

**MENGATASI KETERASINGAN MODERN: PERAN TASAWUF  
DALAM MEWUJUDKAN KESEHATAN MENTAL HOLISTIK**

**Intan Purnama Sari<sup>1</sup>, Khadijah<sup>2</sup>**  
[ip5780906@gmail.com](mailto:ip5780906@gmail.com)<sup>1</sup>, [uchykhadijad7@gmail.com](mailto:uchykhadijad7@gmail.com)<sup>2</sup>  
**Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya**

**ABSTRAK**

Artikel ini membahas tentang integrasi tasawuf sebagai jembatan menuju kesehatan mental di zaman modern, dengan fokus pada bagaimana tasawuf membantu mengatasi keterasingan dan krisis makna yang menjadi masalah utama kesehatan mental saat ini. Permasalahan utama dalam artikel ini adalah; pertama, bagaimana tasawuf dapat menjadi solusi spiritual dalam terapi psikologi untuk mencapai kedamaian batin; kedua, tantangan dan hambatan yang muncul dalam mengintegrasikan tasawuf kedalam praktik terapi psikologi modern. Metode yang di gunakan adalah riset perpustakaan dengan kajian literatur dari berbagai sumber terkait tasawuf dan psikoterapi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi tasawuf dan psikoterapi memberikan pendekatan holistik yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental dengan memperkuat dimensi spiritual, sekaligus mengatasi keterasingan eksistensial. Temuan ini mendukung dan memperkaya hasil penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya dimensi spiritual dalam kesehatan mental modern.

**Kata Kunci:** Tasawuf, Kesehatan Mental, Psikoterapi Spiritual.

**PENDAHULUAN**

Fenomena keterasingan sosial di era modern yang telah menjadi isu yang semakin mendesak, sehingga seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi dan urbanisasi yang mengubah cara interaksi manusia. Sehingga banyak individu mengalami perasaan terputus dari komunitas dan lingkungan sosial mereka, yang berujung pada berbagai masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres. Dalam konteks ini, sangatlah penting untuk mengeksplorasi solusi yang dapat membantu individu menemukan kembali kedamaian dan makna dalam hidup mereka. Salah satu pendekatan yang menarik untuk di teliti adalah tasawuf, yang menawarkan perspektif spiritual yang mendalam dan relevan dalam menghadapi tantangan psikologis di zaman yang serba cepat ini.<sup>1</sup>

Di tengah kemajuan teknologi dan globalisasi yang sangat pesat ini, masyarakat modern menghadapi tantangan yang kompleks dalam bentuk keterasingan sosial. Dalam hal keterasingan ini sering kali muncul sebagai akibat dari interaksi yang semakin berkurang antara individu dan komunitas, serta meningkatnya ketergantungan pada teknologi digital yang menciptakan jarak emosional. Dalam fenomena ini tidak hanya berdampak pada hubungan sosial saja, tetapi juga berkontribusi pada meningkatnya masalah kesehatan mental. Menurut laporan organisasi kesehatan dunia (WHO), kesehatan mental yang buruk telah menjadi salah satu tantangan kesehatan global yang paling mendesak, dengan dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup individu dan produktivitas masyarakat.<sup>2</sup>

Ketertarikan penulis terhadap tema ini berakar dari pengamatan terhadap meningkatnya kebutuhan individu akan kedamaian batin di tengah hiruk pikuk kehidupan modern. Penulis berpendapat bahwa ajaran tasawuf, yang menekankan pada penyucian jiwa

<sup>1</sup> Al-Ghazali, Abd Hamid, *"Ihya Ulumu al-Din (Revival of the Religious Sciences)*, (Dar al-Kutub al-Ilmiyyah),1997.

<sup>2</sup> World Health Organization, "Mental Gealth: Strengthening Our Response", WHO (2018).

dan hubungan yang intim dengan tuhan, dapat berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan individu dengan kedamaian yang mereka cari. Maka, melalui praktik-praktik spiritual yang diajarkan dalam tasawuf, individu dapat menemukan cara untuk mencapai keseimbangan mental yang lebih baik.

Kajian teori yang ada menunjukkan bahwa hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental telah menjadi fokus penelitian dalam beberapa dekade terakhir. Seperti dalam penelitian oleh Koenig (2012) mengungkapkan bahwa praktik spiritual dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis. Dengan individu yang terlibat dalam praktik spiritual yang cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kesejahteraan yang lebih tinggi.<sup>3</sup> Koenig juga mencatat bahwa spiritualitas dapat berfungsi sebagai sumber dukungan sosial yang penting, dan yang membantu individu dalam menghadapi tantangan hidup.

Namun sementara Goleman (2003) menekankan pentingnya meditasi dalam mencapai kedamaian batin.<sup>4</sup> Pargament (2007) dalam bunya *Spiritually Integrated Psychotherapy* menjelaskan bahwa spiritualitas dapat berfungsi sebagai mekanisme koping yang efektif dalam menghadapi stres. Ia mengidentifikasi beberapa cara dimana spiritualitas dapat membantu individu, termasuk memberikan makna dalam pengalaman sulit, meningkatkan harapan, dan memperkuat hubungan sosial.<sup>5</sup> penelitian-penelitian kontemporer menunjukkan bahwa integrasi pendekatan spiritual dalam terapi psikologis dapat memperkuat hasil terapeutik dan kualitas hidup pasien.<sup>6</sup> Namun meskipun demikian, kajian-kajian ini belum secara khusus mengaitkan ajaran tasawuf dengan kesehatan mental dalam konteks keterasingan modern, sehingga menjadi celah yang ingin diisi oleh penulis.

Dalam konteks tasawuf, ajaran-ajaran dzikir dan muhasabah memiliki implikasi yang signifikan terhadap kesehatan mental. Dzikir yang merupakan praktik untuk mengingat tuhan, serta dapat membantu menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan. Penelitian oleh Khoshbakht dan Khoshbakht (2018) menunjukkan bahwa praktik dzikir dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi gejala depresi pada individu yang terlibat dalam praktik tersebut.<sup>7</sup> Selain itu muhasabah, yang melibatkan refleksi diri dan evaluasi terhadap tindakan dapat membantu individu memahami diri mereka dengan lebih baik dan mengembangkan rasa tanggung jawab terhadap kehidupan mereka.

Posisi penulis dalam kajian ini adalah untuk menyoroti perbedaan antara penelitian ini dengan kajian sebelumnya, dengan berfokus pada ajaran tasawuf sebagai solusi konkret untuk masalah kesehatan mental yang dihadapi oleh individu di zaman modern. Penulis juga berupaya untuk mengeksplorasi bagaimana praktik tasawuf dapat memberikan kedamaian dan dapat membantu individu mengatasi keterasingan yang belum banyak di bahas dalam literatur yang ada. Sehingga, tujuan penulis dalam artikel ini adalah untuk mengkaji secara mendalam bagaimana tasawuf dapat berfungsi sebagai jembatan menuju kesehatan mental di zaman modern, serta memberikan wawasan baru bagi pembaca tentang pentingnya spiritualitas dalam menghadapi tantangan psikologis di era yang penuh tekanan ini.

---

<sup>3</sup> Koenig, Harold G, "Religion, Spirituality, and Health: The Reserch and Clinical Implications", *International Journall of Psychiatry in Medicine*, vol. 42 no. 1, 2012, hal. 1-18.

<sup>4</sup> Goleman, Daniel, "*Destructive Emotions: How Can We Overcome Them?*", (Batam Books: 2003).

<sup>5</sup> Hill, Peter C., and Kenneth I, Pargament, "*Advances in the Conceptualization and Measurement of Religion and Spirituality: Implications for Physical and Mental Health Reserch*", (*Psychological Assessment*) vol. 15 no. 1, 2003, hal.1-12.

<sup>6</sup> Pargament, Kenneth I, "*Spiritually Integrated Psychotherapy: An Empirical Guide to Theory and Practice*", (Guilford Press, 2007).

<sup>7</sup> Khoshbakht, A., and Khoshbakht, M, "*The Effect of Dhikr (Remembrance of God) on Mental Health and Well-Being*", *journal of Religion and Health*, vol. 57 no, 5, 2018, hal. 1850-1860.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi literatur dan wawancara mendalam untuk mengeksplorasi hubungan antara ajaran tasawuf dan Kesehatan mental di zaman modern. Metode ini dipilih untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana praktik tasawuf dapat berfungsi sebagai jembatan dalam mengatasi keterasingan dan meningkatkan Kesehatan mental individu.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Latar belakang keterasingan di zaman modern

Keterasingan atau alienasi merupakan fenomena sosial yang semakin nyata di era modern. Manusia modern yang menghadapi krisis eksistensial yang di tandai dengan perasaan terpisah dari dirinya sendiri, lingkungan sosial, dan hasil kerjanya. Dalam hal ini dapat di picu oleh perubahan sosial dan teknologi yang cepat, yang menyebabkan individu merasa kehilangan makna dan keterhubungan dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu penyebab utama dari keterasingan di zaman modern adalah perkembangan teknologi dan media sosial. Meskipun media sosial memudahkan komunikasi, namun seringkali menimbulkan distorsi realitas dan isolasi sosial, sehingga individu merasa teralienasi dari lingkungan sosialnya.<sup>8</sup> Selain itu, pandemic Covid-19 dan pembelajaran daring (*cyber teaching*) memperparah kondisi keterasingan, terutama di kalangan mahasiswa yang mengalami keterbatasan interaksi sosial dan perubahan drastic dalam proses belajar.<sup>9</sup>

Dari sudut pandang teori KARL Marx, keterasingan terjadi Ketika pekerja tidak lagi mengendalikan proses produksi dan hasil kerjanya, sehingga mereka merasa terpisah dari esensi kemanusiaannya. Dalam konteks modern, alienasi tidak hanya terbatas pada hubungan kerja, akan tetapi juga meluas ke berbagai aspek kehidupan sosial dan budaya.<sup>10</sup> Selain itu, modernitas dan globalisasi membawa perubahan gaya hidup dan identitas yang cukup kompleks. Individu harus melakukan negosiasi identitas diri di tengah tekanan sistem abstrak dan gaya hidup yang berubah dalam proses ini dapat menimbulkan kegelisahan ontologis yang menyebabkan keterasingan sosial semakin dalam.<sup>11</sup>

Keterasingan di zaman modern yang muncul akibat perubahan sosial, teknologi dan tekanan eksistensial, yang menimbulkan krisis Kesehatan mental dan spiritual yang signifikan. Sehingga individu sering merasa terpisah dari diri sendiri, lingkungan sosial, dan makna hidupnya, sehingga dapat memperburuk kondisi stress, kecemasan, dan depresi. Dalam konteks ini tasawuf hadir sebagai pendekatan spiritual yang mampu menjembatani jurang keterasingan tersebut dengan menawarkan kedamaian batin dan Kesehatan mental yang holistik.

Tasawuf melalui praktik-praktik seperti tazkiyah al-nafs, dzikir, muraqabah, dan muhasabah dapat membantu individu membersihkan pikiran negatif dan mengelola emosi yang mengganggu. Dalam pendekatan ini sejalan dengan konsep psikologi modern seperti mindfulness dan regulasi emosi, yang terbukti efektif dalam mengatasi kecemasan.<sup>12</sup> Maka

---

<sup>8</sup> Hariyanto, "Alienasi Digital di Indonesia: Analisis Pemikiran Karl Marx dan Dampak Sosial Media Terhadap Alienasi Manusia", *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, Vol. 1 No. 7 (February 2024), hal. 31-33.

<sup>9</sup> Fawziah Zahrawati dan Andi Aras, "Cyber Teaching dan Ancaman Alienasi: Potret Kecil Keterasingan Mahasiswa di Tengah Pandemi Covid-19", *Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Ilmu-Ilmu Sosial*, Vol. 4 No. 2 (Desember 2022), hal. 202-205.

<sup>10</sup> Syahyuti, "KETERASINGAN SOSIAL DAN EKSPLOITASI TERHADAP BURUH NELAYAN", *FAE*, Vol. 13, No. 2, (1995) hal. 21-22

<sup>11</sup> Yustina Sartika, Wening Udasmoro, "Keterasingan dan rekonstruksi identitas diri dalam novel the hundred secret senses karya amy tan", (2013).

<sup>12</sup> Ema Fitriya, Nur Hani'ah, dan Hanifatul Khofifah, "TASAWUF DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI: HARMONI SPIRITUAL DAN KESEHATAN MENTAL", *Alhikam Journal of Multidisciplinary Islamic Education*, Vol. 5 No. 2 (2024), hal. 301-304.

dengan demikian, tasawuf tidak hanya memperbaiki Kesehatan mental secara individual, tetapi juga membangun Kembali hubungan sosial yang positif melalui praktik komunitas seperti dzikir Bersama, yang dapat mengurangi rasa keterasingan sosial.

Sehingga keterasingan sosial merupakan fenomena yang semakin meluas di masyarakat modern, dimana individu merasa terputus dari lingkungan sosial dan makna hidupnya. Globalisasi dan perkembangan teknologi informasi yang telah menciptakan jarak emosional antara individu, yang berkontribusi pada meningkatnya masalah Kesehatan mental seperti stress, kecemasan, dan depresi. Dalam konteks ini sangatlah penting untuk mengeksplorasi solusi yang holistic, termasuk pendekatan spiritual yang dapat membantu individu menemukan kedamaian batin.

Tasawuf dalam artikel ini di posisikan sebagai solusi spiritual yang cukup relevan untuk mengatasi krisis Kesehatan mental di era modern, khususnya di tengah tekanan sosial, budaya materialistic, dan keterasingan yang dialami banyak individu. Berikut pembahasan konsep tasawuf:

### **1. Tasawuf sebagai penyucian jiwa dan penguatan spiritualitas**

Tasawuf yang di definisikan sebagai cabang dalam islam yang menekankan pada penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*), pengendalian hawa nafsu, dan penguatan hubungan spiritual dengan tuhan. Seperti praktik-praktiknya yang meliputi zikir untuk mengingat allah secara konsisten sebagai tujuan untuk menenangkan hati, muhasabah sebagai introspeksi diri untuk membersihkan hati dari sifat negative, kemudian tafakur sebagai perenungan mendalam atas makna hidup dan ciptaan tuhan. Sehingga dalam melalui proses ini dapat mendorong individu untuk membebaskan diri dari pengaruh materialism dan keinginan duniawi yang berlebihan.<sup>13</sup>

### **2. Pengembangan karakter dan keseimbangan emosi**

Tasawuf juga menanamkan nilai-nilai seperti asketisme (Zuhud), kesabaran (Sabr), dan Qana'ah (Merasa cukup). Dari nilai-nilai tersebut dapat membantu individu pertama, dalam mengelola stress, kecemasan, dan tekanan hidup. Kedua dapat membantu mengembangkan kecerdasan emosional dan spiritual, seperti empati, pengendalian diri, dan kesadaran diri. Dan yang ke tiga dapat membantu individu dalam mendorong pembentukan karakter emosional dan spiritual dan harmonis di tengah tantangan zaman.<sup>14</sup>

### **3. Relevansi taswuf dalam Kesehatan mental modern**

Dalam artikel ini juga menegaskan bahwa praktik tasawuf dapat menjadi jembatan menuju Kesehatan mental dengan menyediakan ruang refleksi dan ketenangan batin di tengah hiruk-pikuk kehidupan modern, menawarkan solusi holistic yang selaras dengan pendekatan psikologis modern seperti mindfulness dan regulasi emosi, serta menjadikan kompensasi positif bagi individu yang mengalami keterasingan, kehilangan makna, dan krisis identitas.<sup>15</sup>

### **Kesehatan Mental Dan Spiritualitas**

Kesehatan mental dan spiritual merupakan dua aspek yang saling berhubungan erat dalam konteks tulisan artikel ini. Keduanya diposisikan sebagai pondasi yang cukup penting untuk mencapai keharmonisan batin dan kesejahteraan hidup, terutama di tengah tantangan modern yang penuh tekanan dan keterasingan. Kesehatan mental yang mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial. Individu yang bermental sehat mampu mengelola stress, membangun hubungan yang sehat, dan memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri serta untuk lingkungan sekitar.

---

<sup>13</sup> Zahwa Aqila Taskiyatuz Z, Abdul Aziz, dan Puput Lestari, "PERAN TASAWUF UNTUK KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT MODERN", *jurnal Pendidikan dan pengajaran (JRPP)*, vol. 7 No. 2 (2024), hal 5385-5387.

<sup>14</sup> Ibid Ema dkk, hal. 292-305.

<sup>15</sup> Shani Ramadhan Rasyid, "contoh Ilmu Tasawuf, Memahami Ajaran Spiritual Islam", 8 April 2025. <https://www.liputan6.com>.

Spiritualitas adalah dimensi yang memberikan makna hidup, membantu individu mengatasi stress dan kecemasan, serta menciptakan ketenangan batin melalui Latihan seperti doa, meditasi, dan refleksi diri. Dalam perspektif islam, spiritualitas di wujudkan melalui pendekatan dengan tuhan yang menekankan penyucian hati, pengendalian nafsu, dan penguatan hubungan dengan tuhan. Penelitian juga menunjukkan bahwa spiritualitas berperan cukup signifikan dalam meningkatkan kesehatann mental. Individu dengan spirituallitas yang kuat cenderung akan lebih mampu menghadapi tekanan hidup, memiliki rasa syukur, serta merasa terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dari dirinya sendiri. Teori psikologi positif dan humanistic juga menempatkan kebutuhan spiritual sebagai bagian dari aktualisasi diri dan kebahagiaan mental.<sup>16</sup>

### **Praktik Tasawuf Dan Kesehatan Mental**

Praktik tasawuf berperan cukup signifikan dalam mendukung Kesehatan mental individu, terutama ditengah kompleksitas tekanan hidup modern dan keterasingan sosial. Beberapa penjelasan rinci yang tersaji dlam artikel ini, mengenai praktik tasawuf dan penerapannya dengan Kesehatan mental berdasarkan beberapa kajian dari artikel-artikel yang ditemukan.

#### **1. Praktik dzikir sebagai terapi spiritual**

- **Dzikir (peringatan kepada tuhan)**

Dzikir merupakan praktik utama dalam tasawuf yang melibatkan penggandaan nama-nama allah, doa, dan pujian secara sadar dan penuh perhatian (Muraqabah). Dalam praktik ini dapat menenangkan pikiran, mengurangi stres, dan meningkatkan kesadaran diri, sejalan dengan Teknik mindfulness dalam psikologi modern. Dzikir dapat membantu mengatasi kecemasan dan menciptakan kedamaian batin yang berkelanjutan.<sup>17</sup>

- **Muhasabah (refleksi diri)**

Individu diajak untk melakukan intropeksi yang mendalam terhadap pikiran, perasaan, dan perilaku mereka. Dalam proses ini memabntu untuk mengenali dan mengelolah emosi negative seperti rasa bersalah, marah, atau kecewa, serta menggantinya dengan sikap syukur, maaf, dan penerimaan. Muhasabah berfungsi mirip dengan terapi kognitif-behavioral yang berfokus pada perubahan pola pikir negative.<sup>18</sup>

- **Muraqabah (meditasi spiritual)**

Muroqabah adalah adaptasi dalam tasawuf yang menurut kesadaran penuh akan kehadiran tuhan. Praktik ini membantu individu mengembangkan ketenangan batin dan pengawasan diri, yang efektif dalam mengelola stress dan konflik batin.<sup>19</sup>

- **Latihan sabar dan tawakal**

Dalam menghadapi kesulitan, individu di ajarkan untuk bersabar dan berserah diri kepada Allah (tawakal). Dalam sifat ini membangun ketahanan mental dan optimism dalam menghadapi trauma atau tekanan hidup, sehingga mengurangi risiko depresi dan kecemasan.<sup>20</sup>

- **Journaling spiritual dan visualisasi**

Dengan menulis jurnal harian yang berisikan doa, harapan, dan refleksi dapat memperkuat hubungan spiritual dan membantu memahami pola pikir serta perasaan. Visualisasi impian juga di gunakan untuk membangun motivasi dan harapan-harapan yang

---

<sup>16</sup> Nurussobah, Akhmad Aidil Fitra, "Kesehatan Mental dan Spiritualitas: Bagaimana Konsep Al-Qur'an Menghadapi Krisis Psikologi Era Kontemporer?", *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 4 No. 1 (2025), hal. 118-120

<sup>17</sup> Ervina Zahrah Yasminiah, Hana Fadia Rihadatul'aisyi, "Penyakit Mental Dalam Perspektif Tasawuf", *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologis*, Vol. 2 No. 4 (November 2024), hal. 64

<sup>18</sup> Ibid Ema dkk, hal. 302

<sup>19</sup> Ibid Ervia dkk, hal. 64

<sup>20</sup> Ibid Ema dkk, hal. 302

positif.<sup>21</sup>

## 2. Dampak praktik tasawuf pada Kesehatan mental

Terdapat tiga dampak praktik tasawuf pada Kesehatan mental, pertama yaitu penyucian jiwa (*Tazkiyatun Nafs*), ke dua penguatan hubungan spiritual, dan yang ke tiga dukungan sosial melalui praktik komunitas. Pertama penyucian jiwa (*Tazkiyatun Nafs*) yang merupakan proses pembersihan hati dari sifat seperti kekerasan, iri, dan kebencian. Serta dapat membantu individu mencapai keseimbangan emosional dan ketenangan batin. Hal ini dapat memberikan kontribusi pada pengurangan gangguan psikologis seperti stres dan kecemasan.

Kedua, penguatan hubungan spiritual yang dengan mendekatkan diri kepada tuhan, individu memperoleh makna hidup yang lebih dalam dan rasa damai yang menenangkan jiwa. Hubungan spiritual yang kuat ini menjadi landasan bagi Kesehatan mental yang stabil. Selanjutnya yang ketiga, dukungan sosial melalui praktik komunitas seperti dzikir berjamaah dan praktik komunitas lainnya yang dapat memberikan rasa kebersamaan dan dukungan sosial yang penting bagi individu yang merasa terlindungi, sehingga memperkuat proses penyembuhan mental.<sup>22</sup>

## 3. Integrasi tasawuf dengan psikoterapi modern

Dalam pembahasan artikel ini juga menyoroti bahwa praktik tasawuf memiliki kesamaan dengan teknik psikoterapi modern seperti mindfulness dan terapi kognitif-behaviorbehavior dengan pendekatan holistic yang mencakup dimensi spiritual. Dalam integritas ini dapat memungkinkan:

- Pendekatan yang lebih menyeluruh dalam menangani gangguan mental, tidak hanya dari sisi psikologis tetapi juga spiritual.
- Memberikan panduan moral dan etika yang membantu individu menemukan tujuan hidup dan makna yang lebih dalam.
- Potensi pengembangan terapi berbasis tasawuf yang terstruktur untuk digunakan dalam konteks klinis dan pendidikan kesehatan mental.

Integrasi tasawuf dalam psikologis merupakan pendekatan holistik yang menggabungkan dimensi spiritual islam dengan teori dan praktik psikoterapi modern untuk mendukung Kesehatan mental secara menyeluruh. Tasawuf sebagai cabang spiritual islam, yang menekankan pembersihan hati (*tazkiyatun nafs*), pengendalian diri (*mujahadah*), dan kesadaran spiritual melalui praktik seperti dzikir dan muraqabah (kontemplasi). Pendekatan ini melengkapi terapi psikologis konvensional yang lebih fokus pada aspek kognitif dan perilaku dengan menambahkan dimensi spiritual yang sering diabaikan dalam psikologi modern.<sup>23</sup>

Secara praktis, integrasi tasawuf dan psikoterapi dapat dilakukan dengan menggabungkan terapi kognitif-perilaku (CBT) dan teori regulasi emosi dengan praktik tasawuf seperti muhasabah (introspeksi diri), dzikir, dan tazkiyatun nafs. Dalam pendekatan ini tidak hanya mengubah pola pikir dan perilaku, tetapi juga memperkuat dimensi spiritual yang menjadi sumber ketenangan dan kekuatan mental.<sup>24</sup> Tasawuf sebagai jembatan menuju Kesehatan mental di zaman modern bukan hanya menawarkan metode penyembuhan psikologis, tetapi juga memberikan makna dan kedamaian yang mendalam dalam menghadapi keterasingan eksistensial. Dalam pendekatan ini membuka peluang baru untuk terapi yang lebih komprehensif dan sesuai dengan kebutuhan spiritual masyarakat modern

---

<sup>21</sup> Ibid Ema dkk, hal. 302

<sup>22</sup> Ibid Ervia dkk, hal. 65

<sup>23</sup> Febby Febriyanti, "Studi Fenomenologi: Konsep Tasawuf Sebagai Metode Terapi", *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*, Vol. 8 No. 7 (Juli 2024), hal. 572

<sup>24</sup> Sururi Nurullah, "Integrasi Tasawuf dan Psikoterapi: Membangun Spiritualitas Manusia Modern" (Yogyakarta, 2023), Selasa 14 Mei 2024. <https://lpmperspektif.com>

yang semakin kompleks.

Dalam tantangan dan hambatan integrasi tasawuf dalam terapi psikologis, terdapat perbedaan paradigma dan tujuan terapi. Tasawuf berorientasi pada pendekatan spiritual transcendent, yaitu mendekatkan diri kepada Allah sebagai tujuan utama dalam penyembuhan jiwa. Sementara dalam psikoterapi modern yang lebih berfokus pada perubahan perilaku dan pikiran agar Kembali ke kondisi normal secara psikologis, tanpa harus melibatkan dimensi spiritual secara eksplisit. Maka dalam hal ini menimbulkan dilemma konseptual karena tujuan dan proses keduanya tidak sepenuhnya sejalan. Namun dalam tasawuf, proses penyembuhan berlangsung dengan dua tahap. Tahap pertama mengubah pikiran atau perilaku abnormal menjadi normal. Kedua, mengarahkan individu untuk *taqarrub* (pendekatan) kepada Allah. Namun dalam psikoterapi modern hanya sampai pada tahap pertama saja.<sup>25</sup>

## KESIMPULAN

Pendekatan ini menawarkan suatu kerangka kerja yang holistic dan komprehensif dalam menangani isu-isu Kesehatan mental. Integrasi antara prinsip-prinsip spiritual tasawuf dan Teknik-teknik psikologi modern yang memberikan kontribusi yang cukup signifikan terhadap pemahaman dan penyembuhan individu yang mengalami gangguan mental. Dalam pendekatan ini pentingnya melihat individu secara utuh, dengan mempertimbangkan aspek psikologis, emosional, dan spiritual. Hal ini menunjukkan bahwa Kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari dimensi spiritual, yang sering kali menjadi sumber kekuatan dan ketahanan bagi individu.

Dalam prinsip-prinsip tasawuf seperti kesadaran diri, penerimaan, dan pengendalian diri yang berfungsi sebagai landasan yang kuat dalam proses terapi. Kesadaran diri yang diperoleh melalui Latihan spiritual memungkinkan individu untuk lebih memahami diri mereka, yang merupakan proses penting dalam langka penyembuhan. Penerimaan terhadap keadaan hidup juga membantu individu untuk mengurangi stress dan kecemasan. Dalam praktek dzikir dan meditasi yang di adopsi dari tasawuf dapat digunakan sebagai Teknik terapeutik yang cukup efektif, karena dalam praktik ini cukup efektif untuk mengurangi gejala kecemasan serta depresi.

Sedangkan integrasi tasawuf dalam terapi psikologi juga berkontribusi pada pengembangan karakter dan moral. Dengan mendorong sifat-sifat positif seperti sabar, tawakkal, dan cinta individu tidak hanya dapat mengatasi masalah mental, tetapi juga bertransformasi menjadi pribadi yang lebih baik. Namun dalam makna dan tujuan hidup, pendekatan ini dapat membuat mereka menemukan makna dan tujuan dalam hidupnya, mereka seringkali hilang dalam kondisi mental yang sulit. Maka kedekatan spiritual yang diperoleh melalui praktik tasawuf dapat memberikan mereka rasa harapan dan motivasi untuk terus berjuang dalam menjalani kesulitan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali, Abd Hamid, "Ihya Ulumu al-Din (Revival of the Religious Sciences), (Dar al-Kutub al-Ilmiyyah),1997.
- Ema Fitriya, Nur Hani'ah, dan Hanifatul Khofifah, "TASAWUF DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI: HARMONI SPIRITUAL DAN KESEHATAN MENTAL", *Alhikam Journal of Multidisciplinary Islamic Education*, Vol. 5 No. 2 (2024).
- Ervina Zahrah Yasminiah, Hana Fadia Rihadatul'aisyi, "Penyakit Mental Dalam Perspektif Tasawuf", *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologis*, Vol. 2 No. 4 (November 2024).
- Fawziah Zahrawati dan Andi Aras, "Cyber Teaching dan Ancaman Alienasi: Potret Kecil

---

<sup>25</sup> Naufil Istikhari, "Dilema Integrasi Tasawuf dan Psikoterapi Dalam Kelanjutan Islamisasi Psikologi", *jurnal 'Anil Islam*, vol. 9 No. 2 (Desember 2016), hal. 304-312.

- Keterasingan Mahasiswa di Tengah Pandemi Covid-19”, *Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Ilmu-Ilmu Sosial*, Vol. 4 No. 2 (Desember 2022).
- Febby Febriyanti,”Studi Fenomenologi: Konsep Tasawuf Sebagai Metode Terapi”, *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*, Vol. 8 No. 7 (Juli 2024).
- Goleman, Daniel, “Destructive Emotions: How Can We Overcome Them?”, (Batam Books: 2003).
- Hariyanto,”Alienasi Digital di Indonesia: Analisis Pemikiran Karl Marx dan Dampak Sosial Media Terhadap Alienasi Manusia”, *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, Vol. 1 No. 7 (February 2024).
- Hill, Peter C., and Kenneth I, Pargament, “Advances in the Conceptualization and Measurement of Religion and Spirituality: Implications for Physical and Mental Health Reserch”, (Psychological Assessment) vol. 15 no. 1,2003.
- Khoshbakht, A., and Khoshbakht, M, “The Effect of Dhikr (Remembrance of God) on Mental Health and Well-Being”, *Journal of Religion and Health*, vol. 57 no. 5, 2018.
- Koenig, Harold G, “Religion, Spirituality, and Health: The Reserch and Clinical Implications”, *International Journall of Psychiatry in Medicine*, vol. 42 no. 1, 2012
- Naufil Istikhari, “Dilema Integrasi Tasawuf dan Psikoterapi Dalam Kelanjutan Islamisasi Psikologi”, *jurnal ‘Anil Islam*, vol. 9 No. 2 (Desember 2016).
- Nurusobah, Akhmad Aidil Fitra, “Kesehatan Mental dan Spiritualitas: Bagaimana Konsep Al-Qur’an Menghadapi Krisis Psikologi Era Kontemporer?”, *Al-Fahmu:Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir*, Vol. 4 No. 1 (2025).
- Pargament, Kenneth I, “Spiritually Integrated Psychotherapy: An Empirical Guide to Theory and Practice”, (Guilford Press, 2007).
- Shani Ramadhan Rasyid, “contoh Ilmu Tasawuf, Memahami Ajaran Spiritual Islam”, 8 April 2025. <https://www.liputan6.com>.
- Sururi Nurullah, “Integrasi Tasawuf dan Psikoterapi: Membangun Spiritualitas Manusia Modern” (Yogyakarta, 2023), Selasa 14 Mei 2024. <https://lmperspektif.com>.
- Syahyuti, “KETERASINGAN SOSIAL DAN EKSPLOITASI TERHADAP BURUH NELAYAN”, *FAE*, Vol. 13, No. 2, (1995).
- World Health Organization, “Mental Gealth: Strengthening Our Response”, WHO (2018).
- Yustina Sartika, Wening Udasmoro, “Keterasingan dan rekonstruksi identitas diri dalam novel the hundred secret senses karya amy tan”, (2013).
- Zahwa Aqila Taskiyatuz Z, Abdul Aziz, dan Puput Lestari, “PERAN TASAWUF UNTUK KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT MODERN”, *jurnal Pendidikan dan pengajaran (JRPP)*, vol. 7 No. 2 (2024).