

Studi Fenomenologi Kesejahteraan Emosional Praktisi Tasawuf

Ilham Ramadhani Huda

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA

Satrio Artha Priyatna

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA

Alamat: Jl. Limau II No.3 3, RT.3/RW.3, Kramat Pela, Kec. Kby. Baru, Kota Jakarta Selatan,
Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12210

Korespondensi penulis: ilhamramadhani2810@gmail.com

Abstract: *This study focuses on exploring the influence of Sufism practices on the emotional well-being of individuals in Indonesia. Sufism, as a mystical dimension of Islam, offers a spiritual approach through practices such as remembrance (dhikr), meditation, and self-reflection (muhasabah), aiming to cleanse the soul and draw closer to the Divine. The research employs a qualitative approach with a phenomenological design to delve into the subjective experiences of Sufi practitioners regarding their emotional well-being. The results indicate that these practices significantly reduce levels of anxiety, depression, and stress, while enhancing overall emotional well-being. This research can support the development of spiritually-based psychological interventions that are more effective in helping individuals achieve better emotional well-being amidst the challenges of modern life.*

Keywords: *Sufism, Emotional well-being*

Abstrak: Penelitian ini berfokus menggali pengaruh praktik tasawuf terhadap kesejahteraan emosional individu di Indonesia. Tasawuf, sebagai dimensi mistik Islam, menawarkan pendekatan spiritual melalui praktik dzikir, meditasi, dan muhasabah yang bertujuan membersihkan jiwa dan mendekatkan diri pada Tuhan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif para praktisi tasawuf terhadap kesejahteraan emosional mereka. Hasilnya menunjukkan bahwa praktik-praktik ini signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan, depresi, dan stres, serta meningkatkan kesejahteraan emosional secara umum. Hasil penelitian ini dapat mendukung pengembangan intervensi psikologis berbasis spiritual yang lebih efektif untuk membantu individu mencapai kesejahteraan emosional yang lebih baik di tengah tantangan kehidupan modern.

Kata kunci: Tasawuf, Kesejahteraan emosional

LATAR BELAKANG

Tasawuf, atau sufisme, merupakan dimensi mistik dalam Islam yang menekankan pencapaian pengalaman spiritual langsung dengan Tuhan melalui berbagai praktik seperti dzikir, meditasi, dan kontemplasi. Di Indonesia, tasawuf telah menjadi bagian integral dari kehidupan spiritual banyak umat Muslim. Beragam tarekat sufi, seperti Naqsyabandiyah, Qadiriyyah, dan Syadziliyyah, telah berakar kuat dalam tradisi keagamaan Indonesia dan memainkan peran penting dalam kehidupan spiritual para pengikutnya.

Kesejahteraan emosional adalah kondisi di mana individu mampu mengelola emosi dengan efektif, mempertahankan perasaan positif, serta mengatasi stres dan tekanan hidup sehari-hari. Di tengah dinamika kehidupan modern yang serba cepat dan penuh tekanan, banyak individu mengalami stres, kecemasan, dan masalah emosional lainnya. Situasi ini mendorong mereka untuk mencari cara-cara alternatif untuk mencapai kesejahteraan emosional, dan praktik spiritual seperti tasawuf menawarkan solusi yang holistik dan menyeluruh.

Di Indonesia, fenomena peningkatan minat terhadap praktik-praktik spiritual dan tasawuf semakin meningkat, terutama di kalangan masyarakat urban yang mencari kedamaian batin di tengah hiruk-pikuk kehidupan kota. Berbagai tarekat sufi mengalami pertumbuhan anggota yang signifikan, menunjukkan bahwa semakin banyak orang yang mencari kedamaian dan kesejahteraan melalui pendekatan spiritual.

Dinata, K. I., Kholifah, U. N., Suryana, E. U., & Masamah, K. (2023) menyoroti perbedaan mendasar antara spiritualitas yang subyektif dan berpusat pada ego yang dikritik dalam psikologi transpersonal dengan pengabdian tanpa pamrih yang menjadi ciri khas spiritualitas sufi. bagaimana spiritualitas melibatkan dimensi yang lebih luas dari sekadar kepercayaan agama formal, mencakup pengalaman pribadi dan hubungan individu dengan makna hidup serta Tuhan dengan menekankan pentingnya kesadaran diri dan pencarian makna dalam kehidupan sebagai inti dari pengalaman spiritual.

Hasil penelitian Cetinkaya, M., & Billings, J. (2023) menunjukkan bahwa praktik spiritual Islam seperti mindfulness dalam konteks sufi dan sholat dapat memberikan manfaat signifikan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan subjektif, termasuk penurunan kecemasan, depresi, dan stres yang dirasakan, serta peningkatan kesejahteraan dan kesehatan mental secara umum. Hasil-hasil ini menekankan pentingnya integrasi antara praktik spiritual dan kesehatan mental dalam kerangka pengalaman religius. Salleh, N., Badaruddin, F., Rasit, R., Kamarzaman, M. H., Ismail, I., & Nor, A. Y. M. (2020) menjelaskan pendekatan tasawuf seperti tazkiyat al-nafs (penyucian jiwa), ihsan (kebaikan), dan zuhud (kesederhanaan) merupakan pendekatan praktis yang berkesinambungan dan serius yang dapat menjamin efektivitas dalam pemulihan jiwa manusia.

Sebagian besar studi yang ada lebih berfokus pada aspek teologis dari tasawuf, tanpa mendalami pengalaman emosional para praktisinya. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya penelitian yang lebih mendalam tentang bagaimana praktik tasawuf mempengaruhi kesejahteraan emosional dari perspektif para praktisinya sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk

mengisi kekosongan tersebut dengan mengeksplorasi pengalaman subjektif para praktisi tasawuf dalam mencapai kesejahteraan emosional. Pendekatan fenomenologi dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memahami pengalaman hidup dan makna yang diberikan oleh individu terhadap praktik tasawuf dalam kehidupan mereka.

Dengan memahami pengalaman dan persepsi para praktisi tasawuf tentang kesejahteraan emosional, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang peran tasawuf dalam meningkatkan kesejahteraan emosional. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan intervensi psikologis yang berbasis spiritual, yang dapat digunakan untuk membantu individu dalam mencapai kesejahteraan emosional yang lebih baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi dan memahami bagaimana praktik tasawuf mempengaruhi kesejahteraan emosional para praktisinya di Indonesia, serta untuk mengidentifikasi elemen-elemen spesifik dari praktik tasawuf yang paling efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional..

KAJIAN TEORITIS

Maslahat, M. M. (2022) menekankan pentingnya keseimbangan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual dalam mencapai kesejahteraan psikologis. Dengan mengintegrasikan pandangan Psikologi Barat dan Sufistik, kesejahteraan psikologis dianggap hasil dari pengembangan diri secara menyeluruh, termasuk aspek humanistik dan spiritualistik. Kesejahteraan psikologis bisa diperoleh dengan meningkatkan kualitas diri dan keimanan kepada Allah. Moralitas dan cinta dianggap sebagai puncak kesejahteraan, dimana moralitas terlihat oleh lingkungan, dan cinta dirasakan secara pribadi. Ulasan ini menyoroti pemahaman yang mendalam tentang kesejahteraan psikologis dari dua perspektif yang saling melengkapi. Implikasinya, individu perlu mengembangkan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual untuk mencapai kesejahteraan yang optimal. Fokus pada moralitas dan cinta juga menegaskan pentingnya nilai etis dan hubungan interpersonal yang sehat.

Sulaiman, R., Basri, F. H., & Zabidi, M. M. (2021) menekankan pentingnya model-model kesejahteraan mental dalam mencapai kesejahteraan umum. Model-model ini bermanfaat bagi berbagai pihak, termasuk ahli psikiatri, psikologi, konselor, individu dengan masalah mental, dan keluarga yang terlibat. Mereka menekankan penyucian jiwa, dengan fokus pada akhlak dan tasawuf setelah pemahaman tentang tauhid dan praktik ibadah yang sesuai syariat. Ilmu tasawuf ditekankan sebagai penting dan berguna dalam mengatasi penyakit jiwa manusia,

dengan mengacu pada wahyu dari Al-Quran dan Hadis Rasulullah SAW. Menurut wahyu, hakikat manusia terdiri dari unsur jasmani dan rohani, yang membutuhkan perhatian seimbang dalam membentuk perilaku manusia.

Masyithah, Q., & Burhanuddin, N. (2023). menyoroti pentingnya warisan sufisme Ibnu Arabi dalam kesehatan mental. Konsep kesatuan eksistensi dan meditasi sufistik dianggap penting untuk menemukan ketenangan dan meningkatkan kesadaran diri. Penerimaan diri dianggap kunci untuk mengurangi tekanan psikologis dan membangun kesehatan mental yang kokoh. Penekanan pada hubungan spiritualitas dengan kesehatan mental menyoroti pentingnya sumber ketenangan yang dalam. Artikel ini mengajak pembaca untuk menjelajahi jalan menuju keseimbangan mental dalam kehidupan sehari-hari dengan memahami konsep-konsep sufisme. Meskipun tidak ada pendekatan yang universal, ajaran Ibnu Arabi memberikan panduan berharga bagi mereka yang ingin meningkatkan kesehatan mental. Dengan menerima warisan kebijaksanaan sufisme, pembaca diharapkan dapat memperkaya kehidupan mereka, menemukan makna yang lebih dalam, dan membuka diri terhadap pertumbuhan dan penyembuhan. Kesimpulan ini mengajak pembaca untuk menjelajahi kedalaman sufisme Ibnu Arabi sebagai sumber pencerahan dalam mencapai kesehatan mental yang berkelanjutan.

Ahmad, S., Long, A. S., Malek, J. A., & Rahman, A. (2022). menyoroti pentingnya pendekatan pengobatan spiritual dan mindfulness dalam mengatasi masalah perilaku bermasalah di kalangan remaja. Praktik muhasabah diri, yang melibatkan refleksi diriterhadap dosa-dosa dan kisah-kisah Islami, dipandang sebagai bagian penting dari proses rehabilitasi moral. Konsep rasa malu juga diperkenalkan sebagai faktor penting dalam menghindari perbuatan dosa dan menjaga akhlak. Pemahaman bahwa ketidakmampuan untuk merasa malu dapat menjadi akar dari perilaku yang tidak pantas memberikan pemikiran yang dalam tentang pentingnya etika dan moral dalam kehidupan sehari-hari. Hadis Nabi SAW yang dikutip memperkuat pesan tentang pentingnya rasa malu dalam mengendalikan perilaku manusia. Kesimpulan ini menawarkan perspektif yang berharga dalam konteks pendidikan moral dan spiritual, menyoroti pentingnya memperkuat hubungan dengan nilai-nilai agama dalam mengatasi masalah perilaku.

Nasution, S. A. (2023). Kesimpulan tersebut menyoroti kesamaan antara konsep personaliti dalam psikologi dan tasawuf, menekankan pola pikir, perasaan, dan perilaku yang serupa antara keduanya. Personaliti sufi, dengan penekanan pada kehidupan akhirat dan praktik amalan khusus seperti wirid dan zikir, dianggap membantu dalam perjalanan spiritual. Dampak positif

dari personaliti yang sehat dalam meningkatkan kesehatan mental dan mencegah gangguan jiwa juga disoroti, dengan penekanan pada sikap dan tindakan sufi yang dianggap membantu dalam hal ini. Penelitian terhadap kitab al-Hikam menunjukkan potensi psikologi tasawuf dalam penyembuhan gangguan mental dengan landasan ajaran agama. Ini menunjukkan nilai besar dari pendekatan psikologi tasawuf dalam memahami dan mengatasi masalah kesehatan mental dengan menggunakan nilai-nilai spiritual

Ahmadia, B. R. (2023, March) menyatakan bahwa ajaran tasawuf efektif dalam mengendalikan emosi manusia melalui praktik seperti berdzikir, membaca Al-Quran, berwudhu, dan berkhawat. Emosi yang tidak terkendali bisa merusak diri dan lingkungan, sehingga penting untuk memahami dan mengelolanya demi meningkatkan komunikasi dan kontrol diri. Emosi dianggap sebagai kekuatan yang bisa mentransformasi hidup, mengubah kelemahan menjadi kekuatan, dan membantu melayani orang yang dicintai. Penelitian ini memberikan dasar awal tentang pengaruh ajaran tasawuf terhadap pengendalian emosi dan diharapkan mendorong kajian lebih lanjut. Keterbatasannya adalah tidak adanya studi lapangan, sehingga penelitian empiris direkomendasikan di masa depan. Selain itu, disarankan agar lembaga keagamaan Islam mempromosikan ajaran tasawuf untuk menciptakan generasi yang sehat secara emosional di Indonesia.

Al Faruq, M. F., & Andy, S. (2024) dalam artikelnya bahwa Akhlak Tasawuf berasal dari dua kata pembagian yakni Akhlak dan Tasawuf. Adapun pengertian akhlak secara umum yakni suatu hal yang telah tertanam di hati bernilai baik maupun buruk sekalipun karena akhlak timbul tanpa perlu dipikirkan dan dipaksa terlebih dahulu. Sedangkan yang disebut Tasawuf ialah suatu cara dalam proses untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan sebenar-benarnya dan sebaik-baiknya. Akhlak Tasawuf ialah salah satu disiplin ilmu yang terdapat dalam ajaran agama Islam yang mempelajari tata cara berperilaku yang baik dan mulia serta tentunya sesuai aturan Islam sehingga kita bisa mendekatkan diri kita kepada Allah dengan sepenuhnya dan memiliki rasa tenang saat berada di dekat-Nya. Akhlak Tasawuf memiliki kaitan yang sangat erat dalam kehidupan sehari-hari yakni untuk mencapai akhlak yang mulia diperlukan proses-proses yang biasanya dilakukan oleh pengamal tasawuf. Begitupun sebaliknya, belum dikatakan bertasawuf dengan benar apabila pencapaian akhlak yang mulia belum terpenuhi.

Azizah, N., & Jannah, M. (2022). menyatakan Konsep tasawuf menurut Hamka berlandaskan akidah yang murni tanpa praktik kesyirikan dan selaras dengan syariat. Hamka melihat tasawuf sebagai tempat perlindungan bagi mereka yang lelah atau tertindas dan ingin memaknai

tasawuf dalam konteks modern sebagai cara mencapai kebahagiaan spiritual di era materialistis. Tasawuf, menurut Hamka, harus aktif menghadapi masalah umat dan berfokus pada kehidupan spiritual yang mendalam. Ia menekankan tasawuf sebagai solusi untuk kekosongan spiritual masyarakat modern dan pentingnya kembali kepada esensi agama sesuai syariat Islam. Hamka melihat masyarakat modern dipengaruhi oleh materialisme Barat, sementara sebagian lainnya tenggelam dalam mistik sufistik. Pemikiran tasawuf modern Hamka penting untuk menyeimbangkan kebutuhan duniawi dan spiritual.

(Munandar, 2020) dalam Triana, N., Yahya, M. D., Nashihin, H., Sugito, S., & Musthan, Z. (2023). Secara konseptual, tasawuf dibagi menjadi dua aliran utama: tasawuf falsafi dan tasawuf akhlaki. Tasawuf falsafi adalah aliran tasawuf yang menggunakan bahasa simbolik filosofis dalam praktiknya. Aliran ini kompleks dan cenderung hanya diamalkan oleh kelompok khusus yang disebut khawas. Karena tingkat kesulitannya, tasawuf falsafi sering dianggap tidak dapat diajarkan secara luas kepada masyarakat umum. Tasawuf akhlaki, di sisi lain, merupakan aliran yang lebih mudah diikuti oleh kebanyakan orang. Praktiknya sesuai dengan ajaran Al-Qur'an dan Hadist, sehingga sering disebut sebagai tasawuf sunni. Fokusnya adalah pada penyucian hati dan pengembangan akhlak mulia sesuai ajaran Islam. Tasawuf akhlaki sangat relevan sebagai basis dalam pendidikan Islam karena sifatnya yang praktis dan aplikatif.

Dalam Penelitian Mildad, J. (2023) menyoroti pentingnya integrasi nilai-nilai tasawuf dalam pendidikan untuk membangun kecerdasan spiritual siswa. Konsep tasawuf, yang menekankan kesederhanaan, ketenangan batin, dan hubungan erat dengan Tuhan, menjadi dasar bagi pembangunan karakter dan etika. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran yang mencakup dimensi spiritual dapat membentuk individu yang bertanggung jawab, empatik, dan memiliki pemahaman mendalam tentang nilai-nilai kehidupan. Melalui praktik tasawuf, siswa dapat membersihkan diri, memperkuat iman, dan mengelola interaksi dengan lingkungan sekitar. Dengan demikian, memasukkan aspek tasawuf dalam pendidikan dapat membuka pintu menuju pendekatan pembelajaran yang holistik, memberikan dampak positif pada perkembangan siswa sebagai individu yang berdaya dan beretika.

Imanti, V., Rosita, K., & Istiqomah, I. W. (2021). menyoroti pentingnya komunikasi antara mahasiswa dan dosen, yang dapat ditingkatkan dengan adab-adab menuntut ilmu. Hasilnya menunjukkan bahwa mendengarkan dengan aktif sangat penting untuk meningkatkan hubungan dan komunikasi. Ini khususnya penting bagi mahasiswa Psikologi yang akan

berinteraksi dengan klien di masa depan. Persiapan fisik dan mental, serta pengembangan empati, juga dianggap penting. Penekanan pada adab menuntut ilmu menunjukkan bahwa sikap hormat dalam komunikasi adalah kunci keberhasilan. Penulis menyoroti pentingnya mendengarkan lebih banyak daripada berbicara, yang merupakan hikmah dari agama.

Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á., Matz, S., & Huppert, F. A. (2020) menyoroti pentingnya menggunakan ukuran kesejahteraan populasi yang telah diuji luas, seperti yang disajikan dalam European Social Survey (ESS), dalam konteks kebijakan. Penekanan pada aplikasi khusus dan eksplorasi data yang komprehensif menunjukkan pentingnya informasi yang relevan bagi pembuat kebijakan. Hal ini juga menyoroti perlunya membahas dimensi individual untuk memahami kesejahteraan secara lebih mendalam dan relevan dalam konteks kebijakan. Dengan demikian, penelitian semacam ini dapat memberikan kontribusi yang besar dalam memahami dan meningkatkan kesejahteraan populasi secara keseluruhan. Pendekatan multidimensional yang digunakan tidak hanya memungkinkan identifikasi pola umum, tetapi juga memberikan kesempatan untuk mengeksplorasi dimensi-dimensi khusus dalam kelompok tertentu, memberikan landasan yang kuat bagi pembuat kebijakan untuk merancang intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

Dalam penelitian Guilmette, M., Mulvihill, K., Villemaire-Krajden, R., & Barker, E. T. (2019). menunjukkan bahwa mengatur emosi dapat membantu seseorang menghadapi tantangan dengan lebih baik dan melihat sisi positif dalam situasi sulit. Ini penting untuk kesejahteraan mental dan kesuksesan dalam hidup. Perlu penelitian lebih lanjut untuk memahami cara terbaik mengembangkan keterampilan ini dan siapa yang mungkin mendapat manfaat darinya.

Dalam Studi Ramdhonee-Dowlot, K., Balloo, K., & Essau, C. A. (2021). menunjukkan bahwa pendekatan yang diuji berhasil mengurangi masalah internal seperti depresi dan kecemasan, serta masalah eksternal seperti perilaku agresif atau menentang. Pendekatan ini juga membantu mengelola emosi dengan lebih baik. Ahli seperti Watters dan O'Callaghan (2016) sudah mengidentifikasi manfaatnya, dan pendekatan ini dapat digunakan oleh berbagai profesional di negara-negara dengan pendapatan rendah dan menengah, seperti yang disebutkan oleh Essau et al. (2019). Ini membuktikan bahwa metode ini sangat berharga dalam meningkatkan kesejahteraan mental.

Davis, J. A., Gibson, L. Y., Bear, N. L., Finlay-Jones, A. L., Ohan, J. L., Silva, D. T., & Prescott, S. L. (2021) menyoroti kebutuhan kesejahteraan emosional, terutama dalam situasi krisis. Resiliensi dan pola pikir positif dapat melindungi individu dari tekanan psikologis,

dengan pelatihan meditasi sebagai bentuk dukungan potensial, meskipun penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengkonfirmasi efektivitasnya.

Dalam penelitian Poudel-Tandukar, K., Jacelon, C. S., Rai, S., Ramdam, P., Bertone-Johnson, E. R., & Hollon, S. D. (2021). menyoroti hasil positif dari program intervensi bagi orang dewasa Bhutan di Massachusetts Barat. Data survei menunjukkan penurunan yang signifikan dalam kecemasan dan depresi, serta peningkatan keterampilan dalam menangani adaptasi budaya dan masalah kesehatan mental. Program ini berhasil karena fokus pada keterlibatan komunitas, desain intervensi yang disesuaikan secara budaya, dan pendekatan pencegahan. Meskipun ada tantangan, temuan awal menunjukkan dampak positif, dan uji lebih lanjut direncanakan

Brown, C., & Donnelly, M. (2022). ini membahas berbagai perspektif tentang identitas diri dan kesejahteraan sosial dan emosional. Perspektif keterampilan/kompetensi dan moral berfokus pada perubahan individu, sementara perspektif etika dan kapital berfokus pada pengaruh lingkungan sosial. Konflik dapat muncul jika kompetensi yang dikembangkan tidak sesuai dengan budaya dan identitas semua orang, berisiko memperkuat ketidaksetaraan. Atribut kelas menengah sering dianggap sebagai "bakat," sementara atribut kelas pekerja dianggap "kurang." Penting untuk mempertimbangkan konteks sosial dan budaya dalam pengembangan kebijakan guna memastikan kesejahteraan emosional yang berkelanjutan bagi semua.

Dalam penelitian Golec de Zavala, A. (2019). perasaan puas atau senang yang dirasakan seseorang terhadap keterlibatan mereka dengan kelompok sosial tertentu, seperti kelompok etnis atau agama. Ini mencakup rasa identitas, koneksi, atau kesetiaan terhadap kelompok tersebut, serta manfaat psikologis yang didapat dari keterlibatan dalam kegiatan kelompok atau interaksi dengan anggota kelompok tersebut. Dengan kata lain, kepuasan dengan kelompok mengacu pada tingkat kebahagiaan atau kepuasan individu terhadap hubungan dan afiliasi mereka dengan kelompok sosial tertentu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan fenomenologi sebagai desain penelitiannya. Menurut Siddiq U. (2019), penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan temuan-temuan yang tidak bisa ditemukan melalui angka-angka atau prosedur hitungan. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mendapatkan

pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana praktik tasawuf mempengaruhi kesejahteraan emosi individu.

Pada penelitian ini, pengambilan sampel dilakukan secara purposive. Menurut Patton (2023), purposive sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian kualitatif di mana peneliti secara sengaja memilih partisipan atau kasus yang dianggap memiliki informasi yang paling relevan atau representatif terhadap fenomena yang diteliti. Peneliti telah memilih subyek penelitian ini yaitu : dengan metode pengumpulan data wawancara mendalam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendekatan tasawuf sebagai metode mencapai kesejahteraan emosi merupakan perjalanan spiritual yang berfokus pada pemahaman yang lebih dalam tentang hubungan individu dengan Tuhan. Praktik-praktik tasawuf, seperti dzikir, meditasi, muhasabah (introspeksi), dan pembacaan Al-Qur'an, bertujuan untuk membersihkan jiwa dari nafsu-nafsu negatif dan mendekatkan diri pada Sang Pencipta.

Praktik Tasawuf dan Kesejahteraan Emosional

praktik tasawuf dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk mengatasi tekanan hidup dan meningkatkan kesejahteraan emosional secara keseluruhan “Praktik tasawuf sangat berpengaruh positif terhadap kesejahteraan emosional saya. Sebelumnya, saya sering merasa cemas dan stres karena berbagai tekanan hidup. Namun, melalui dzikir dan meditasi tasawuf, saya belajar untuk lebih ikhlas menerima segala keadaan dan lebih fokus pada keberadaan saat ini...” adapun praktik tasawuf yang dimaksud:

1. Dzikir

Dzikir membantu menenangkan pikiran, memberikan ketenangan batin “setelah beberapa kali menghadiri majelis tersebut, saya merasakan kedamaian yang sebelumnya belum pernah saya alami” aktifitas dzikir, yang melibatkan pengulangan nama-nama Tuhan atau kalimat-kalimat pujian, dapat secara signifikan mengurangi kegelisahan dan memperdalam rasa kesejahteraan spiritual seseorang. Dalam pengalaman pribadi ini, dzikir menjadi sarana yang efektif untuk meraih kedamaian yang sebelumnya tidak pernah dirasakan, karena dzikir tidak hanya menyatukan fokus pada kehadiran Tuhan, tetapi juga menghubungkan jiwa dengan nilai-nilai yang lebih

tinggi. Hal ini dapat mendorong seseorang untuk lebih menghayati makna kehidupan spiritual dan memperkuat koneksi emosional dengan Tuhan.

2. Meditasi dan Shalat Malam

Narasumber juga menyebutkan praktik meditasi, atau muraqabah, sebagai alat untuk introspeksi diri. Meditasi dalam konteks tasawuf membantu individu untuk menjadi lebih sadar akan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan, memberikan rasa tenang dan kedamaian yang mendalam, serta membantu mengelola emosi negatif dengan lebih baik. Selain itu “saya melakukan shalat malam untuk mendekatkan diri kepada Allah di waktu yang sunyi...”, Shalat malam di sini bukan hanya sebagai bentuk ibadah, tetapi juga sebagai momen intim untuk merenungkan makna kehidupan, memohon petunjuk, serta menyampaikan doa-doa pribadi yang mungkin sulit diutarakan dalam kesibukan sehari-hari. Waktu malam yang sunyi memberikan kesempatan untuk fokus sepenuhnya pada hubungan dengan Allah tanpa gangguan atau distraksi dunia luar, menciptakan ruang spiritual yang mendalam dan penuh makna dalam perjalanan rohani.

3. Muhasabah (Introspeksi)

Muhasabah atau praktik introspeksi diri “membantu saya untuk mengenali darimana munculnya perasaan tidak nyaman...” melalui muhasabah, seseorang dapat mengembangkan kemampuan untuk mengenali sumber dari perasaan tidak nyaman atau ketidakpuasan dalam dirinya. Dengan cara ini, seseorang dapat lebih jelas memahami akar masalah dan mencari solusi yang tepat.

4. Membaca Al-Qur'an

Membaca Al-Qur'an secara rutin juga merupakan bagian penting dari praktik tasawuf. “membaca Ayat-ayat suci memberikan panduan hidup dan ketenangan...” Pengembangan teks mengenai praktik tasawuf dalam konteks membaca Al-Qur'an secara rutin menyoroti pengaruh positifnya terhadap kesejahteraan emosional. Membaca ayat-ayat suci secara teratur tidak hanya memberikan panduan hidup yang jelas, tetapi juga menciptakan ruang bagi kedamaian batin dan ketenangan jiwa. Praktik tasawuf mengajarkan pentingnya mendalami makna-makna dalam Al-Qur'an melalui meditasi dan refleksi, yang secara langsung mempengaruhi keadaan emosional seseorang dengan membawa ketenangan dan kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari.

Pengaruh Praktik Tasawuf terhadap Kesejahteraan Emosional

Praktik tasawuf memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan emosional individu. Dalam konteks ini, tasawuf tidak hanya dipandang sebagai dimensi spiritual semata, tetapi juga sebagai sarana untuk mengatasi tekanan hidup dan memperkuat keseimbangan emosional. Metode seperti dzikir, meditasi, shalat malam, muhasabah, dan membaca Al-Qur'an secara rutin membentuk fondasi praktik tasawuf yang mengarah pada:

1. Peningkatan Ketenangan Batin

Praktik-praktik tasawuf membantu individu untuk menemukan ketenangan dalam diri mereka sendiri, bahkan dalam situasi yang sulit. Dzikir, meditasi, dan muhasabah menjadi alat untuk menenangkan pikiran dan hati, serta mengatasi stres dan kecemasan.

2. Manajemen Emosi

Tasawuf mengajarkan individu untuk mengelola dan memahami emosi mereka dengan lebih baik. Dengan pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri dan hubungan dengan Tuhan, individu menjadi lebih mampu merespons dengan bijaksana terhadap berbagai situasi hidup.

3. Peningkatan Rasa Syukur

Praktik tasawuf membantu dalam membentuk sikap yang lebih positif terhadap hidup melalui pengembangan rasa syukur dan penerimaan terhadap segala sesuatu yang Allah berikan. Ini menciptakan sikap mental yang lebih optimis dan bahagia.

4. Penguatan Hubungan Sosial

Praktik-praktik tasawuf, yang menekankan pada kasih sayang, empati, dan solidaritas, membantu individu untuk membangun hubungan yang lebih baik dengan orang lain. Hal ini menciptakan lingkungan sosial yang lebih harmonis dan mendukung, yang juga berkontribusi pada kesejahteraan emosional.

Praktik tasawuf menawarkan pendekatan holistik untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dengan mengintegrasikan berbagai metode spiritual seperti dzikir, meditasi, shalat malam, muhasabah, dan membaca Al-Qur'an secara rutin. Dzikir, yang melibatkan pengulangan nama-nama Tuhan atau kalimat-kalimat pujian, membantu menenangkan pikiran dan memberikan ketenangan batin yang mendalam. Pengalaman langsung menunjukkan bahwa dzikir dapat signifikan mengurangi kegelisahan dan menguatkan koneksi emosional dengan Tuhan, menciptakan kedamaian spiritual yang sebelumnya tidak dirasakan. Selain itu, meditasi, termasuk dalam praktik muraqabah dan shalat malam, memungkinkan individu untuk

introspeksi diri secara mendalam, meningkatkan kesadaran akan kehadiran Allah dalam kehidupan sehari-hari, serta membantu mengelola emosi negatif dengan lebih baik. Muhasabah, sebagai praktik introspeksi diri, membantu mengenali dan mengatasi sumber perasaan tidak nyaman atau ketidakpuasan, sementara membaca Al-Qur'an secara rutin memberikan panduan hidup yang jelas dan menciptakan ruang bagi kedamaian batin dan ketenangan jiwa. Secara keseluruhan, praktik tasawuf membawa pengaruh positif yang mendalam terhadap kesejahteraan emosional dengan memperdalam hubungan spiritual individu dengan Tuhan dan memperkaya makna kehidupan sehari-hari dengan nilai-nilai spiritual yang tinggi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pendekatan tasawuf sebagai metode untuk mencapai kesejahteraan emosional memberikan dampak positif yang signifikan. Praktik-praktik tasawuf seperti dzikir, meditasi, muhasabah, dan membaca Al-Qur'an secara rutin telah terbukti mampu meningkatkan ketenangan batin, mengelola emosi dengan lebih baik, serta membentuk sikap yang lebih positif terhadap hidup. Meskipun demikian, perlu diperhatikan bahwa generalisasi hasil penelitian ini mungkin terbatas oleh konteks dan karakteristik individu yang berbeda. Oleh karena itu, disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang melibatkan sampel yang lebih luas dan variasi konteks untuk memvalidasi temuan ini secara lebih menyeluruh. Selain itu, untuk penelitian selanjutnya, disarankan juga untuk mengidentifikasi dan mengatasi keterbatasan-keterbatasan metodologis yang mungkin ada, serta untuk mempertimbangkan faktor-faktor eksternal yang dapat mempengaruhi hasil. Dengan demikian, penelitian lanjutan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang efektivitas pendekatan tasawuf dalam mencapai kesejahteraan emosional, serta memberikan panduan praktis bagi individu yang tertarik untuk menerapkan praktik-praktik tasawuf dalam kehidupan mereka.

DAFTAR REFERENSI

Ahmad, S., Long, A. S., Malek, J. A., & Rahman, A. (2022). A significance on the importance of Mujāhadah Al-Nafs, mental illness and mindfulness among university students based on Islamic views. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 4299-4313.

Ahmadia, B. R. (2023, March). Implementasi ajaran Tasawuf terhadap pengendalian emosi. In *Gunung Djati Conference Series* (Vol. 19, pp. 390-404).

Al Faruq, M. F., & Andy, S. (2024). Akhlak Tasawuf menurut Syekh Abdul Qodir Al Jailani. *Tashdiq: Jurnal Kajian Agama dan Dakwah*, 2(3), 71-83.

Azzahra, A. J. (2022, June). Peran Tasawuf dalam meraih kecerdasan intelektual, emosional dan spiritual di era modern. In *Gunung Djati Conference Series* (Vol. 9, pp. 283-294).

Azizah, N., & Jannah, M. (2022). Spiritualitas masyarakat modern dalam Tasawuf Buya Hamka. *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy*, 3(1), 85-108.

Brown, C., & Donnelly, M. (2022). Theorising social and emotional wellbeing in schools: A framework for analysing educational policy. *Journal of Education Policy*, 37(4), 613-633.

Cetinkaya, M., & Billings, J. (2023). Systematic review of the relationship between Islamic-Sufi spirituality and practice and mental well-being. *Mental Health, Religion & Culture*, 26(10), 1065-1080.

Davis, J. A., Gibson, L. Y., Bear, N. L., Finlay-Jones, A. L., Ohan, J. L., Silva, D. T., & Prescott, S. L. (2021). Can positive mindsets be protective against stress and isolation experienced during the COVID-19 pandemic? A mixed methods approach to understanding emotional health and wellbeing needs of perinatal women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 6958.

Dinata, K. I., Kholifah, U. N., Suryana, E. U., & Masamah, K. (2023, August). Understanding the relationship between spirituality and psychological well-being: A literature review from a transpersonal perspective. In *Proceeding International Conference on Tradition and Religious Studies* (Vol. 2, No. 1, pp. 27-36).

Golec de Zavala, A. (2019). Collective narcissism and in-group satisfaction are associated with different emotional profiles and psychological wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 10, 435008.

Guilmette, M., Mulvihill, K., Villemare-Krajden, R., & Barker, E. T. (2019). Past and present participation in extracurricular activities is associated with adaptive self-regulation of goals, academic success, and emotional wellbeing among university students. *Learning and Individual Differences*, 73, 8-15.

Imanti, V., Rosita, K., & Istiqomah, I. W. (2021). Active listening: Adab menerima ilmu pada mahasiswa psikologi (perspektif psikologi Islam). *Jurnal Psikologi Islam*, 8(1).

Maslahat, M. M. (2022). Psychological well-being in the perspective of western psychology and Sufistic psychology. *ICONIPSY Proceedings 2022* (Vol. 2 No. 1), 2580, 69.

Masyithah, Q., & Burhanuddin, N. (2023). Inspirasi sufisme Al-Arabi untuk kesehatan mental. *HUMANITIS: Jurnal Homaniora, Sosial dan Bisnis*, 1(6), 734-738.

Mildad, J. (2023). Komunikasi islami dalam pendidikan Tasawuf: Membentuk kecerdasan spiritual di lingkungan pembelajaran. *ABANNA: Journal of Contemporary Islamic Education*, 1(2), 125-136.

Nasution, S. A. (2023). Psikologi Tasawuf: Personaliti Sufi menurut Kitab al-Hikam Ibnu Athaillah: The Psychology of Sufism: Sufi Personality According to al-Hikam by Ibn Athaillah. *Jurnal Usuluddin*, 51(2), 25-62.

Patton, M. Q. (2023). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice*. Sage publications.

Poudel-Tandukar, K., Jacelon, C. S., Rai, S., Ramdam, P., Bertone-Johnson, E. R., & Hollon, S. D. (2021). Social and emotional wellbeing (SEW) intervention for mental health promotion among resettled Bhutanese adults in Massachusetts. *Community Mental Health Journal*, 57(7), 1318-1327.

Ramdhonee-Dowlot, K., Balloo, K., & Essau, C. A. (2021). Effectiveness of the Super Skills for Life programme in enhancing the emotional wellbeing of children and adolescents in residential care institutions in a low-and middle-income country: A randomised waitlist-controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 278, 327-338.

Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á., Matz, S., & Huppert, F. A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: A multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18, 1-16.

Salleh, N., Badaruddin, F., Rasit, R., Kamarzaman, M. H., Ismail, I., & Nor, A. Y. M. (2020). The importance of Tasawuf practice in the life of modern society. *International Journal of Business and Social Science*, 11(12).

Sidiq, U., Choiri, M., & Mujahidin, A. (2019). Metode penelitian kualitatif di bidang pendidikan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1-228.

Sulaiman, R., Basri, F. H., & Zabidi, M. M. (2021). Model-model kesejahteraan mental dari perspektif Islam: Satu sorotan literatur: Models of mental well-being from an Islamic perspective: A literature review. *Online Journal of Research in Islamic Studies*, 8(2), 79-91.

Triana, N., Yahya, M. D., Nashihin, H., Sugito, S., & Musthan, Z. (2023). Integrasi Tasawuf dalam pendidikan Islam di pondok pesantren. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(01).