

Relevansi Tasawuf dalam Mengatasi Stress dan Kecemasan pada Remaja Di Era Modern

Oleh

Arrasyid¹,
Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang
arrasyid350@uinib.ac.id

Pipi Deswita²,
Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang
pipideswita@uinib.ac.id

Nurul Intan Syakira Hsb³,
Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang
nurulintansyakira@gmail.com

Santi Syah Putri⁴,
Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang
santisyahputri970@gmail.com

Diken Sukma Hidayati⁵
Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang
dikensukmahdyt03@gmail.com

Abstract

This article investigates the applicability of Sufism as a therapeutic strategy for adolescents experiencing stress and anxiety in the contemporary world. This article explores how Sufism's tenets—meditation, reflection, and religious values can benefit teens' mental health in light of the psychological difficulties that today's generation is facing. This article offers an understanding of the application of pertinent Sufism methods to young people everyday situations as a useful tool for anxiety and depression management through an analysis of the available literature and empirical analysis. It is hoped that this knowledge will significantly aid in the creation of comprehensive approaches and techniques for intervention for teenagers mental health in the stressful modern world.

Keywords: *Sufism, Anxiety and stress, adolescent mentality*

A. PENDAHULUAN

Kehidupan modern menjadi sangat ramai dengan kemajuan yang

pesat. Banyak aspek kehidupan dipengaruhi oleh kemajuan teknologi. Kemajuan ini memberikan manfaat besar, seperti kemudahan transportasi

dan komunikasi, serta perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan yang semakin pesat. Tidak dapat disangkal bahwa hal ini sangat membantu manusia, memberikan kenyamanan dalam banyak hal, seperti banyak kesempatan hidup dan manfaat lainnya. Karena itu, kehidupan tampaknya menjadi lebih menyenangkan dan terasa lebih mudah, terutama di masa pandemi seperti saat ini, di mana banyak orang menggambarkan diri mereka sebagai "kaum rebahan", yang berpendapat bahwa segala sesuatu dapat dicapai dengan mudah, mulai dari sandang, pangan, hingga pendidikan. (Rahmawati and Himami 2021)

Sebaliknya, orang-orang berlomba-lomba untuk meningkatkan kemampuan mereka dan semakin bersaing untuk memperoleh banyak keuntungan dengan mengarahkan seluruh kemampuan mereka ke bidang yang mereka tuju. Akibatnya, banyak manusia yang merasa lebih unggul daripada Tuhan tentang kemampuan yang hanya diberikan oleh Tuhan, mereka mengatakan, "Aku hebat dapat menciptakan aplikasi ini, aplikasi itu, Naudzubillah Allah adalah kekuatan yang menggerakkan akal ini untuk membuat aplikasi ini. aplikasi tersebut. Oleh karena itu, tidak dapat dipungkiri bahwa masyarakat saat ini akan mengadopsi dan mengikuti gaya hidup yang bebas dan mewah, bahkan Tidak sedikit orang yang terinfeksi virus sombong dan sombong pada sesama. Fenomena ini secara tersirat menunjukkan bahwa iman kaum muslim telah terkikis sebagai akibat dari pemikiran yang gemilang yang dibawa oleh sebagian besar aksi

modernisme, termasuk sekularisme dan hedonism. Dengan perkembangan yang sangat cepat dengan segala kemewahan yang ada di dunia, manusia seharusnya telah mencapai hidup yang penuh dengan kebahagiaan, ketenangan, keamanan, dan keharmonisan. Namun, fakta yang ditawarkan berbeda dari yang ditunjukkan di atas. Dengan sendirinya, modernisasi membawa manusia ke bahaya, atau krisis. spiritual dan etika, terutama pada anak-anak (Sa'diyah et al. 2023).

Tasawuf atau sufisme, bersama dengan seluruh ajarannya, berfungsi sebagai pengendali moral manusia. semua ide yang ditawarkan oleh sufisme termasuk zuhud, sabar, tawakal, dan Qona'ah akan memiliki kemampuan untuk mengurangi kecenderungan tersebut. pola hidup individualisme dan konsumtifisme yang semakin umum di banyak negara modern. Islam dan Sufisme pada tingkat yang lebih luas-luas, adalah jenis norma yang menjaga keamanan dan ketenangan sehingga Ketika masalah muncul dari zaman, Seseorang mungkin menjadi sufi atau tasawuf sebagai cara untuk mendapatkan manfaat. Sufisme jelas merupakan doktrin. yang memiliki implikasi yang lebih langsung dengan hati, jiwa, dan perasaan, sehingga bahkan datang dalam bentuk mode, gaya, dan sebagainya dalam masyarakat yang berharap untuk kembali ke kebahagiaan yang sebenarnya, karena tasawuf memiliki lebih banyak menekankan etika, semakin beretika lebih suci dan murni (shofa) jiwanya (Hadi 2015).

Masyarakat telah kehilangan kemampuan untuk memikirkan diri mereka sendiri dan telah terjebak dalam pola pikir rasional. Mereka menghindari kehidupan ukhrawi dan hanya berpikir tentang kehidupan duniawi. Tasawuf mendorong manusia untuk hidup dengan hati-hati dan sederhana dan menjauh dari kehidupan duniawi yang terang benderang. Cara pandang, sikap, dan tindakan seperti itu bertentangan dengan tasawuf. Tujuan utama ajaran tasawuf pada dasarnya adalah untuk mengontrol hawa nafsu, menghilangkan keserakahan, mengontrol kecenderungan badani, dan menghilangkan ketakutan akan hari esok. Hakekat dari tassawuf adalah transformasi sikap mental dan kondisi jiwa dari satu keadaan menuju keadaan lain yang lebih baik, lebih tinggi, dan lebih sempurna. Tassawuf tidak lagi hanya dianggap sebagai pelarian sementara bagi manusia, melainkan sebagai suatu keharusan yang nyata, sehingga tassawuf dapat tetap relevan di tengah-tengah kompleksitas dunia modern (MR & Anjar, 2020). Oleh karena itu, penelitian ini menganggap esensial untuk mengkaji peran tassawuf dalam konteks kehidupan masyarakat modern yang cenderung materialistic (Muslimin 2017).

Sejumlah peneliti telah melakukan penelitian sebelumnya tentang peran tasawuf di masyarakat modern. Analisis "Peran Tasawuf terhadap Masyarakat Modern" oleh Nuraini dan Maryati (2019), antara lain: Jurnal Studi Keislaman: Melihat kehidupan modern dari berbagai sudut pandang sukses dalam berbagai bidang, yang ditandai dengan gaya

hidup yang serba mewah, seharusnya dapat membawa orang ke hidup yang santai dan menyenangkan, tetapi pada kenyataannya menunjukkan bahwa pencapaian seluruh dunia tidak cukup. Sekarang, masyarakat memerlukan upaya untuk membersihkan diri dari racun cinta dunia yang mendorong nafsu kemaksiatan. Karena virus tersebut mendorong orang untuk bertindak kejam tanpa memperhatikan orang lain dan melakukan persaingan tidak sehat dengan berbagai cara, bahkan mencari kesenangan dan kepuasan duniawi secara bebas. Menurut al Ghozali, langkah hidup seperti itu akan mengantarkan manusia pada kehancuran moral. Kehidupan yang buruk akan membuatnya lupa bahwa dia adalah hamba yang harus mengikuti aturan yang telah digariskan oleh-Nya. Tasawuf memberikan solusi terkini untuk masalah ini, yaitu proses pembersihan jiwa dari sifat-sifat tercela, seperti iri, dengki, hasud, sombong, dan sebagainya. pamer dan pamarah dengan saran—saran yang menurut aturan Tuhan adalah bagian dari prinsip tasawuf (Fadlatunnisa 2022).

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dan menggunakan metode kepustakaan atau library research. Dalam melakukan penelitian kepustakaan, penting untuk memperhatikan kredibilitas sumber yang digunakan. Sumber yang digunakan harus terpercaya dan relevan dengan penelitian. Peneliti juga harus memperhatikan bagaimana sumber-

sumber yang digunakan dengan tema penelitian terkait dan baru. Penulis lebih tepat dan terbuka dengan banyak penguatan dampak mengenai ide yang akan digunakan (Saputra and Wahid 2016).

Dengan menggunakan pendekatan dekskriptif, penelitian ini memiliki kemampuan untuk menghasilkan pola yang relevan untuk kondisi beberapa kelompok. Ini merupakan jenis penelitian kualitatif yang menggunakan teks dan teori spiritualitas. Metode penulisan ini menganalisis secara menyeluruh manfaat tassawuf dalam menangani stress dan kecemasan pada remaja di era modern yang menghadapi banyak masalah. Kita dapat memahami lebih dalam terkait konsep-konsep tassawuf serta praktiknya dalam kehidupan sehari-hari baik untuk para remaja maupun orang dewasa.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Konsep Tasawuf

Para ulama berbeda pendapat tentang definisi tasawuf. Namun, mereka setuju bahwa itu adalah moralitas yang didasarkan pada adab Islam. Akibatnya, sufi mereka yang bermoral, karena kemurnian dan bening (shafa) dari jiwa. Tasawuf juga bisa diartikan sebagai moral, jadi berarti semangat dalam Islam. Seperti yang dinyatakan Taftazani (2003) dalam karyanya yang disebut sebagai Sufi dari zaman ke zaman aturan hukum Islam tanpa tasawuf (moral) ialah seperti badan tanpa jiwa atau wadah tanpa isi. Di sisi lain, tasawuf mengacu pada upaya atau upaya yang dilakukan seseorang. untuk

menyucikan jiwa dengan menghindari dampak kehidupan yang bersifat kesenangan duniawi melalui pengabdian kepada Allah sehingga Seseorang selalu dapat merasakan kehadiran Allah dalam hidup mereka. (Rahmawati and Himami 2021).

Penghapusan aspek spiritualitas dari pikiran manusia di Barat memiliki arti penghapusan pendidikan agama, dimana ia juga berarti pendidikan ruh yang diberikan di Barat. Hal ini ternyata telah membuat orang Barat modern lebih dipenuhi dengan kecemasan, kecemasan, dan ketidakbermaknaan dalam hidupnya. Tasawuf adalah upaya untuk membersihkan diri dengan menghilangkan pengaruh kehidupan dunia dan memfokuskan diri hanya pada Allah SWT. Konsep pencucian diri dan lebih dekat dengan sang maha pencipta yaitu kepada Allah SWT dapat digunakan sebagai paradigma pendidikan spiritual dan akhlak karena tasawuf mengajarkan untuk kembali kepada Allah SWT, yang merupakan fitrah manusia. (Kahari, Maryadi, and Fauziyati 2022)

Tasawuf, juga dikenal sebagai sufisme, adalah cabang ilmu Islam yang berasal dari peradaban Islam yang muncul setelah wafatnya Rasulullah. Menurut asal-usulnya, Namun, kata Arab tasawwafa adalah asal kata tasawuf. Ulama tidak setuju tentang asal etimologi kata tersebut. Beberapa istilah, seperti "ahl al-shuffah", yang berarti "sahabat yang tinggal di serambi", berasal dari para teoretis tasawuf. masjid Nabi dan sangat kekurangan), shaff (barisan ketika sembahyang yang

menunjukkan bahwa hati mereka berada di posisi tertinggi dalam khutbah di hadapan Allah), shafw atau shafa (pembersihan diri melalui latihan mental dan shaufanah, yang merupakan buah kecil berbulu yang tumbuh di padang pasir), shuf (kain wol kasar yang berfungsi sebagai simbol kesederhanaan karena pakaian mewah digunakan oleh orang-orang elit pada masa itu adalah sutra, dan shopos adalah kata yang berarti hikmat.(Imron 2018)

Menurut para ahli pengertian Tassawuf berbeda-beda, berikut adalah pengertian tassawuf menurut beberapa ahli, yaitu ;

a. Ma'ruf Al-Karkhi (w. 200 H)

"Tasawuf menekankan hal-hal yang hakiki dan mengabaikan segala apa yang ada pada makhluk. Barangsiapa yang belum bersungguh-sungguh dengan kefakiran, berarti belum bersungguh-sungguh dalam bertasawuf."

b. Abu Hamzah

Tanda sufi yang benar adalah berpikir setelah ia kaya, merendahkan diri setelah ia bermegah-megah, dan menyembunyikan diri setelah in terkenal. Sementara itu, tanda sufi yang palsu adalah kaya setelah in berpikir, bermegah-megah setelah in merendahkan diri, dan tersohor setelah ia bersembunyi.

c. Al-Junaidi

"Tasawuf ialah membersihkan hati dari yang mengganggu perasaan, berjuang menanggalkan pengaruh

insting, memadamkan kelemahan, menjauhi seruan hawa nafsu, mendekati sifat-sifat suci kerohanian, bergantung pada ilmu-ilmu hakikat, memakai barang yang penting dan lebih kekal, menaburkan nasihat kepada semua manusia, memegang teguh janja dengan Allah dalam hal hakikat, serta merunku contoh Rasulullah dalam hal syariat."

d. Syaikh Ahmad bin Muhammad Zain bin Musthafa Al-Fathani

"Para suti memakai pakaian yang terbuat dari bulu. Mereka tidak mau menyerupai kebanyakan orang yang selalu bermegah-megah dengan pakaian yang serba indah. Mereka merasa cukup dengan berpakaian seperti itu, karena sekadar menutup aurat."

e. Ibnu Khaldun

"Tasawuf semacam ilmu syariat yang timbul kemudian di dalam agama. Asalnya adalah telam beribadah, memutuskan pertalian terhadap segala sesuatu kecuali Allah, hanya menghadap-Nya, dan menolak perhiasan dunia. Selain itu, membenci perkara yang selalu memperdaya orang banyak, sekaligus menjauhi kelezatan harta, dan kemegahannya. Tambahan pula, tasawuf juga berarti menyendiri menuju jalan Tuhan dalam khalwat dan ibadah.

Maqli adalah dasar tasawuf. Landasan nagle adalah landasan Alquran dan hadis, yang sangat penting karena keduanya merupakan kerangka acuan utama yang selalu

digunakan oleh umat Islam untuk berpegang teguh. Tasawuf pada awalnya adalah akhlak, dan Alquran dan Sunnah banyak mengatur moral agama ini. Dua sumber utama tasawuf adalah Alquran dan Sunnah karena tasawuf ditimba dari ajaran Islam dan umalan serta ucapan para sahabat.

“Hai orang-orang yang beriman, bertanibalah kepada Allah dengan tabuta nauha (taubat yang semuimuinya). Mudah-mudahan Rabb-mu akan merumpi kesalahan-kesalahanmu dan memasukkanmu ke dalam jannah yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, pada hari ketika Allah tidak menghinakam Rasulullah dan orang-orang mukmin yang bersama ia; sedang cahaya mereka memancar di hadapan dan di sebelah kanan mereka, samhil mereka mengatakan, "Ya Rabb kami, somprimallah bagi kami cahaya kamni dan ampunilah kami; Sesungguhnya Engkau Mahalia atas segala sesuatu." (QS. Ar-Tahrim (66): 8)

Tasawuf, sebagai manifestasi ihsan, adalah agama yang dapat memberikan kebebasan spiritual. Dengan demikian, tasawuf membantu orang mengenal diri mereka sendiri dan akhirnya mengenal Tuhan. Lahirya tasawuf sebagai fenomena ajaran Islam dimulai dengan ketidakpuasan pada praktik ajaran Islam yang lebih cenderung formalisme serta legalisme. Tasawuf juga digunakan sebagai kritik terhadap pelanggaran sosial, politik, moral, dan ekonomi yang dilakukan oleh umat Islam, terutama mereka yang berkuasa pada waktu itu. Saat

itu, beberapa tokoh menawarkan solusi melalui ajaran tasawufnya. Mengubah tindakan fisik menjadi tindakan batin adalah solusi (Samsul 2022) . Saran dari para ahli bimbingan seperti Rohman Natawijaya, MD Dahlan, munandir, Djamaludin Ancok, dan Dadang Hawari, bahwa nilai-nilai agama agar dijadikan landasan dalam mengembangkan model konseling di indonesia (Firdaus 2021).

2. Stress dan Kecemasan pada Remaja

Dalam kamus Inggris Indonesia, kata stress diartikan ketegangan, mental stress (ketegangan jiwa). Menurut Dadang Hawari, stres adalah tanggapan (reaksi) tubuh terhadap berbagai tuntutan atau bebas. Namun, stres juga dapat berfungsi sebagai penyebab dan pencetus. karena gangguan atau penyakit. Faktor psikososial cukup memberikan makna bagi tingkat stres yang dialami seseorang. Meskipun permintaan pada Jika diri seseorang melampaui kemampuan mereka, situasi ini disebut distres. Stres adalah sesuatu yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan. Masalahnya adalah manusia mampu mengatasi tekanan tanpa harus mengalami kecemasan(Muslimin 2017). Stres didefinisikan oleh Hans Selye, seorang ahli fisiologi dan pakar stres terkemuka dari Universitas Montreal, sebagai tanggapan tubuh yang tidak spesifik terhadap tuntutan. Stres terjadi ketika tubuh mengalami terlalu banyak tekanan. Tubuh akan berusaha menyelaraskan rangsangan atau stres dalam bentuk penyesuaian diri. Manusia dapat pulih dalam

banyak kasus dengan cepat. kembali dari dampak stres. Manusia memiliki pasokan yang baik dari energi penyesuaian diri yang dapat digunakan dan diisi kembali kapan saja penting (Muslimin 2017).

Erik Erikson mendefinisikan masa remaja sebagai fase perkembangan manusia yang mewakili transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Perkembangan identitas adalah komponen penting dari fase perkembangan mental ini. Dimana orang belajar berpikir logis tentang gagasan abstrak dan kemampuan untuk berpikir konsekuensi dari pilihan mereka. Tahapan Perkembangan ini juga ditandai dengan rasa yang meningkat otonomi mereka, menghasilkan lebih banyak interaksi bersama teman sekelas dan orang lain. Perubahan yang terjadi pada remaja ini berdampak pandangan mereka tentang agama, serta iman dan kebiasaan mereka yang disertakan dengannya. Stresor, juga dikenal sebagai penyebab stres, dapat ditemukan di mana-mana dalam kehidupan seseorang. Hidup Anda dapat hancur karena stres dari hal-hal kecil. Kitalah yang bertanggung jawab untuk mengubah masalah menjadi hal netral; sebenarnya, itu bersifat netral.

Ada hubungan antara stres, kecemasan, dan depresi juga. Seseorang yang mengalami stres dapat menunjukkan kehabisan energi, depresi, dan kecemasan. Perasaan takut yang dialami manusia berasal dari kehilangan arti hidup (makna hidup) yang merupakan motivasi utama untuk terus hidup. trend gaya hidup yang didasarkan pada

kebutuhan orang lain, bukan oleh diri sendiri. Kehidupan seperti ini menghasilkan Seseorang ketakutan karena ada konflik internal, menurut Freud berkembang dari ketidaksepakatan antara identitas, ego, dan ego yang luar biasa yang memaksa seseorang ambil Tindakan (Hadi 2015).

3. Hubungan Tassawuf dalam Menghadapi Stress dan Kecemasan pada Remaja

Tasawuf adalah jalan menuju kepribadian yang luhur. Ini memiliki dimensi esoterik dan dalam bagi Islam, dan tidak dapat dipraktekkan secara terpisah dari Islam, karena hanya agama Allah yang dapat melakukannya. memfasilitasi manusia untuk mencapai kekayaan batin, yaitu kepuasan dan keharmonisan. Tasawuf bukan berarti menghapus nilai-nilai hukum. menciptakan keseimbangan antara keduanya, yaitu unsur lahir (syari'at/hukum). formalistik) dan substantif. Tujuan tasawuf adalah untuk mendapatkan kesenangan, orang akan selalu membutuhkan Tuhan dengan mengingat dan beribadah, mereka pun selalu merasakan kehadiran Tuhan di setiap aspek hidupnya. Ini dibangun pada dasar cinta (Rahmawati and Himami 2021). Psikoterapi medis abad pertengahan adalah salah satu kontribusi psikoterapi Islam abad pertengahan. bagaimana dokter membantu pasien dengan masalah mental. Jenis dampak psikoterapi lain adalah penambahan elemen-elemen praktik spiritual sekte. Muslim tertentu, terutama Sufi, ke dalam cara psikoterapi yang menjadikannya

lebih diterima dan lebih efektif di kalangan anggota masyarakat Islam sekte tersebut (Centre, Raya, and Hughes 2015).

Erik Erikson mendefinisikan masa remaja sebagai fase perkembangan manusia yang merupakan transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Perkembangan identitas adalah bagian penting dari fase perkembangan mental ini, dimana orang-orang memperoleh kemampuan kognitif tentang ide-ide abstrak dan kemampuan untuk memikirkan konsekuensi dari pilihan yang mereka ambil. Tingkat Perkembangan ini juga ditandai dengan rasa otonomi mereka, yang menghasilkan interaksi tambahan bersama teman sekelas dan orang lain (Estrada et al. 2019). Salah satu ajaran tasawuf tentang peningkatan proses kesadaran manusia adalah sebagai berikut: pertama, manusia harus menyadari bahwa pencarian spiritual lebih utama daripada pencarian fisik dibandingkan dengan tujuan duniawi. Kedua, bersikap tenang dan Ketiga, bersyukur. lalu, takut kehilangan cinta. dari Tuhan dan bahkan tanpa hubungan dengan Dia. Orang harus optimistis untuk dapat mencintai dan terikat dengan Tuhan-Nya. Keempat, mengendalikan sendiri dan bangga dengan statusnya sebagai orang miskin. Dalam hal ini, kemiskinan berarti adalah tidak ada hubungannya dengan kepemilikan dengan hati yang selalu tidak memiliki keinginan kecuali untuk Tuhan. Selanjutnya, bergantung pada dunia, bukan pada Tuhan. Keenam, memiliki keinginan utama, yaitu mencintai Tuhan,

merindukan keberadaannya, menerima hanya cinta Tuhan, dan tidak memiliki cinta kepada orang lain (Pradityas, Hanafi, and Zaduqisti 2015).

Sangat penting dan sulit untuk memasukkan Islam sebagai sistem hidup di dunia ini karena peradaban modern yang dominan oleh masyarakat Barat telah gagal memperbaiki aspek moral dan spiritual manusia, menurut seorang psikolog. Erich Fromm, seorang Amerika menunjukkan bahwa manusia zaman sekarang menghadapi ironi, mereka menang. dalam mencapai tujuan meskipun kehidupan mereka dipenuhi dengan keresahan jiwa. Orang Saat ini, banyak yang sangat rentan terhadap kecemasan, depresi, dan perasaan terikat (walaupun mereka tinggal bersama orang lain), mengalami sejumlah gangguan kejiwaan, hingga memutuskan untuk mengakhiri hidupnya (Purnamasari 2019).

Menurut Erich Fromm, tingginya angka adalah fakta yang menjadi masalah bagi manusia modern di Eropa dan Amerika. pembunuhan diri di kalangan orang tua di negara yang sukses di bidang ekonomi. tetapi mereka tinggal di tempat yang disebut panti werdha. yang memadai di antara orang-orang yang seusia dan memiliki berbagai jaminan sosial, banyak yang memutuskan untuk melakukan pembunuhan diri. Hidup, salah satu kebutuhan manusia utama secara signifikan (aktivitas yang nyata) mengabdikan kepada Tuhan Yang Maha Esa), Peradaban Barat masih belum memenuhi kebutuhannya. (Dalam hal ini, berdasarkan

perjanjian yang tersedia di Amerika). Penghapusan aspek spiritualitas dari pikiran manusia di Barat memiliki arti penghapusan pendidikan agama, dimana ia juga berarti pendidikan ruh yang diberikan di Barat.

Hal ini ternyata telah membuat orang Barat modern lebih dipenuhi dengan kecemasan, kecemasan, dan ketidak bermaknaan dalam hidupnya. Mereka telah melakukan kehilangan dimensi transendental atau visi keilahian sehingga sangat mudah dihindangi kehampaan spritual. Akibatnya, orang-orang di zaman sekarang mengalami keterasingan (alienasi) baik teralienasi dari Tuhannya, dari masyarakatnya, dan dari dirinya sendiri. Oleh karena itu, tingginya angka bunuh diri di negara-negara Barat adalah wajar (Irawan 2020).

Penghapusan aspek spiritualitas dari pikiran manusia di Barat memiliki arti penghapusan pendidikan agama, dimana ia juga berarti pendidikan ruh yang diberikan di Barat. Hal ini ternyata telah membuat orang Barat modern lebih dipenuhi dengan kecemasan, kecemasan, dan ketidakbermaknaan dalam hidupnya. Achmad Mubarak berpendapat bahwa tasawuf Islam memiliki semua elemen yang dibutuhkan manusia, semua yang diperlukan untuk mencapai keruhanian yang luhur secara sistematis dan tetap dalam koridor syariah. Selain itu, paket wirid, suluk, dan dzikir dalam tarekat lebih mudah "dipahami" oleh orang terpelajar. jika dibandingkan dengan paket meditasi Budhis atau Kong Hoe Chu. 33 Menurut pengakuan sendiri Selama

melihat jumpa internasional tarekat, Achmad Mubarak pertama Multaq al-tasawuf al-Islami al-'Alamy, saresehan tarekat guru di seluruh dunia, diterbitkan pada tahun 1995, Konferensi Persatuan Internasional kedua diadakan di Tripoli, Libia. diselenggarakan pada tahun oleh seorang masyikhah dari Tarekat Naqsyabandiyah di Amerika Serikat tahun 1998 di Washington, DC Salah satu dari dua pertemuan tersebut memenuhi kebutuhan manusia abad modern kepada para tawasuf, yang menunjukkan bahwa tasawuf menjadi pilihan bagi masyarakat modern untuk menyeimbangkan kekuatan tubuh, mental dan jiwa.

Tasawuf digunakan sebagai solusi untuk stres dan kecemasan karena pendekatan Tasawuf dapat meningkatkan keimanan, kesadaran jiwa, pembinaan kepribadian, pembentukan individu yang bertanggung jawab, mewujudkan, dan ukhuwwah (Maulana and Noviani 2023). Untuk itu, tasawuf modern adalah untuk mengembalikan manusia kepada eksistensi dan esensinya sebagai makhluk Tuhan, sehingga mereka dapat mengenali diri mereka sendiri dan akhirnya mengenali Tuhannya. Ketika seseorang belajar mengenal dirinya sendiri, mereka akan memiliki kemampuan untuk memutuskan apa yang harus mereka lakukan dan bagaimana berperilaku (akhlak). Tasawuf memiliki banyak manfaat bagi kehidupan manusia salah satunya yaitu mengatasi kecemasan dan stress pada manusia dari berbagai kalangan, baik dari kalangan anak-anak, remaja maupun orang dewasa. Karena tassawuf merupakan

ilmu untuk mendekatkan diri seseorang dengan Tuhan-Nya, maka dari itu Tasawuf tidak hanya sebagai solusi untuk menghadapi stress serta kecemasan pada remaja namun juga dapat menjadi solusi untuk digunakan dikalangan lainnya seperti orang dewasa.

D. KESIMPULAN

Istilah "tasawuf" dalam Islam mengacu pada moralitas dan spiritualitas. Ini diterapkan pada berbagai aspek kehidupan, seperti ajaran Islam, ajaran Sufisme, dan ajaran yang ditemukan dalam Al-Qur'an. Tasawuf dianggap moral karena merupakan aspek penting dari Islam. dalam Barat, Al-Qur'an digunakan untuk menekankan konsep spiritualitas, yang membantu orang memahami tempat mereka di dunia dan fokus pada Allah SWT. Tasawuf juga dianggap sebagai paradigma untuk pendidikan spiritual dan akhlak karena mengajarkan orang untuk hidup dalam harmoni dengan Allah SWT. Erik Erikson mendefinisikan masa remaja sebagai masa transisi

dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dalam perkembangan manusia. Pada tahap ini, Anda perlu mempelajari konsep abstrak dan menghadapi tantangan untuk memahami bagaimana tindakan Anda akan berdampak.

Pengembangan identitas adalah bagian penting dari tahap ini karena memungkinkan orang untuk berpikir abstrak dan membuat hubungan antara hal-hal yang mereka alami. Tasawuf adalah jalan menuju tingkat moral dan spiritual yang lebih tinggi. Islam harus dianggap sebagai sistem kehidupan karena masyarakat modern, yang dipimpin oleh komunitas Barat, berusaha untuk meningkatkan aspek moral dan spiritual kehidupan manusia. Menurut psikolog Erich Fromm, manusia sering menghadapi ironi, yang mendorong mereka untuk mencari bantuan bahkan ketika keyakinan mereka memengaruhi hidup mereka. Perspektif ini dapat meningkatkan kualitas hidup dan membantu orang mengatasi masalah seperti depresi, kecemasan, dan depresi.

Daftar Kepustakaan

- | | |
|--|---|
| <p>Amin, Samsul. 2022. "Ilmu Tassawuf." AMZAH. Jakarta.</p> <p>Centre, Linden, Inggris Raya, and Jamie Peretas Hughes. 2015. "Integrasi Agama Dan Spiritualitas Ke Dalam Psikoterapi Trauma: Sebuah Contoh Dalam Tasawuf?" Jurnal Praktek Dan Penelitian EMDR 9: 150–56.</p> <p>Estrada, Crystal Amiel M, Marian Fe, Theresa C Lomboy, Ernesto R</p> | <p>Gregorio Jr, Cynthia R Leynes, Romeo R Quizon, and Emmy Amalia. 2019. "Pendidikan Agama Dapat Berkontribusi Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Lingkungan Sekolah." Jurnal Internasional Sistem Kesehatan Mental 0: 1–6.</p> <p>Fadlatunnisa, Bakis. 2022. "Peran Tasawuf Dalam Kehidupan Materialis Masyarakat</p> |
|--|---|

- Modern.” Gunung Djati Conference Series 9 (1995): 24–33.
- Firdaus, Muhammad Taufiq. 2021. “Konsep Tasawuf Ibnu Atha’illah Al-Sakandari Dan Relevansinya Dengan Konseling Psikosufistik.” *Islamic Counseling : Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5 (1): 43. <https://doi.org/10.29240/jbk.v5i1.2090>.
- Hadi, M. Fahli Zatra. 2015. “Tasawuf Untuk Kesehatan Mental.” *Jurnal An Nida: Jurnal Pemikiran Islam* 40 (1): 31–41. <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/Anida/article/view/1493>.
- Imron, Ali. 2018. “Sufism and Modern Psychological Problems.” *Journal of Islamic Thought* 29 (1): 28. <https://ejournal.iai-tribakti.ac.id/index.php/tribakti/article/download/561/359>.
- Irawan, Dedy. 2020. “The Urgency of Religious Education and Its Implications for the Concept of Human in the Islamic Worldview.” *At-Ta’dib* 15 (1): 79–102. <https://doi.org/10.21111/at-tadib.v15i1.4882>.
- Kahari, Kahari, Maryadi Maryadi, and Endang Fauziyati. 2022. “Peranan Pendidikan Tasawuf Santri Pada Kehidupan Modern Dalam Perspektif Filsafat Idealisme.” *Journal of Social Research* 1 (9): 1020–25. <https://doi.org/10.55324/josr.v1i9.220>.
- Maulana, Dwi, and Dwi Noviani. 2023. “Pendekatan Tasawuf Dalam Pendidikan Islam.” *Memperbincangkan Pemikiran Pendidikan Islam, Dari Idealisme Substantif Hingga Konsep Aktual* 1 (4): 123–34.
- Muslimin, M. 2017. “Terapi Tasawuf Sebagai Upaya Penanggulangan Stress, Depresi, Dan Kecemasan.” *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 1: 1–26. <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/ghaidan/article/view/2030>.
- Muvid, Muhamad. 2022. “Tasawuf Kontemporer.” AMZAH. Jakarta.
- Pradityas, Yoana Bela, Imam Hanafi, and Esti Zaduqisti. 2015. “Maqamat Tasawuf Dan Terapi Kesehatan Mental (Studi Pemikiran Amin Syukur).” *Religia* 18 (2): 187. <https://doi.org/10.28918/religia.v18i2.627>.
- Purnamasari, Elvira. 2019. “Psikoterapi Dan Tasawuf Dalam Mengatasi Krisis Manusia Modern.” *E-Journal System IAIN Bengkulu* 8: 90–102.
- Rahmawati, Fitri, and Ahmad Himami. 2021. “Tasawuf Sebagai Terapi Problematika Masyarakat Modern.” *Jurnal Studi Kemahasiswaan* 1 (2): 131–47.
- Sa’diyah, Karimatus, Robingaton, Yuli Darwati, and Ach. Shodiqil Hafil. 2023. “Relevansi Tasawuf Dalam Mengurangi Kecemasan Remaja Pada Saat Menghadapi

Tes Masuk Perguruan Tinggi.”
Conference on Islamic
Civilization (CIC) 29: 115–22.
Saputra, Tomi, and Annisa Wahid.
2016. “Al-Ghazali Dan

Pemikirannya Tentang
Pendidikan Tasawuf.” *ILJ:
Islamic Learning Journal*
(Jurnal Pendidikan Islam), 1–
23.