

PENDIDIKAN KESEHATAN MENTAL BERBASIS TASAWUF: RESPONS ISLAM TERHADAP STRES DAN ANXIETY DI KALANGAN PELAJAR

Wening Sekar Mahardhika Putri Ilham¹, M. Ma'ruf², Dini Islamiah³, Naila Rokhmah⁴

^{1,2,3,4}Universitas PGRI Wiranegara

Email: weningsekarrmpi@gmail.com¹, ahmadm4ruf@gmail.com²,
diniislamiah97@gmail.com³, nailar1912@gmail.com⁴

Abstrak: Fenomena *stres* dan kecemasan di kalangan siswa terus meningkat sejalan dengan tuntutan akademis, interaksi sosial, serta kemajuan teknologi yang pesat. Dalam hal ini, pendekatan spiritual dalam Islam melalui tasawuf memberikan pilihan solusi untuk mendukung kesehatan mental. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji konsep pendidikan kesehatan mental berbasis tasawuf sebagai respons Islam terhadap permasalahan psikologis yang dialami pelajar. Hasil kajian menunjukkan bahwa nilai-nilai tasawuf seperti muhasabah (introspeksi diri), tawakal (berserah diri kepada Allah), dan dzikir (mengingat Allah) memiliki potensi signifikan dalam meredakan *stres* dan *anxiety*. Pendidikan berbasis tasawuf tidak hanya mengedepankan aspek pengetahuan, tetapi juga pembentukan karakter spiritual yang mampu memperkuat ketahanan mental pelajar. Dengan demikian, integrasi antara pendidikan modern dan spiritualitas Islam melalui tasawuf dapat menjadi model pendidikan kesehatan mental yang holistik dan kontekstual di lingkungan pendidikan.

Kata Kunci: Tasawuf, Pendidikan Kesehatan Mental, Stres, Anxiety, Pelajar.

Abstract: *The phenomenon of stress and anxiety among students continues to increase in line with academic demands, social interactions, and rapid technological advances. In this regard, a spiritual approach in Islam through Sufism offers a solution to support mental health. This article aims to examine the concept of Sufism-based mental health education as an Islamic response to the psychological problems experienced by students. The study results indicate that Sufism values such as muhasabah (self-reflection), tawakal (surrender to God), and dhikr (remembrance of God) have significant potential to reduce stress and anxiety. Sufism-based education prioritizes not only knowledge but also the development of spiritual character that can strengthen students' mental resilience. Thus, the integration of modern education and Islamic spirituality through Sufism can become a holistic and contextual model of mental health education in educational environments.*

Keywords: *Sufism, Mental Health Education, Stress, Anxiety, Students.*

PENDAHULUAN

Isu mengenai penyakit mental sangat marak dialami oleh para remaja maupun dewasa, hal ini dapat dilihat dari informasi yang beredar di media sosial maupun lingkungan masyarakat secara langsung. Fenomena ini tentu menjadi sorotan penting agar lebih peduli terhadap isu kesehatan mental. *Stres* serta *anxiety* yang merupakan penyakit mental yang umumnya diderita oleh pelajar juga cukup serius dibahas, karena tak sedikit pula pelajar yang bunuh diri, berhenti kuliah dan lain sebagainya disebabkan *stres* yang dideritanya. Entah hal itu berfaktor dari pertemanan, tugas yang menumpuk, terlalu banyak pikiran, atau tekanan batin yang dialami.

Tasawuf ialah salah satu bidang studi Islam yang memusatkan perhatian pada pembersihan aspek kerohanian manusia yang kemudian menimbulkan kebaikan akhlak mulia. Melalui tasawuf seseorang dapat mengetahui tentang cara-cara melakukan pembersihan diri, juga cara mengamalkannya. Tasawuf sebagai suatu bentuk terapi pasti berkontribusi dalam mengatasi perilaku konsumtif, materialistik, egosentris, serta berbagai penyimpangan lainnya yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental dengan mengajak individu kembali kepada ketulusan hati dan kesucian jiwa. Ini merupakan wujud dari kesehatan mental yang bersumber dari ajaran tasawuf itu sendiri. Tasawuf dimaknai sebagai suatu proses menjaga kebersihan jiwa, di mana kesehatan mental sulit diraih saat jiwa tercemar oleh dosa. Oleh sebab itu, untuk menggapai kesehatan mental, sangat penting bagi individu untuk membersihkan jiwa mereka dari dosa dan tindakan negatif.¹

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *library research*, yakni dengan mencari jurnal, artikel, buku dan sumber lainnya yang tertera di internet sesuai dengan tema atau judul yang akan dibahas penulis. Kemudian dari banyaknya sumber, penulis mengambil beberapa yang sesuai sebagai sumber rujukan. Lalu menarik benang merah, atau persamaan dari semua sumber tersebut.

¹ Mulyadi Supriadi dan Syafi'in Mansur, "TASAWUF DAN KESEHATAN MENTAL GENERASI Z DALAM PRESPEKTIF HADIS" Great Journal, Volume 1, Nomor 2, 2025, h.1443.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Tasawuf

Istilah tasawuf tentu sudah tidak asing lagi. Banyak sekali pendapat para ahli sufi tentang tasawuf. Terdapat juga istilah tasawuf menurut etimologi dan terminologi. Secara etimologi, tasawuf berasal dari kata *ahlu suffa* yakni sekelompok orang dimasa Rasulullah SAW yang dalam masa hidupnya banyak berdiam di serambi masjid, atau berasal dari kata *shafa* yang artinya bersih, atau berasal dari kata *shaf* yang artinya barisan sholat. Ada juga yang mengatakan berasal dari kata *shuff* yang artinya bulu domba atau wol.²

1. Tasawuf dikonotasikan dengan *ahlu suffa*

Ahlu suffa diistilahkan pada sekelompok orang yang pada masa hidup Rasulullah diisi dengan berdiam di serambi masjid. Kecenderungan mereka ialah mengabdikan dirinya untuk beribadah hanya kepada Allah SWT. *Ahl al-Suffah* juga menggambarkan kesederhanaan dan ketekunan dalam ibadah.³

Kemudian Muhammad Labib memberikan penjelasan mengenai kata *ahlu suffa* yang menjadi dasar pada kata tasawuf ini. Beliau berpendapat bahwa *ahlu suffa* ialah orang-orang yang berpindah bersama Nabi Muhammad Saw dari Makkah menuju Madinah kemudian mengalami kehilangan harta dan menemukan diri mereka dalam kondisi kemiskinan tanpa memiliki apapun. Mereka tinggal di masjid Nabi Muhammad Saw dan beristirahat di atas bangku batu, menggunakan pelana sebagai alas kepala, pelana tersebutlah yang dikenal dengan nama *shuffah*.⁴ Ahlu *suffa* memiliki sifat yang tidak mementingkan duniawi, walaupun miskin tetapi memiliki sifat yang baik, mulia. Itulah sifat kaum sufi.

2. Tasawuf dikonotasikan dengan *shafa*

Makna *shafa* sendiri ialah suci dan bersih, yakni orang-orang yang menyucikan diri dihadapan Tuhan.⁵ Seorang sufi ialah orang yang telah disucikan,

² Muh. Gitosaroso, "Tasawuf dan Modernitas: Mengikis Kesalahpahaman Masyarakat Awam Terhadap Tasawuf," Al-Hikam, Vol.6 No.1, 2016, h.108-109

³ Samsudi Abdullah, "Analisa Kritis Terhadap Tasawuf," (Surabaya: Bina Ilmu: 1982), h. 3 dikutip dalam Niilyati, "Peranan Tasawuf dalam Kehidupan Modern," TAJDID Vol. XIV, No. 1, Januari-Juni 2015, h.120

⁴ Labib, *Memahami Ajaran Tasawuf*, Surabaya: Bintang Usaha Jaya, 2001, h. 11.

⁵ Mohd. Solihin dan Rosihon Anwar, *Ilmu Tasawuf*, Bandung: Pustaka Setia, 2008, h. 11

maka kaum sufi ialah beberapa individu yang telah membersihkan dirinya melalui usaha yang keras dan berkepanjangan, serta senantiasa menjaga diri dari tindakan-tindakan yang salah dan melanggar norma.

3. Tasawuf dikonotasikan dengan *shaf*

Makna shaf disini merujuk kepada individu yang selalu berada di barisan paling depan ketika sholat. Kaitanya dengan istilah tasawuf adalah, “Biasanya, orang-orang yang kuat dan suci batinnya memilih untuk melaksanakan ibadah shalat dalam barisan paling depan dalam berjamaah.”⁶

4. Tasawuf dikoonotasikan dengan *shuf*

Arti dari shuf disini ialah kain yang dibuat dari bulu yaitu wol,⁷ atau bisa diartikan juga bulu domba atau wol. Hanya saja pakaian wol yang dipakai oleh kaum sufi ialah kain wol yang kasar, bukan seperti kain wol sekarang yang halus. Kesederhanaan dan kemiskinan adalah simbol ketika seseorang memakainya di masa itu. Berlawanan dengan kain sutera yang dipakai oleh orang-orang dari kalangan pemerintahan. Oleh karena itu, kain shuf ini sangat menggambarkan kaum sufi yang hidup sederhana dan tidak mementingkan dunia.

Mengaitkan sufi atau tasawuf dengan *Shuf* tampak cukup logis, karena keduanya memiliki hubungan atau keterkaitan, yaitu antara jenis pakaian yang minimalis dengan cara hidup yang sederhana dari para sufi.⁸ Pakaian yang semula menunjukkan kesederhanaan bagi yang memakainya, lama kelamaan menjadi pakaian yang diadatkan bagi orang sufi, dengan harapan mencegah dari riya' dan menunjukkan kezuhudan bagi yang memakainya.

Menurut Muhammad Amin Al-Kurdy, tasawuf merupakan sebuah pengetahuan yang memungkinkan seseorang untuk memahami kondisi baik dan buruknya jwa. Selain itu, tasawuf memberikan prtunjuk tentang cara membersihkan jiwa dari karakteristik yang tidak baik, serta mengisinya dengan karakter yang terpuji. Didalam tasawuf juga

⁶ Rosihon Anwar, *Akhlaq Tasawuf*, Bandung: Pustaka Setia, 2010, h. 13.

⁷ Barmawie Umarie, *Sistimatika Tasawuf*, Sala: Siti Syamsiyah, 1966,h. 9

⁸ A. Rivay Siregar, *Tasawuf dari Sufisme Klasik ke Neo-Sufisme*, Jakarta: RajaGrafindo Persada, 1999, h. 31.

dijelaskan mengenai suluk, yakni proses bergerak menuju keridhaan Allah, bersamaan menjauhi larangan-Nya serta mengikuti perintah-Nya.⁹

Menurut Labib, tasawuf dapat juga diartikan “Mencari jalan untuk memperoleh kecintaan dan kesempurnaan rohani. Selain itu dapat pula diartikan berpindah dari kehidupan biasa menjadi kehidupan sufi yang selalu tekun beribadah, jernih dan bersih jiwa juga hatinya, ikhlas karena Allah SWT semata-mata.”¹⁰

Tasawuf adalah usaha untuk mengisi jiwa dengan pengingat hanya kepada Allah yang menjadi dasar munculnya ajaran *al-hub* atau cinta Ilahi.¹¹ Tasawuf merupakan suatu petunjuk yang mampu membawa individu pada pemahaman tentang Tuhan, menggunakan jalan yang paling baik dan budi pekerti yang paling mulia.¹² Dengan demikian, dapat diberi makna bahwa tasawuf adalah norma atau aturan agar orang berakhlak mulia, memerangi nafsu dan syahwat, serta membersihkan dan mempertinggi rohani dalam rangka mendekati diri kepada Allah dan mencari ridha-Nya.

Maka dapat dipahami bahwa istilah sufi dari berbagai teori diatas bisa dihubungkan pada dua aspek, yaitu aspek batiniyah dan lahiriah. Aspek lahiriah, yang ditinjau dari kehidupan sufi, seperti orang-orang yang berda di masjid dan kain wol. Ia dianggap telah meninggalkan aspek duniawi, hasrat jasmani, serta menggunakan benda-benda dunia hanya untuk memenuhi kebutuhan pokok saja, misalnya, berpakaian untuk melindungi diri, makan agar bertenaga, dan terhindar dari kelaparan. Kemudian untuk aspek batiniyah, melihat sufi sebagai seseorang yang memiliki keistimewaan serta kemuliaan dihadapan Allah SWT.

Konsep Kesehatan Mental dalam Islam dan Tasawuf

Kesehatan mental merupakan salah satu kajian psikologi yang terus berkembang seiring dengan dinamika kehidupan manusia. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi telah membawa kemudahan hidup, namun pada saat yang sama memunculkan berbagai

⁹ Mustofa, Ahmad. “*Akhlak Tasawuf*” (Bandung: Pustaka Setia, 2014) h.203

¹⁰ Labib, *Memahami Ajaran Tasawuf*, Surabaya: Bintang Usaha Jaya, 2001, h. 12-13

¹¹ A.Rivay Siregar, “*Tasawuf dari Sufisme Klasik ke Neo-Sufisme*” (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1999), h. 34

¹² Abu Bakar Aceh, “*Pengantar Sejarah Sufi dan Tasawuf*”, (Semarang: Ramadhani, 1984), h. 36.

persoalan baru dalam kehidupan spiritual manusia. Perubahan sosial dan budaya akibat kemajuan tersebut sering kali berdampak pada melemahnya nilai-nilai religius, sehingga banyak individu mengalami kekosongan makna dan kegelisahan batin. Dalam menghadapi situasi tersebut, Islam menawarkan pandangan yang khas mengenai kesehatan mental, yang berbeda dari perspektif psikologi modern. Islam memandang kesehatan mental bukan sekadar keseimbangan psikologis, melainkan kondisi harmonis antara hati, akal, dan keimanan kepada Allah SWT.¹³

Pandangan Islam menegaskan bahwa manusia memiliki unsur batin yang secara fitrah mendorongnya untuk tunduk kepada Tuhan Yang Maha Esa. Fitrah ini menjadi dasar spiritual yang tidak dapat dihilangkan dari diri manusia. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman:

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

Artinya: “Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah.” (QS. Ar-Rum: 30).

Ketika manusia menjauh dari fitrahnya, ia akan mengalami kehampaan dan kehilangan arah hidup. Sebaliknya, kedekatan dengan Sang Pencipta akan menumbuhkan ketenangan batin. Hal ini ditegaskan dalam firman Allah SWT:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra'd: 28).

¹³ Dra. Hasneli, *Kesehatan Mental dalam Pandangan Islam* (Padang: Hayfa Press Padang, 2014), hlm. 20–21.

Dengan demikian, agama berfungsi sebagai terapi rohani yang menenangkan jiwa dan mengobati penyakit hati. Al-Qur'an menyebut bahwa ajaran Islam adalah "*penyembuh bagi penyakit yang ada di dalam dada (rohani)*" sesuai dengan QS. Yunus ayat 57 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Ajaran sabar, shalat, dan zikir merupakan cara Islam menuntun manusia menghadapi tekanan hidup dengan keteguhan hati dan kesabaran.¹⁴

Dalam konteks ini, tasawuf sebagai dimensi batiniah Islam yang berfokus pada penyucian jiwa dan pembinaan akhlak. Pada masa awal Islam, umat Muslim juga menghadapi *problem* psikologis seperti masyarakat modern, namun solusi yang ditawarkan bersifat spiritual, yakni melalui pendekatan tasawuf dan akhlak. Keduanya menegaskan bahwa kebahagiaan sejati manusia pada zaman apa pun hanya dapat dicapai ketika hidupnya bermakna dan dekat dengan Allah SWT.¹⁵ Sayyed Hossein Nasr menegaskan bahwa manusia diciptakan dalam susunan terbaik, namun jatuh ke kondisi terburuk ketika terpisah dari asal-usul spiritualnya.¹⁶ Oleh karena itu, urgensi tasawuf terletak pada upayanya mengembalikan manusia ke jalan fitrah dan menyatukan kembali hubungan batin dengan Tuhan.

Salah satu prinsip utama dalam ajaran tasawuf yang berkaitan erat dengan kesehatan mental adalah **tawakal**, yaitu mengarahkan hati sepenuhnya kepada Allah setelah melakukan usaha. Imam al-Ghazali menjelaskan bahwa tawakal bukan berarti meninggalkan ikhtiar, tetapi menyempurnakan usaha dengan keikhlasan dan penyerahan diri kepada Allah. Sikap tawakal membawa ketenangan batin, mengurangi kecemasan, dan memperkuat daya tahan psikologis. Individu yang bertawakal tidak mudah putus asa

¹⁴ Purmansyah Ariadi, *Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam* (Palembang: Universitas Muhammadiyah Palembang, 2013), hlm. 123–124.

¹⁵ Muslimin, *Terapi Tasawuf Sebagai Upaya Penanggulangan Stres, Depresi, dan Kecemasan*, (Palembang: UIN Raden Fatah Palembang, 2017) hlm. 22–23

¹⁶ Sayyed Hossein Nasr, *Man and Nature: The Spiritual Crisis of Modern Man* (London: George Allen and Unwin, 1968), hlm. 12, **dikutip dalam** Muslimin, *Terapi Tasawuf sebagai Upaya Penanggulangan Stres, Depresi, dan Kecemasan* (Palembang: UIN Raden Fatah Palembang, 2017), hlm. 22–23.

karena meyakini bahwa setiap hasil merupakan bagian dari takdir Ilahi.¹⁷ Dalam perspektif psikologi, tawakal berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang membantu individu mengelola stres dan tekanan emosional. Sebaliknya, kurangnya sikap tawakal dapat menimbulkan gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan ketidakpuasan diri.¹⁸ Dengan bertawakal, seseorang dapat menghadapi masalah hidup dengan lapang dada, yakin bahwa Allah telah menetapkan rencana terbaik, dan menerima segala takdir-Nya dengan sabar dan ridha.

Selain tawakal, nilai-nilai tasawuf lainnya seperti *muraqabah* (kesadaran akan pengawasan Tuhan), *muhasabah* (introspeksi diri), *dzikir* (pengingatan kepada Allah), dan *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) memiliki kesamaan dengan konsep *mindfulness* dalam psikologi modern. Annisa Nurfauziah dan Prilia Putri Nur Eka Sari (2025) mengemukakan konsep **Sufi Mindfulness** sebagai strategi pengelolaan stres berbasis nilai-nilai sufistik. *Mindfulness* dalam psikologi Barat, sebagaimana dikembangkan oleh Kabat-Zinn, menekankan kesadaran penuh terhadap momen kini dengan sikap menerima dan tidak menghakimi. Dalam Islam, kesadaran ini telah lama dipraktikkan melalui nilai-nilai tasawuf. *Muraqabah* menumbuhkan kehadiran batin dengan kesadaran bahwa setiap tindakan diawasi oleh Allah, *muhasabah* mendorong refleksi diri untuk mengenali sumber stres, sementara *dzikir* dan *tazkiyatun nafs* menenangkan sistem saraf dan menyucikan hati dari sifat negatif seperti amarah, iri, dan keserakahan. Nilai-nilai ini bukan hanya memberikan ketenangan psikis, tetapi juga membentuk kepribadian yang stabil, sabar, dan penuh kasih.¹⁹

Dari seluruh uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konsep kesehatan mental dalam Islam berakar pada keseimbangan antara dimensi spiritual, psikologis, dan sosial. Kesehatan mental tidak hanya berarti terbebas dari gangguan psikis, melainkan kondisi di mana jiwa seseorang berada dalam ketenangan karena dekat dengan Allah SWT. Pendekatan tasawuf dan nilai-nilai spiritual seperti tawakal, sabar, zikir, dan muhasabah

¹⁷ Ria Zubaidah, "Konsep Tawakal dalam Perspektif Imam al-Ghazali dan Relevansinya terhadap Kesehatan Mental," *Jurnal Ilmiah* (2020).

¹⁸ Rahayu et al., "Tawakal sebagai Faktor Penguat Kesehatan Mental", *Jurnal Psikologi Islam* (2023).

¹⁹ Annisa Nurfauziah dan Prilia Putri Nur Eka Sari, "Sufi Mindfulness: Strategi Pengelolaan Stres Berbasis Nilai-Nilai Tasawuf," *Jurnal Psikologi Islam dan Tasawuf*, Vol. 14, No. 4 (2025).

dapat menjadi solusi bagi manusia modern dalam mengatasi stres dan kegelisahan hidup. Dengan menerapkan ajaran tasawuf secara konsisten, individu dapat mencapai kedamaian batin yang hakiki dan kesehatan mental yang seimbang di dunia maupun akhirat.

Penyebab Stres dan Anxiety pada pelajar dari Perspektif Tasawuf

1. Faktor Internal

a. Kurangnya dzikir (mengingat Allah) yang menyebabkan kegelisahan jiwa

Manusia sering merasa tidak nyaman, baik dari dalam diri sendiri maupun dari luar, seperti merasa putus asa karena tidak mendapatkan apa yang diinginkan. Banyak orang merasa tidak nyaman karena selalu membandingkan diri mereka dengan orang lain dan takut suatu hari hidup mereka tidak aman. Karena itu, tidak aneh jika perasaan tidak nyaman bisa menyebabkan kecemasan dan masalah kesehatan mental, yang berujung pada stres dan depresi.

Al-Qur'an memberikan cara untuk mendapatkan ketenangan hati yang bisa membuat seseorang lebih tenang dalam hidup, yaitu dengan berdzikir. Hal ini sesuai dengan petunjuk Allah SWT yang terdapat dalam Al-Qur'an, surah Ar-Ra'd ayat 28.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: "Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd: 28)

Dari ayat tersebut, Islam mengajarkan bahwa berdzikir, yaitu mengingat Allah dalam arti yang luas, adalah salah satu cara untuk menghilangkan perasaan tidak nyaman dan gelisah. Dalam ayat tersebut, kita bisa melihat bahwa berdzikir memiliki peran penting dalam meredakan kegelisahan dan ketidaknyamanan hati.

Dzikir sangat penting karena memiliki banyak manfaat, seperti membuat jiwa dan hati lebih sehat, membersihkan hati dari dosa, membuat seseorang lebih tenang, dan menjamim Allah SWT selalu mengawasi dari belakang. Orang yang rutin berdzikir merasa lebih dekat dengan Allah, sehingga merasa aman, kuat, puas, dan percaya diri. Dari sudut pandang psikologis, dzikir bisa membuat seseorang lebih

tenang dengan mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan sistem saraf parasimpatis.²⁰

Secara khusus, sebuah metode dari ilmu kedokteran menunjukkan bahwa ada zat kimia tertentu di otak manusia yang dilepaskan secara otomatis ketika seseorang berdzikir. Zat kimia tersebut dinamakan “*endorphin*” dan memiliki efek menenangkan pada otak, sama seperti mortin. Yang membedakan adalah endorfin dihasilkan oleh tubuh sendiri, sedangkan mortin dihasilkan di luar tubuh.

Abdullah mengklaim bahwa dzikir memiliki banyak manfaat, terutama dalam masyarakat modern. Berikut beberapa manfaat dzikir dalam kehidupan:²¹

1) Dzikir memperkuat iman

Ada hubungan yang kuat antara seseorang yang menganut agama dengan kebiasaan berdzikir. Ketika seseorang berdzikir, yaitu mengingat kehadiran Allah, ia cenderung teringat akan besar nikmat-Nya serta ancaman atau pahala yang akan diterima. Dzikir bisa melindungi dari bahaya.

Pembelajaran ini diambil dari kisah Nabi Yunus as yang tertelan ikan paus. Saat itu, Nabi Yunus berdoa, “*La ilaha illa anta subhanaka, inni kuntu minadh dhalimin.*” Dengan doa dan dzikir itu, Nabi Yunus akhirnya berhasil keluar dari perut ikan paus.

2) Dzikir sebagai terapi jiwa

Penelitian berjudul “Efektivitas Terapi Psikoreligius pada Penderita Halusinasi” dilakukan oleh Santi Rinjani dan timnya. Dzikir dan doa juga direkomendasikan untuk mendekatkan diri kepada Allah agar mengurangi rasa takut, khawatir, atau cemas yang berulang. Dzikir berpotensi memberi ketenangan dan bisa membantu mengurangi halusinasi pendengaran. Penelitian ini melibatkan 24 orang berusia 19 hingga 56 tahun yang sering masuk dan keluar institusi psikiatri hingga dua atau tiga kali dalam terapi.

²⁰ Kamila, *Psikoterapi Zikir Dalam Menangani Kecemasan*, Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science, 2020, 4(1).

²¹ Abdullah, dikutip dalam Puspa Vanilla, dkk, *KORELASI ANTARA DZIKIR DAN KETENANGAN HATI (TINJAUAN I'JAZUL ILMI PADA Q.S. AL RA'D AYAT 28)*, TSAQOFAH : Jurnal Penelitian Guru Indonesia, Volume 4, Nomor 4, Juli 2024, hlm.3264-3273

3) Dzikir memperkuat akhlak

Dzikir yang memperkuat iman bisa menjadi pedoman moral dalam situasi tertentu. Dzikir itu sendiri bisa bermanfaat dan punya makna. Oleh karena itu, makna mengetahui, memahami, dan mengingat Allah (ma'rifat) tidak bisa disamakan dengan hal lain, karena maknanya dikembangkan secara aktif dalam diri seseorang. Keimanan itu sendiri adalah keyakinan di hati yang diucapkan dan diwujudkan dalam tindakan.²²

2. Faktor Eksternal

Tekanan kompetisi, isolasi sosial, dan materialisme yang bertentangan dengan nilai tasawuf seperti zuhud (kesederhanaan). Konsepsi mengenai sikap zuhud sering kali disalah artikan sebagai bentuk fatalisme yang sepenuhnya mengabaikan aspek-aspek duniawi, sehingga ditafsirkan sebagai kondisi yang statis atau bahkan mengarah pada regresi. Namun, esensi yang autentik dari zuhud sejatinya terletak pada kondisi hati yang bebas dari ketergantungan dan ikatan terhadap elemen-elemen duniawi.²³

Zuhud dapat dimanfaatkan sebagai strategi untuk mengurangi tingkat stres, mencegah individu dari mengalami frustrasi, depresi, serta kecemasan yang berlebihan. Dinamika psikologis zuhud yang mampu mengatasi gangguan kejiwaan tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:²⁴

- a. Zuhud melibatkan sikap yang bebas dari ketergantungan terhadap elemen-elemen duniawi, seperti materi dan harta benda. Dengan demikian, zuhud menjadi pendekatan yang relevan untuk menangani berbagai permasalahan yang berkaitan dengan aspek-aspek tersebut.
- b. Individu yang berorientasi pada pengejaran aspek-aspek duniawi, seperti harta dan materi, cenderung mengalami kecemasan, was-was, frustrasi, bahkan depresi. Kondisi ini timbul akibat kekecewaan mendalam dan emosi negatif yang intens ketika menghadapi kehilangan materi atau kegagalan. Apabila ditelusuri lebih

²² *Op.,Cit*,

²³ Syamsul Bakri, *SUFI HEALING: Integrasi Tasawuf dan Psikologi dalam Penyembuhan Psikis dan Fisik*, Syamsul Bakri dan Ahmad Saifuddin-Ed. 1, Cet. 1, (Depok: Rajawali Pers, 2019), hlm. 105-109.

²⁴ *Ibid.*, hlm. 105-109.

dalam, emosi negatif dan kekecewaan tersebut berasal dari Individu yang sejak awal memiliki obsesi mendalam terhadap elemen-elemen materi dan menerapkan pendekatan matematis untuk memperolehnya. Namun, pada kenyataannya, kehidupan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang kompleks, sehingga banyak aspeknya yang sulit diprediksi.

- c. Individu yang mengalaminya disarankan untuk melakukan relaksasi terlebih dahulu sebagai langkah awal untuk menstabilkan kondisi psikologis sebelum melakukan intervensi lebih lanjut terhadap gangguan tersebut.
- d. Zuhud memfasilitasi peningkatan kesadaran individu terhadap pikiran dan keyakinan irasional, yang mencakup orientasi berlebih terhadap aspek-aspek duniawi dan materi, serta kecenderungan untuk menganalisis segala sesuatu secara matematis tanpa mempertimbangkan faktor-faktor lain yang relevan.
- e. Apabila individu telah menyadari keberadaan pikiran dan keyakinan irasional tersebut, maka mereka didorong untuk menggantikannya dengan pikiran dan keyakinan yang rasional. Pada tahap ini, individu dapat dimotivasi untuk meningkatkan tingkat spiritualitas dan religiositasnya. Spiritualitas dan religiositas dalam konteks psikoterapi zuhud berfungsi sebagai instrumen utama untuk membantah dan menegasikan pikiran serta keyakinan yang irasional.
- f. Setelah individu berhasil mengganti pikiran dan keyakinan irasional dengan yang lebih rasional, mereka didorong untuk mengamati dan merasakan dampaknya. Apabila dampak yang dirasakan bersifat positif, maka individu tersebut diberikan reinforcement positif, yang esensial untuk memastikan keberlanjutan perubahan tersebut dalam jangka panjang. Sebaliknya, jika dampak belum terwujud, maka diperlukan evaluasi yang komprehensif, di mana evaluasi ini berperan sebagai sarana untuk analisis lebih lanjut. Tujuan utamanya adalah untuk mendorong individu berpikir kritis terhadap strategi pemecahan masalah yang belum berhasil, yang pada gilirannya akan mengembangkan keterampilan mereka dalam pemecahan masalah. Pada tahap ini, individu telah berhasil mengadopsi sikap zuhud, yang selanjutnya dapat menekan kecemasan, keraguan, frustrasi, dan depresi.

g. Dengan demikian, *zuhud* sebagai bentuk psikoterapi merupakan teknik yang dirancang untuk mengajarkan individu agar mengembangkan sikap *zuhud*, dengan tujuan utama menekan kecemasan, emosi negatif, perasaan was-was, frustrasi, dan depresi.

3. Evaluasi Kasus

Penelitian yang dilakukan oleh Novedi Risanti Langgi dan Ni Made Firayanti Pratiwi mengindikasikan bahwa tingkat *burnout* pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) berada pada level yang relatif tinggi. Secara spesifik, komponen *burnout* dengan tingkat tertinggi adalah *academic efficacy*, diikuti oleh *exhaustion* yang menduduki posisi kedua, serta *cynicism* yang menempati posisi ketiga.²⁵

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Salgado dan Au-Yong-Oliveira (2020) mengindikasikan bahwa mahasiswa di universitas negeri Portugal mengalami tingkat *burnout* yang relatif tinggi.²⁶ Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Moghadam et al. (2020), yang mengungkapkan bahwa mahasiswa jurusan pertanian mengalami *burnout*, dengan beban kerja serta motivasi berprestasi sebagai prediktor utama.²⁷ Selain itu, hasil penelitian ini juga konsisten dengan penelitian Allen et al. (2022), yang menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi, gejala kecemasan, serta gejala depresi pada level sedang hingga berat, menjadi indikator peningkatan level *burnout* akademik.²⁸

Burnout yang dialami oleh mahasiswa seharusnya segera diatasi, mengingat dampak negatifnya terhadap prestasi akademik mereka. Sebuah meta-analisis penelitian mengungkapkan bahwa *burnout* memiliki korelasi negatif dengan kinerja akademik, di mana penurunan efikasi diri menunjukkan hubungan negatif yang paling signifikan.²⁹

²⁵ Novedi Risalti dan Ni Made Firayanti, *Analisis Academic Burnout pada Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, Ekuitas: Jurnal Pendidikan Ekonomi, Vol. 12, No. 2, 2024, pp. 386-392.

²⁶ Salgado dan Au-Yong-Oliveira (2020), dikutip dalam Novedi Risalti dan Ni Made Firayanti, *Ibid.*, pp. 386-392.

²⁷ Moghadam et al. (2020), dikutip dalam Novedi Risalti dan Ni Made Firayanti, *Ibid.*, pp. 386-392.

²⁸ Allen et al. (2022), dikutip dalam Novedi Risalti dan Ni Made Firayanti, *Ibid.*, pp. 386-392.

²⁹ Madigan, D. J., & Curran, T. (2021), dikutip dalam Novedi Risalti dan Ni Made Firayanti, *Ibid.*, hlm. 386-392.

KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan mental yang berlandaskan tasawuf adalah sebuah pendekatan Islam yang menyeluruh dan menyelamatkan terhadap isu stres dan kecemasan di kalangan siswa, dengan fokus pada pemurnian jiwa melalui ajaran-ajaran sufistik seperti tawakal, sabar, dan ridha. Cara ini tidak hanya menangani aspek internal seperti minimnya dzikir dan keresahan jiwa, serta aspek eksternal seperti tekanan belajar dan materialisme, tetapi juga menyediakan alternatif spiritual yang bisa berjalan seiring dengan psikologi kontemporer, seperti *mindfulness* atau *CBT*, sambil tetap berlandaskan keyakinan. Dengan mengintegrasikan metode ini dalam kurikulum pendidikan, seperti latihan muraqabah, *workshop* dzikir, dan praktik rutin seperti shalat serta tafakkur, tasawuf terbukti efisien dalam meredakan kecemasan, didukung oleh penelitian yang menunjukkan penurunan kadar kortisol melalui dzikir. Oleh karena itu, pendekatan ini menciptakan ketahanan spiritual dan mental yang lebih mendalam dibandingkan metode sekuler biasa.

Sehingga, lembaga pendidikan di Indonesia dianjurkan untuk segera mengimplementasikan model ini dalam program di sekolah dan universitas, melibatkan guru, orang tua, serta pakar tasawuf untuk membentuk generasi pelajar yang kuat menghadapi tantangan zaman, sekaligus memperkuat identitas Islam dalam konteks kesehatan mental di seluruh dunia. Pelaksanaan ini tidak hanya akan mengurangi efek negatif stres terhadap produktivitas akademik, tetapi juga mendorong kesejahteraan jiwa yang berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aceh, Abu Bakar. 1984. *Pengantar Sejarah Sufi dan Tasawuf*. Semarang: Ramadhani.
- Anwar, Rosihon. 2010. *Akhlak Tasawuf*. Bandung: Pustaka Setia
- Ariadi, Purmansyah. 2013. *Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam*. Palembang: Universitas Muhammadiyah Palembang.
- Andik I, Nuruddin Al Indunissy dan Novariza Fitriant. 2025. *Peran Tafakur Islam Dalam Mengatasi Kecemasan: Integrasi Spiritualitas Qur'ani Dan Psikologi Modern*. Indonesian Journal of Islamic Studies (IJIS), Vol. 1 No. 2 Ed. Juli.
- Hasneli. 2014. *Kesehatan Mental dalam Pandangan Islam*. Padang: Hayfa Press Padang.

- Kamila. 2020. *Psikoterapi Zikir Dalam Menangani Kecemasan, Happiness*. Journal of Psychology and Islamic Science. 4(1).
- Labib. 2001. *Memahami Ajaran Tasawuf*. Surabaya: Bintang Usaha Jaya.
- Mohd. Solihin dan Anwar, Rosihon. 2008. *Ilmu Tasawuf*. Bandung: Pustaka Setia.
- Muh. Gitosaroso. 2016. *Tasawuf dan Modernitas: Mengikis Kesalahpahaman Masyarakat Awam Terhadap Tasawuf*. Al-Hikam. Vol.6 No.1
- Muslimin. 2017. *Terapi Tasawuf Sebagai Upaya Penanggulangan Stres, Depresi, dan Kecemasan*. Palembang: UIN Raden Fatah Palembang.
- Mustofa, Ahmad. 2014. *Akhlak Tasawuf*. Bandung: Pustaka Setia
- Nilyati. 2015. *Peranan Tasawuf dalam Kehidupan Modern*. TAJDID Vol. XIV. No. 1.
- Nurfauziah, Annisa dan Nur Eka Sari, Prilia Putri. 2025. *Sufi Mindfulness: Strategi Pengelolaan Stres Berbasis Nilai-Nilai Tasawuf*. Jurnal Psikologi Islam dan Tasawuf. Vol. 14, No. 4.
- Puspita Sari, Susi, dkk. 2025. *Implementasi Akhlak Tasawuf Sebagai Pengembangan Kecerdasan Spiritual Mahasiswa STITNU Sakinah Dharmasraya*. Jurnal Pengetahuan Islam Volume. 5. Nomor.1.
- Rahayu et al.,. 2023. *Tawakal sebagai Faktor Penguat Kesehatan Mental*. Jurnal Psikologi Islam.
- Siregar, A. Rivay. 1999. *Tasawuf dari Sufisme Klasik ke Neo-Sufisme*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Supriadi, Mulyadi dan Mansur, Syafi'in. 2025. *Tasawuf Dan Kesehatan Mental Generasi Z Dalam Prespektif Hadis*. Great Journal. Vol. 1 No. 2.
- Umarie, Barmawie. 1966. *Sistimatika Tasawuf*. Sala: Siti Syamsiyah.
- Vanilla, Puspa dkk. 2024. *Korelasi Antara Dzikir Dan Ketenangan Hati (Tinjauan I'jazul Ilmi Pada Q.S. Al Ra'd Ayat 28)*. Tsaqofah: Jurnal Penelitian Guru Indonesia. Volume 4. Nomor 4, Juli.
- Zubaidah, Ria. 2020. *Konsep Tawakal dalam Perspektif Imam al-Ghazali dan Relevansinya terhadap Kesehatan Mental*. Jurnal Ilmiah.