahwa ritual sufi memiliki manfaat psikososial yang luas dan mendalam bagi individu dan komunitas. Melalui dukungan sosial, pengalaman kolektif, dan peningkatan kesadaran diri, tasawuf menawarkan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental. Dengan memahami dan mengintegrasikan praktik-praktik ini dalam kehidupan sehari-hari, individu dapat menemukan sumber kekuatan dan ketahanan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Secara keseluruhan, kondisi kesehatan mental pengikut sufi cenderung lebih baik dibandingkan dengan individu yang tidak terlibat dalam praktik spiritual. Hal ini menunjukkan bahwa tasawuf bukan hanya sebagai jalan spiritual, tetapi juga sebagai pendekatan yang signifikan untuk meningkatkan kesehatan mental. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tasawuf, melalui praktik ritualnya, memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental dan identitas individu. Salah satu aspek utama yang diangkat adalah bagaimana ritual sufi dapat memberikan dukungan emosional.

Peningkatan kesadaran diri yang diperoleh melalui praktik meditasi dan refleksi juga sangat signifikan. Ritual sufi mendorong individu untuk mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri dan hubungan mereka dengan Tuhan. Melalui proses ini, individu mampu mengatasi ego dan menemukan kedamaian batin yang mendalam. Hal ini sejalan dengan pandangan yang menyatakan bahwa tasawuf adalah jalan menuju pencerahan spiritual dan kedamaian jiwa.¹ Dzikir atau penyebutan nama Tuhan adalah praktik inti dalam tasawuf. Melalui dzikir, individu dapat menemukan ketenangan dan kedamaian batin. Dalam kehidupan sehari-hari, seseorang bisa mengintegrasikan dzikir dengan cara meluangkan waktu untuk berdoa, merenung, atau bahkan mengulangi nama-nama Tuhan dalam pikiran mereka. Tasawuf menekankan pentingnya pengendalian diri dan penghindaran dari perilaku negatif. Ini termasuk mengendalikan emosi, seperti kemarahan dan kebencian, serta menghindari perbuatan yang merugikan orang lain. Dalam interaksi sehari-hari, sikap sabar dan pengertian terhadap orang lain dapat dipraktikkan. Nilai-nilai seperti kasih sayang, kejujuran, dan pengampunan adalah bagian penting dari ajaran tasawuf. Menerapkan nilai-nilai ini dalam hubungan dengan keluarga, teman, dan rekan kerja dapat menciptakan lingkungan yang harmonis dan positif.

Praktik ritual sufi berbasis sufisme efektif dalam mengurangi gejala depresi dan meningkatkan kualitas hidup. Nilai-nilai spiritual memiliki dampak yang signifikan dalam memperkuat ikatan sosial. Dengan menerapkan prinsip-prinsip seperti kasih sayang, pengampunan, dan komitmen pada kebaikan

bersama, individu dan komunitas dapat membangun hubungan yang lebih kuat dan harmonis. Ini tidak hanya meningkatkan kualitas kehidupan sosial tetapi juga mendukung kesehatan mental individu. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai tasawuf, individu dapat menemukan kedamaian batin dan ketahanan dalam menghadapi tantangan hidup.

DAFTAR RUJUKAN

- Bennegadi, Rachid. 'Advancing Social Psychiatry in a Fragmented World: Can Information Technology Do It?' *Indian Journal of Social Psychiatry* 32, no. 3 (2016): 270. <https://doi.org/10.4103/0971-9962.193274>.
- De Cates, Angharad, Saverio Stranges, Amy Blake, and Scott Weich. 'Mental Well-Being: An Important Outcome for Mental Health Services?' *British Journal of Psychiatry* 207, no. 3 (September 2015): 195–97. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.114.158329>.
- Ghimire, Pratyush, Hari Paudel, and Basanta Baral. 'Factors Affecting Students' Mental Health: A Study of College Undergraduates in Nepal', 2 November 2022. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2228196/v1>.
- Gul, Lubna, and Syeda Farhana Jehangir. 'Effects of Mindfulness and Sufi Meditation on Anxiety and Mental Health of Females'. *Pakistan Journal of Psychological Research* 34, no. 3 (18 October 2019): 583–99. <https://doi.org/10.33824/PJPR.2019.34.3.32>.
- Hafil, Ach. Shodiqil, and Utari Prima Ningrum. 'The Effectiveness of Therapy Zikir in Reducing Anxiety Levels in Patients at RSUD Lirboyo Kediri'. *JOUSIP Journal of Sufism and Psychotherapy* 3, no. 1 (15 May 2023): 1–16. <https://doi.org/10.28918/jousip.v3i1.859>.
- Indonesia, DeepTalk. 'Psikososial : Kondisi Yang Mencakup Aspek Psikis Dan Sosial'. *DeepTalk Konseling Online* (blog), 15 February 2024. <https://www.deeptalk.co.id/psikososial-kondisi-yang-mencakup-aspek-psikis-dan-sosial/>.
- Indunil Karunarathna, A Warnakulasooriya, P Athulgama, Sanjeewa Dias, R Ranwala, U Vidanagama, Sanjaya Godage, et al. 'Aaron Beck's Legacy How Cognitive Behavioral Therapy Shapes Modern Mental Health Treatment', 2024. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.13795.98086>.
- Iqbal, Tahmina, and Mazhar Farid. 'Sufi Practices as the Cause of Spiritual, Mental and Physical Healing at Chishti Shrines in Pakistan'. *Mental Health, Religion & Culture* 20, no. 10 (26 November 2017): 943–53. <https://doi.org/10.1080/13674676.2017.1372736>.
- Latif, Umar. 'DZIKIR DAN UPAYA PEMENUHAN MENTAL-SPIRITUAL DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN'. *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam* 5, no. 1 (29 June 2022): 28. <https://doi.org/10.22373/taujih.v5i1.13729>.
- 'Psychosocial-Spiritual Interventions among Muslims Undergoing Treatment for Cancer: An Integrative Review', n.d.

- ‘Sufi: Jalan Spiritual Menuju Tuhan Dalam Tradisi Islam Indonesia - Era Madani’. Accessed 10 December 2024. <https://eramadani.com/sufi-jalan-spiritual-menuju-tuhan-dalam-tradisi-islam-indonesia/>.
- ‘The Garden of Truth by Seyyed Hossein Nasr | Review | Spirituality & Practice’. Accessed 10 December 2024. <https://www.spiritualityandpractice.com/books/reviews/view/17286>.
- ‘The World Health Report 2001 — Mental Health: New Understanding, New Hope.’ Accessed 10 December 2024. <https://iris.who.int/handle/10665/268478>.
- ‘William C. Chittick: Science of the Cosmos, Science of the Soul: The Pertinence of Islamic Cosmology in the Modern World. - Free Online Library’. Accessed 10 December 2024. <https://www.thefreelibrary.com/William+C.+Chittick%3a+Science+of+the+Cosmos%2c+Science+of+the+Soul%3a+The...-a0171623713>.
- Zaini, Ahmad. ‘Terapi Sufistik Untuk Penyembuhan Gangguan Mental dan Mewujudkan Pribadi Yang Sehat’ 8, no. 1 (2017).