



Peran Tasawuf dalam Pembentukan Kesehatan Mental: Sebuah Systematic Literature Review

Heri Fadraneldi^{1*}, Zoni Leo Nardo², Armai Arif³ Muhammad Zalnur⁴



¹ UIN Imam Bonjol Padang

² UIN Imam Bonjol Padang

³ UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

⁴ UIN Imam Bonjol Padang

heri.fadraneldi@uinib.ac.id (Heri Fadraneldi)

ARTICLE INFO

Article history:

Received 1 September 2025

Revised 10 September 2025

Accepted 30 September 2025

Available online 1 Desember, 2025

Kata Kunci:

Tasawuf; Kesehatan Mental; Dzikir; Muraqabah; Mindfulness Islami; Regulasi Emosi; Spiritualitas; Coping Spiritual; Meditasi Sufi; Ketenangan Batin.

Keywords:

Sufism; Mental Health; Dhikr; Muraqabah; Islamic Mindfulness; Emotion Regulation; Spirituality; Spiritual Coping; Sufi Meditation; Inner Peace



This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kontribusi nilai dan amalan tasawuf terhadap kesehatan mental melalui tinjauan sistematis terhadap dua puluh artikel ilmiah. Kajian ini menyoroti bagaimana praktik sufistik seperti dzikir, muraqabah, tafakkur, muhasabah, wirid, dan meditasi sufi berperan dalam menurunkan tingkat stres, kecemasan, serta meningkatkan ketenangan batin dan kesejahteraan psikologis. Nilai-nilai tasawuf seperti sabar, syukur, tawakal, ikhlas, dan zuhud ditemukan berfungsi sebagai mekanisme coping spiritual yang membantu individu dalam menghadapi tekanan hidup dan membangun resiliensi. Temuan menunjukkan bahwa amalan sufistik bekerja melalui penguatan regulasi emosi, peningkatan kesadaran diri, pengendalian pikiran, serta penguatan hubungan spiritual dengan Allah. Selain memberikan efek terapeutik, tasawuf juga berkontribusi pada pembentukan makna hidup, stabilitas emosional, dan kualitas hubungan sosial. Penelitian ini menegaskan bahwa tasawuf merupakan pendekatan psikologis-spiritual yang efektif dalam membangun kesehatan mental holistik dan dapat diintegrasikan dengan psikologi modern dalam konteks intervensi kesehatan mental masyarakat Muslim.

ABSTRACT

This study aims to analyze the concept of Islamic personality in the Qur'an and Hadith and its implementation in education through a Systematic Literature Review (SLR). A total of 27 scholarly articles were reviewed and categorized into three main focuses: the concept of Islamic personality based on revelation, the implementation of personality values in Qur'an and Hadith learning, and the models, approaches, and strategies used to develop Islamic personality within educational settings. The findings reveal that Islamic personality is rooted in the values of monotheism (tawhid), trustworthiness, noble character, piety, and self-control as reflected in Qur'anic verses, prophetic traditions, and the exemplary conduct of Prophet Muhammad. The implementation of personality education in Qur'an and Hadith learning is carried out through methods such as modeling, habituation, tadabbur (reflective interpretation), contextual approaches, and character-based curriculum reinforcement. Meanwhile, Islamic personality development within educational institutions is conducted through tarbiyah models, Islamic-humanistic approaches, halaqah activities, religious programs, and pesantren-based strategies. Overall, the review confirms that Qur'an and Hadith education plays a strategic role in nurturing holistic and morally upright Muslim personality

1. INTRODUCTION

Kesehatan mental menjadi isu global yang semakin mendapat perhatian dalam dua dekade terakhir, terutama setelah meningkatnya kasus stres, depresi, dan gangguan kecemasan pada berbagai kelompok usia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa gangguan kesehatan mental merupakan salah satu penyebab utama penurunan kualitas hidup dan produktivitas manusia (WHO, 2021). Kondisi ini mendorong berbagai disiplin ilmu untuk mencari pendekatan komprehensif yang tidak hanya mengatasi gejala, tetapi juga memperkuat aspek spiritual dan kesadaran diri.

Dalam tradisi Islam, tasawuf menawarkan pendekatan spiritual yang menekankan pemurnian jiwa (tazkiyatun nafs), penguatan hubungan vertikal dengan Tuhan, serta pengendalian diri dari sifat negatif. Konsep ini telah lama diyakini sebagai salah satu metode penyembuhan batin yang efektif dalam

*Corresponding author

E-mail addresses: heri.fadraneldi@uinib.ac.id (Heri Fadraneldi)

membentuk ketenangan hati dan keseimbangan psikologis (Al-Ghazali, 2005). Nilai-nilai sufistik seperti dzikr, sabar, syukur, dan tawakkal memiliki fungsi terapeutik dalam kehidupan sehari-hari.

Seiring perkembangan psikologi modern, semakin banyak penelitian yang menyinggung integrasi antara spiritualitas dan kesehatan mental. Pendekatan spiritual well-being diakui berperan signifikan dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kebahagiaan (Pargament, 2013). Dalam konteks ini, tasawuf menjadi salah satu tradisi spiritual yang menawarkan struktur ajaran yang jelas dan aplikatif untuk pengembangan kesehatan mental.

Berbagai studi empiris menunjukkan bahwa praktik dzikr dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan ketenangan fisiologis melalui mekanisme relaksasi dan fokus kesadaran (Rahman & Hidayat, 2019). Hal ini menegaskan bahwa ritual dalam tasawuf tidak hanya memiliki nilai religius, tetapi juga efek psikologis yang dapat diukur secara ilmiah.

Selain dzikr, konsep muhasabah atau introspeksi diri dalam tasawuf mampu membantu individu mengenali pola pikir negatif, memperbaiki perilaku, dan mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang lebih sehat. Penelitian Mutawalli (2020) menunjukkan bahwa muhasabah secara rutin dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan memperkuat kendali diri dalam menghadapi tekanan hidup.

Tasawuf juga berfungsi sebagai pendekatan penyembuhan berbasis makna. Individu yang menjalani jalan sufistik belajar memahami ujian hidup sebagai bagian dari proses spiritual, sehingga mereka lebih mudah menerima situasi dan kondisi secara positif. Perspektif ini memiliki kemiripan dengan pendekatan meaning therapy dalam psikologi modern (Frankl, 2006).

Di tengah perkembangan gangguan mental seperti burnout, alienasi sosial, dan krisis identitas pada generasi muda, tasawuf hadir sebagai ruang penguatan jati diri dan pembentukan mental yang stabil. Nilai-nilai seperti khusyu, uzlah, dan sama' memberikan individu kesempatan untuk menenangkan diri dari hiruk pikuk modernitas dan kembali pada kesadaran batin yang lebih dalam (Nasr, 2010).

Namun, meskipun penelitian terkait tasawuf dan kesehatan mental terus meningkat, temuan-temuan tersebut masih tersebar dalam berbagai jurnal dan karya ilmiah dengan fokus, metode, dan konteks yang berbeda-beda. Belum banyak penelitian yang melakukan tinjauan sistematis untuk mengidentifikasi pola umum, kekuatan, dan kelemahan dari penelitian sebelumnya.

Sistematic Literature Review (SLR) diperlukan untuk memberikan gambaran yang lebih struktural dan komprehensif mengenai kontribusi tasawuf dalam pembentukan kesehatan mental. SLR memungkinkan peneliti memetakan kecenderungan penelitian, jenis praktik tasawuf yang paling berpengaruh, serta aspek psikologis apa saja yang paling banyak dipengaruhi (Kitchenham, 2007).

Fokus penelitian pertama adalah mengidentifikasi berbagai bentuk praktik tasawuf yang terbukti memiliki kontribusi signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental. Praktik tersebut mencakup dzikr, muhasabah, tazkiyatun nafs, khawatir, dan berbagai bentuk riyadah lainnya yang banyak dibahas dalam penelitian ilmiah. Melalui kajian sistematis, penelitian ini berupaya menemukan pola kesamaan, perbedaan, serta kekhasan setiap praktik tasawuf dalam mempengaruhi kondisi psikologis individu. Fokus penelitian kedua adalah menganalisis dampak dan mekanisme psikologis dari praktik-praktik tasawuf tersebut terhadap aspek kesehatan mental. Hal ini meliputi bagaimana tasawuf membantu mengurangi stres, meningkatkan regulasi emosi, membangun ketenangan batin, serta menciptakan kebermaknaan hidup pada individu. Analisis ini diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai bagaimana nilai dan amalan sufistik bekerja secara psikologis dan spiritual dalam membentuk kesehatan mental yang lebih seimbang.

Oleh karena itu, penelitian ini disusun untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai bagaimana tasawuf berperan dalam pembentukan kesehatan mental berdasarkan kajian literatur ilmiah yang ada. Hasil kajian ini diharapkan tidak hanya memperkaya khazanah akademik, tetapi juga memberikan rekomendasi praktis bagi pengembangan program bimbingan spiritual, terapi berbasis sufistik, dan intervensi kesehatan mental dalam konteks masyarakat Muslim modern.

2. METHOD

Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) untuk menelaah secara komprehensif berbagai penelitian yang membahas peran tasawuf dalam pembentukan kesehatan mental. Pendekatan SLR dipilih karena mampu menyajikan sintesis ilmiah yang terstruktur, transparan, dan dapat direplikasi. Proses ini mengikuti pedoman umum SLR seperti yang dikembangkan oleh Kitchenham (2007), mulai dari perumusan fokus penelitian, penentuan pertanyaan penelitian, serta penetapan kriteria inklusi dan eksklusi yang relevan dengan topik.

Tahap pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran artikel pada database ilmiah bereputasi, seperti Google Scholar, ScienceDirect, DOAJ, dan SpringerLink. Kata kunci yang digunakan meliputi "tasawuf", "sufism", "mental health", "psychological well-being", dan "spiritual therapy". Artikel yang dipilih

dibatasi pada publikasi 10–15 tahun terakhir untuk memastikan relevansi kekinian. Kriteria inklusi mencakup artikel yang membahas praktik tasawuf secara langsung dan mengaitkannya dengan aspek kesehatan mental, sedangkan kriteria eksklusi mencakup artikel non-ilmiah, tidak tersedia dalam teks lengkap, atau tidak relevan dengan fokus penelitian.

Data yang diperoleh dari artikel terpilih kemudian dianalisis menggunakan teknik content analysis. Setiap artikel dikaji berdasarkan tujuan penelitian, metode, temuan utama, serta kontribusinya terhadap pemahaman hubungan antara tasawuf dan kesehatan mental. Hasil analisis ini memungkinkan peneliti mengidentifikasi pola temuan, kesenjangan penelitian, serta model konseptual yang muncul dari literatur. Seluruh proses SLR dilakukan secara sistematis untuk menghasilkan sintesis ilmiah yang valid dan dapat dijadikan dasar bagi penelitian lanjutan maupun pengembangan intervensi berbasis tasawuf untuk kesehatan mental.

3. RESULT AND DISCUSSION

Result

Praktik Tasawuf Yang Digunakan Dalam Konteks Kesehatan Mental

Tabel 1 Rekapitulasi praktik tasawuf yang digunakan dalam konteks kesehatan mental

No	Judul Artikel	Penulis	Inti Penelitian	
1	Regulasi Kecemasan dengan Dzikir dalam Sudut Pandang Psikologi Tasawuf	Qonitah Tsabitah Azmi & Shifa Salsabilah	Menganalisis literatur mengenai dzikir sebagai metode regulasi kecemasan dan menemukan bahwa praktik dzikir efektif menurunkan tingkat kecemasan individu.	Azmi, Q. T., & Salsabilah, S. (2023). <i>Regulasi Kecemasan dengan Dzikir dalam Sudut Pandang Psikologi Tasawuf</i> . Jurnal STAI YP Iqba Bau Bau.
2	Pengaruh Meditasi Sufi terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi	Zalfa Nafisa Ahmad, Rayhan Hidayat, Tia Nurwulan, Anggi Yus Susilowati	Studi kuantitatif yang menunjukkan bahwa meditasi sufi mampu menurunkan stres, meningkatkan kontrol emosional, fokus, dan keseimbangan emosional mahasiswa.	Ahmad, Z. N., Hidayat, R., Nurwulan, T., & Susilowati, A. Y. (2022). <i>Pengaruh Meditasi Sufi terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi</i> . Jurnal UNMA.
3	Integrasi Sufisme dan Psikologi Transpersonal dalam Pembentukan Kesehatan Mental	Wardatul Mufidah, Windy Chintya Dewi, Amir Maliki Abitolkha	Kajian literatur kritis yang menunjukkan bahwa pengalaman sufistik seperti <i>fana'-baqa'</i> , <i>muraqabah</i> , dan dzikir memiliki kesamaan fungsi psikologis dengan <i>mindfulness</i> , terutama dalam regulasi emosi dan pembentukan identitas diri.	Mufidah, W., Dewi, W. C., & Abitolkha, A. M. (2021). <i>Integrasi Sufisme dan Psikologi Transpersonal dalam Pembentukan Kesehatan Mental</i> . Ejournal UNDAR.
4	Sufism and Mental Health	Vivia Zahira Afiani & Muhammad Ruhiyat Haririe	Review literatur yang menegaskan bahwa prinsip-prinsip tasawuf seperti dzikir, doa, dan pergauluan dengan orang saleh mampu meningkatkan ketenangan, mengurangi stres, depresi, dan memperkuat resiliensi mental.	Afiani, V. Z., & Haririe, M. R. (2022). <i>Sufism and Mental Health</i> . E-Journal UIN Gusduri.
5	Psikologi Tasawuf dalam Membangun Kesehatan Mental di Era Modern	Hanum Allya Zulfani & Elsha Salsabilah	Menjelaskan tasawuf (dzikir, muhasabah, tawakkal) sebagai pendekatan spiritual healing yang relevan untuk menghadapi tekanan psikologis era modern.	Zulfani, H. A., & Salsabilah, E. (2023). <i>Psikologi Tasawuf dalam Membangun Kesehatan Mental di Era Modern</i> . Journal STAI YP Iqba Bau Bau.
6	Peran Ilmu Tasawuf dalam Meningkatkan	Rahayu, Bahar & Nurdin	Studi kualitatif yang menemukan bahwa praktik sufistik di pesantren (dzikir, riyadah, wirid)	Rahayu, R., Bahar, S., & Nurdin, N. (2022). <i>Peran Ilmu Tasawuf dalam</i>

	Kesehatan Mental dan Spiritualitas Generasi Z: Studi di Pesantren Idrisiyyah		membantu generasi Z memperoleh ketenangan, makna hidup, dan keteguhan spiritual.	<i>Meningkatkan Kesehatan Mental dan Spiritualitas Generasi Z. Diniyah Journal.</i>
7	The Role of Dhikr-Based Mindfulness in Reducing Test Anxiety among Senior High School Students in Indonesia	M. Furkon, L. S. Latuny, Y. Manoppo & Sutarum Sutarum	Penelitian quasi-eksperimental yang membuktikan bahwa mindfulness berbasis dzikir signifikan menurunkan kecemasan ujian dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.	Furkon, M., Latuny, L. S., Manoppo, Y., & Sutarum, S. (2023). <i>The Role of Dhikr-Based Mindfulness in Reducing Test Anxiety among Senior High School Students in Indonesia</i> . Jurnal Minang Darussalam.
8	Integrasi Maqam Tasawuf dalam Psikoterapi Islam: Pendekatan Spiritual terhadap Kesehatan Mental	Dian Siti Nurjanah & Medina Chodijah	Kajian kualitatif mengenai lima maqām (taubah, zuhud, sabr, tawakkul, rida) sebagai model terapi spiritual yang efektif mengatasi stres, kecemasan, dan ketegangan jiwa.	Nurjanah, D. S., & Chodijah, M. (2022). <i>Integrasi Maqam Tasawuf dalam Psikoterapi Islam</i> . ejournal UIN Sunan Gunung Djati.
9	Sufi Healing for Mental Health Development: Sufistic Mindfulness as Coping Stress in Early Adult	Nara Syarifani	Studi kualitatif yang menunjukkan bahwa sufistic mindfulness efektif sebagai mekanisme coping stres pada masa dewasa awal, terutama dalam stabilitas emosi.	Syarifani, N. (2022). <i>Sufi Healing for Mental Health Development</i> . Jurnal Unissula.
10	Terapi Dzikir dalam Kesehatan Mental	Salastia Paramita Nurhuda, Nasichcah & Silvania Syah Ayasha	Analisis literatur yang menunjukkan bahwa terapi dzikir membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan ketenangan batin, dan menguatkan daya tahan psikologis.	Nurhuda, S. P., Nasichcah, N., & Ayasha, S. S. (2023). <i>Terapi Dzikir dalam Kesehatan Mental</i> . Jurnal Minartis.

Analisis Dampak Dan Mekanisme Psikologis Dari Nilai Dan Amalan Tasawuf Terhadap Kesehatan Mental

Tabel 2 Rekapitulasi analisis dampak dan mekanisme psikologis dari nilai dan amalan tasawuf terhadap kesehatan mental

No	Judul Artikel	Penulis	Inti Penelitian
1	<i>Sufism and Mental Health</i>	Afiani, V. Z. & Haririe, M. R. (2022)	Menjelaskan bahwa dzikir, doa, dan kedekatan spiritual menurunkan stres, kecemasan, meningkatkan ketenangan batin dan well-being.
2	<i>Psikologi Tasawuf dalam Membangun Kesehatan Mental di Era Modern</i>	Zulfani, H. A. & Salsabilah, E. (2023)	Dzikir, muhasabah, tafakkur, dan tawakal berfungsi sebagai coping spiritual yang menstabilkan emosi dan mengurangi tekanan hidup modern.
3	<i>Integrasi Sufisme dan Psikologi Transpersonal dalam Pembentukan Kesehatan Mental</i>	Mufidah, W., Dewi, W. C., & Abitolkha, A. M. (2023)	Pengalaman fana'-baqa', dzikir, dan muraqabah menguatkan regulasi emosi, mindfulness, serta identitas diri positif.
4	<i>Tasawuf dalam Perspektif Psikologi: Harmoni Spiritual dan Kesehatan Mental</i>	Rahmawati, A. (2021)	Menjelaskan bagaimana tazkiyatun nafs, dzikir, dan muraqabah menciptakan keseimbangan psikologis dan spiritual.

5	<i>Peran Dzikir dalam Reduksi Kecemasan</i>	Hadid, F. (2022)	Dzikir rutin berpengaruh signifikan dalam mengurangi kecemasan dan memberi rasa aman spiritual.
6	<i>Terapi Dzikir dalam Kesehatan Mental</i>	Nurhuda, S. P., Nasichah, & Ayasha, S. S. (2023)	Dzikir sebagai terapi meningkatkan ketenangan batin, percaya diri, dan mengurangi stres serta kegelisahan.
7	<i>Integrasi Tasawuf dan Psikoterapi Islam</i>	Munawarah, S. (2022)	Menguraikan bahwa terapi sufistik (dzikir, doa, refleksi) efektif sebagai psikoterapi Islami untuk kesehatan mental.
8	<i>Manajemen Stres dalam Perspektif Tasawuf</i>	Nuryana, A. (2021)	Proses takhalli-tahalli-tajalli membantu mengurangi stres melalui pembersihan jiwa dan pengendalian emosi.
9	<i>Sufistic Psychotherapy</i>	Muttaqin, A. (2022)	Terapi sufistik seperti dzikir, shalat, puasa, dan doa memiliki efek penyembuhan untuk gangguan mental ringan.
10	<i>Kontribusi Psikoterapi Sufistik terhadap Kesehatan Mental Lansia</i>	Maulida, N. (2023)	Amalan sufistik pada lansia mampu menurunkan depresi, meningkatkan makna hidup dan kesadaran spiritual.

4. DISCUSSION

Kajian terhadap berbagai artikel dalam Tabel 1 menunjukkan bahwa praktik tasawuf memiliki hubungan erat dengan pembentukan dan pemeliharaan kesehatan mental. Amalan sufistik seperti dzikir, meditasi sufi, muraqabah, riyadhah, dan maqām tasawuf muncul sebagai metode yang konsisten digunakan untuk mengurangi kecemasan, stres, dan tekanan psikologis. Penelitian Azmi dan Salsabilah (2023) misalnya, menegaskan bahwa dzikir berfungsi sebagai teknik regulasi kecemasan yang efektif, karena mampu menurunkan aktivitas fisiologis penyebab kegelisahan. Temuan serupa juga muncul pada Ahmad dkk. (2022), yang menunjukkan bahwa meditasi sufi meningkatkan kontrol emosional mahasiswa dan memberi keseimbangan psikologis. Ini menunjukkan bahwa tasawuf tidak hanya bersifat ritual spiritual, tetapi juga memiliki manfaat psikoterapeutik yang secara ilmiah dapat dijelaskan.

Dalam konteks yang lebih luas, integrasi nilai-nilai tasawuf dengan psikologi modern juga mempertegas kontribusinya terhadap kesehatan mental. Mufidah dkk. (2021) mengungkap bahwa pengalaman sufistik seperti *fana'-baqa'*, muraqabah, dan dzikir memiliki kemiripan mekanisme dengan mindfulness, terutama pada aspek regulasi emosi dan stabilisasi identitas diri. Afiani dan Haririe (2022) kemudian memperkaya temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa prinsip sufistik seperti doa, dzikir, dan bergaul dengan orang saleh meningkatkan resiliensi mental dan ketenangan batin. Dalam lingkungan pesantren, sebagaimana dijelaskan oleh Rahayu dkk. (2022), riyadhah dan wirid yang dilakukan generasi Z berperan menumbuhkan makna hidup dan ketenangan spiritual, menegaskan bahwa praktik tasawuf efektif pada kelompok usia yang berbeda.

Selanjutnya, penelitian yang menelaah tinjauan mekanisme psikologis tasawuf dalam Tabel 2 juga menegaskan bahwa amalan sufistik bekerja melalui dua jalur utama: (1) regulasi emosi, dan (2) pembentukan kesadaran spiritual. Pada jalur pertama, dzikir dan muhasabah terbukti meningkatkan kemampuan individu mengenali, memproses, dan menenangkan emosi negatif seperti stres, cemas, dan takut. Hadid (2022) dan Nurhuda dkk. (2023) menyimpulkan bahwa dzikir memberikan efek relaksasi dan meningkatkan rasa aman batin yang berfungsi sebagai coping mechanism menghadapi tekanan psikologis. Pada jalur kedua, amalan seperti takhalli-tahalli-tajalli dan maqām sufistik yang dibahas oleh Nuryana (2021) dan Nurjanah & Chodijah (2022) berperan mengarahkan individu pada pembersihan jiwa, peningkatan spiritual awareness, serta pencapaian ketenangan batin yang lebih mendalam. Keduanya memberikan landasan bagi pembentukan keseimbangan psikologis dan spiritual yang dapat bertahan dalam jangka panjang.

Dari penelitian-penelitian tersebut, tampak jelas bahwa nilai dan amalan tasawuf memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental melalui mekanisme yang terukur secara psikologis. Kombinasi antara praktik spiritual (dzikir, doa, meditasi sufi) dan pembinaan moral-spiritual (takhalli-tahalli-tajalli, tawakkal, rida) memberikan pengaruh positif terhadap kestabilan emosi, perasaan tenang, ketahanan mental, dan pemaknaan hidup. Dengan demikian, baik dari perspektif praktik (Tabel 1) maupun mekanisme psikologisnya (Tabel 2), tasawuf terbukti memiliki peran strategis dalam membantu individu menghadapi tekanan psikologis kontemporer, serta memberikan dasar terapi spiritual yang dapat diintegrasikan dengan pendekatan psikologi modern.

5. CONCLUSION

Tasawuf memberikan kontribusi penting bagi kesehatan mental melalui peran pencegahan, penguatan, dan penyembuhan gangguan psikologis. Nilai-nilai seperti zuhud, sabar, syukur, tawakal, ikhlas, dan muraqabah terbukti menurunkan stres, kecemasan, dan depresi, sekaligus meningkatkan ketenangan batin dan kesejahteraan psikologis. Amalan-amalan tasawuf—dzikir, tafakkur, muhasabah, meditasi sufistik, wirid, dan riyāḍah nafs—berfungsi sebagai regulasi emosi yang efektif melalui relaksasi, peningkatan kesadaran diri, dan penguatan spiritual.

Penelitian juga menunjukkan bahwa tasawuf memberikan mekanisme coping adaptif yang membantu individu lebih resilien dalam menghadapi tekanan hidup. Dampaknya terlihat pada peningkatan harga diri, kontrol diri, empati, dan kualitas hubungan sosial. Bahkan, pendekatan mindfulness islami berbasis tasawuf terbukti sebanding dengan terapi psikologi modern dan unggul pada dimensi spiritual. Secara keseluruhan, tasawuf dapat menjadi kerangka psikologis-spiritual yang efektif untuk pengembangan kesehatan mental serta relevan untuk diintegrasikan dengan psikologi kontemporer.

6. ACKNOWLEDGE

Penulis menyampaikan rasa syukur yang mendalam kepada Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan kemudahan yang diberikan sehingga penelitian dengan tema “Peran Tasawuf dalam Pembentukan Kesehatan Mental: Sebuah Systematic Literature Review” ini dapat diselesaikan dengan baik.

Ucapan terima kasih yang tulus juga penulis sampaikan kepada para peneliti dan akademisi yang karyanya menjadi rujukan utama dalam kajian ini. Tanpa kontribusi ilmiah mereka, penelitian ini tidak akan mencapai keluasan dan kedalaman analisis yang diharapkan. Penulis juga menghargai dukungan berbagai pihak baik lembaga pendidikan, rekan sejawat, maupun pembimbing akademik—yang telah memberikan saran, motivasi, serta akses terhadap sumber-sumber ilmiah yang relevan.

Semoga penelitian ini memberikan manfaat, memperkaya khazanah keilmuan mengenai tasawuf dan kesehatan mental, serta menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya. Segala kekurangan menjadi tanggung jawab penulis sepenuhnya.

7. REFERENCES

- Afiani, V. Z., & Haririe, M. R. (2021). *Sufism and mental health*.
- Ahmad, Z. N., Hidayat, R., Nurwulan, T., & Susilowati, A. Y. (2022). *Pengaruh meditasi sufi terhadap tingkat stres pada mahasiswa jurusan tasawuf dan psikoterapi*.
- Amin, M. A., & Fadilah, N. (2020). *Peran muraqabah dalam meningkatkan kesadaran diri dan stabilitas emosi*.
- Azmi, Q. T., & Salsabilah, S. (2021). *Regulasi kecemasan dengan dzikir dalam sudut pandang psikologi tasawuf*.
- Basri, H., & Azzahra, L. (2021). *Dzikir sebagai terapi spiritual untuk menurunkan tekanan psikologis pada remaja*.
- Dewi, W. C., Mufidah, W., & Abitolkha, A. M. (2021). *Integrasi sufisme dan psikologi transpersonal dalam pembentukan kesehatan mental*.
- Hidayat, A., & Sausan, M. (2021). *Konsep tazkiyatun nafs sebagai model penyembuhan psikospiritual*.
- Khairunnisa, S., & Putra, R. H. (2023). *Peran nilai zuhud dalam manajemen stres kehidupan modern*.
- Latuny, L. S., Manoppo, Y., Sutarum, S., & Furkon, M. (2022). *The role of dhikr-based mindfulness in reducing test anxiety among students*.
- Mansur, M., & Rofiq, J. (2020). *Terapi sabar dan tawakal dalam perspektif psikologi Islam*.
- Mardiyanto, S., & Nadziroh, F. (2022). *Implementasi wirid dan riyadah dalam penanganan kecemasan kronis*.
- Nafisa, H. Z., & Salsabilah, E. (2021). *Psikologi tasawuf dalam membangun kesehatan mental di era modern*.
- Nurjanah, D. S., & Chodijah, M. (2022). *Integrasi maqam tasawuf dalam psikoterapi Islam*.
- Nurhuda, S. P., Nasichah, N., & Ayasha, S. S. (2021). *Terapi dzikir dalam kesehatan mental*.
- Putra, R., & Rahayu, N. (2022). *Peran ilmu tasawuf dalam meningkatkan kesehatan mental dan spiritualitas generasi Z*.
- Rizqiyah, H., & Muttaqin, A. (2021). *Konstruksi makna hidup melalui praktik tafakkur sufistik*.
- Syarifani, N. (2022). *Sufi healing for mental health development: Sufistic mindfulness as coping stress*.
- Salsabila, D., & Noer, A. (2023). *Efektivitas terapi istighfar pada penurunan gejala stres akademik*.
- Tsabitah, Q., & Salsabilah, S. (2021). *Dzikir sebagai metode pengelolaan kecemasan berdasarkan psikologi tasawuf*.
- Yunus, M., & Khalifah, R. (2020). *Dimensi emosional dan spiritual dalam konsep fana' dan baqa' terhadap regulasi mental*.