

PERAN TASAWUF DALAM MENEMUKAN MAKNA DI TENGAH KEGELISAHAN

Meilavisa Az-zahrawaani¹, Finna Adhaini²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA

Email: meilavisa25@gmail.com¹, fadhaini@gmail.com²

Abstrak: Artikel ini bertujuan untuk mengkaji peran tasawuf dalam meredakan kegelisahan individu sebagai respons terhadap tekanan hidup di era modern melalui pendekatan studi literatur. Tasawuf, sebagai dimensi spiritual dalam Islam, menawarkan pendekatan reflektif yang menekankan pada pengendalian diri, introspeksi, serta kedekatan kepada Tuhan (taqarrub ilallah) untuk membantu individu menemukan makna hidup dan ketenangan jiwa. Dengan menelaah berbagai literatur yang relevan, ditemukan bahwa praktik tasawuf seperti dzikir, muhasabah, tafakur, dan tazkiyah al-nafs memiliki kontribusi signifikan dalam membantu individu mengenali akar kegelisahan, memperbaiki kondisi batin, serta membangun sikap sabar dan ketenangan batin. Nilai-nilai spiritual dalam tasawuf turut memperkuat kesehatan mental dan emosional, serta mendorong pemahaman hidup yang lebih dalam. Studi ini menyimpulkan bahwa tasawuf memiliki peran penting sebagai pendekatan spiritual dalam upaya meredakan kegelisahan dan memperkuat ketahanan psikologis individu dalam menghadapi tantangan kehidupan modern.

Kata Kunci: Tasawuf, Kegelisahan, Makna Hidup, Ketahanan Psikologis, Studi Literatur.

Abstract: This article aims to examine the role of Sufism in alleviating individual anxiety in response to the pressures of life in the modern era through a literature study approach. Sufism, as the spiritual dimension of Islam, offers a reflective approach that emphasizes self-control, introspection, and closeness to God (taqarrub ilallah) to help individuals find meaning in life and peace of mind. By reviewing relevant literature, it was found that Sufism practices such as dhikr, muhasabah, tafakur, and tazkiyah al-nafs have significant contributions in helping individuals recognize the roots of anxiety, improve inner conditions, and build patience and inner calm. The spiritual values in Sufism strengthen mental and emotional health and promote a deeper understanding of life. This study concludes that Sufism has an important role as a spiritual approach in efforts to relieve anxiety and strengthen the psychological resilience of individuals in facing the challenges of modern life.

Keywords: Dawah, Social Transformation, Marginalized Communities, Empowerment, Tasawwuf, Anxiety, Meaning Of Life, Psychological Resilience, Literature Review.

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan modern yang serba cepat dan penuh tekanan, banyak orang merasakan kegelisahan eksistensial yang mendalam. Perasaan kehilangan tujuan, kekosongan makna, dan kegundahan batin merupakan hal yang sering dialami, dan tidak selalu bisa diselesaikan dengan cara-cara materialistik atau pendekatan rasional semata. Fenomena ini mencerminkan krisis makna yang melanda banyak individu di era kontemporer, di mana keberlimpahan materi tidak selalu sejalan dengan kebahagiaan batin (Hidayat, 2020). Hal ini tidak hanya terjadi di negara-negara maju, tetapi juga di Indonesia, di mana masyarakat menghadapi berbagai tantangan dalam menjaga keseimbangan mental juga emosional.

Kegelisahan eksistensial kini banyak dialami oleh remaja maupun orang dewasa, khususnya pada fase kehidupan yang berkaitan dengan pencarian jati diri, pembentukan kepribadian, serta pengembangan potensi diri. Kenyataannya, tidak sedikit dari mereka yang diliputi rasa cemas, kebingungan arah hidup, hingga kehilangan makna dalam menjalani kehidupan. Kondisi ini bukan hanya menjadi persoalan individu, melainkan menjadi tantangan besar bagi dunia pendidikan, sosial, dan kesehatan mental secara nasional. Tingginya angka depresi dan gangguan kecemasan di kalangan anak muda mencerminkan kondisi ketidakseimbangan batin masyarakat modern, di mana pencarian makna hidup semakin memudar akibat tekanan hidup dan perubahan zaman yang begitu cepat.

Kegelisahan jiwa merupakan masalah sosial yang sistematis, banyak pada usia produktif yang mengalami depresi. Masalah ini sangat berdampak pada kehidupan sosial dan spiritual. Ketika individu merasa jauh dari makna hidup, kegelisahan akan sangat mudah untuk masuk dan membuat hampa yang berakibat kekosongan berujung pada jati diri, dimana akan memperdalam kehampaan tersebut. Dalam menghadapi kegelisahan tersebut, banyak individu mencari makna dan ketenangan melalui berbagai pendekatan, termasuk spiritualitas. Tasawuf sebagai cabang spiritual dalam Islam memberikan jalan untuk memahami dan mengatasi kegelisahan dalam diri (Husna & Khodijah, 2024).

Melalui amalan seperti dzikir, perenungan (tafakur), introspeksi (muhasabah), dan pensucian diri (tazkiyah al-nafs). Tasawuf mengajak seseorang untuk mendalami esensi diri dan mempererat hubungan dengan Tuhan. Pendekatan ini tidak hanya bersifat spiritual tetapi juga memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental. Sebuah studi menunjukkan bahwa praktik spiritual dapat mengurangi gejala depresi dan kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Fitriya, E. & Khofifah, H. 2024).

Tasawuf adalah cabang dalam filsafat Islam yang awalnya bertujuan menjauhkan diri dari kehidupan duniawi. Namun, karena pengaruh interaksi dengan berbagai budaya dan masyarakat, beberapa unsur ajaran luar turut masuk ke dalamnya. Akibatnya, tasawuf bukan merupakan agama, melainkan sebuah pendekatan spiritual yang sebagian sesuai dengan ajaran Islam. Namun, bisa juga mengandung unsur yang menyimpang atau terpengaruh ajaran lain tanpa disadari (Syauqi, M. 2023).

Dalam penelitian Hadi (2017) menunjukkan bahwa Tasawuf memiliki peran signifikan dalam mendukung kesehatan mental seseorang. Dalam jurnalnya, ia menyatakan bahwa tasawuf sejatinya adalah metode yang digunakan individu untuk memahami perilaku serta karakter nafsu, baik yang negatif maupun positif. Hal ini menunjukkan bahwa dengan pemahaman mendalam dan kemampuan mengendalikan diri, seseorang bisa meraih kedamaian batin yang lebih mendalam.

Pada penelitian yang dilakukan juga oleh Maola (2021) menunjukkan bahwa individu yang bergabung dengan tarekat/komunitas sufi mengalami perubahan signifikan dalam pemaknaan hidup mereka. Sebelum memasuki tarekat, mereka sering merasakan kekosongan dan kegelisahan, namun setelah menjalani praktik tasawuf, mereka berhasil menemukan makna hidup melalui kedekatan dengan Tuhan dan merasakan ketenangan jiwa yang mendalam.

Dengan begitu, tasawuf tidak hanya berfungsi sebagai jalan spiritual semata, melainkan juga sebagai metode terapeutik yang membantu seseorang mengatasi kegelisahan eksistensial dan menggali makna hidup secara lebih mendalam. Melalui proses penyucian hati dan mendekatkan diri kepada Tuhan, tasawuf memberikan solusi yang tepat untuk menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan modern yang penuh kompleksitas

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode studi pustaka (*library research*). Oleh karena itu, data utama yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai sumber tertulis, seperti buku dan artikel ilmiah, yang berkaitan dengan tema tasawuf dan psikologi. Data dianalisis dengan pendekatan *content analysis* digunakan untuk menelaah dan mengevaluasi isi berbagai literatur, sehingga kajian yang dihasilkan menjadi lebih mendalam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegelisahan adalah perasaan yang umum dialami oleh manusia, khususnya ketika berhadapan dengan stres kehidupan dan situasi yang tidak pasti. Dalam perspektif tasawuf, kegelisahan bukan hanya gangguan emosional, melainkan pertanda bahwa jiwa sedang mendambakan kedamaian yang sejati. Tasawuf muncul sebagai jalur spiritual yang mendukung manusia dalam mencari makna dan ketenangan melalui pendekatan yang mendalam serta hubungan hati dengan Tuhan.

1. Hakikat Kegelisahan Dalam Perspektif Spiritual

Kecemasan yang dirasakan oleh manusia modern berasal dari lenyapnya arti kehidupan. Seperti yang sudah menjadi kodrat manusia, mereka memerlukan arti dalam hidup. Karena merasa bahwa hidupnya tidak berarti, tanpa dedikasi dalam tindakannya, ia mengalami ketidaktenangan dan kecemasan yang berkepanjangan. Tasawuf tidak hanya membuka kesadaran kita tentang jarak dari sumber dan tempat tujuan kita yang sejati, tetapi juga mengungkapkan kepada kita asal-usul kita dan arah tujuan kita kembali. Dengan demikian, tasawuf memberikan panduan dalam kehidupan kita. Melalui dzikir, pikiran dan perasaan bisa menjadi damai, sehingga seseorang akan hidup sehat dan terhindar dari penyakit yang biasanya muncul akibat gangguan mental, seperti stres, dan sebagainya. (Imron, 2018)

Pandangan ini memperlihatkan bahwa krisis eksistensial manusia modern tidak hanya merupakan masalah psikologis, tetapi juga merupakan krisis spiritual yang mendalam. Saat manusia menjauhi dimensi spiritual, ia kehilangan pedoman, tujuan hidup, dan ketenangan jiwa. Tasawuf muncul sebagai jawaban yang mengarahkan manusia untuk kembali pada esensi dirinya sebagai makhluk spiritual yang memerlukan hubungan dengan Sang Pencipta. Melalui pelaksanaan dzikir dan praktik tasawuf lainnya, seseorang tidak hanya meraih ketenangan batin, tetapi juga menemukan kembali arti hidup yang sebenarnya, yang pada akhirnya menciptakan keseimbangan antara aspek fisik dan spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

2. Tasawuf Sebagai Jalan Menuju Ketenangan Batin

Menurut Al-Ghazali, esensi dari manusia pada dasarnya adalah mencari ketenangan hidup untuk mencapai keseimbangan di dunia dan di akhirat, sehingga jiwa menjadi tenang. Menurut tujuan hidup manusia yang ingin selalu dekat dengan Allah, Al-Ghazali menawarkan cara untuk mencapainya melalui *muqorobah* (mengamati kekurangan), *muhasabah* (menilai

amal perbuatan sendiri), dan mujahadah sebagai upaya untuk mendisiplinkan diri berdasarkan pengetahuan tentang kebenaran (Ilyas, 2017).

Ini sejalan dengan apa yang telah dinyatakan oleh Allah SWT dalam Al-Qur'an surat Ar-Ra'ad ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.

Surat Ar-Ra'd ayat 28 menjelaskan situasi orang-orang beriman, yaitu mereka yang merasa tenang hatinya dengan mengingat Allah. Ayat ini menegaskan bahwa kedamaian sejati tidak diperoleh dari kekayaan, kekuasaan, atau kesenangan dunia, tetapi berasal dari ikatan spiritual yang kokoh dengan Allah. Dzikir, yaitu mengingat Allah, baik dengan lisan melalui membaca tasbeih, tahmid, dan doa, maupun dengan kesadaran hati, adalah sumber utama ketenangan jiwa. Allah menekankan dalam ayat ini bahwa hanya dengan mengingat-Nya, jiwa manusia dapat memperoleh ketenteraman. Ini menjadi pengajaran berharga bagi setiap muslim bahwa dalam menghadapi berbagai cobaan dan kecemasan hidup, ketenangan dapat dicapai melalui kedekatan kepada Allah dan mengisi hati dengan dzikir serta ibadah yang tulus.

3. Peran Praktik Tasawuf Dalam Menemukan Makna Hidup

Jiwa manusia adalah faktor utama yang menentukan kesuksesan seseorang dalam meraih tujuannya. Tanpa jiwa yang seimbang dan damai, manusia akan menghadapi kesulitan dalam meraih dan mencapai tujuan hidupnya. Salah satu tantangan yang sering dihadapi manusia ialah seringnya mengalami ketidakberhasilan dalam meraih sebuah tujuan. Ini terjadi karena ketidakstabilan jiwa seseorang dalam menjalani aktivitas, sehingga jika kondisi ini terus berlanjut, akan dikhawatirkan banyak orang yang melupakan apa tujuan utama hidup di dunia ini. Dalam perspektif sufi, hidup manusia biasanya dipengaruhi dan dipenuhi oleh keinginan hawa nafsunya, sehingga ia akan mudah terpengaruh oleh nafsunya sendiri. Seluruh sufi meyakini bahwa untuk menghindari karakteristik manusia yang cenderung mengutamakan nafsunya adalah dengan mencapai kesucian jiwa (Ilyas, 2017).

Kesucian jiwa menurut pandangan sufi diperoleh melalui proses pembersihan batin yang mendalam, seperti dzikir, kontemplasi, mujahadah (berjuang melawan keinginan duniawi), dan muraqabah (merasakan pengawasan Allah). Proses ini bertujuan untuk mengalihkan fokus

hidup manusia dari cinta kepada hal-hal duniawi ke arah cinta kepada Allah. Dengan hati yang bersih dan damai, manusia tidak hanya dapat menghadapi rintangan hidup dengan lebih arif, tetapi juga menemukan arti hidup yang sesungguhnya yaitu hidup yang berdasarkan pada kesadaran spiritual, ketulusan, dan kedekatan dengan Tuhan.

4. Studi Tokoh Dan Pemikiran Sufi Tentang Makna Dan Ketenangan

Dalam perspektif sufi, manusia dalam kehidupannya cenderung mengikuti dan memenuhi keinginan hawa nafsunya, sehingga ia akan mudah dipengaruhi oleh nafsunya sendiri. Nafsu cenderung berusaha menguasai manusia dan berusaha dengan segala cara untuk menguasai kehidupan manusia di bumi. Gaya hidup semacam ini akan mengantarkan manusia pada keruntuhan moral, karena sadar atau tidak, cepat atau lambat, orang akan terjerumus dalam cinta dunia, kesenangan hidup akan menjadi fokus utama. Seluruh sufi meyakini bahwa untuk menanggulangi sifat-sifat manusia yang cenderung mengutamakan hawa nafsunya adalah dengan mencapai kesucian jiwa (Ilyas, 2017).

Pandangan ini mengindikasikan bahwa esensi dari ajaran tasawuf adalah usaha untuk mensucikan jiwa (tazkiyatun nafs) sebagai cara untuk membebaskan diri dari pengaruh nafsu dan kecintaan terhadap dunia yang sementara. Para sufi menekankan signifikansi zikir, muhasabah (introspeksi), dan praktik spiritual untuk memusatkan hati kepada Allah semata. Dengan hati yang bersih, manusia bisa menemukan arti kehidupan yang sebenarnya, yaitu hidup yang diarahkan oleh nilai-nilai ketuhanan, bukan oleh hasrat atau keinginan duniawi.

5. Relevansi Tasawuf Dalam Kehidupan Konteporer

Tasawuf, sebagai aspek mistis dalam Islam, memiliki relevansi yang signifikan dalam kehidupan modern yang cepat dan penuh tekanan. Walaupun berasal dari tradisi lama, prinsip-prinsip tasawuf tetap penting dan dapat memberikan pedoman berharga bagi orang yang mencari arti hidup dan kedamaian jiwa. Dalam keadaan modern yang dipenuhi stres, kecemasan, dan kebingungan eksistensial, tasawuf memberikan solusi menuju ketenangan melalui praktik-praktik spiritual seperti meditasi, refleksi diri, dan zikir. Ajarannya menekankan perenungan tentang eksistensi diri, memperkuat ikatan dengan Tuhan, serta memahami tujuan hidup yang lebih mulia. Dengan mengimplementasikan prinsip-prinsip tasawuf dalam aktivitas sehari-hari, individu dapat merasakan perubahan internal, meningkatkan kesadaran diri, dan meraih ketenangan jiwa yang memungkinkan penemuan arti sesungguhnya dalam kehidupan (Saputra & Wahid, 2023).

Selain menghasilkan ketenangan jiwa, tasawuf juga berkontribusi signifikan dalam membangun karakter yang berperilaku baik di tengah berbagai tantangan moral zaman sekarang. Nilai-nilai seperti kesabaran, rasa syukur, kerendahan hati, dan keikhlasan yang diajarkan dalam tasawuf memandu individu untuk menjalani hidup secara lebih bijak dan bersahaja. Tasawuf tidak hanya membantu individu untuk memahami diri dan Tuhannya, tetapi juga mengembangkan sikap empati dan toleransi dalam membangun hubungan sosial. Dengan begitu, tasawuf tidak hanya berfungsi sebagai jalur spiritual individu, tetapi juga menjadi dasar untuk menciptakan kehidupan sosial yang lebih harmonis dan berarti

KESIMPULAN

Tasawuf sebagai ilmu spiritual dalam Islam menawarkan solusi untuk mengatasi keresahan jiwa yang umum dirasakan oleh individu di era modern. Dengan menonjolkan hubungan dengan Allah melalui dzikir dan refleksi diri, tasawuf membantu individu menjumpai ketenangan dan arti kehidupan. Di tengah krisis moral dan tuntutan hidup yang rumit, tasawuf tetap penting sebagai panduan spiritual yang menyeimbangkan aspek lahiriah dan batiniah kehidupan. Oleh karena itu, tasawuf memiliki peran krusial dalam menghadapi tantangan zaman sekarang serta berfungsi sebagai alat untuk meraih ketenangan dan pengertian hidup yang lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Septi, W., Maspika, S., & Madyan, M. (2021). Zikir dan Ketenangan Jiwa: Studi Jamaah Tarekat Desa Rawa Jaya, Merangin. *JIGC (Journal of Islamic Guidance and Counseling)*, 5(1), 1-16. <https://doi.org/10.30631/jigc.v5i1.49>
- Waluyoajati, M. P., & Swari, D. I. (2024). Peran Psikologi Tasawuf Mengenai Kesehatan Mental dan Spiritualitas Generasi Z Pada Era Digital. *Mutiara: Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah*, 2(4), 199-209. <https://doi.org/10.59059/mutiara.v2i4.1484>
- Darawati, E., & Sani, A. H. (2024). TINJAUAN LITERATUR: TASAWUF SEBAGAI SOLUSI ALTERNATIF KEDAMAIAN BATIN DI KALANGAN REMAJA. *Nashr al-Islam: Jurnal Kajian Literatur Islam*, 6(3). <https://journalpedia.com/1/index.php/jkli/article/view/3044>
- Hadi, M. F. Z. (2015). Tasawuf untuk Kesehatan Mental. *An-Nida'*, 40(1), 31-41 <http://dx.doi.org/10.24014/an-nida.v40i1.1493>
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications.

-
- International Scholarly Research Notices*, 2012(1), 278730.
<https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Husna, I. (2024). Dimensi Spiritual dalam Psikoterapi: Dampak Praktik Sufi terhadap Kecemasan dan Depresi. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 4(1). <https://doi.org/10.36420/dawa.v4i1.526>
- Syauqi, M. (2023). Tasawuf Sebagai Terapi Menemukan Makna Spiritual dalam Hidup Modern. *Ameena Journal*, 1(4), 359-370. <https://doi.org/10.63732/aij.v1i4.40>
- Fitriya, E., Hani'ah, N., & Khofifah, H. (2024). Tasawuf dalam Perspektif Psikologi: Harmoni Spiritual dan Kesehatan Mental. *AJMIE: Alhikam Journal of Multidisciplinary Islamic Education*, 5(2). <https://doi.org/10.32478/8zv7ag68>
- Ilyas, R. (2017). Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazali. *Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 8(1), 90-106.
<https://doi.org/10.32923/maw.v8i1.699>
- Saputra, T., & Wahid, A. (2023). Al-Ghazali Dan Pemikirannya Tentang Pendidikan Tasawuf. *ILJ: Islamic Learning Journal*, 1(4), 935-954.
<https://doi.org/10.54437/iljjislamiclearningjournal.v1i4.1206>
- Imron, A. (2018). Tasawuf dan Problem Psikologi Modern. *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman*, 29(1), 23-35. <https://doi.org/10.33367/tribakti.v29i1.561>
- Hidayat, M., Zahara, N., & Pd, S. (2020). *Integrasi Ayat Alquran dalam Konsep Etika Lingkungan*. Ar-Raniry Press.
- Maola, M. (2021). Makna Hidup Pelaku Tasawuf. *Ri'ayah: Jurnal Sosial dan Keagamaan*, 6(2), 151-159. <https://doi.org/10.32332/riayah.v6i2.3556>