



Dimensi Spiritual dalam Psikoterapi: Dampak Praktik Sufi terhadap Kecemasan dan Depresi

Imroatul Husna¹, Khodijah²

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

E-mail: husnaimna102@gmail.com

Abstrak: Gangguan mental, seperti kecemasan dan depresi, semakin menjadi masalah kesehatan yang signifikan di zaman sekarang, dengan berbagai tekanan hidup yang memperburuk kondisi ini. Psikoterapi tradisional sering kali kurang mempertimbangkan aspek spiritual yang dapat memberikan kontribusi besar dalam proses penyembuhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana praktik-praktik sufisme, seperti zikir, muhasabah, dan tawakal, bisa diintegrasikan ke dalam psikoterapi modern untuk membantu mengatasi kecemasan dan depresi. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan metode studi kasus serta fenomenologi, penelitian ini meneliti pengalaman individu yang menjalani praktik sufisme sebagai bagian dari terapi psikologis. Partisipan dipilih secara purposive dengan kriteria pernah mengalami kecemasan atau depresi, serta telah menjalani praktik sufisme minimal selama tiga bulan. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi pribadi, yang kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik sufisme memiliki dampak positif dalam mengurangi kecemasan dan depresi, serta meningkatkan ketenangan batin dan ketahanan mental. Integrasi sufisme dalam psikoterapi menawarkan pendekatan yang lebih menyeluruh dan holistik, yang bermanfaat tidak hanya bagi komunitas Muslim, tetapi juga bagi siapa saja yang mencari penyembuhan melalui spiritualitas. Penelitian ini juga mengungkapkan tantangan dan peluang dalam penerapan sufisme dalam terapi modern.

Kata Kunci: Kecemasan, Depresi, Sufisme, Psikoterapi modern

Abstract: Mental disorders, such as anxiety and depression, have increasingly become a significant health issue in today's world, with various life pressures worsening these conditions. Traditional psychotherapy often fails to consider the spiritual aspects that can play a crucial role in the healing process. This study aims to examine how Sufi practices, such as dhikr (remembrance), muhasabah (self-reflection), and tawakal (trust in God), can be integrated into modern psychotherapy to help address anxiety and depression. Using a qualitative approach with case study and phenomenological methods, this research explores the experiences of individuals who have engaged in Sufi practices as part of psychological therapy. Participants were purposively selected based on the criteria of having experienced anxiety or depression, as well as having practiced Sufism for at least three months. Data were collected through in-depth interviews, observations, and personal documentation, which were then analyzed using thematic analysis techniques. The results of the study indicate that Sufi practices have a positive impact on reducing anxiety and depression, as well as improving inner peace and mental resilience. Integrating Sufism into psychotherapy offers a more comprehensive and holistic approach, which benefits not only the Muslim community but also anyone seeking healing through spirituality. This study also reveals the challenges and opportunities in applying Sufism in modern therapy.

Keywords: Anxiety, Depression, Sufism, Modern psychotherapy

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mental, terutama gangguan kecemasan dan depresi, telah menjadi perhatian utama di era modern. Beragam tekanan hidup, seperti beban pekerjaan yang tinggi, ketidakpastian kondisi ekonomi, dinamika sosial yang terus berubah, serta dampak negatif paparan teknologi, merupakan faktor utama yang mendorong peningkatan prevalensi gangguan ini. Kecemasan sering muncul dalam bentuk perasaan takut yang berlebihan, kesulitan berkonsentrasi, dan gejala fisik seperti detak jantung yang tidak teratur.¹ Sementara itu, depresi kerap ditandai oleh kehilangan minat, perasaan putus asa, hingga gangguan pola tidur. Jika dibiarkan, kondisi ini dapat mengganggu kualitas hidup seseorang, menurunkan produktivitas, serta memengaruhi kemampuan individu untuk menemukan makna dalam kehidupannya.

Berbagai pendekatan psikoterapi konvensional, seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan terapi interpersonal,² telah terbukti mampu menangani gangguan kecemasan dan depresi secara efektif. Metode-metode ini umumnya berfokus pada mengubah pola pikir negatif dan mengembangkan strategi untuk mengelola stres. Namun demikian, pendekatan tradisional ini sering kali mengesampingkan dimensi spiritual, yang sebenarnya dapat menjadi sumber kekuatan esensial. Spiritualitas berperan dalam membantu individu memperoleh makna hidup yang lebih dalam, menemukan tujuan yang jelas, dan membangun koneksi dengan entitas yang transenden.

Dalam perspektif Islam, sufisme atau tasawuf menawarkan kerangka spiritual yang kaya dan menyeluruh. Pendekatan ini menitikberatkan pada transformasi batin dan penyucian hati sebagai jalan utama menuju ketenangan jiwa. Praktik seperti *zikir* (mengulang nama-nama Allah), *muhasabah* (evaluasi diri), dan *tafakkur* (refleksi mendalam) memberikan landasan untuk mendukung pemulihan psikologis sekaligus memperkaya makna hidup seseorang. Selain itu, nilai-nilai sufisme seperti *tawakal* (kepasrahan) dan *qana'ah* (kepuasan hati) menjadi alat yang efektif untuk membantu individu menghadapi tekanan hidup serta ketidakpastian dengan cara yang lebih adaptif dan ikhlas.³

Meskipun sufisme telah lama dikenal sebagai tradisi spiritual yang berfokus pada keseimbangan batin, penerapannya dalam dunia psikoterapi modern masih tergolong minim. Mengintegrasikan nilai-nilai sufisme ke dalam psikoterapi memiliki potensi untuk menciptakan pendekatan yang lebih menyeluruh, memadukan dimensi spiritual dengan aspek psikologis. Hal ini tidak hanya bermanfaat bagi masyarakat Muslim, tetapi juga relevan secara global bagi siapa pun yang mencari proses penyembuhan melalui nilai-nilai spiritual.

¹ Ulfah Nurjanah dkk., "Relaksasi Guided Imagery Untuk Menurunkan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat," *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah* 10, no. 1 (2018): 50–58.

² Ulfiah Ulfiah, "Konseling Keluarga untuk Meningkatkan Ketahanan Keluarga," *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 8, no. 1 (2021): 69–86, <https://doi.org/10.15575/psy.v8i1.12839>.

³ Annisa Nurhaliza, "Internalisasi Nilai-nilai Tasawuf dan Relevansinya terhadap Persoalan Problematis Manusia di Era Modern," *Gunung Djati Conference Series* 19 (2023): 104–11.

Penelitian ini juga bertujuan untuk mengungkap bagaimana praktik sufisme, baik secara individu maupun dalam konteks komunitas, dapat membantu mengurangi gejala gangguan mental sekaligus memperkaya makna hidup individu. Dengan berfokus pada pengaruh praktik seperti zikir, *mahasabah*, serta penerapan nilai-nilai sufisme lainnya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pengembangan pendekatan terapi psikologis yang lebih komprehensif. Artikel ini juga membahas peluang serta tantangan dalam proses integrasi sufisme ke dalam psikoterapi modern. Penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan wawasan tentang peran sufisme dalam mendukung penyembuhan psikologis tetapi juga membuka jalan bagi adopsi terapi berbasis spiritual dalam konteks terapi kontemporer.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk mendalami pengalaman individu yang menjalani praktik Sufi sebagai bagian dari psikoterapi atau metode fenomenologi untuk memahami makna mendalam dari pengalaman tersebut.⁴ Partisipan dipilih secara purposive dengan kriteria, pernah didiagnosis mengalami kecemasan atau depresi, telah menjalani praktik Sufi seperti dzikir atau meditasi selama minimal tiga bulan, dan bersedia berbagi pengalaman dalam penelitian. Sebanyak 5-10 partisipan, yang berasal dari komunitas atau lembaga terapi berbasis praktik Sufi, dilibatkan dalam penelitian ini. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam untuk mengeksplorasi dampak praktik Sufi, observasi partisipatif dalam sesi seperti dzikir atau meditasi, serta analisis dokumentasi pribadi seperti catatan harian atau refleksi spiritual, jika tersedia. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi pola, tema, dan makna yang relevan terkait pengaruh praktik Sufi terhadap kecemasan dan depresi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini berfokus pada eksplorasi pengalaman individu yang mengintegrasikan praktik sufisme dalam proses psikoterapi untuk mengatasi kecemasan dan depresi. Pendekatan ini bertujuan untuk memahami dampak spesifik dari praktik spiritual, seperti zikir, *mahasabah*, dan penerapan nilai-nilai sufisme lainnya, terhadap kesejahteraan mental individu. Dengan menggunakan metode kualitatif berbasis studi kasus dan fenomenologi, penelitian ini menggali bagaimana praktik sufisme tidak hanya membantu mengurangi gejala gangguan mental, tetapi juga memberikan makna hidup yang lebih mendalam bagi para partisipan.

Bagian hasil ini menyajikan temuan utama penelitian, yang mencakup berbagai aspek dampak sufisme terhadap kesehatan mental. Temuan ini menggambarkan bagaimana dimensi spiritual sufisme berperan dalam menenangkan pikiran, mengatasi konflik emosional, serta memperkuat ketahanan

⁴ Febby Febriyanti, "STUDI FENOMENOLOGI: KONSEP TASAWUF SEBAGAI" 8, no. 7 (2024): 567–75.

mental dan spiritual individu. Hasil ini juga memberikan wawasan tentang relevansi sufisme dalam pendekatan terapi modern yang lebih holistik,⁵ khususnya bagi masyarakat yang akrab dengan nilai-nilai Islam. Berikut adalah hasil utama dari penelitian ini:

Pertama, zikir sebagai terapi relaksasi. Responden yang menjalani praktik zikir secara konsisten melaporkan penurunan gejala kecemasan seperti detak jantung yang cepat,⁶ perasaan takut berlebihan, dan sulit tidur. Mereka juga merasakan peningkatan ketenangan batin yang signifikan. Kedua, *muhasabah* untuk penyelesaian konflik emosional. Responden menggunakan *muhasabah* untuk mengevaluasi emosi negatif seperti rasa bersalah atau kebencian. Teknik ini membantu mereka memproses emosi dengan lebih sehat, mengurangi tekanan mental, dan meningkatkan kesadaran diri. Ketiga, *qana'ah* dan *tawakal*. Responden menunjukkan pengurangan stres terkait kegagalan atau harapan yang tidak tercapai. Dengan mempraktikkan *tawakal*, mereka merasa lebih mampu menerima keadaan hidup dengan lapang dada, yang berdampak langsung pada penurunan tingkat depresi. Keempat, transformasi spiritual. Responden melaporkan bahwa praktik sufisme memberikan perspektif baru terhadap masalah hidup. Mereka merasa lebih terkoneksi dengan Tuhan, yang pada akhirnya meningkatkan optimisme dan harapan dalam hidup. Hasil ini menunjukkan bahwa integrasi sufisme dalam psikoterapi tidak hanya membantu meredakan gejala gangguan mental tetapi juga menciptakan keseimbangan batin dan rasa makna hidup yang lebih dalam.

Dimensi Spiritual dalam Psikoterapi

Psikoterapi tradisional berfokus pada pendekatan yang rasional,⁷ seringkali dengan menganalisis pola pikir dan perilaku individu untuk mengatasi gangguan mental. Teknik-teknik seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) mengajarkan individu untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif, dengan tujuan memperbaiki perilaku yang merugikan. Pendekatan ini berlandaskan pada prinsip ilmiah yang mengutamakan bukti dan pengukuran, yang memberikan hasil yang signifikan dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi. Namun, meskipun sangat efektif, psikoterapi tradisional sering kali mengabaikan dimensi spiritual yang memainkan peran penting dalam kesejahteraan mental jangka panjang. Spiritualitas, yang menawarkan kedamaian batin dan pemahaman lebih dalam tentang makna hidup, seringkali tidak diperhitungkan dalam terapi konvensional, padahal banyak individu yang merasa ada kekosongan dalam diri mereka meskipun telah menjalani terapi rasional.

⁵ Fathudin Ali, "Bisikan Hati: Perpaduan Perspektif Tasawuf dan Psikologi," *Rayah Al-Islam* 8, no. 3 (2024): 1544–51, <https://doi.org/10.37274/rais.v8i3.1101>.

⁶ *Ibid.*, 1549.

⁷ Hamidah binti Ab Razak, Luqman bin Zainal Abidin, dan Amr Mohammed Sayed Emam Sallam, "Pendekatan Psikoterapi Islam Dalam Merawat Kemurungan Wanita Muslimah Approach Of Islamic Psychotherapy In Treating Depression Of Muslim Women.," *Jurnal Pengajian Islam*, no. ISSN: 1823 7126 E-ISSN: 0127-8002 (2022): 83–95.

Dalam konteks ini, spiritualitas dapat memberikan pendekatan yang lebih holistik dalam psikoterapi, terutama dalam menangani kecemasan dan depresi. Spiritualitas, yang mengarah pada pemahaman tentang hubungan antara individu dan kekuatan transenden, memberikan dimensi tambahan yang dapat melengkapi pendekatan psikologis tradisional. Salah satu bentuk spiritualitas yang dapat diintegrasikan dalam terapi adalah sufisme, yang memiliki tradisi panjang dalam membantu individu mengatasi berbagai tantangan emosional dan mental. Dalam ajaran Islam, sufisme menekankan pentingnya penyucian hati untuk mencapai keseimbangan emosional dan spiritual.⁸ Melalui praktik-praktik seperti zikir (mengingat Tuhan), *muhasabah* (introspeksi diri), dan *tafakkur* (meditasi), individu diajak untuk melihat lebih dalam tentang diri mereka dan berusaha menyucikan hati dari perasaan negatif yang dapat menghalangi kedamaian batin. Pendekatan ini memungkinkan individu untuk meresapi hidup dengan lebih tenang dan penuh penerimaan.

Selain itu, pendekatan sufisme juga sejalan dengan konsep psikologi positif yang menekankan pengembangan kekuatan karakter seperti rasa syukur, optimisme, dan penerimaan terhadap keadaan hidup. Dalam psikologi positif, fokus utama adalah pada pengembangan aspek-aspek positif dalam diri individu untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Konsep *tawakal* (kepasrahan kepada Tuhan) dalam sufisme⁹ sangat terkait dengan penerimaan, di mana individu belajar untuk melepaskan kekhawatiran berlebihan tentang hal-hal yang tidak bisa mereka kendalikan. Nilai-nilai seperti *qana'ah* (kepuasan hati) mengajarkan individu untuk merasa puas dengan apa yang dimiliki, sehingga mengurangi ketidakpuasan yang sering kali menjadi sumber stres dan depresi. Dengan demikian, sufisme memberikan kontribusi yang unik dalam menjembatani spiritualitas dengan kesejahteraan psikologis, membantu individu mengatasi gangguan mental dan menemukan kedamaian batin yang lebih mendalam. Pendekatan ini memungkinkan individu untuk tidak hanya mengatasi gejala gangguan mental tetapi juga mencapai transformasi spiritual yang memperkaya hidup mereka.

Teori dan Praktik Sufi dalam Konteks Psikoterapi

Sufisme tidak hanya memuat ajaran teoritis tetapi juga metode praktis yang dapat diintegrasikan ke dalam psikoterapi. Teori sufisme seperti *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli* memiliki kesamaan dengan proses dalam terapi psikologis:¹⁰

Pertama, *takhalli* (mengosongkan diri dari sifat buruk) dapat disamakan dengan proses detoksifikasi emosi negatif dalam terapi kognitif. Kedua, *tahalli* (mengisi diri dengan sifat positif) mencerminkan pengembangan kebiasaan baru yang sehat dalam psikoterapi. Ketiga, *tajalli* (pencerahan spiritual) sejalan dengan pencapaian pemahaman dan kebijaksanaan yang lebih mendalam tentang makna hidup.

⁸ Daffa Fahreiza, "Hubungan Antara Stres Kerja Dan Beban Kerja Dengan Kecemasan Pada Peternak Di Kecamatan Tanjung Sari Kabupaten Lampung Selatan," *Ayaa* 15, no. February (2024): 4–6.

⁹ *Ibid.*, 6.

¹⁰ M U ROHMAH, "Tazkiyatun Nafs Dalam Pemikiran Jalaluddin Rakhmat (1949-2021 M)," no. 282 (2023).

Praktik zikir, sebagai pengulangan nama-nama Allah, memberikan efek meditatif yang serupa dengan *mindfulness*. *muhasabah*, atau introspeksi, memungkinkan individu untuk mengevaluasi perilaku, emosi, dan pikiran mereka secara mendalam. Tafakkur, atau refleksi mendalam, membantu individu mengembangkan perspektif baru yang lebih positif terhadap masalah yang dihadapi.

Kecemasan dan Depresi Perspektif Psikologi dan Sufisme

Dalam psikologi, kecemasan sering didefinisikan sebagai respons terhadap ancaman yang dirasakan, baik yang bersifat nyata maupun yang hanya ada dalam persepsi individu. Kecemasan ini memicu reaksi fisik dan emosional yang intens, seperti detak jantung yang cepat, ketegangan otot, dan rasa takut berlebihan. Di sisi lain, depresi dianggap sebagai gangguan yang disebabkan oleh ketidakseimbangan kimiawi di otak, yang sering kali dipicu oleh perasaan putus asa, kegagalan, atau kehilangan harapan. Kedua kondisi ini berhubungan erat dengan persepsi individu terhadap dunia di sekitar mereka, yang sering kali memengaruhi pola pikir dan kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup. Pendekatan psikologis tradisional berfokus pada pengelolaan gejala ini melalui terapi berbasis bukti, seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), yang bertujuan¹¹ untuk mengubah pola pikir negatif, serta penggunaan obat-obatan yang dapat menyeimbangkan kondisi kimiawi otak.

Namun, pendekatan sufisme menawarkan perspektif yang berbeda mengenai kecemasan dan depresi. Dalam sufisme, kecemasan dianggap sebagai manifestasi dari hati yang tidak damai, yang terperangkap dalam ketakutan dan kecemasan yang tidak terkendali. Hal ini terjadi ketika individu merasa terputus dari hubungan spiritual mereka dengan Tuhan, yang seharusnya memberikan kedamaian batin dan ketenangan jiwa. Depresi dalam pandangan sufisme sering kali dipahami sebagai akibat dari kurangnya koneksi spiritual atau hubungan yang tidak harmonis dengan Tuhan. Oleh karena itu, sufisme menekankan pentingnya penyucian hati, untuk membersihkan diri dari perasaan negatif yang menghalangi kedamaian batin.

Praktik-praktik dalam sufisme, seperti *tawakal* (kepasrahan kepada Tuhan) dan *qana'ah* (kepuasan hati), dianggap sebagai solusi utama untuk mengatasi kecemasan dan depresi. *Tawakal* mengajarkan individu untuk melepaskan kendali atas hasil akhir dan menyerahkan segala sesuatu kepada kehendak Tuhan. Ini mengurangi kecemasan yang timbul akibat kekhawatiran berlebihan terhadap masa depan dan hal-hal yang tidak dapat dikendalikan. Sementara itu, *qana'ah* mendorong individu untuk menerima keadaan mereka dengan lapang dada, tanpa perasaan iri atau ketidakpuasan terhadap apa yang dimiliki.¹² Konsep ini membantu individu untuk mengurangi stres yang timbul akibat

¹¹ Sri Ayatina Hayati dan Sabit Tohari, "Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Menurunkan Social Anxiety Disorder (SAD) dan Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Pada Remaja," *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 4, no. 2 (2022): 153–59, <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.163>.

¹² Alfi Restu Nur Fauzi dan Kurnia Sari Wiwaha, "Menerapkan Nilai-Nilai Tasawuf dalam Nilai Tasawuf dalam Pendidikan untuk Membentuk Karakter Para," *Jurnal Virtuous* 1 (2024): 58–72.

ekspektasi yang tidak realistis atau keinginan yang tidak tercapai, serta meningkatkan rasa syukur atas apa yang telah diberikan.

Sufisme juga mengajarkan bahwa penderitaan, baik dalam bentuk kecemasan maupun depresi, memiliki tujuan spiritual yang lebih tinggi. Penderitaan dipandang sebagai ujian dari Tuhan yang dapat digunakan sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada-Nya. Pandangan ini memberikan makna yang lebih dalam terhadap pengalaman penderitaan, mengubahnya dari beban menjadi kesempatan untuk pertumbuhan spiritual. Dengan memahami penderitaan sebagai bagian dari perjalanan spiritual, individu dapat mengubah perspektif mereka terhadap kecemasan dan depresi, menjadi lebih optimis dan penuh harapan. Ini memungkinkan mereka untuk menghadapi tantangan hidup dengan ketenangan, keyakinan, dan pemahaman yang lebih mendalam, yang pada akhirnya membantu mereka mencapai kedamaian batin dan kesejahteraan mental yang lebih baik.

Dampak Praktik Sufi Terhadap Kecemasan dan Depresi

Penelitian menunjukkan bahwa praktik sufisme memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental individu, terutama dalam mengurangi kecemasan dan depresi.¹³ Individu yang rutin melaksanakan zikir melaporkan perasaan tenang yang meningkat, kemampuan untuk mengendalikan emosi negatif, dan penurunan gejala fisik seperti jantung berdebar atau insomnia. *Muhasabah* Sebagai alat introspeksi dapat membantu individu mengenali dan mengatasi perasaan bersalah atau kecemasan melalui pengakuan dan penerimaan kelemahan diri. Individu yang menerapkan nilai-nilai *qana'ah* dan *tawakal* menunjukkan peningkatan dalam kepuasan hidup, kemampuan menerima keadaan, dan pengurangan tekanan terkait ekspektasi yang berlebihan. Integrasi praktik ini dengan psikoterapi dapat membantu pasien tidak hanya mengatasi gejala gangguan mental tetapi juga mencapai ketenangan batin yang lebih mendalam.

Tantangan dan Peluang Integrasi Sufisme dalam Psikoterapi Modern

Ada beberapa tantangan yang perlu diperhatikan dalam mengintegrasikan sufisme ke dalam psikoterapi modern. Salah satunya adalah perbedaan paradigma antara sufisme yang berbasis nilai-nilai agama dan psikoterapi yang berbasis sains.¹⁴ Selain itu, kurangnya pelatihan untuk terapis mengenai prinsip-prinsip sufisme dapat menjadi hambatan. Namun, peluang besar terlihat dalam pengembangan terapi komplementer berbasis spiritual. Terapi ini dapat diterapkan di komunitas Muslim yang sudah akrab dengan nilai-nilai sufisme, sehingga lebih mudah diterima. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memastikan efektivitas metode ini pada populasi yang lebih luas dan untuk menjembatani kesenjangan antara pendekatan spiritual dan ilmiah.

¹³ Reizki Maharani dan Yasril Yazid, "Dakwah and Counseling in Dealing with Mental Health Issues in Indonesia" 6, no. 2022 (2024), <https://doi.org/10.24014/idarotuna.v4i1.Dakwah>.

¹⁴ M Naufal Waliyuddin, "Pendidikan Nilai Perspektif Psikosufistik (Integrasi Psikologi dan Tasawuf Dalam Mengembangkan Spiritualitas Dalam Pendidikan)," *Jurnal Psikoterapi Sufistik* 5, no. 2 (2021): 86–96.

Keterbatasan dan Rekomendasi

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, meskipun penelitian ini mengungkapkan dampak positif dari praktik sufisme terhadap kecemasan dan depresi, jumlah partisipan yang terbatas (5-10 orang) mungkin tidak cukup representatif untuk menggambarkan pengalaman yang lebih luas. Oleh karena itu, hasil yang diperoleh dari sampel ini sebaiknya dilihat sebagai gambaran awal, dan tidak dapat digeneralisasi untuk populasi yang lebih besar. Kedua, data yang dikumpulkan berasal dari pengalaman subjektif partisipan melalui wawancara mendalam dan observasi. Meskipun ini memberikan wawasan yang mendalam, hasil penelitian ini belum dapat dipastikan secara kuantitatif, sehingga perlu adanya penelitian lebih lanjut yang menggunakan metode yang lebih terukur, seperti eksperimen terkontrol, untuk memperkuat validitas temuan. Ketiga, penelitian ini lebih banyak berfokus pada komunitas yang telah mengenal dan menjalani praktik sufisme, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat diterapkan secara universal kepada individu yang tidak terpapar ajaran sufisme.

Berdasarkan hasil penelitian ini, ada beberapa rekomendasi untuk penelitian dan penerapan lebih lanjut. Pertama, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan lebih beragam, untuk mengeksplorasi dampak praktik sufisme terhadap kecemasan dan depresi pada populasi yang lebih luas. Penggunaan desain penelitian kuantitatif, seperti eksperimen terkontrol atau studi longitudinal, dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai efektivitas praktik sufisme dalam jangka panjang. Kedua, bagi para profesional kesehatan mental, khususnya psikoterapis, penting untuk mempertimbangkan integrasi praktik sufisme dalam terapi konvensional, seperti zikir, *muhasabah*, dan *tawakal*, sebagai alat pelengkap yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan spiritual pasien. Ketiga, pelatihan lebih lanjut bagi terapis mengenai prinsip-prinsip sufisme dapat membantu mereka memahami bagaimana praktik-praktik spiritual ini dapat digunakan dalam terapi modern, sehingga memberikan pendekatan yang lebih holistik dan menyeluruh. Keempat, penelitian lebih lanjut dalam konteks multikultural juga perlu dilakukan untuk melihat sejauh mana praktik sufisme dapat diterima dan diterapkan dalam terapi psikologis oleh individu dari latar belakang budaya dan agama yang berbeda, serta untuk menjembatani kesenjangan antara pendekatan spiritual dan ilmiah dalam psikoterapi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, penelitian ini menyimpulkan bahwa integrasi praktik sufisme dalam psikoterapi memiliki dampak signifikan dalam mengurangi kecemasan dan depresi serta meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Praktik seperti zikir, *muhasabah*, dan nilai-nilai sufisme lainnya terbukti efektif dalam membantu individu mengatasi gangguan emosional dan mental, serta menciptakan ketenangan batin. Sufisme memberikan pendekatan holistik dalam

psikoterapi dengan menekankan hubungan dengan Tuhan dan penerimaan terhadap takdir sebagai cara untuk mengatasi ketegangan mental.

Dari perspektif psikologi, sufisme membantu mengurangi stres dan meningkatkan pemahaman diri melalui transformasi batin dan penyucian hati. Praktik sufisme yang fokus pada ketenangan pikiran, pengelolaan emosi, dan kualitas hidup sangat relevan dalam menangani kecemasan dan depresi, yang sering menjadi tantangan utama dalam psikoterapi. Meskipun demikian, tantangan muncul dalam mengintegrasikan sufisme ke dalam psikoterapi modern, terutama karena perbedaan paradigma antara pendekatan berbasis agama dan ilmiah.

Meskipun ada tantangan, terdapat potensi besar untuk mengembangkan terapi komplementer berbasis spiritual, terutama di komunitas yang sudah akrab dengan sufisme. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menguji efektivitas penerapan sufisme dalam berbagai konteks budaya dan sosial, serta untuk menjembatani kesenjangan antara pendekatan spiritual dan ilmiah dalam psikoterapi. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi sufisme dalam psikoterapi dapat memperkaya pendekatan konvensional dengan menambahkan dimensi spiritual yang bermanfaat, tidak hanya bagi individu yang sudah mengenal sufisme, tetapi juga bagi mereka yang mencari penyembuhan secara holistik.

DAFTAR RUJUKAN

- Ali, Fathudin. "Bisikan Hati: Perpaduan Perspektif Tasawuf dan Psikologi." *Rayah Al-Islam* 8, no. 3 (2024): 1544–51. <https://doi.org/10.37274/rais.v8i3.1101>.
- Fahreiza, Daffa. "Hubungan Antara Stres Kerja Dan Beban Kerja Dengan Kecemasan Pada Peternak Di Kecamatan Tanjung Sari Kabupaten Lampung Selatan." *Ayaa* 15, no. February (2024): 4–6.
- Febriyanti, Febby. "STUDI FENOMENOLOGI : KONSEP TASAWUF SEBAGAI" 8, no. 7 (2024): 567–75.
- Hayati, Sri Ayatina, dan Sabit Tohari. "Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Menurunkan Social Anxiety Disorder (SAD) dan Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Pada Remaja." *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 4, no. 2 (2022): 153–59. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.163>.
- Maharani, Reizki, dan Yasril Yazid. "Dakwah and Counseling in Dealing with Mental Health Issues in Indonesia" 6, no. 2022 (2024). <https://doi.org/10.24014/idarotuna.v4i1.Dakwah>.
- Nur Fauzi, Alfi Restu, dan Kurnia Sari Wiwaha. "Menerapkan Nilai-Nilai Tasawuf dalam Nilai Tasawuf dalam Pendidikan untuk Membentuk Karakter Para." *Jurnal Virtuous* 1 (2024): 58–72.
- Nurhaliza, Annisa. "Internalisasi Nilai-nilai Tasawuf dan Relevansinya terhadap Persoalan Problematis Manusia di Era Modern." *Gunung Djati Conference Series* 19 (2023): 104–11.

- Nurjanah, Ulfah, Andromeda, Rizki, dan Binta Mu'tiya. "Relaksasi Guided Imagery Untuk Menurunkan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat." *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah* 10, no. 1 (2018): 50–58.
- Razak, Hamidah binti Ab, Luqman bin Zainal Abidin, dan Amr Mohammed Sayed Emam Sallam. "Pendekatan Psikoterapi Islam Dalam Merawat Kemurungan Wanita Muslimah Approach Of Islamic Psychotherapy In Treating Depression Of Muslim Women." *Jurnal Pengajian Islam*, no. ISSN: 1823 7126 E-ISSN: 0127-8002 (2022): 83–95.
- ROHMAH, M U. "Tazkiyatun Nafs Dalam Pemikiran Jalaluddin Rakhmat (1949-2021 M)," no. 282 (2023).
- Ulfiah, Ulfiah. "Konseling Keluarga untuk Meningkatkan Ketahanan Keluarga." *Psymphic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 8, no. 1 (2021): 69–86. <https://doi.org/10.15575/psy.v8i1.12839>.
- Waliyuddin, M Naufal. "Pendidikan Nilai Perspektif Psikosufistik (Integrasi Psikologi dan Tasawuf Dalam Mengembangkan Spiritualitas Dalam Pendidikan)." *Jurnal Psikoterapi Sufistik* 5, no. 2 (2021): 86–96.