

Transendensi Tasawuf: Mencari Ketenangan Jiwa Dalam Tradisi Spiritual Masyarakat Bengkulu

Fadillah Ulfa¹, Desi Firmasari²
Universitas Muhammadiyah Bengkulu
Corresponding email : fadillahulfa@umb.ac.id

ARTICLE INFO

Article History

Submission : 12-07-2025
Received : 13-07-2025
Revised : 16-07-2025
Accepted : 16-07-2025

Keywords:

Tasawuf
Ketenangan Jiwa
Praktik Spiritual
Kesejahteraan Mental

ABSTRACT

This study explores how Sufism fosters inner peace among the people of Bengkulu through practices such as dhikr, tafakur, and muhasabah. Using qualitative methods—interviews and observations in mosques, pesantren, and study groups—data were thematically analyzed. Findings show Sufi practices significantly reduce anxiety and stress while enhancing calmness and patience, especially through communal dhikr and tafakur. However, urban pressures, limited time, and technology hinder their effectiveness. This research offers insights into Sufism's role in urban life.

ABSTRAK

Penelitian ini mengeksplorasi peran tasawuf dalam menciptakan ketenangan jiwa masyarakat Bengkulu melalui dzikir, tafakur, dan muhasabah. Dengan metode kualitatif melalui wawancara dan observasi di masjid, pesantren, dan kelompok pengajian, data dianalisis secara tematik. Hasilnya menunjukkan praktik tasawuf menurunkan kecemasan dan stres serta meningkatkan ketenangan dan kesabaran, terutama lewat dzikir dan tafakur bersama. Namun, tekanan hidup urban, keterbatasan waktu, dan pengaruh teknologi menghambat efektivitasnya. Penelitian ini memperkaya pemahaman tasawuf di masyarakat urban.

Pendahuluan

Dalam Islam, ketenangan pikiran, atau kedamaian batin, adalah konsep vital yang secara signifikan mempengaruhi kualitas hidup seorang Muslim, terutama dalam menghadapi tekanan modern. Al-Qur'an menekankan pentingnya hati yang tenang, menghubungkannya dengan kebahagiaan sejati dan kemampuan untuk menavigasi tantangan hidup dengan kesabaran dan syukur. Konsep-konsep utama Islam seperti *Ridā* (kepuasan), *Sakīna* (ketenangan), dan *Itmi'nān* (perdamaian) sangat penting untuk mencapai keadaan ini, menunjukkan bahwa kedamaian batin muncul dari pemahaman kehidupan yang berpusat pada tawhid. Selain itu, ajaran Sufisme menyediakan jalan untuk mencapai kedamaian ini, menekankan praktik seperti doa dan kesabaran, yang sangat penting untuk kesehatan mental (Anni & Nury, 2023). Kehidupan Nabi Muhammad SAW mencontohkan kasih sayang dan perilaku moral, berfungsi sebagai model untuk membina perdamaian dalam konteks pribadi dan komunal (Khan, 2024). Dengan demikian, mengeksplorasi ajaran-ajaran ini semakin relevan bagi umat Islam, terutama di lingkungan perkotaan di mana tantangan psikologis lazim.

Tasawuf, atau Sufisme, adalah ajaran spiritual mendalam dalam Islam yang menekankan pemurnian hati dan pengendalian diri untuk mencapai kedekatan dengan Allah. Ini berfokus pada moralitas batin dan kesadaran spiritual, menganjurkan praktik-praktik seperti zuhud (pelepasan dari hasrat duniawi), kesabaran, tawakkal (percaya kepada Tuhan), dan mengingat Tuhan secara konstan (*Zikr*) untuk membersihkan hati dari sifat-sifat negatif seperti keserakahan dan kebanggaan. Ajaran tokoh-tokoh terkenal seperti Imam al-Ghazali menyoroti pentingnya perkembangan moral melalui tahapan (*Maqamat*) yang mengarah pada pemahaman yang lebih dalam tentang Tuhan (*Ma'rifah*) dan cinta (*Mahabbah*) (Hanifiyah, 2019). Selanjutnya, evolusi historis Tasawuf mencerminkan kemampuan beradaptasi dan transmisi pengetahuan esoterik dari Nabi Muhammad melalui berbagai tatanan spiritual, menekankan pendidikan hati sebagai hal yang penting untuk cinta ilahi. Pada akhirnya, Tasawuf berfungsi sebagai pendekatan sistematis untuk mencapai kecerdasan spiritual dan karakter berbudi luhur, mengatasi masalah manusia kontemporer dengan menumbuhkan kedamaian batin dan ketahanan terhadap godaan duniawi (Gani, 2020). Dalam praktiknya, tasawuf sering melibatkan latihan spiritual seperti dzikir, tafakur (merenung), dan muhasabah (introspeksi diri). Para sufi juga dikenal memiliki hubungan yang sangat dekat dengan guru spiritual (*Mursyid*), yang memberi petunjuk dan arahan dalam perjalanan spiritual mereka. Tasawuf mengajarkan bahwa ketenangan sejati hanya bisa dicapai melalui hubungan yang tulus dengan Allah, yang tercapai melalui pemurnian jiwa dan hati (Asyadily, 2025).

Di Bengkulu, praktik tasawuf (Sufisme) secara signifikan mempengaruhi kehidupan spiritual dan sosial komunitas yang mayoritas Muslim, terkait dengan tradisi budaya lokal. Jalan spiritual ini, yang sering dipraktikkan secara tidak sadar oleh banyak orang, menekankan ajaran etika yang mempromosikan karakter mulia dan introspeksi moral, yang sangat penting dalam melawan kecenderungan materialistik kehidupan modern. Relevansi tasawuf digarisbawahi oleh kemampuannya untuk memberikan kedamaian batin dan pendekatan disiplin terhadap spiritualitas, mengatasi krisis eksistensial yang dihadapi oleh masyarakat kontemporer (M. Nur & Irham, 2023). Selain itu, integrasi tasawuf ke dalam praktik sehari-hari, seperti melalui pertemuan masyarakat dan lembaga pendidikan, menumbuhkan identitas spiritual kolektif yang beradaptasi dengan tantangan modern sambil mempertahankan nilai-nilai tradisional. Dinamika ini menggambarkan bagaimana tasawuf berfungsi sebagai pemandu pribadi dan komunal, memperkaya kehidupan penduduk Bengkulu di tengah tekanan modernitas (Baried, 2023). Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana ajaran tasawuf beradaptasi dengan kehidupan masyarakat Bengkulu yang dinamis, serta bagaimana tradisi tasawuf dapat memberikan kontribusi terhadap pencapaian ketenangan jiwa di tengah-tengah kehidupan urban yang penuh tekanan.

Di Bengkulu, kehadiran tokoh-tokoh agama yang dihormati dan tarekat murshid memainkan peran penting dalam membimbing umat setempat menuju kehidupan yang bermakna dan damai, berakar kuat dalam ajaran Islam. Sufisme, atau Tasawuf, telah muncul sebagai sumber spiritual yang vital, terutama dalam konteks modern di mana individu menghadapi krisis moral dan spiritual karena materialisme dan individualisme (Falach & Assya'bani, 2022). Praktek sufisme melibatkan perjalanan pemurnian diri dan pengembangan etika, memungkinkan individu untuk menumbuhkan karakter mulia dan mencapai kedamaian batin. Adaptasi sufisme ini, termasuk Tasawuf Perkotaan dan

Perennial, menggambarkan relevansinya dalam masyarakat kontemporer, menyediakan kerangka bagi individu untuk menavigasi kompleksitas kehidupan modern sambil mempertahankan hubungan dengan akar spiritual mereka (Arvionita et al., 2023). Dengan demikian, Sufisme tidak hanya memperkaya identitas spiritual masyarakat Bengkulu tetapi juga berfungsi sebagai obat untuk tantangan eksistensial yang ditimbulkan oleh modernitas (M. Nur & Irham, 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk menggali peran tasawuf dalam menciptakan ketenangan jiwa dalam kehidupan masyarakat Bengkulu, dengan fokus pada dua pertanyaan utama. Pertama, bagaimana tasawuf berkontribusi terhadap ketenangan jiwa di tengah kehidupan modern yang penuh tekanan? Tasawuf, dengan ajaran spiritualnya, menawarkan jalan untuk mencapai kedamaian batin melalui amalan seperti dzikir dan muhasabah. Kedua, penelitian ini juga ingin mengeksplorasi praktik spiritual dalam tradisi tasawuf yang dapat membantu individu di Bengkulu mencapai ketenangan batin, baik dalam konteks sosial maupun pribadi. Penelitian ini akan meneliti bagaimana amalan tasawuf membantu mengurangi stres dan mencapai keseimbangan batin di tengah tantangan kehidupan urban. Dengan pendekatan ini, diharapkan dapat ditemukan cara masyarakat Bengkulu mengintegrasikan tasawuf dalam kehidupan sehari-hari mereka untuk menjaga ketenangan jiwa, meskipun di tengah tekanan sosial dan ekonomi yang tinggi.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi literatur dan wawancara untuk memahami hubungan antara tasawuf dan ketenangan jiwa dalam masyarakat Bengkulu. Melalui wawancara dengan praktisi tasawuf, tokoh agama, dan anggota masyarakat, penelitian ini bertujuan untuk menggali pengalaman spiritual mereka dan bagaimana amalan tasawuf berkontribusi terhadap ketenangan batin. Selain itu, observasi terhadap praktik spiritual tasawuf di masjid, pesantren, dan komunitas-komunitas spiritual di Bengkulu akan memberikan gambaran langsung tentang penerapan tasawuf dalam kehidupan sehari-hari. Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola hubungan antara tasawuf dan kedamaian jiwa, serta teori transendensi dan kedamaian batin sebagai kerangka untuk memahami bagaimana tasawuf mempengaruhi kesejahteraan batin individu dalam menghadapi tantangan kehidupan modern. Dengan pendekatan fenomenologis, penelitian ini juga akan mengeksplorasi bagaimana masyarakat Bengkulu merasakan dan menghayati amalan tasawuf dalam konteks budaya lokal mereka. Fokus utama dari analisis ini adalah untuk memahami bagaimana pengalaman spiritual tersebut mendalami hubungan individu dengan Tuhan dan menciptakan ketenangan jiwa yang berkelanjutan. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi yang signifikan dalam menggali relevansi tasawuf sebagai jalan spiritual untuk kesejahteraan mental di masyarakat perkotaan.

Hasil dan Pembahasan

Tasawuf dalam Islam: Mencapai Ketenangan Jiwa dan Tradisi Masyarakat Bengkulu

Tasawuf, atau Sufisme, dalam Islam adalah jalan spiritual yang menekankan pemurnian jiwa dan pengembangan hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan, yang

bertujuan untuk pencerahan dan kedamaian batin. Secara historis, Tasawuf telah menjadi bagian integral dari spiritualitas Islam sejak abad ke-8, dengan ajarannya ditransmisikan dari Nabi Muhammad kepada mereka yang mampu mengalami gnosis langsung tentang Tuhan, berkembang melalui berbagai gaya dan tradisi devosional dari waktu ke waktu. Dalam konteks modern, Tasawuf membahas penurunan moral yang disebabkan oleh gaya hidup hedonistik dan materialistik dengan mempromosikan sufisme etis, yang menanamkan karakter mulia dan menyeimbangkan kekuatan yang berlawanan dalam masyarakat kontemporer (M. Nur & Irham, 2023). Sufisme Filsafat, seperti yang dibahas oleh Said Aqil Siroj, menekankan pengalaman batin langsung dan persatuan dengan Tuhan, berkontribusi signifikan terhadap pemikiran Islam dengan mendorong kemampuan beradaptasi dan keterlibatan cerdas dengan perbedaan masyarakat. Aspek pendidikan Tasawuf berfokus pada pemurnian hati dan diri, bertujuan untuk tunduk penuh kepada Allah dan integrasi jiwa manusia, mencerminkan cetak biru Qur'an untuk perilaku individu dan masyarakat (Fitriyono et al., 2023).

Tasawuf, atau Sufisme, memainkan peran penting dalam mencapai ketenangan pikiran melalui praktik-praktik seperti zikir (mengingat Tuhan), tafakur (kontemplasi), dan fana' (pemusnahan diri dalam Tuhan). Praktik-praktik ini adalah pusat dari Sufisme dan bertujuan untuk mengalihkan fokus dari dunia material ke ketenangan spiritual, sehingga mengurangi stres dan kecemasan. Konsep fana', sebagaimana dibahas oleh Al-Ghazali, menekankan pentingnya memusatkan perhatian semata-mata pada kebesaran Allah, yang dapat mengurangi stres dengan mengurangi ketergantungan pada keprihatinan duniawi (Adam et al., 2020). Zikir, praktik mengingat Tuhan dalam berbagai aspek kehidupan, dipandang sebagai cara untuk menghidupkan kembali jiwa dan mempertahankan kesadaran akan kehadiran Tuhan, berkontribusi pada kesejahteraan mental. Perspektif Amin Syukur tentang Sufisme menyoroti potensinya untuk mengatasi masalah psikologis modern dengan menumbuhkan optimisme, pemikiran positif, dan rasa tujuan ilahi, yang dapat meningkatkan stabilitas emosional dan ketahanan terhadap stres (Thohir, 2013). Kontemplasi, atau al-tafakkur, adalah praktik sufi penting lainnya yang memperdalam iman dan kesalehan, yang mengarah pada kedamaian dan ketenangan batin (M.S. et al., 2018). Lebih jauh lagi, sufisme etis menawarkan kerangka moral yang melawan kecenderungan hedonistik dan materialistik masyarakat modern, mempromosikan pengembangan karakter mulia dan pemenuhan spiritual (M. Nur & Irham, 2023). Secara kolektif, praktik sufi ini berkontribusi pada pendekatan holistik terhadap kesehatan mental, menekankan pertumbuhan spiritual dan keseimbangan emosional sebagai jalur untuk mencapai ketenangan pikiran.

Pengaruh Sufisme terhadap kehidupan sehari-hari masyarakat Bengkulu sangat mendalam, terutama dalam menumbuhkan spiritualitas dan kedamaian batin di tengah tantangan modern. Sufisme, aspek penting dari tradisi Islam, menekankan pemurnian diri batin melalui perbuatan benar, yang mengarah pada hubungan yang lebih dalam dengan Tuhan dan ketenangan batin (Arvionita et al., 2023). Dalam konteks modernitas, di mana materialisme dan individualisme sering membayangi nilai-nilai spiritual, Sufisme menawarkan penyeimbang dengan mempromosikan kehidupan etis dan pengembangan karakter mulia (M. Nur & Irham, 2023). Hal ini sangat relevan di Bengkulu, di mana praktik sufi diintegrasikan ke dalam kehidupan sehari-hari melalui studi, ingatan, dan kegiatan spiritual di masjid dan komunitas agama. Ajaran Tasawuf, seperti kesabaran,

pengendalian diri, dan kedekatan dengan Tuhan, sangat penting dalam mengatasi kekeringan spiritual dan kemunduran moral yang terkait dengan gaya hidup modern (Falach & Assya'bani, 2022).

Dalam suatu wawancara dengan salah seorang Praktisi Tasawuf di kota Bengkulu, yang bernama Ustadz Hamzah, beliau berkata,

"Transendensi dalam tasawuf berarti pencapaian kedekatan diri dengan Tuhan, melampaui segala keterbatasan duniawi. Dalam tradisi tasawuf, kita belajar untuk mengendalikan hawa nafsu dan memperdalam ibadah dengan ikhlas. Di Bengkulu, tradisi ini hidup melalui zikir bersama dan pengajian yang mengarahkan kita untuk lebih mendekatkan diri pada Allah, menjaga ketenangan batin, dan mengurangi kegelisahan hidup. Tasawuf mengajarkan kita untuk mencari kedamaian hati dengan mengingat Tuhan." (Hamzah, 2025).

Dengan demikian, kemampuan beradaptasi sufisme terhadap kebutuhan kontemporer, seperti yang terlihat dalam konsep-konsep seperti Sufisme Perkotaan dan Perennial, menunjukkan relevansi dan penerapannya dalam lingkungan perkotaan modern (Arvionita et al., 2023). Praktik Sufisme di Bengkulu tidak hanya membantu mencapai ketenangan pikiran individu tetapi juga berkontribusi pada keharmonisan sosial dengan menanamkan nilai-nilai yang menangkal stres dan fragmentasi kehidupan modern (A. Samad et al., 2024). Dengan demikian, Sufisme berfungsi sebagai panduan spiritual dan kompas moral, membantu individu menavigasi kompleksitas keberadaan modern sambil mempertahankan fondasi spiritual yang kuat.

Praktik Tasawuf di Bengkulu: Jalan Menuju Ketenangan Jiwa dan Kehidupan Sosial Seimbang

Di Bengkulu, Sufisme memainkan peran penting dalam kehidupan spiritual rakyatnya, dengan praktik-praktik seperti dzikir (mengingat Allah) menjadi pusat ekspresi agama mereka. Dzikir melibatkan pemanggilan berulang Nama-Nama Ilahi, sebuah praktik yang berakar kuat dalam tradisi Sufi dan dianggap sebagai latihan inti di berbagai ordo Sufi, yang secara historis menekankan pentingnya latihan spiritual tersebut. Latihan ini bukan hanya ritual tetapi metode realisasi batin, sering disertai dengan praktik meditasi seperti kontrol napas dan visualisasi, yang bertujuan untuk mencapai hubungan yang lebih dalam dengan ilai (Chahnia et al., 2024). Selain dzikir, shalat malam (tahajjud) dan doa khusus juga lazim, berfungsi sebagai sarana untuk memurnikan diri batin dan meningkatkan kualitas spiritual, yang pada akhirnya mengarah pada kedamaian batin dan pemahaman mendalam tentang iman (Arvionita et al., 2023). Praktek sufisme di Bengkulu mencerminkan kecenderungan yang lebih luas dalam mengadaptasi prinsip-prinsip sufi dengan konteks kontemporer, seperti yang terlihat dalam munculnya Sufisme Urban dan Perennial, yang mengintegrasikan ajaran Sufi ke dalam kehidupan modern dan menghubungkan ajaran spiritual di berbagai agama (Arvionita et al., 2023). Adaptasi ini sangat penting dalam memenuhi kebutuhan spiritual masyarakat, khususnya dalam memerangi penyakit sosial dan mendorong perkembangan moral di kalangan pemuda, karena Sufisme menekankan karakter moral yang baik dan mengejar kesenangan Allah (Carberry, 2025).

Praktek pertobatan dan muhasabah (introspeksi diri) masyarakat Bengkulu sebagai bagian dari praktik pengetahuan mereka sejalan dengan tradisi Islam Sufisme yang lebih luas, yang menekankan pertumbuhan spiritual dan pemurnian diri. Sufisme, yang berakar pada Al-Qur'an dan hadits, bertujuan untuk memperdalam hubungan pribadi dengan Allah melalui pengalaman spiritual dan refleksi diri, seperti yang disorot oleh para ulama seperti Imam Abu Hasyim dan Imam Al-Junaid Al-Bahgdadi. Pendekatan muhasabah, seperti yang dieksplorasi dalam model bimbingan kelompok, memfasilitasi pengembangan pribadi yang komprehensif, meningkatkan identitas diri, konsep diri, dan komitmen agama, yang sangat penting untuk menghadapi tantangan hidup (Ardimen et al., 2019). Dalam lingkungan pendidikan, pendekatan Sufisme, termasuk praktik seperti tazkiyat al-nafs (pemurnian jiwa) dan tawakkul (kepercayaan kepada Allah), mendorong pertumbuhan moral dan spiritual, memberdayakan siswa untuk menavigasi tantangan moral dan sosial. Selain itu, pendidikan karakter berbasis sufisme mempromosikan perilaku etis dan pertumbuhan pribadi, berkontribusi pada masyarakat yang harmonis. Muhasabah, khususnya, memainkan peran penting dalam mengatasi masalah kepercayaan diri di kalangan remaja dengan mendorong refleksi mendalam dan penguatan nilai spiritual, sehingga mendukung perkembangan emosional dan mental (Habibie & Cahyadi, 2024).

Sejalan dengan itu, hasil wawancara dengan seorang Kyai di Pondok Pesanten Al-Karim, kota Bengkulu, Kyai Abdul Hafiz, beliau berkata,

"Di pondok pesantren kami, tasawuf diajarkan sebagai bagian dari pendidikan karakter. Kami mengajarkan dzikir, tafakur, dan juga amalan-amalan spiritual lainnya untuk membantu santri mencari ketenangan dalam diri mereka. Kami percaya bahwa dengan melatih ketenangan jiwa, mereka akan menjadi pribadi yang lebih sabar, tawakal, dan lebih bijaksana dalam menjalani kehidupan. Dampaknya, banyak santri yang melapangkan hatinya dan mampu menghadapi ujian hidup dengan penuh keikhlasan." (Hafiz, 2025).

Praktik Sufisme di Bengkulu secara signifikan berdampak baik pada kesejahteraan mental individu maupun tatanan sosial masyarakat yang lebih luas. Spiritualitas sufi, yang ditandai dengan praktek-praktek seperti dharma, tafakur, dan zikir, dikaitkan dengan berkurangnya kecemasan dan depresi, menumbuhkan rasa damai dan tenang di antara para praktik. Praktik-praktik ini, terutama ketika dilakukan dalam kelompok, meningkatkan kohesi sosial dengan memperkuat rasa kebersamaan dan persaudaraan di antara umat Islam, sehingga memperkuat ikatan komunitas (Afiani & Haririe, 2024). Selain itu, Sufisme menekankan nilai-nilai seperti kesabaran, kerendahan hati, dan kasih sayang, yang merupakan bagian integral dalam membentuk karakter sosial individu di Bengkulu. Kerangka spiritual ini mendorong pengendalian diri dan pemurnian hati, yang mengarah pada individu yang lebih bijaksana, sabar, dan pemaaf, yang pada gilirannya mendorong interaksi sosial yang harmonis (Cetinkaya & Billings, 2023). Adaptasi prinsip-prinsip sufi ke konteks perkotaan modern, seperti yang terlihat dalam Tasawuf Perkotaan, menunjukkan relevansi dan penerapannya dalam kehidupan kontemporer, membantu individu menavigasi kompleksitas masyarakat modern sambil mempertahankan integritas spiritual dan etika. Selain itu, pendidikan karakter berbasis sufisme mendorong perkembangan moral dan etika, berkontribusi pada masyarakat yang lebih inklusif dan harmonis (Suhandi et al., 2023). Dengan demikian, Sufisme tidak hanya meningkatkan

kesehatan mental individu tetapi juga memainkan peran penting dalam menumbuhkan harmoni sosial dan ketahanan dalam menghadapi tantangan modern.

Dari perspektif kesejahteraan mental, banyak individu yang merasa lebih seimbang secara emosional dan mental setelah mengamalkan tasawuf secara rutin. Perasaan khusyuk yang didapat melalui dzikir dan amalan spiritual lainnya memberikan rasa kedamaian yang mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (Cetinkaya & Billings, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa tasawuf, yang pada dasarnya adalah jalan spiritual untuk mencapai kedekatan dengan Tuhan, juga memiliki dampak yang besar terhadap kesehatan mental, memberikan jalan bagi masyarakat Bengkulu untuk mengelola emosi mereka, meningkatkan kualitas hidup, dan mencapai ketenangan jiwa yang berkelanjutan.

Peran Tasawuf dalam Mencapai Ketenangan Jiwa dan Kesejahteraan Mental Masyarakat Bengkulu

Tasawuf, atau Sufisme, memainkan peran penting dalam mencapai ketenangan pikiran dengan menumbuhkan keadaan batin yang mendalam yang ditandai dengan ketenangan, keseimbangan, dan kedekatan dengan Tuhan. Cabang spiritual Islam ini menekankan praktik-praktik seperti zikir (mengingat Tuhan), tafakur (merenung), dan muhasabah (refleksi diri) untuk menumbuhkan kedamaian batin. Dhikr, khususnya, disorot sebagai metode yang ampuh untuk pengaturan kecemasan, karena mengalihkan fokus dari keprihatinan duniawi ke kedamaian hati yang berpusat pada Tuhan, sehingga menenangkan pikiran dan meningkatkan kesadaran spiritual (Azmi & Salsabilah, 2024). Sufisme memandang penyakit mental bukan hanya sebagai kondisi medis tetapi sebagai krisis spiritual, menunjukkan bahwa kesehatan mental sejati dicapai melalui pembersihan hati dari sifat-sifat negatif seperti iri hati dan keserakahan, dan memperkuat hubungan seseorang dengan Tuhan (Ali, 2024). Integrasi praktik sufi dengan metode psikologis modern, seperti terapi perilaku kognitif, dapat menawarkan pendekatan holistik untuk kesehatan mental, memperkaya praktik psikologis dengan dimensi spiritual yang sering diabaikan dalam pendekatan konvensional (Ali, 2024). Lebih jauh lagi, penekanan Sufisme pada cinta dan kasih sayang (*Mahabbah*) berfungsi sebagai dasar untuk menjaga keharmonisan dan mengatasi tantangan hidup, selaras dengan Syariah Islam untuk menyediakan kerangka spiritual batin dan lahiriah (F. M. Nur, 2022). Melalui metode realisasi batin yang ketat, seperti *murāqaba* (kontemplasi), Sufisme menawarkan jalan langsung menuju pengetahuan ilahi, yang selanjutnya berkontribusi pada ketenangan jiwa.

Pengalaman subjektif positif masyarakat Bengkulu dengan praktik sufisme, seperti zikir dan tafakur, sejalan dengan temuan yang lebih luas tentang manfaat emosional dan psikologis dari spiritualitas sufi. Sufisme, sebagai dimensi mistik Islam, menekankan praktek-praktek seperti ingatan dan meditasi untuk membersihkan jiwa dan menumbuhkan hubungan yang lebih dekat dengan Ilahi, yang secara signifikan mengurangi kecemasan, depresi, dan stres sambil meningkatkan kesejahteraan emosional (Huda & Priyatna, 2024). Pendekatan spiritual ini tidak hanya lazim dalam pengaturan tradisional tetapi juga telah beradaptasi dengan konteks modern, seperti yang terlihat dalam Sufisme Perkotaan dan Perennial, yang mengintegrasikan prinsip-prinsip Sufi ke dalam kehidupan sehari-hari di tengah kompleksitas perkotaan, sehingga menawarkan jalan menuju kedamaian batin dan kualitas spiritual (Arvionita et al., 2023).

Praktik zikir, khususnya, disorot sebagai metode psikospiritual yang efektif untuk pengaturan kecemasan, mempromosikan keseimbangan mental dan kedamaian dengan membina hubungan yang lebih dalam dengan Tuhan (Azmi & Salsabilah, 2024). Selanjutnya, transformasi Sufisme di zaman modern, seperti yang dibahas oleh Nasaruddin Umar, menekankan perlunya praktik sufi untuk mengakomodasi perubahan masyarakat dan mengatasi tantangan spiritual, mempromosikan nilai-nilai kasih sayang dan toleransi dalam lingkungan multikultural (Hariyanto, 2024). Terlepas dari hubungan positif antara spiritualitas Sufi dan kesejahteraan mental, tinjauan sistematis menunjukkan bahwa banyak penelitian yang ada berkualitas rendah, menggarisbawahi perlunya studi yang lebih komprehensif untuk lebih memahami manfaat ini (Cetinkaya & Billings, 2023). Secara keseluruhan, pengalaman masyarakat Bengkulu mencerminkan potensi sufisme yang lebih luas untuk memberikan penghiburan emosional dan spiritual dalam kehidupan kontemporer.

Sufisme, seperti yang dieksplorasi dalam studi yang diberikan, memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental melalui praktik spiritualnya. Praktik-praktik ini, termasuk zikir (mengingat Tuhan), meditasi, dan refleksi diri, terbukti mengurangi kecemasan, depresi, dan stres, sehingga meningkatkan kesehatan emosional secara keseluruhan (Huda & Priyatna, 2024). Sufisme memandang penyakit mental bukan hanya sebagai kondisi medis tetapi sebagai ketidakseimbangan spiritual, menganjurkan pendekatan holistik yang mengintegrasikan praktik spiritual dengan terapi psikologis untuk mencapai kesejahteraan mental (Gani, 2020). Prinsip-prinsip sufisme, seperti membaca Al-Qur'an, shalat, dan puasa, disorot sebagai efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan ketahanan dan kebahagiaan, dan mengobati gangguan mental duniawi dan spiritual (Afiani & Haririe, 2024).

Selanjutnya, praktik ordo Sufi, seperti Tarekat Qadiriyyah Naqsyabandiyah, telah terbukti meningkatkan kecerdasan emosional dan spiritual, menunjukkan korelasi positif antara intensitas praktik Sufi dan kesejahteraan emosional. Integrasi prinsip-prinsip Sufi dengan konsep psikologis modern, seperti regulasi emosional dan perhatian penuh, menawarkan pendekatan komprehensif untuk mengatasi tantangan kesehatan mental, menekankan pentingnya keseimbangan emosional dan makna hidup (Carberry, 2025). Secara kolektif, studi ini menggarisbawahi potensi Sufisme sebagai alat yang ampuh untuk mengelola emosi dan meningkatkan kualitas hidup, memberikan pemenuhan spiritual dan ketahanan psikologis.

Praktik Tasawuf di Bengkulu: Faktor Pendukung, Hambatan, dan Dampaknya pada Ketenangan Jiwa

Praktek Tasawuf di Bengkulu sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor kunci, termasuk kekuatan komunitas agama, bimbingan seorang murshid, dan kehadiran nilai-nilai Islam tradisional. Elemen-elemen ini sangat penting dalam menumbuhkan lingkungan spiritual yang kondusif bagi praktik sufisme, terutama di sekolah asrama dan majelis Taklim, di mana praktik-praktik seperti Djikir, sholat malam, dan tafakur adalah pusat untuk mencapai kedamaian batin (Efendi & Hasibuan, 2024).

Nilai-nilai kehidupan yang timbul dari praktik tasawuf tergambar dari perkataan ibu Siti, salah seorang pedagang di pasar Panorama Bengkulu, ketika wawancara diadakan, beliau menegaskan,

“Tasawuf mengajarkan saya untuk lebih sabar dan tidak cepat marah. Di pasar, saya sering berhadapan dengan pelanggan yang sulit atau terkadang ada persaingan yang ketat. Namun, dengan ajaran tasawuf, saya belajar untuk tidak terbawa emosi dan lebih mendahulukan ketenangan. Saya juga merasa lebih mudah untuk memberi maaf kepada orang lain dan menjaga hubungan baik. Ketenangan jiwa ini membuat saya merasa lebih ringan dalam menjalani hidup.” (Siti, 2025)

Dalam hal ini, peran Sufisme dalam menanamkan moral dan karakter mulia pada individu, selaras dengan tujuan pendidikan Islam yang lebih luas untuk memurnikan hati dan memperbaiki diri (Yasin & Sutiah, 2020). Integrasi Sufisme ke dalam kehidupan sehari-hari membantu individu mengelola stres dan kecemasan, meningkatkan kesabaran, kerendahan hati, dan masyarakat yang lebih jujur. Selain itu, penerapan sufisme dalam konteks modern, seperti di Muhammadiyah, menekankan keseimbangan antara kehidupan material dan spiritual, menolak praktik yang mengisolasi individu dari tanggung jawab duniawi (Hakim et al., 2024).

Pendekatan ini sejalan dengan tujuan sufisme yang lebih luas untuk menumbuhkan kesalehan sosial dan kecerdasan emosional, seperti yang terlihat dalam praktik tarekat, yang meningkatkan kesejahteraan pribadi dan komunal (Rusdi, 2024). Peran historis para ulama sufi di Indonesia juga penting dalam menyebarkan nilai-nilai Islam dan mendorong moderasi agama, berkontribusi pada koeksistensi yang harmonis dalam komunitas yang beragam (Saleh et al., 2023). Secara keseluruhan, praktik Tasawuf di Bengkulu dan daerah sejenisnya merupakan upaya multifaset yang mengintegrasikan dimensi spiritual, pendidikan, dan sosial untuk menumbuhkan masyarakat yang seimbang dan harmonis.

Namun begitu, di tengah dinamika kehidupan modern, terdapat beberapa hambatan yang mengurangi efektivitas penerapan tasawuf. Tekanan kehidupan urban yang serba cepat, tuntutan pekerjaan, dan kecenderungan budaya materialisme sering kali mengalihkan perhatian masyarakat dari praktik spiritual yang mendalam. Kesulitan dalam menemukan waktu untuk amalan tasawuf, ditambah dengan kurangnya pemahaman yang mendalam tentang tasawuf, dapat membuat individu tidak dapat sepenuhnya merasakan manfaat spiritual yang diinginkan (Falach & Assya'bani, 2022). Selain itu, pengaruh teknologi dan hiburan online sering kali mengganggu konsentrasi dan kedisiplinan dalam menjalani amalan tasawuf, sehingga praktik ini terkadang terabaikan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat Bengkulu (Musbihin & Khatimah, 2024).

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa tasawuf memiliki hubungan yang sangat kuat dengan ketenangan jiwa masyarakat Bengkulu. Praktik-praktik tasawuf seperti dzikir, taubat, tafakur, dan muhasabah yang dilakukan dalam komunitas-komunitas keagamaan di Bengkulu telah memberikan dampak signifikan dalam mencapai kedamaian batin dan mengurangi stres. Masyarakat Bengkulu yang mengamalkan ajaran tasawuf melaporkan rasa ketenangan jiwa yang mendalam, yang membantu mereka menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari dengan lebih sabar dan ikhlas. Tasawuf berperan penting dalam

menjaga keseimbangan batin, terutama dalam menghadapi tekanan kehidupan urban yang serba cepat dan penuh tuntutan. Dengan mengedepankan kedekatan dengan Allah, tasawuf menjadi salah satu alat yang efektif untuk mengelola kecemasan dan menjaga kedamaian mental dalam kehidupan yang penuh dinamika. Implikasi praktis dari penelitian ini menunjukkan bahwa masyarakat Bengkulu dapat mengintegrasikan tasawuf lebih dalam dalam kehidupan sehari-hari mereka untuk mencapai keseimbangan batin dan ketenangan jiwa. Penerapan rutin amalan tasawuf, seperti dzikir berjamaah, shalat malam, dan introspeksi diri, dapat menjadi cara yang efektif untuk mengatasi stres dan meningkatkan kualitas hidup. Rekomendasi untuk pengembangan lebih lanjut terkait penerapan tasawuf dalam kehidupan modern adalah dengan meningkatkan pemahaman dan pendidikan tentang tasawuf di kalangan generasi muda, serta mengadaptasi amalan tasawuf dengan konteks kehidupan perkotaan yang sibuk. Penguatan dukungan sosial melalui komunitas spiritual juga dapat memperkuat praktik tasawuf di masyarakat urban yang semakin terfragmentasi.

Referensi

- A. Samad, S. A., Nurdin, A., Samad, M., & Gade, F. (2024). Agama Dan Problematika Masyarakat: Fungsi Tasawuf Dalam Pendidikan, Sosial Dan Akhlak. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Malikussaleh (JSPM)*, 5(1), 111. <https://doi.org/10.29103/jspm.v5i1.15042>
- Adam, N. S., Omar, S. H. S., Baru, R., Ali, M. S., Ismail, M. S., Zin, E. I. E. W., & Mat@Mohamad, M. Z. (2020). Fana 'As Stress Therapy According To Al-Ghazali Through Kitab Al-Arba'in Fi Usul Al-Din. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 10(11), 1282–1288. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v10-i11/8207>
- Afiani, V. Z., & Haririe, M. R. (2024). Sufism and Mental Health: Application of Sufism Principles in Mental Well-Being. *Journal of Sufism and Psychotherapy*, 4(1), 2797–779.
- Ali, F. (2024). Bisikan Hati: Perpaduan Perspektif Tasawuf dan Psikologi. *Râyah Al-Islâm : Jurnal Ilmu Islam*, 8(3), 1544–1551. <https://doi.org/10.37274/rais.v8i3.1101>
- Anni, D., & Nury, M. Y. (2023). Ketenangan Hati Perspektif Tafsir Fi Dzilalil Quran (Kajian Mental Health dalam Alquran). *Spiritual Healing : Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi*, 4(1), 42–51. <https://doi.org/10.19109/sh.v4i1.15883>
- Ardimen, A., Neviyarni, N., Firman, F., Gustina, G., & Karneli, Y. (2019). Model bimbingan kelompok dengan pendekatan muhasabah. *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2), 278. <https://doi.org/10.32832/tadibuna.v8i2.2232>
- Arvionita, D., Efendi, E., Wirman, E. P., & Zainal, Z. (2023). Tasawuf Urban dan Tasawuf Perennial dalam Kehidupan Masyarakat Perkotaan. *Jurnal Pemikiran Islam*, 3(1), 1–13. <https://doi.org/10.22373/jpi.v3i1.16368>
- Asyadily, M. H. (2025). Implementation of Zikir as Psychotherapy at the Griya Sehat

- Syafaat 99 Clinic : Perspectives of Sufism , Theology , and Psychology. *JOUSIP Journal of Sufism and Psychotherapy*, 5(1), 1–16.
- Azmi, Q. T., & Salsabilah, S. (2024). Regulasi Kecemasan Dengan Dzikir Dalam Sudut Pandang Psikologi Tasawuf. *Al-Tarbiyah, Bau Bau/Al-Tarbiyah*, 2(4), 121–128. <https://doi.org/10.59059/al-tarbiyah.v2i4.1434>
- Baried, A. B. (2023). Sufisme and Business: Study of Social and Business Activities of the Tarekat Al-Idrisiyyah in Indonesia. *Jurnal Studi Agama Dan Masyarakat*, 18(2), 116–129. <https://doi.org/10.23971/jsam.v18i2.3808>
- Carberry, J. (2025). Tasawuf dalam Perspektif Psikologi: Harmoni Spiritual dan Kesehatan Mental. *Alhikam Journal of Multidisciplinary Islamic Education*, 5(2). <https://doi.org/10.32478/8zv7ag68>
- Cetinkaya, M., & Billings, J. (2023). Systematic review of the relationship between Islamic-Sufi spirituality and practice and mental well-being. *Mental Health, Religion & Culture*, 26(10), 1065–1080. <https://doi.org/10.1080/13674676.2023.2256265>
- Chahnia, J., Samad, D., & Zulheldi, Z. (2024). Peran Tasawuf dan Tarekat dalam Meningkatkan Spiritualitas. *Istinarah*, 6(1), 78. <https://doi.org/10.31958/istinarah.v6i1.11389>
- Efendi, M., & Hasibuan, Z. E. (2024). Penerapan Ilmu Tasawuf dalam Membentuk Akhlak Mulia di Pondok Pesantren Darul Hadits Huta Baringin Kecamatan Siabu Kabupaten Mandailing Natal. *Al-Murabbi Jurnal Pendidikan Islam*, 2(1), 1–13. <https://doi.org/10.62086/al-murabbi.v2i1.460>
- Falach, G., & Assya'bani, R. (2022). Peran Tasawuf Di Era Masyarakat Modern "Peluang dan Tantangan". *Refleksi Jurnal Filsafat Dan Pemikiran Islam*, 21(2), 191–206. <https://doi.org/10.14421/ref.v21i2.3183>
- Fitriono, E. N., Gunatang, Ana, Suryani, & Hardin. (2023). Tasawuf Falsafi Menurut Said Aqil Siroj dan Kontribusinya Terhadap Pemikiran Islam. *Rayah Al-Islam*, 7(1), 562–572. <https://doi.org/10.37274/rais.v7i1.817>
- Gani, A. (2020). Pendidikan Tasawuf Dalam Pembentukan Kecerdasan Spiritual Dan Akhlakul Karimah. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(2), 275–286. <https://doi.org/10.24042/atjpi.v10i2.5847>
- Habibie, M. I., & Cahyadi, M. D. (2024). Peranan Muhasabah Sebagai Upaya Dalam Menghadapi Krisis Kepercayaan Diri Remaja. *Mutiara, Bau Bau/Mutiara*, 2(4), 210–218. <https://doi.org/10.59059/mutiara.v2i4.1485>
- Hafiz, K. A. (2025). Wawancara.
- Hakim, L., Hakim, M. N., & Romelah, R. (2024). Tasawuf dan spiritualitas dalam muhammadiyah. *Dar El-Ilmi. Jurnal Studi Keagamaan, Pendidikan, Dan Humaniora*. <https://doi.org/10.52166/darelilmi.v11i1.6380>
- Hamzah, U. (2025). Wawancara.

- Hanifiyah, F. (2019). KONSEP TASAWUF SUNNI: Mengurai Tasawuf Akhlaqi, Al-Maqamat dan Ahwal, Al-Ma'rifah dan Mahabbah Perspektif Tokoh Sufi Sunni. *At-Turas: Jurnal Studi Keislaman*, 6(2), 214–231.
- Hariyanto. (2024). Transformasi Tasawuf Modern Menurut Nasaruddin Umar Dan Relevansinya Dalam Masyarakat Multikulturalisme Di Indonesia. *Hikamia: Jurnal Pemikiran Tasawuf Dan Peradaban Islam*, 4(1), 1–21. <https://doi.org/10.58572/hkm.v4i1.68>
- Huda, I. R., & Priyatna, S. A. (2024). Studi Fenomenologi Kesejahteraan Emosional Praktisi Tasawuf. *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, 2(5), 105–118. <https://doi.org/10.61132/jbpai.v2i5.531>
- Khan, G. A. (2024). Exploring the Foundations of Peace: An Analytical Study of the Concept of Peace in Islam with Emphasis on the Qur'ān and the Sīrah of Prophet Muhammad (SAW). *MAQOLAT: Journal of Islamic Studies*, 2(4), 383–391. <https://doi.org/10.58355/maqolat.v2i4.118>
- M.S., A., S.H.S., O., Al-Shafi'i, M. M. O., Shuhari, M. H., Harun, N., Jusoh, W. H. W., & Zin, A. D. M. (2018). Contemplation as a Mean to Achieve Recognition of Allah. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 8(10), 119–125. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v8-i10/4718>
- Musbihin, A., & Khatimah, K. (2024). Urban Sufism. *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*, 4(1), 55–68. <https://doi.org/10.28918/jousip.v4i1.7670>
- Nur, F. M. (2022). Kontroversi antara ulama syariat dengan ulama tasawuf. *Abrahamic Religions*, 2(2), 140. <https://doi.org/10.22373/arj.v2i2.13403>
- Nur, M., & Irham, M. I. (2023). Tasawuf dan Modernisasi: Urgensi Tasawuf Akhlaki pada Masyarakat Modern. *Substantia: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*, 25(1), 107. <https://doi.org/10.22373/substantia.v25i1.16851>
- Rusdi, Z. (2024). The Crucial Role of Sufi Order in Developing Emotional and Spiritual Intelligence and Shaping Social Integrity. *Dinika: Academic Journal of Islamic Studies*, 9(1), 93–112. <https://doi.org/10.22515/dinika.v9i1.8161>
- Saleh, M., Ichsan, M., & Izzatullah, H. I. M. A. F. (2023). *Da'wah al-Ṣūfiyyah wa Taṭawwur al-Islām fī Indonesia: Dirāsah Ḥaula Ta'tsīr wa Musāhamah 'Ulamā' al-Ṣūfiyyah fī Ta'zīz al-Qiyam al-Islāmiyyah wa Nashrihā*. <https://doi.org/10.21111/tasfiah.v7i2.10188>
- Siti, I. (2025). Wawancara.
- Suhandi, S., Ferlitasari, R., Rohimah, L., & Achlami, M. A. (2023). M. Amin Syukur's Socio-Sufism: Bridging Spiritual and Social Piety. *Teosofia: Indonesian Journal of Islamic Mysticism*. <https://doi.org/10.21580/tos.v12i1.14690>
- Thohir, U. F. (2013). TASAWUF SEBAGAI SOLUSI BAGI PROBLEMATIKA KEMODERNAN : Studi Pemikiran Tasawuf M . Amin Syukur. *TEOLOGIA*, 24(2).
- Yasin, N., & Sutiah, S. (2020). Penerapan Nilai-nilai Tasawuf dalam Pembinaan Akhlak

Santri pada Pondok Pesantren Miftahul Huda Gading Malang. *Al-Musannif*, 2(1), 49–68. <https://doi.org/10.56324/al-musannif.v2i1.37>