

Ketika Jiwa Gelisah: Peran Tasawuf Akhlaqi dalam Menjaga Kesehatan Mental Zaman Kini

Ridhoul Wahidi

dhoul_faquet@yahoo.co.id

Prodi Magister Studi Islam, Universitas Islam Indragiri (UNISI)

Nengseh

Prodi Magister Studi Islam, Universitas Islam Indragiri (UNISI)

nengsehtsddiplkecil@gmail.com

Naskah Masuk	Direvisi	Diterbitkan
24-07-2025	28-07-2026	01-08-2026

ABSTRACT

Mental health disorders are a frightening scourge in this era in the form of anxiety, depression and stress. The importance of overcoming this mental health condition is so that researchers are interested in conducting research using the Akhlaqi Sufism approach in psychotherapy. This research uses a quantitative descriptive research method that uses library research data collection techniques. This study shows that Akhlaqi Sufism can be used as a basis for maintaining the mental health of people in modern times. Psychospiritual therapy is used to cleanse human souls through tazkiyatun nafs, and make them feel watched over by Allah SWT. Thus giving them the ability to control themselves. Additionally, dhikr and spiritual meditation can calm you down, make your mind clearer, and relax your body, helping you avoid stress, depression, and anxiety. If a person has accepted himself, put his trust in him, and is sincere, then there is nothing to worry about in his life, so that his mental health is maintained.

Keyword: Mental Health, Psychotherapy, Tasawuf Akhlaqi

ABSTRAK

Gangguan Kesehatan mental menjadi momok menakutkan di era ini yang berupa kecemasan, depresi dan stress. Pentingnya mengatasi kondisi Kesehatan mental tersebut Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan menggunakan pendekatan Tasawuf Akhlaqi dalam psikoterapi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan teknik pengumpulan data penelitian pustaka. Studi ini menunjukkan bahwa Tasawuf Akhlaqi dapat digunakan sebagai dasar untuk menjaga kesehatan mental orang-orang di zaman modern. Terapi psikospiritual digunakan untuk membersihkan jiwa manusia melalui tazkiyatun nafs, dan membuat mereka merasa diawasi oleh Allah Swt. Sehingga memberi kemampuan untuk mengendalikan diri mereka sendiri. Selain itu, zikir dan meditasi spiritual dapat menenangkan, membuat pikiran lebih jernih, dan membuat tubuh lebih rileks, membantu Anda menghindari stres, depresi, dan gelisah. Jika seseorang telah menerima dirinya sendiri, bertawakkal, dan ikhlas, maka tidak ada yang perlu dikhawatirkan dalam hidupnya, sehingga kesehatan mentalnya terjaga.

Kata Kunci: Mental Health, Psychotherapy, Tasawuf Akhlaqi

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman yang semakin pesat membawa dampak besar bagi kehidupan manusia, baik dalam aspek material maupun spiritual. Meskipun kemajuan teknologi dan globalisasi membuatnya lebih mudah untuk memenuhi kebutuhan fisik manusia, ini seringkali meninggalkan kekosongan jiwa. Akibat tekanan hidup yang kompleks dan kehilangan pegangan nilai spiritual, banyak orang di masyarakat modern mengalami kecemasan, stres, dan bahkan depresi. Fenomena

ini menandakan terjadinya krisis kesehatan mental yang semakin mengkhawatirkan, baik di tingkat individu maupun sosial.

Indonesia yang berada pada masa darurat gangguan mental. Sesuai dengan Hasil survei pada tahun 2018 menyebutkan bahwa sebanyak tujuh persen individu mengalami gangguan jiwa yang teridentifikasi di daerah Bali, Aceh, Nusa Tenggara Barat serta di Yogyakarta. Sedangkan orang yang mengalami gangguan kecemasan dan depresi sebanyak 9,8 persen. hal itu banyak ditemukan di Sulawesi Tengah, NTT, Gorontalo, dan kota-kota di Maluku.¹

Karena jumlah kasus gangguan kesehatan mental terus meningkat, Sekitar 450 juta orang yang menderita Kesehatan mental, membuat kita tidak boleh mengabaikan gangguan kesehatan mental tersebut. Di seluruh dunia, satu dari empat orang akan mengalami gangguan mental di kemudian hari. Jumlah kasus gangguan depresi tertinggi ditemukan di India (4,5 persen dari 57 juta populasi), Maldives (3,7 Persen dari hampir 13 ribu populasi), dan di Indonesia sebanyak 3,7 Persen dari 9 juta kasus yang terjadi pada populasi)².

Dengan banyaknya orang yang mengalami gangguan Kesehatan mental tersebut, maka muncullah alternatif penyembuhan dengan berbagai hal, dapat melalui psikoterapi berbasis agama ataupun non agama. Ilmu tasawuf akhlaqi adalah salah satu psikoterapi yang dapat digunakan untuk mengobati gangguan kesehatan mental. Hal itu dilakukan karena banyak orang lupa bahwa spiritualitas adalah bagian penting dari penyembuhan jiwa, meskipun banyak upaya dilakukan untuk mengatasi masalah ini.

Tasawuf akhlaqi dapat membantu penyembuhan jiwa. Tasawuf akhlaqi adalah cabang tasawuf yang menekankan pada pembinaan akhlak dan penyucian hati. Ajaran ini mengajarkan cara-cara penting untuk menjalani kehidupan yang tenang, sabar, dan mampu mengendalikan diri. Tasawuf Akhlaqi menjadikan individu untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dan mengembalikannya kepada jati diri individu. Ini dapat menjadi solusi alternatif untuk menjaga kesehatan mental di era modern. Psikoterapi dengan Tasawuf Akhlaqi diharapkan dapat membantu orang yang mengalami stres, kecemasan dan depresi³.

Dengan adanya penjabaran diatas, penulis ingin mempelajari bagaimana tasawuf akhlaqi berfungsi dalam pengobatan kesehatan mental modern. Agar manusia tidak hanya sehat secara fisik dan mental, tetapi juga secara spiritual. Sehingga penelitian ini menjadi penting untuk membuka

¹ Widya A Radiani. Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguan secara Islami. *Journal of Islamic and Law Studies*. Vol 3 (1). 2019. Hlm 88.

² *Ibid*, Hlm 91.

³ Ema Fitriya, Nur Hani'ah & Hanifatul Khoifah. Tasawuf dalam Perspektif Psikologi: Harmoni Spiritual dan Kesehatan Mental. *Albikam Journal of Multidisciplinary Islamic Education* Vol 5 (2) 2024. Hlm 292

celah antara spiritualitas dan psikologi modern, yang berjudul “Ketika Jiwa Gelisah: Peran Tasawuf Akhlaqi dalam Menjaga Kesehatan Mental Zaman Kini”.

METODE

Penelitian Deskriptif Kualitatif menjadi pilihan peneliti dalam menentukan model penelitian. Data yang telah diperoleh oleh peneliti, kemudian dikumpulkan dan di analisis serta diambil kesimpulan, terkait dengan penelitian yang dilakukan. Tasawuf Akhlaqi diharapkan mampu menganalisis dan dapat membantuk memecahkan masalah mengenai Kesehatan Mental di era modern saat ini serta menganalisisnya. Setelah menentukan jenis analisis data yang akan dilakukan, langkah berikutnya adalah menyusun prosedur, yang mencakup urutan tindakan yang harus dilakukan, dimulai dari tahap persiapan dan berakhir pada tahap akhir, seperti yang ditunjukkan di bawah ini:

- a. Memberikan penjelasan tentang masalah kesehatan mental generasi saat ini seperti kecemasan (*anxiety*), stres, dan depresi
- b. Kontribusi Tasawuf Akhlaqi pada proses penyembuhan yang mengalami kesehatan mental.
- c. Hubungan Tasawuf Akhlaqi dan Psikoterapi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi Kesehatan Mental Generasi Zaman ini

Ber macam-macam gangguan kesehatan mental yang muncul pada saat ini. Berbagai perasaan seperti cemas, iri hati, sedih, dan marah dapat mengganggu kesehatan mental. Tanda gangguan mental adalah kombinasi perilaku, emosi, pikiran, dan hubungan sosial yang tidak normal. Ada berbagai masalah dan gejala gangguan mental. Beberapa contoh gangguan mental termasuk schizophrenia, depresi, dan penyalahgunaan narkoba. "Psikosomatik" mengacu pada bagaimana jiwa dan tubuh berinteraksi satu sama lain; kesehatan mental dapat memengaruhi kesehatan fisik. DSM V mengkategorikan gangguan mental menjadi 19 kriteria, seperti gangguan perkembangan, skizofrenia, gangguan bipolar, dan gangguan kecemasan.

Dengan banyaknya kondisi Kesehatan mental yang terjadi, hampir tidak ada kondisi Kesehatan individu yang prima. Gangguan psikis yang dialami individu berpengaruh terhadap perilaku individu. Misalnya Ketika seseorang mengalami kecemasan, maka akan terlihat nyata dari perilakunya yang sering meremas tangan, kaki dan tangan menjadi dingin dan raut wajah cemas hingga pada puncaknya kehilangan kesadaran. Berikut merupakan macam macam kondisi Kesehatan terganggu yakni:

1. Kecemasan (*Anxiety*)

Kecemasan adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan khawatir, takut, atau gelisah tentang sesuatu yang belum atau mungkin terjadi di masa depan. Ini biasanya muncul sebagai respons terhadap situasi yang dianggap mengancam, meskipun ancaman tersebut belum tentu nyata. Kecemasan berbeda dengan rasa takut biasa karena lebih subjektif dan berlangsung lebih lama⁴. Kecemasan adalah hal yang wajar, namun jika dibiarkan terus menerus maka akan mempengaruhi kehidupan sehari-hari⁵.

2. Stres

Stres muncul ketika seseorang merasa terancam atau tertekan oleh situasi tertentu, yang menyebabkan ketegangan fisik dan emosional⁶. Terdapat dua macam kecemasan yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* adalah jenis stress yang memiliki dampak positif bagi individu. Hal itu karena stress ini muncul meningkatkan motivasi individu dalam meraih sesuatu. Sedangkan *distress* yaitu stress yang memiliki dampak negative. Ketika seseorang mengalami kecemasan maka dapat mengganggu Kesehatan fisik dan mental sehingga stress tersebut menyebabkan individu menyerah dan kalah⁷.

3. Depresi

Depresi adalah salah satu gangguan mental yang ditandai dengan perasaan sedih berkepanjangan, kehilangan minat terhadap aktivitas yang biasanya menyenangkan, gangguan tidur, penurunan energi, dan pikiran untuk mengakhiri hidup. Depresi bukan sekadar rasa sedih biasa; itu adalah kondisi medis yang sangat memengaruhi perasaan seseorang, cara mereka berpikir, dan cara mereka bertindak. Lebih dari 280 juta orang di dunia mengalami depresi, menjadikannya salah satu penyebab utama beban penyakit di seluruh dunia, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Di Indonesia, 6,1% orang di atas 15 tahun mengalami depresi, menurut data Riskesdas 2018⁸.

4. Gelisah

Gelisah adalah kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan tidak tenang, resah, khawatir, dan sulit berkonsentrasi. Orang yang gelisah sering percaya bahwa ada sesuatu yang salah atau ancaman yang tidak jelas, yang menyebabkan pikirannya tidak fokus dan tubuhnya menjadi tertekan⁹. Pendapat lain dari Al-Ghazali mengenai kegelisahan yaitu suatu penyakit hati yang timbul

⁴ Jeffrey S Nevid, Spencer A. Rathus dan Beverly Greene. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga. 2014. Hlm 145.

⁵ American Psychological Association. *Dictionary of Psychology*. Washington DC. 2020. Hlm 75.

⁶ Edward P Sarafino dan Timothy W Smith. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. New Jersey: Wiley. 2014. Hlm 72.

⁷ Richard S. Lazarus dan Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer. 1984. Hlm 19-20.

⁸ Kementerian Kesehatan RI, *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*, Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018, hlm. 178.

⁹ *Ibid*, Hlm 144.

akibat takut kehilangan dan terlalu terikat dengan dunia, sehingga kesehariannya menyebabkan individu diliputi oleh ketidakstabilan emosi¹⁰.

Kurangnya akhlak individu yang menyebabkan masalah kesehatan mental. Hal ini disebabkan oleh perilaku yang terlalu individualis dan egois. Sangat sedikit orang yang peduli pada orang lain karena banyak orang yang mementingkan diri sendiri di zaman sekarang. Individu tidak sensitif terhadap lingkungannya. sehingga isolasi tersebut menjadikan individu depresi dan kesepian. kemudian, gaya hidup glamor, hedonis dan mengejar kesenangan dunia, jika itu tidak tercapai maka akan memunculkan stres, mudah marah karena tidak dapat mengelola emosi¹¹. kecemasan dapat terjadi ketika hilangnya rasa syukur. Selain itu, hal lain didukung dengan lemahnya pengetahuan agama dan nilai spiritual, individu mudah merasa gelisah dan jiwanya terganggu¹².

Penyebab dari krisis akhlak serta kurangnya pendidikan akhlak sehingga individu terjerumus dalam pergaulan yang negatif serta tidak sehat yang dipaparkan dari media. individu yang tergoda oleh budaya asing dan tidak sesuai dengan norma yang berlaku, berdampak pada perkembangan mental mereka. Bahkan kemajuan pesat dalam ilmu pengetahuan dan teknologi juga akan berbahaya bagi siswa jika mereka tidak menggunakannya dengan hati-hati¹³.

Relevansi Tasawuf Akhlaqi dalam Meredakan Kegelisahan Jiwa

Di Barat, penghapusan spiritualitas berarti penghapusan pendidikan agama dan ruhani, yang menyebabkan kecemasan dan ketidakbermaknaan dalam hidup. Achmad Mubarak menyatakan bahwa tasawuf Islam menawarkan semua yang dibutuhkan untuk mencapai keruhanian yang tinggi secara sistematis dan sesuai syariah. tasawuf lebih mudah dipahami dibandingkan dengan meditasi yang dilakukan oleh agama Budha. Dalam dua pertemuan internasional tarekat, tasawuf terbukti memenuhi kebutuhan manusia modern, membantu menyeimbangkan tubuh, mental, dan jiwa. Tasawuf dijadikan solusi untuk stres dan kecemasan, meningkatkan keimanan dan kesadaran jiwa. Hal ini penting untuk kembali mengenal diri dan Tuhan, serta memberikan manfaat bagi semua kalangan, termasuk anak-anak, remaja, dan orang dewasa¹⁴.

Tasawuf adalah salah satu cabang Islam yang menekankan penyucian jiwa, pendekatan spiritual, dan hubungan kedekatan antara manusia dan Tuhan. Konsep dasar tasawuf berpusat pada proses tazkiyah al-nafs (penyucian jiwa) melalui praktik seperti dzikir, muraqabah, dan muhasabah,

¹⁰ Al-Ghazali. *Ihya' Ulumuddin*. Beirut: Darul Fikr. 2005. Hlm 245.

¹¹ *Ibid*, Hlm 130.

¹² Achmad Mubarak. *Psikologi Tasawuf*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2007. Hlm 113.

¹³ Anita Silmin Salsabila & Septiana Tentiasih. Konsep Pembinaan Akhlak dan Kesehatan Mental Remaja perspektif Imam Al-Ghazali. *Imtiyaz: Jurnal Ilmu Keislaman*. 2024. Hlm 239.

¹⁴ Arrasyid Dkk, Relevansi Tasawuf dalam Mengatasi Stres dan Kecemasan pada Remaja di Era Modern. *Jurnal Al-Aqidah Vol 16 (2)* 2024. Hlm 128.

yang bertujuan untuk mencapai maqam spiritual tertinggi, yaitu kedekatan dengan Allah (maqam al-ihsan).

Menurut tasawuf, harmoni spiritual dicapai ketika orang dapat menyeimbangkan aspek fisik dan spiritual mereka, yang menghasilkan ketenangan batin dan kebahagiaan yang sebenarnya. Sebaliknya, psikologi sebagai disiplin ilmu kontemporer berkonsentrasi pada studi pikiran, emosi, dan perilaku manusia, serta aspek kesejahteraan mental. dalam Psikologi positif penting menekankan kebahagiaan, makna hidup dan keseimbangan emosional. hal tersebut didukung oleh ilmu tasawuf dan ilmu psikologi, bahwa kerharmonisan batin penting dalam mencapai kesehatan mental. Tasawuf menawarkan pendekatan transendental yang melibatkan nilai-nilai spiritual, sementara psikologi memberikan dasar ilmiah untuk memahami bagaimana pengalaman spiritual dapat berdampak pada kesehatan emosional dan mental manusia¹⁵.

Tasawuf Akhlaqi berguna sebagai terapi psikospiritual karena beberapa alasan berikut:

a. Penyucian Jiwa (Tazkiyah al-Nafs)

Menurut tasawuf Akhlaqi, jiwa harus dibersihkan dari sifat buruk dan diganti dengan sifat baik (tahalli). Ini adalah proses mental dan spiritual yang membantu seseorang melepaskan tekanan psikologis seperti marah, iri, dan dendam, yang dapat menyebabkan gangguan jiwa . DTazkiyatun nafs, yang berarti selalu optimis dan membersihkan hati, diperlukan ketika jiwa mengalami kegelisahan.

b. Latihan Kesadaran (Muraqabah dan Muhasabah)

Dengan merasa diawasi oleh Allah dan muhasabah, seseorang belajar mengendalikan pikirannya dari ketakutan dan ketakutan yang berlebihan. Ini terkait dengan pendekatan psikologi kontemporer untuk mindfulness. ketika individu merasa gelisah, seharusnya dapat mengevaluasi diri untuk mengatasi masalah dengan bermuhasabah dan mendekatkan diri kepada Allah.

c. Dzikir dan Relaksasi Spiritual

ketika individu merasa gelisah, seharusnya dapat mengevaluasi diri untuk mengatasi masalah dengan bermuhasabah dan mendekatkan diri kepada Allah. Meditasi tasawuf dan dzikir dapat menenangkan hati, menjernihkan pikiran, dan membuat tubuh lebih rilek. Ini berdampak pada tingkat hormon stres tubuh, kortisol. Dengan mengingat Allah Swt, maka akan mendatangkan ketenangan jiwa. Ketika hati telah menjadi tenang, maka akan hilang symptom-symptom kegelisahan di dalam jiwa.

¹⁵ Ema Fitriya, Nur Hani'ah & Hanifatul Khofifah. *Op.Cit.* Hlm 294.

d. Penerimaan Diri dan Tawakkal

Tasawuf mengajarkan tawakal dan qana'ah, atau menerima keadaan dengan ikhlas. Kedua pelajaran ini sangat membantu dalam mengatasi stres dan kekecewaan karena kegagalan hidup. Ketika seseorang bertawakal dan ikhlas dengan apa yang diberikan oleh Allah Swt, mereka tidak perlu khawatir lagi. Namun dibalik itu, individu tetap berusaha untuk mawas diri agar Kesehatan mentalnya tetap terjaga.

Kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya sehingga mereka dapat menjalani kehidupan yang harmonis, jiwa dan raga yang bahagia, dan secara positif menangani berbagai masalah dikenal sebagai kesehatan mental. Menurut Dzariah Darajat, orang yang tidak memiliki gejala gangguan jiwa (neurosis) atau penyakit jiwa (psikosis) disebut memiliki kesehatan mental yang baik¹⁶.

Baik di masa lalu maupun di masa kini, kesehatan mental selalu menjadi prioritas utama bagi sebagian besar orang. Hal ini disebabkan fakta bahwa orang-orang yang sangat membutuhkan ketenangan, kedamaian, dan ketenangan dalam jiwa dan hidup mereka. Tingkat pentingnya kesehatan mental bagi masyarakat modern semakin meningkat, terutama di era modern saat ini, di mana globalisasi yang tidak henti-hentinya menyebabkan konflik dan persaingan. Hubungan dari tasawuf dengan Kesehatan mental terjadi Ketika seseorang telah suci jiwanya, maka akan terhindar dari penyakit mental karena landasan tasawuf yaitu bagaimana seseorang hidup dalam naungan Allah Swt¹⁷.

Psikoterapi dan tasawuf menangani masalah kejiwaan. Dengan konsep seperti takut, cinta, dan mengingat Tuhan, tasawuf berfokus pada perbaikan jiwa untuk mencapai perilaku mulia dan ketenangan hidup. Sebaliknya, psikoterapi tidak terkait dengan agama dan bertujuan untuk mengatasi masalah mental. Kedua juga membahas kesehatan mental dan perilaku positif, tetapi perilaku positif tidak sama dengan perilaku baik. Perilaku yang mempertimbangkan kebutuhan orang lain dapat dianggap positif dalam tasawuf. Sebaliknya, kondisi ini menunjukkan dominasi superego, yang menyebabkan ego menjadi kurang efektif dalam psikoterapi. Misalnya, psikoterapi dapat diberikan kepada individu gay atau lesbian yang mengalami masalah psikologis sebagai akibat dari pengucilan. Meskipun psikoterapi tidak mengubah perilaku seseorang, itu membantu

¹⁶ Dzariah Darajat. *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung. 1982. . Hlm 10

¹⁷ Fatiya Izzatunissa. Peranan Maqamat Tasawuf dalam Kesehatan Mental Manusia Modern. *Gunung Djati Conference Series*. Vol 19 2023.Hlm 338

memperbaiki kesehatan mental mereka. Tasawuf memperbaiki orientasi seksual untuk meningkatkan spiritualitas sesuai dengan norma agama¹⁸.

Studi tahun 2012 oleh Koenig, King, dan Carlson menemukan bahwa kesehatan mental dan spiritualitas keduanya memengaruhi kesejahteraan, kebahagiaan, dan kepuasan hidup seseorang. Mereka juga meningkatkan dukungan sosial dan kepercayaan diri, serta mengurangi risiko depresi, kecemasan, dan bunuh diri¹⁹. Koenig menjelaskan bahwa Religi dan spiritualitas membantu mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif²⁰. Koenig mengatakan bahwa religi dan spiritualitas membantu mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif. Agama mendorong hidup yang harmonis, mencintai sesama, dan menawarkan dukungan, yang baik untuk kesehatan mental. Levin menyebutkan dalam penelitiannya bahwa Keterlibatan agama juga membantu menangani gangguan mental²¹.

Tasawuf Akhlaqi adalah bagian tasawuf yang berfokus pada pembinaan moral dan penyucian hati dari sifat-sifat tercela untuk menuju akhlak yang baik dan mulia. Tasawuf Akhlaqi mengajarkan orang untuk mengendalikan nafsu mereka, menghilangkan sifat-sifat negatif seperti riya, takabur, hasad, dan ghibah, dan menghiasi diri mereka dengan sifat-sifat terpuji seperti ikhlas, sabar, tawakal, dan rendah hati²². Imam Al-Ghazali menyatakan bahwa memperbaiki akhlak batin, atau membiasakan diri dengan perbuatan baik secara teratur, adalah inti dari tasawuf²³.

Metode penyembuhan yang dikenal sebagai terapi psikospiritual menggabungkan pendekatan psikologis dengan kekuatan prinsip spiritual²⁴. Terapi ini tidak hanya menangani emosi dan pikiran seseorang, tetapi juga aspek ruhani, membantu seseorang menemukan ketenangan dan makna dalam hidup. Dalam tasawuf berarti menghubungkan antara kekuatan spiritual dari ajaran agama kedalam psikoterapi untuk mendapatkan kondisi jiwa yang sehat secara mental, sehingga jiwa yang sehat dapat mengatasi kegelisahan dalam jiwa manusia²⁵.

Tasawuf Akhlaqi sangat membantu membina jiwa dan akhlak manusia. Namun, ada beberapa masalah yang sering dihadapi baik secara sosial maupun individu²⁶. Berikut ini adalah hambatan yang dihadapi dalam penerapan Tasawuf Akhlaqi:

¹⁸ Hlm 90-91

¹⁹ Koenig, Harold., Dana E. King & Verna Brenner Carlson. 2012. *Handbook of Religion and Health*. Oxford, Great Britain: Oxford University. 2012. Hlm 115

²⁰ Koenig Harold G. Review Article: Religion, Spirituality and Health: The Research and Clinical Implications." International Scholarly Research Network (ISRN) Psychiatry Volume 2012. Hlm 20

²¹ Levin, Jeff. Religion and Mental health: Theory of Eesearch. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*. 2010. Hlm 35

²² Zakiyuddin Baidhawi, *Tasawuf Akhlaki: Konsep dan Aktualisasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2003. Hlm 43.

²³ Al-Ghazali. *Op.Cit.* Hlm 15.

²⁴ Jalaluddin. *Psikologi Agama*. Jakarta: Rajawali Pers. 2016. Hlm 155.

²⁵ Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Boston: Cengage Learning. 2017. Hlm 197.

²⁶ Zakiyuddin Baidhawi. *Op. Cit.* Hlm 55.

1. Minimnya pengetahuan tentang Tasawuf, Banyak orang hanya memahami tasawuf secara dangkal, melihatnya hanya sebagai amalan dzikir atau wirid, tanpa memahami makna dan proses pembersihan jiwa yang sebenarnya. Tasawuf akhlaqi, di sisi lain, menuntut perubahan perilaku, bukan sekadar amalan lahiriah²⁷.
2. Banyak orang yang beranggapan bahwa tasawuf adalah ajaran yang menjauh dari kehidupan sosial sehingga banyak yang tidak menggunakan tasawuf sebagai penyembuh dari penyakit mental²⁸.
3. Terbatasnya terapis yang menguasai tasawuf yang dijadikan terapi dalam psikologi, sehingga terapi berbasis tasawuf masih sulit untuk dilakukan²⁹.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini bahwasanya Tasawuf Akhlaqi dapat digunakan sebagai landasan dalam menjaga Kesehatan mental individu di era ini. Tasawuf Akhlaqi digunakan sebagai terapi psikospiritual karena memiliki kemampuan untuk membersihkan jiwa manusia melalui tazkiyatun nafs, yang merupakan proses bermuhasabah diri di mana seseorang merasa selalu diawasi oleh Allah sehingga mereka memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri mereka sendiri. Selain itu, zikir sebagai sarana spiritual untuk relaksasi dapat membantu orang menghindari stres, depresi, dan gelisah dengan menenangkan pikiran, membuat pikiran lebih jernih, dan membuat tubuh lebih rileks. Jika hati tenang maka kegelisahan di dalam dada akan sirna. Kemudian jika individu telah menerima dirinya dan bertawakkal serta Ikhlas, maka tidak perlu ada yang dikhawatirkan dalam hidup, sehingga Kesehatan mental individu terjaga dengan baik. Adapun kendala dalam menerapkan psikoterapi berbasis tasawuf yaitu minimnya pengetahuan konselor tentang tasawuf dan banyaknya stigma negatif yang muncul diakibatkan dari tidak pahamnya individu terhadap tasawuf.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada lembaga Jurnal Pelita Studi Islam dan Humaniora yang telah menerbitkan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Busthami, Abu Yazid (2002) *Dalam Risalah Qusyairiyah*. Kairo: Darul Kutub.
Al-Ghazali (2005) *Ihya' Ulumuddin*. Jilid 3 Beirut: Darul Fikr.

²⁷ Al-Ghazali. *Op. Cit.* Hlm 250.

²⁸ Achmad Mubarak, *Op., Cit.* Hlm. 160.

²⁹ Jalaluddin. *Op., Cit* Hlm 160.

-
- Arrasyid Dkk, (2024) Relevansi Tasawuf dalam Mengatasi Stres dan Kecemasan pada Remaja di Era Modern. *Jurnal Al-Aqidah Vol 16 (2)*.
- As-Sakandari, Ibn Atahillah (2004) *Al-Hikam*. Kairo: Darul Kutub.
- Baidhawi, Zakiyuddin (2003) *Tasawuf Akblaki: Konsep dan Aktualisasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Drajat, Zakiah (1982). *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Fitriya, Ema, Nur Hani'ah & Hanifatul Khoififah (2024). Tasawuf dalam Perspektif Psikologi: Harmoni Spiritual dan Kesehatan Mental. *Alhikam Journal of Multidisciplinary Islamic Education Vol 5 (2)*.
- Gerald, Corey (2017) *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Boston: Cengage Learning.
- Harahap, Nursapia. (2014). Penelitian Kepustakaan. *Jurnal Iqra' Vol 8.1*.
- Herbert, Benson (2000). *The Relaxtion Response*. New York: Harper Collins.
- Izzatunissa, Fatiya. (2023) Peranan Maqamat Tasawuf dalam Kesehatan Mental Manusia Modern. *Gunung Djati Conference Series*. Vol 19 2023.
- Jalaluddin. (2016) *Psikologi Agama*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Koenig, Harold G., Dana E. King & Verna Brenner Carlson (2012). *Handbook of Religion and Health*. Oxford, Great Britain: Oxford University Press.
- Koenig Harold G. (2012) Review Article: Religion, Spirituality and Helath: The Research and Clinical Implications.” International Scholarly Research Network (ISRN) Psychiatry Volume 2012 (1-33).
- Kementerian Kesehatan RI. (2018) *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*, (Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Lazarus, Richard S. & Susan Folkman (19184). *Stress, Apprasial, and Coping*. New York: Springer.
- Levin, Jeff (2010) Religion and Mental health: Theory of Eesearch. *International Journal of Applied Psychoanalitic Studies*. DOI: 10.1002/aps.240.
- Mubarak, Achmad. (2002). *Psikologi Tasawuf*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Nevid, Jefrey, Spencer A. Rathus & Beverly Greene (2014) *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga. 2014. Hlm 145.
- Radiani, Widya A (2019) Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguan secara Islami. *Journal of Islamic and Law Studies*. Vol 3 (1).
- Salsabila, Anita Silmin & Septyana Tentiasih. (2024) Konsep Pembinaan Akhlak dan Kesehatan Mental Remaja perspektif Imam Al-Ghazali. *Imtiyaz: Jurnal Ilmu Keislaman Vol 8 (1)*.

Sarafino, Edward P & Timothy W Smith (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. New Jersey: Wiley.

Shihab, Quraish (2001) *Tasawuf yang Tertindas*. Bandung: Mizan.

Zuhri, Muhammad (2010) *Tasawuf Modern: Jalan Spiritual di Tengah Kehidupan Modern*. Yogyakarta: LKiS.