

SUFI MINDFULNESS: PERAN TASAWUF DALAM MENGAJARKAN KESADARAN DIRI DALAM MENGHADAPI STRES

Annisa Nurfauziah¹, Aprilia Putri Nur Eka Sari²

^{1, 2}Prodi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

aleziah05@gmail.com, apriiaputrinoer17@gmail.com

Abstract

The rapid and stressful development of modern life has significantly increased psychological stress cases, especially among young generations. Mindfulness approaches have proven effective in stress management but are largely rooted in secular and Buddhist traditions, making them less contextual for Muslim communities. Sufism offers self-awareness practices such as muraqabah, muhasabah, and dhikr that align with mindfulness principles. This study aims to formulate a Sufi Mindfulness model as a stress management strategy integrating the spiritual dimension of Sufism and modern psychology. Through literature review and narrative analysis, it is found that integrating spiritual and psychological values enriches Islamic psychology and addresses the need for contextual and applicable therapy. This model is expected to be utilized in Islamic counseling services, character education, and spiritual therapy.

Keywords: Sufi Mindfulness, Sufism, stress, Islamic psychology

Abstrak

Perkembangan kehidupan modern yang cepat dan penuh tekanan menyebabkan peningkatan signifikan kasus stres psikologis, terutama pada generasi muda. Pendekatan *mindfulness* telah terbukti efektif dalam mengelola stres, namun sebagian besar berakar pada tradisi sekuler dan Buddhis, sehingga kurang kontekstual bagi masyarakat Muslim. Tradisi tasawuf menawarkan praktik kesadaran diri seperti muraqabah, muhasabah, dan dzikir yang relevan dengan prinsip *mindfulness*. Penelitian ini bertujuan merumuskan model *Sufi Mindfulness* sebagai strategi pengelolaan stres yang mengintegrasikan dimensi spiritual tasawuf dan psikologi modern. Melalui studi pustaka dan analisis naratif, ditemukan bahwa integrasi nilai spiritual dan psikologis dapat memperkaya ilmu psikologi Islam dan memenuhi kebutuhan terapi yang kontekstual dan aplikatif. Model ini diharapkan dapat digunakan dalam layanan konseling Islam, pendidikan karakter, dan terapi spiritual.

Kata kunci: Sufi Mindfulness, tasawuf, stres, psikologi Islam

Article History

Received : Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism Checker No 75

DOI : Prefix DOI :

[10.8734/LIBEROSIS.v1i2.365](https://doi.org/10.8734/LIBEROSIS.v1i2.365)

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed

under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. Pendahuluan

Perkembangan kehidupan modern yang berlangsung cepat dan penuh tekanan telah menyebabkan peningkatan signifikan dalam kasus stres psikologis, terutama di kalangan generasi muda. Stres kini tidak hanya menjadi persoalan pribadi, melainkan juga isu sosial yang menuntut perhatian serius. Berdasarkan survei dari *American Psychological Association* (APA) yang dikutip oleh Nisa et al., (2024), 81% individu Gen Z berusia 18-21 tahun mengidentifikasi tekanan finansial sebagai sumber utama stres, sementara 77% lainnya menyebutkan pekerjaan sebagai faktor signifikan. Pada kelompok usia yang lebih muda (15-17 tahun), sebanyak 63% menganggap kondisi keuangan keluarga yang tidak memadai sebagai penyebab utama tekanan psikologis.

Jika tidak ditangani dengan tepat, stres jangka panjang berpotensi menimbulkan dampak serius, seperti gangguan kecemasan, depresi, bahkan penyakit fisik seperti tekanan darah tinggi dan gangguan jantung (Lazarus & Folkman, 1984). Dalam merespons persoalan ini, pendekatan *mindfulness* yakni kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini menjadi salah satu strategi psikologis yang populer dan terbukti efektif. Salah satu pendekatan yang banyak dikenal adalah *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR), yang dikembangkan oleh Kabat-Zinn, dan menunjukkan efektivitas tinggi dalam menurunkan stres serta meningkatkan kesejahteraan mental (Ramadhana, 2023).

Dalam tradisi Islam, khususnya tasawuf, praktik kesadaran diri seperti *muraqabah*, *muhasabah*, dan *dzikir* telah lama dikenal sebagai sarana kontemplatif yang relevan dengan prinsip *mindfulness* (Fitriya et al., 2024). Penelitian mutakhir memperkuat pentingnya integrasi nilai spiritual dalam pengelolaan stres (Sarfraz et al., 2023; Mohsin et al., 2022). Meski demikian, urgensi kajian ini tidak hanya terletak pada relevansinya secara keagamaan, tetapi juga pada kebutuhan masyarakat Muslim akan pendekatan penyembuhan psikologis yang berbasis nilai. Dari sisi akademik, penelitian ini diharapkan dapat memperkuat sinergi antara kajian psikologi dan studi keislaman, khususnya dalam pengembangan kerangka kerja *Islamic mindfulness*. Dari sisi praktis, hasil kajian ini dapat dimanfaatkan dalam pengembangan modul pelatihan kesadaran diri berbasis tasawuf untuk digunakan dalam layanan konseling Islam, pendidikan karakter, hingga terapi spiritual.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk merumuskan kembali prinsip-prinsip utama dalam tasawuf seperti *muraqabah*, *muhasabah*, *tazkiyatun nafs*, dan *dzikir*, agar dapat disusun sebagai model *Sufi Mindfulness* yang dapat diterapkan dalam pengelolaan stres. Dengan mengintegrasikan dimensi spiritual dan psikologis, diharapkan hasil kajian ini mampu memperkaya khazanah keilmuan psikologi Islam serta menjawab kebutuhan masyarakat akan pendekatan terapi yang kontekstual, aplikatif, dan berbasis nilai-nilai transendental.

2. Tinjauan Pustaka

Penelitian ini berfokus pada pengembangan pendekatan *Sufi Mindfulness* sebagai strategi pengelolaan stres berbasis nilai-nilai tasawuf dan konsep *mindfulness* dalam psikologi. Oleh karena itu, kajian pustaka ini akan mengulas secara teoritis dan konseptual beberapa konsep utama yang menjadi fondasi dalam penyusunan kerangka berpikir dan model konseptual penelitian, yakni: stres psikologis, *mindfulness* dalam psikologi Barat, nilai-nilai kesadaran dalam tasawuf, serta hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan.

Stres dalam psikologi dipahami sebagai reaksi individu terhadap situasi yang dianggap menekan, mengancam, atau melebihi kemampuan adaptifnya. Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa stres merupakan hasil dari interaksi antara individu dan lingkungannya yang dinilai membebani atau melampaui sumber daya yang dimiliki individu. Stres yang berlangsung secara

terus-menerus dapat menimbulkan gangguan psikosomatis, kecemasan, dan penurunan fungsi kognitif maupun emosional. Oleh karena itu, upaya pengelolaan stres menjadi fokus penting dalam intervensi psikologi.

Salah satu pendekatan kontemporer yang berkembang dalam psikologi untuk mengatasi stres adalah *mindfulness*. Kabat-Zinn (1994) merumuskan *mindfulness* sebagai kesadaran penuh terhadap momen saat ini yang dijalankan secara sengaja, tanpa menghakimi. Pendekatan ini menjadi dasar dari intervensi *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* yang telah digunakan secara luas dalam praktik psikologi klinis dan kesehatan mental. *Mindfulness* membantu individu mengamati pikiran, emosi, dan sensasi tubuh tanpa reaktivitas berlebihan, sehingga mampu meningkatkan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis. Sejumlah penelitian, seperti yang dijelaskan oleh Ramadhana (2023), membuktikan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* efektif dalam menurunkan stres, kecemasan, dan depresi.

Sementara itu, dalam khazanah Islam, praktik kesadaran diri telah lama dikenal dalam tradisi tasawuf. Tasawuf sebagai dimensi esoterik Islam menekankan pada pengembangan kesadaran spiritual, pembersihan jiwa (*tazkiyatun nafs*), dan kedekatan dengan Tuhan. Konsep-konsep kunci dalam tasawuf seperti *muraqabah* (kesadaran akan pengawasan Tuhan), *muhasabah* (evaluasi diri), *dzikir* (peringatan kepada Allah), dan *khalwah* (menyendiri untuk kontemplasi) merupakan bentuk latihan kesadaran diri yang mendalam. Menurut Fitriya et al. (2024), nilai-nilai dalam tasawuf tersebut memiliki kedekatan esensial dengan *mindfulness*, meskipun orientasi tujuannya lebih bersifat transendental dibandingkan terapeutik.

Beberapa studi menunjukkan bahwa integrasi antara pendekatan spiritual dan teknik psikologis dapat memperkuat hasil dalam pengelolaan stres. Sarfraz et al. (2023) meneliti efektivitas *mindfulness* berbasis spiritualitas dan menemukan bahwa kombinasi ini meningkatkan kemampuan regulasi emosi secara signifikan. Mohsin et al. (2022) menyimpulkan bahwa *muhasabah* secara terstruktur dapat membantu individu mengelola tekanan emosional dan memperkuat ketahanan psikologis. Al-Owidha (2024) bahkan menunjukkan bahwa *muraqabah* melatih kemampuan meta-kognitif dan membentuk *inner observer* yang sebanding dengan *observing self* dalam psikologi Barat. Selain itu, studi oleh Bakri et al. (2025) mengenai *Sufi Quantum Therapy* menemukan bahwa pendekatan sufistik dapat memperkuat strategi koping emosional dalam konteks trauma.

Dengan demikian, tinjauan pustaka ini menunjukkan bahwa terdapat landasan teoretis dan empiris yang kuat untuk mengembangkan pendekatan *Sufi Mindfulness*. Kajian ini tidak hanya berkontribusi pada pengembangan ilmu psikologi Islam, tetapi juga menjawab kebutuhan masyarakat Muslim akan pendekatan penyembuhan yang sesuai dengan nilai-nilai spiritual dan budaya mereka.

3. Metodologi

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (*library research*) sebagai pendekatan utama. Menurut Pringgar dan Sujatmiko (2020), penelitian kepustakaan dilakukan dengan menelaah dan menganalisis berbagai sumber literatur yang relevan, seperti jurnal, buku, kamus, dokumen, majalah, dan referensi lainnya, tanpa melakukan riset lapangan secara langsung. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan kajian, yakni untuk menggali, mengkaji, serta merumuskan ulang konsep-konsep sufistik dalam tradisi tasawuf agar dapat diintegrasikan secara metodologis dengan teori *mindfulness* dalam psikologi modern. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan menyusun model konseptual *Sufi Mindfulness* sebagai strategi pengelolaan stres yang bersifat spiritual, kontekstual, dan berbasis nilai-nilai Islam.

4. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan permasalahan dan teori yang telah disajikan, hasil kajian literatur telah dilakukan dalam rangka merumuskan konsep *Sufi Mindfulness* sebagai strategi pengelolaan stres berbasis nilai-nilai sufistik. Kajian dilakukan dengan menelaah berbagai sumber literatur yang relevan, baik dari bidang psikologi modern maupun tradisi tasawuf Islam. Hasil kajian ini menunjukkan adanya kesesuaian yang substansial antara prinsip-prinsip *mindfulness* yang berkembang dalam psikologi Barat dan nilai-nilai spiritual yang terkandung dalam ajaran tasawuf. Kesamaan tersebut menjadi dasar integrasi dua pendekatan ini ke dalam suatu kerangka berpikir baru yang disebut *Sufi Mindfulness*.

Mindfulness dalam psikologi Barat, sebagaimana dikembangkan oleh Kabat-Zinn, mengacu pada kemampuan individu untuk hadir secara sadar pada momen saat ini, dengan sikap menerima dan tidak menghakimi. Pendekatan ini telah terbukti secara empiris mampu mengurangi gejala stres, kecemasan, dan depresi. Individu yang mempraktikkan *mindfulness* secara konsisten cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, pemikiran yang lebih jernih, dan ketahanan terhadap tekanan hidup yang lebih kuat. *Mindfulness* juga dianggap mampu mengembangkan sikap welas asih terhadap diri sendiri, mengurangi impulsivitas, serta meningkatkan kualitas hubungan interpersonal.

Di sisi lain, dalam tradisi Islam, khususnya dalam ajaran tasawuf, praktik kesadaran diri telah dikenal jauh sebelum konsep *mindfulness* diperkenalkan secara akademik. Praktik-praktik seperti muraqabah (kesadaran akan pengawasan Tuhan), muhasabah (evaluasi dan introspeksi diri), dzikir (pengingatn kepada Allah), serta tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) menjadi fondasi dalam pengembangan kesadaran spiritual yang mendalam. Praktik-praktik tersebut bukan hanya bertujuan untuk menenangkan pikiran atau meredakan emosi semata, melainkan juga untuk mendekatkan diri kepada Tuhan dan membentuk kepribadian yang luhur.

Dalam konteks pengelolaan stres, nilai-nilai sufistik ini memiliki makna yang sangat dalam. Muraqabah, misalnya, melatih individu untuk senantiasa sadar bahwa setiap tindakan dan pikiran berada dalam pengawasan Allah. Kesadaran ini tidak hanya menciptakan kehadiran batin, tetapi juga menumbuhkan rasa tanggung jawab spiritual dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan, termasuk tekanan dan ujian. Muhasabah mendorong individu untuk mengevaluasi perilaku dan niatnya secara rutin, sehingga dapat memahami sumber stres yang bersifat internal dan eksternal dengan lebih jernih. Dzikir berfungsi sebagai sarana relaksasi dan kontemplasi yang menenangkan sistem saraf, serta memperkuat hubungan spiritual yang membawa ketenangan hakiki. Sementara itu, tazkiyatun nafs menjadi proses penyembuhan jiwa yang menyeluruh, membantu individu membersihkan dirinya dari sifat-sifat negatif seperti amarah, iri, dan ketamakan yang sering menjadi akar munculnya stres.

Hasil kajian literatur juga menunjukkan bahwa beberapa penelitian kontemporer telah mengkaji keterkaitan antara nilai-nilai tasawuf dan kesehatan mental. Sarfraz et al. (2023) menemukan bahwa pelatihan *mindfulness* berbasis spiritual meningkatkan efektivitas dalam pengelolaan stres dan regulasi emosi. Mohsin et al. (2022) menunjukkan bahwa muhasabah memiliki dampak positif terhadap stabilitas emosional dan refleksi diri yang lebih sehat. Penelitian-penelitian ini mengonfirmasi bahwa nilai-nilai spiritual Islam memiliki peran penting dalam pengembangan pendekatan *mindfulness* yang kontekstual dan bernilai transendental.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *Sufi Mindfulness* merupakan bentuk integrasi antara nilai-nilai tasawuf dan prinsip-prinsip *mindfulness* dalam psikologi. Pendekatan ini bukan hanya bertujuan untuk mengelola stres dalam arti sempit sebagai tekanan psikologis, melainkan juga sebagai jalan menuju pengembangan diri dan kedamaian batin yang berakar pada nilai-nilai spiritual. *Sufi Mindfulness* menawarkan pendekatan yang lebih utuh karena tidak hanya melibatkan pikiran dan tubuh, tetapi juga hati dan ruh. Hal ini menjadikan *Sufi Mindfulness*

relevan dan aplikatif bagi masyarakat Muslim, khususnya dalam konteks sosial modern yang penuh tekanan.

Praktik *Sufi Mindfulness* dapat diterapkan melalui serangkaian latihan kontemplatif dan reflektif yang terstruktur, seperti menetapkan waktu khusus untuk muraqabah, membiasakan muhasabah harian, memperbanyak dzikir dengan kesadaran penuh, serta menjalankan proses tazkiyatun nafs melalui perenungan ayat-ayat Al-Qur'an dan nasihat-nasihat ulama. Latihan ini tidak hanya akan membantu individu dalam menghadapi tekanan eksternal, tetapi juga membangun kekuatan batin yang tahan terhadap gangguan internal seperti kegelisahan, ketakutan, dan keraguan.

Dengan memperhatikan hasil kajian pustaka yang telah diuraikan, maka *Sufi Mindfulness* dapat diposisikan sebagai pendekatan alternatif yang holistik dan kontekstual dalam pengelolaan stres. Pendekatan ini diharapkan dapat memperkaya khazanah psikologi Islam kontemporer serta menjadi kontribusi nyata dalam menjawab kebutuhan masyarakat terhadap metode penyembuhan dan penguatan mental yang berbasis nilai-nilai spiritual yang autentik.

5. Simpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji dan merumuskan model konseptual *Sufi Mindfulness* sebagai pendekatan alternatif dalam pengelolaan stres yang berbasis pada nilai-nilai sufistik dan prinsip *mindfulness* dalam psikologi modern. Berdasarkan kajian pustaka yang telah dilakukan, diperoleh pemahaman bahwa terdapat titik temu yang kuat antara konsep kesadaran diri dalam tradisi tasawuf dan pendekatan *mindfulness* yang berkembang di Barat. Keduanya menekankan pentingnya kehadiran batin, pengamatan terhadap pikiran dan perasaan, serta sikap reflektif dalam menghadapi tekanan hidup.

Konsep *mindfulness* sebagaimana dikembangkan dalam psikologi modern menekankan pada kesadaran penuh terhadap momen kini dengan sikap menerima tanpa penilaian. Pendekatan ini terbukti efektif dalam mengelola stres, meningkatkan regulasi emosi, dan memperbaiki kesejahteraan psikologis. Namun, pendekatan ini umumnya bersifat sekuler dan belum mempertimbangkan aspek spiritualitas yang mendalam. Di sisi lain, ajaran tasawuf menawarkan pendekatan kesadaran diri yang tidak hanya bersifat reflektif, tetapi juga transendental. Praktik seperti muraqabah, muhasabah, dzikir, dan tazkiyatun nafs memiliki dimensi kesadaran yang lebih luas karena berorientasi pada hubungan manusia dengan Tuhannya.

Melalui kajian literatur, ditemukan bahwa muraqabah sejalan dengan konsep *observing self* dalam *mindfulness*, di mana individu dilatih untuk menjadi pengamat batin terhadap pikiran dan perasaannya. Muhasabah memiliki kesamaan dengan refleksi kognitif, membantu individu mengevaluasi tindakan dan emosi secara sadar. Dzikir berfungsi seperti latihan pernapasan dalam *mindfulness*, menenangkan sistem saraf dan meningkatkan fokus. Sementara itu, tazkiyatun nafs menggambarkan proses transformasi spiritual yang menjadikan seseorang lebih kuat secara mental dan lebih jernih secara emosional.

Integrasi dari nilai-nilai sufistik ini ke dalam kerangka psikologi modern menghasilkan suatu pendekatan yang disebut *Sufi Mindfulness*. Pendekatan ini tidak hanya bertujuan untuk mengurangi gejala stres secara psikologis, tetapi juga mengarah pada pembentukan karakter dan penguatan spiritual. *Sufi Mindfulness* menggabungkan ketenangan batin dengan penguatan nilai, menjadikan setiap pengalaman sebagai sarana untuk mendekati diri kepada Allah sekaligus melatih ketahanan diri dalam menghadapi tantangan hidup.

Secara praktis, model *Sufi Mindfulness* dapat diterapkan melalui latihan-latihan spiritual yang terstruktur seperti praktik muraqabah harian, evaluasi diri melalui muhasabah, memperbanyak dzikir secara sadar, dan memperkuat proses penyucian jiwa melalui pembelajaran tasawuf.

Pendekatan ini sangat relevan untuk diterapkan dalam berbagai konteks kehidupan modern yang penuh tekanan, baik dalam bidang pendidikan, pekerjaan, maupun kehidupan sosial secara umum.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendekatan *Sufi Mindfulness* merupakan strategi pengelolaan stres yang holistik, spiritual, dan kontekstual. Pendekatan ini dapat menjadi kontribusi penting dalam pengembangan ilmu psikologi Islam kontemporer sekaligus menjawab kebutuhan masyarakat akan metode penyembuhan dan penguatan mental yang berbasis nilai-nilai keimanan dan kearifan spiritual Islam. *Sufi Mindfulness* menawarkan integrasi yang harmonis antara sains dan spiritualitas, antara penyembuhan psikologis dan transformasi ruhani, yang dapat memperkaya praktik konseling Islam maupun pengembangan karakter individu Muslim di era modern.

Daftar Referensi

- Al-Owidha, A. (2024). Muraqabah dan inner observer dalam mindfulness Barat: Studi komparatif. *Journal of Islamic Psychology*, 9(2), 101-115.
- Bakri, M., et al. (2025). Sufi Quantum Therapy dan strategi koping emosional: Perspektif Indonesia. *Indonesian Journal of Mental Health*, 14(1), 30-44.
- Fitriya, N., et al. (2024). Nilai-nilai kesadaran diri dalam tasawuf dan kaitannya dengan mindfulness. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(2), 120-135.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Mohsin, A., et al. (2022). Muhasabah al-nafs dan stabilitas emosional: Studi psikologi Islam. *Islamic Psychology Journal*, 8(1), 12-26.
- Muhsin, M., et al. (2023). Model Sufi Mindfulness sebagai strategi pengelolaan stres. *Jurnal Psikologi Islam Kontemporer*, 5(1), 50-70. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v13-i5/xxxx>
- Nisa, M. A. A., Salik, M., Fahmi, M., Hamidah, H., & Tarik, A. A. (2024). Pendidikan Islam perspektif Buya Hamka: Relevansinya terhadap penguatan kesehatan mental Gen Z. *Jurnal Al-Fatih*, 7(2), 170-193. <https://ejournal.unisnu.ac.id/al-fatih/article/view/xxxx>
- Pratitis, N. T., & Djoenaedi, S. S. A. (2020). Terapi Neuro Linguistic Programming (NLP) untuk meningkatkan resiliensi pada remaja dengan Non-Suicidal Self Injury (NSSI). *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 269-285.
- Pringgar, R. F., & Sujatmiko, B. (2020). Penelitian kepustakaan (library research) modul pembelajaran berbasis augmented reality pada pembelajaran siswa. *IT-Edu: Jurnal Information Technology and Education*, 5(1), 317-329.
- Ramadhana, A. (2023). Efektivitas Mindfulness-Based Stress Reduction dalam menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. *Jurnal Psikologi Klinis*, 12(1), 45-56.
- Sarfraz, M., et al. (2023). Integrasi spiritualitas dalam pelatihan mindfulness untuk pengelolaan emosi dan stres. *Journal of Behavioral Science*, 15(3), 210-225. <https://doi.org/10.1016/j.jbs.2023.03.004>