

Sufi Healing For Mental Health Development: Sufistic Mindfulness as Coping stress on Early Adult

Nara Syarifani^{1*}

¹⁾ Sufism and Psychotherapy, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

* Corresponding Author: Nara Syarifani. Email: narasyarifani@gmail.com

Abstract

Early adulthood is an important transition period in an individual's life, characterized by various changes and challenges. Stress is one of the common factors faced by individuals during this period, and can have a negative impact on mental health. Sufism, the tradition of Sufism in Islam, offers various approaches for mental health development, including mindfulness and stress coping. This study aims to explore the potential of Sufi healing in the development of mental health in early adulthood. Sufism's mindfulness approach was investigated as a stress coping mechanism in this population. This study utilized a qualitative design with a semi-structured interview method. Participants were early adult individuals who had participated in a Sufi healing program. Data were analyzed using thematic analysis. The analysis found that Sufi healing has potential for mental health development in early adult individuals. Sufistic mindfulness as a stress coping strategy is the main mechanism that contributes to mental health. Participants stated that Sufi healing helped them improve self-awareness, emotion regulation, and stress management skills, and develop mental resilience. These findings make an important contribution to the understanding of the role of Sufi healing in promoting mental health in early adults.

Keywords: *Sufi healing , Mindfulness, Coping stresss, Mental health, Early Adulthood.*

Abstrak

Masa dewasa awal merupakan masa transisi penting dalam kehidupan individu, yang ditandai dengan berbagai perubahan dan tantangan. Stres merupakan salah satu faktor yang umum dihadapi oleh individu pada masa ini, dan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental. Sufisme, tradisi tasawuf dalam Islam, menawarkan berbagai pendekatan untuk pengembangan kesehatan mental, termasuk mindfulness dan coping stress. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi potensi sufi healing dalam pengembangan kesehatan mental pada dewasa awal. Pendekatan mindfulness sufisme diteliti sebagai mekanisme coping stress pada populasi ini. Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan metode wawancara semi-terstruktur. Partisipan adalah individu dewasa awal yang telah mengikuti program Sufi healing . Data dianalisis menggunakan analisis tematik. Analisis menemukan bahwa penyembuhan sufi memiliki potensi untuk pengembangan kesehatan mental pada individu dewasa awal. Mindfulness sufistic sebagai strategi coping stress merupakan mekanisme utama yang berkontribusi pada kesehatan mental. Partisipan menyatakan bahwa penyembuhan sufi membantu mereka meningkatkan kesadaran diri, regulasi emosi, dan kemampuan mengelola stres, dan mengembangkan ketahanan mental. Temuan ini memberikan kontribusi penting bagi pemahaman tentang peran sufi healing dalam mempromosikan kesehatan mental pada orang dewasa awal.

Kata Kunci: *Sufi healing , Mindfulness, Coping stresss, Kesehatan Mental, Dewasa Awal.*

1. Pendahuluan

Kesehatan mental sangat penting bagi manusia karena dapat membantu mereka melakukan aktivitas dengan baik. Seseorang yang memiliki mental yang sehat, terbebas dari gangguan atau penyakit mental dan dapat menyesuaikan dirinya. Kesehatan mental ini penting untuk dijaga, karena terganggunya kesehatan mental seseorang telah menyebabkan banyak kasus. Jika kesehatan mental seseorang terganggu, akan memengaruhi aktivitas, perilaku, dan kebiasaan sehari-hari seseorang (Umjani et al., 2022, p. 116). Menurut WHO, seperti yang dikutip oleh Ahmad, "Kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan kesejahteraan di mana setiap individu menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya"(Ode et al., 2024, p. 873). Sedangkan, dalam perspektif islam, Kesehatan mental berkaitan dengan hati, hati yang disebut dengan Qolb. Karena, Qolb merupakan bagian yang memiliki peran dalam berbagai aspek kehidupan manusia (Ode et al., 2024, p. 874). Jika kesehatan mental seseorang sudah terganggu, akan banyak sekali hal-hal yang tidak di inginkan terjadi yang sangat sering kita temui bahkan pernah kita rasakan adalah stres (Umjani et al., 2022, p. 116).

Stres adalah kondisi di mana tekanan lingkungan mengakibatkan beban pikiran berlebihan dan ketidakstabilan emosi, yang berdampak pada kesehatan biologis individu. Robin dalam Dewi (2017) menyatakan bahwa stres dapat dialami oleh siapa saja (Halawa et al., 2023, p. 2). Berdasarkan data dari SurveyMETER, kelompok usia 20-40 tahun menunjukkan prevalensi gangguan kesehatan mental tertinggi (Suristian, W1., Sikoki. B., 2020). Menurut teori perkembangan Hurlock (1980), rentang usia tersebut termasuk dalam fase dewasa awal, yakni 18 hingga 40 tahun (Ulya, 2021, p. 3).

Kelompok dewasa awal sering menghadapi stres akibat tuntutan hidup atau krisis paruh baya yang dapat memicu stres (Halawa et al., 2023, p. 2). Stres pada dewasa awal dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan fisik dan mental, serta mempengaruhi kinerja individu dan sosial karena berbagai peran dan lingkungan yang terus berubah (Giyati & Whibowo, 2023, p. 1). Stres timbul akibat ketidakseimbangan dan ketidaksesuaian antara tuntutan dan kemampuan untuk mengatasinya (Azizah Y.N, 2016). Pengaruh stres ini dapat mengganggu proses dan aktivitas harian individu, sehingga perlu dikelola melalui coping stress (Syafitri, 2009, p. 2).

Menurut Andriyani (2019), coping stress mencakup berbagai tindakan untuk mengurangi atau menghilangkan stres agar individu dapat melanjutkan rutinitasnya (Ulya, 2021, p. 7). Lazarus dan Folkman mengategorikan strategi coping stress menjadi dua: problem-focused coping dan emotion-focused coping (Rositoh et al., 2017, p. 61). Problem-focused coping melibatkan tindakan langsung untuk mengatasi situasi yang menyebabkan stres, sementara emotion-focused coping berfokus pada pengelolaan respons emosional terhadap stres untuk memperoleh rasa nyaman (Ulya, 2021, p. 7).

Coping stress mendukung individu dalam proses pemulihan, meningkatkan kesehatan mental, kejernihan berpikir, serta stabilitas mental (Umjani et al., 2022, p. 117). Sufi healing dapat mengubah pola pikir negatif menjadi positif melalui latihan spiritual yang dirancang untuk mencapai tujuan ini (Arslan, 2014, p. 167). Efektivitas spiritualitas Islam dalam menghubungkan individu dengan Tuhan, memperluas kesadaran, dan memberikan pencerahan tentang pengobatan kecemasan dan gangguan

mental lainnya telah dibuktikan dalam penelitian di mana tiga pasien ateis menunjukkan pemulihan signifikan selama intervensi terapeutik enam bulan yang meningkatkan kesadaran spiritual dan hubungan dengan Tuhan melalui pendekatan baru yang dikenal sebagai sufi healing (Lubna Gul, 2019, p. 122).

Selain itu, Carson & Langer juga menjelaskan bahwa supaya individu benar-benar menerima dirinya, maka individu tersebut harus bisa merasakan setiap hal yang mereka lakukan dengan rasa kesadaran (Dewi, 2021, p. 4). Rasa kesadaran tersebut disebut sebagai *mindfulness*, *mindfulness* didefinisikan sebagai proses membawa tingkat perhatian tertentu pada saat sekarang yang dialami oleh manusia. Praktik *mindfulness* telah jelas berhubungan dengan mengurangi gejala kecemasan neurotik. *Mindfulness* juga berhubungan positif dengan berbagai indikator kesehatan psikologis, seperti tingkat pengaruh positif yang lebih tinggi, kepuasan hidup, vitalitas, dan regulasi emosi adaptif (Lubna Gul, 2019, p. 123). *Mindfulness* menciptakan dampak yang positif serta dapat membantu individu untuk memiliki sikap penerimaan diri terhadap pikiran serta perasaan yang penuh tekanan (Dewi, 2021, p. 5).

Individu yang mengalami penerimaan diri yang rendah maka dibutuhkan intervensi psikologis yang sanggup memberikan pergantian secara kognitif, afektif, sikap, serta spiritual. *Mindfulness* *sufistic* ialah hasil dari mengintegrasikan konsep *mindfulness* dengan nilai-nilai Islam di dalamnya. Pengajaran meditasi *mindfulness* mempengaruhi dengan penyusutan benak negatif yang memprediksi meningkatnya kepuasan hidup. *Mindfulness* juga mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, mempunyai pengaruh positif yang signifikan terhadap tiap ukuran kesejahteraan psikologis (Dewi, 2021, p. 6). *Mindfulness* *sufistic* ini pada dasarnya mengaitkan sebagian dari pemahaman tentang kehendak Allah yang bertujuan untuk menyucikan hati dari perasaan dan keadaan sedih. Menurut Niemiec, orang yang terbuka terhadap pengalaman positif atau negatif terhadap dirinya adalah orang yang dapat memandang dirinya secara objektif, tidak menyalahkan diri sendiri atas apa yang sudah terjadi di masa lalu, dan bersikap objektif terhadap pemikiran dan perlakuan orang lain (Dewi, 2021, p. 8).

Penelitian ini akan mengeksplorasi potensi sufi healing seperti yang dilakukan beberapa penelitian sebelumnya yaitu pada penelitian adibudin yang menganalisa mengenai *sufism as therapy psychological problems of modern society*. Mereka menemukan bahwa psikologi dan tasawuf dapat diartikan sebagai ilmu yang membahas tentang jiwa manusia dan memiliki peran yang sama, yaitu memberikan solusi dan mengatasi permasalahan manusia dalam menjalani kehidupan. Manusia modern adalah manusia yang berpikir logis dan mampu menggunakan berbagai teknologi untuk meningkatkan kualitas kehidupan pribadi dan sosialnya. Namun, akibat ketidakseimbangan ini kemudian dapat menyebabkan gangguan mental (Halim et al., 2024, p. 64). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan *mindfulness* *sufistic* pada penelitian ini, seperti penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mia Chandra Dewi dalam skripsinya yang membahas mengenai hubungan *mindfulness* dengan penerimaan diri. Selain itu, pada penelitian ini juga membahas mengenai coping stress untuk dewasa awal, penelitian yang serupa mengenai ini tidak ditemukan namun penelitian mengenai coping stress ditemukan pada penelitian Siti Umi Umjani yang membahas mengenai dampak coping stress bagi Kesehatan mental bagi remaja. Dari literatur yang telah dijelaskan maka telah ditelusuri bahwa

kurangnya penelitian ilmiah yang mengeksplorasi potensi Sufi healing dalam mengelola stres dan meningkatkan kesehatan mental, khususnya pada populasi dewasa muda. Maka, bukan hanya mengeksplorasi mengenai coping strategi sufistik, tapi penelitian ini juga ingin meneliti potensinya sebagai coping stress bagi dewasa awal.

2. Tinjauan Pustaka

2.1 Coping stress

Santrock mendefinisikan stres sebagai respons individu terhadap peristiwa atau kondisi yang mengganggu serta mengancam kemampuan mereka untuk menyelesaikannya (Suprayogi, 2011, p. 282). Menurut Robbins, stres adalah kondisi yang menekan psikis seseorang karena adanya hambatan dan batasan dalam mencapai suatu tujuan (Muslim, 2020, p. 200). Stres juga diartikan sebagai ketidakseimbangan antara kemampuan psikologis individu untuk merespons atau memenuhi tuntutan, yang mengakibatkan kegagalan dalam memenuhi tuntutan tersebut dengan dampak signifikan (Sutjiato & Tucunan, 2015, p. 32).

Stres dapat bersifat negatif atau positif, tergantung pada bagaimana individu mengalaminya. McGrath dan Mone menyatakan bahwa ketika stres dipersepsikan sebagai hambatan, maka stres bersifat negatif. Namun, jika dipandang sebagai peluang untuk berkembang, stres menjadi positif (Appley, M. H., & Trumbull, 1986). Selye dalam Rice juga menyatakan bahwa stres dapat bersifat positif (eustress) ketika memotivasi seseorang untuk memperbaiki ketidakseimbangan, dan negatif (distress) ketika akibat ketidakmampuan untuk memenuhi tuntutan terlalu besar (Rice, 1999). Stresor, yakni faktor penyebab stres, memicu reaksi seperti kemarahan, kecemasan, atau ketakutan. Stres tidak akan terjadi tanpa kehadiran stresor yang memicu respons stres (Suprayogi, 2011, p. 283).

Secara keseluruhan, stres terjadi ketika individu memandang stresor sebagai tekanan, memicu kecemasan yang merupakan indikasi awal gangguan kesehatan fisik dan mental (Ulya, 2021, p. 28). Jika sumber stres tidak dapat diubah atau dihilangkan, strategi coping yang efektif adalah mengatur reaksi psikologis terhadap stres, misalnya dengan mengalokasikan waktu untuk kegiatan relaksasi (Suprayogi, 2011, p. 284). Strategi coping mencakup semua upaya individu untuk mengatasi dan mengurangi gejala stres yang disebabkan oleh tekanan. Lazarus dalam Purnama (2017) menyatakan bahwa individu yang melihat masalah secara negatif akan merespons dengan perilaku negatif seperti neurotik dan abnormal. Sebaliknya, pemikiran positif terhadap masalah mendorong perilaku adaptif dan penanganan yang efektif (Ulya, 2021, p. 29). Santrock mengamati bahwa individu dewasa awal sering menggunakan berbagai strategi coping secara bersamaan ketika menghadapi situasi yang menimbulkan stres, meskipun mereka mungkin tidak selalu sadar akan strategi yang digunakan (Santrock W. John, 2002).

Coping dapat didefinisikan sebagai: (1) respons perilaku dan kognitif terhadap stres; (2) penggunaan sumber daya internal dan eksternal individu; (3) dilakukan secara sadar; dan (4) bertujuan mengurangi atau mengelola konflik internal dan eksternal, sehingga meningkatkan kualitas hidup (Maryam, 2017, p. 102). Menurut teori Richard Lazarus, terdapat dua jenis coping stress: problem-focused coping dan

emotion-focused coping. Setiap jenis memiliki elemen-elemen coping tersendiri. Carver, Scheier, dan Weintraub (Andriyani, 2019, pp. 41–42), mengidentifikasi aspek-aspek berikut pada problem-focused coping:

- a. Aktualisasi diri: Upaya menghilangkan atau memperbaiki penyebab stres secara langsung.
- b. Membuat rencana: Menyusun strategi untuk mengatasi penyebab stres dengan merencanakan tindakan saat menghadapi masalah.
- c. Menekankan aktivitas kompetitif: Menghindari partisipasi dalam aktivitas kompetitif atau mengelola informasi yang diterima. Ini juga mencakup menantang diri dan berusaha tidak terpengaruh oleh peristiwa lain.
- d. Otonomi: Menahan diri dari kegiatan kompetitif dan bertindak dengan hati-hati.
- e. Dukungan sosial khusus: Mencari dukungan sosial yang dapat memberikan nasihat, bantuan, informasi, dan perlindungan.

Carver, Scheier, dan Weintraub (Andriyani, 2019, p. 42) juga mendefinisikan aspek-aspek coping dalam emotion-focused coping sebagai berikut:

- a. Dukungan sosial emosional: Mencari simpati, dukungan emosional, atau pemahaman dari orang lain.
- b. Interpretasi positif: Menafsirkan situasi stres dengan cara yang positif untuk mendorong penanganan yang berfokus pada masalah.
- c. Penerimaan: Menghadapi situasi penuh ketegangan dengan menerima kenyataan dan mengatasi masalah.
- d. Penolakan: Respons yang kadang muncul saat evaluasi utama; berguna untuk mengurangi stres tetapi dapat menimbulkan masalah tambahan jika stresor diabaikan.
- e. Keyakinan: Menggunakan cara-cara religius untuk menenangkan dan menyelesaikan masalah.

2.2 Kesehatan Mental Dewasa Awal

Hurlock (1980) menyatakan bahwa, istilah adult berasal dari kata latin seperti istilah adolescence yang memiliki arti “tumbuh menjadi kedewasaan”. Namun, kata “adult” berasal dari bentuk lampau partisipial dari kata kerja “adultus” yang memiliki arti “telah tumbuh menjadi kekuatan dan ukuran yang sempurna” atau “telah menjadi dewasa”. Dengan kata lain, orang dewasa adalah individu yang masa pertumbuhannya telah selesai dan siap menjalankan posisi penting bersama dengan orang dewasa lainnya dalam lingkungan masyarakat (Ulya, 2021, p. 8). Masa dewasa saat ini menjadi waktu yang paling panjang dalam rentang hidup karena lama hidup atau panjang usia rata-rata manusia semakin meningkat. Perubahan yang terjadi pada orang dewasa, seperti yang terjadi pada remaja dan kanak-kanak, dapat diprediksi.

Masa dewasa biasanya dibagi berdasarkan waktu yang berkaitan dengan perubahan tersebut, kesulitan untuk menyesuaikan diri, dan ekspektasi yang muncul sebagai akibat dari perubahan tersebut (Hurlock, 1980). Menurut Hurlock, seperti yang di kutip oleh Ulya dalam tesisnya, menyatakan bahwa masa dewasa dibagi menjadi tiga, yaitu; pertama, masa dewasa awal yang dimulai pada usia 18-40 tahun. Pada usia ini perubahan-perubahan fisik dan psikologis beriringan dengan kemampuan

reproduktif yang berkurang. Kedua, masa dewasa madya, dimulai pada usia 40-60 tahun, kemampuan fisik dan psikologis pada usia ini menurun. Ketiga, masa dewasa lanjut, Senescence atau usia lanjut dimulai pada usia 60 tahun hingga kematian, pada usia tersebut psikologis mengalami penurunan yang pesat (Ulya, 2021, p. 15).

Jika individu tidak berhasil memenuhi tugas perkembangan untuk menjadi manusia dewasa yang matang secara sosial, maka akan terjadi krisis intimacy vs isolation (Giyati & Whibowo, 2023, p. 1). Tay menemukan bahwa dewasa awal sudah memiliki pengetahuan dasar yang cukup tinggi mengenai depresi, namun kurang pada gangguan lainnya (Tay, J. L., Tay, Y. F., & Klainin-Yobas, n.d.). Kurangnya kemampuan seseorang mengenali masalah sebagai gangguan mental dapat berdampak pada penundaan pencarian bantuan hingga gangguan sudah mencapai ambang batas, yang pada gilirannya akan menjadi hambatan dalam proses pemulihan (Fatahya & Abidin, 2022, p. 173).

Menurut Zakiah Darajat, kedamaian hidup, ketenangan pikiran, atau kebahagiaan batin tidak banyak bergantung pada faktor-faktor eksternal diantaranya; sosial, ekonomi, politik, adat istiadat, dan sebagainya, tetapi lebih bergantung pada cara dan sikap menghadapi faktor-faktor ini. Berdasarkan hasil penelitian yang ia lakukan pada pasien dengan masalah kesehatan mental, ia menyimpulkan bahwa masalah kesehatan mental dapat mempengaruhi seluruh hidup seseorang. Pengaruh-pengaruh ini mengacu pada perasaan, pikiran, perilaku, dan kesehatan fisik, sedangkan yang diklasifikasikan sebagai penyakit mental (psikosis) bahkan lebih parah (Zakiah Darajat, 1990, pp. 15–16).

Berdasarkan definisi di atas, dapat dipahami bahwa kesehatan mental pada dasarnya adalah kondisi mental yang baik dengan kehidupan yang tenang, nyaman, tenteram, dan damai. Sementara itu, kesehatan mental tergantung pada faktor internal dan mempengaruhi sisi eksternal. Selain itu, kesehatan mental juga berkaitan erat dengan semua dimensi kehidupan manusia, seperti spiritual, psikologis, biologis, dan sosial. Kesehatan tidak lepas dari topik penyakit karena kedua kata ini saling berhadapan. Ketika seseorang tidak memiliki kesehatan, penyakit datang sebagai hasilnya (Ode et al., 2024, p. 873).

2.3 Psychotherapy untuk Kesehatan Mental

Kesehatan mental memainkan peran penting dalam kehidupan manusia layaknya kesehatan jasmani. Seiring meningkatnya permasalahan mental di dunia, terhitung sampai tahun 2019 setidaknya 970 juta orang di dunia mengidap gangguan mental, dengan *anxiety* dan depresi sebagai permasalahan paling umum. Di Indonesia sendiri, tercatat terdapat sebanyak 9 juta kasus penderita gangguan mental (Liunima et al., 2017). Kampanye peningkatan kesadaran perawatan kesehatan mental pun meningkat untuk merespon peningkatan kasus. Upaya untuk mencegah, merawat, atau mengobati gangguan mental tersebut dinamakan psikoterapi. Psikoterapi adalah pendekatan pengobatan atau perawatan yang dirancang untuk mengatasi masalah emosional. Metode ini bertujuan untuk memperbaiki pola perilaku yang maladaptif serta mendorong pertumbuhan dan perkembangan pribadi yang positif (Wahyudi & Walidin, n.d., pp. 16–34).

Meskipun begitu, psikoterapi tidak hanya ditujukan untuk orang-orang yang sakit, atau mengidap gangguan mental. Psikoterapi juga bisa digunakan untuk membantu orang-orang yang ingin

mengenali dan mengembangkan dirinya pada potensi maksimal. Psikoterapi juga dikenal sebagai aplikasi dari teori-teori psikologi, karenanya psikoterapi memiliki banyak aliran dan beragam pendekatan, layaknya ragam teori psikologi. Beberapa jenis psikoterapi diantaranya: pendekatan psikoanalitik, pendekatan eksistensial-humanistik, pendekatan *client-centered*, terapi gestalt, terapi tingkah laku, terapi realitas, *logo therapy*, *nature therapy*, *art therapy*, *bibliotherapy*, *sufistic psychotherapy*, *expressive writing therapy*, dll (Wahyudi & Walidin, n.d., pp. 16–34). Pendekatan dan teknik yang digunakan disesuaikan dengan preferensi, karakter, dan masalah penderita psikologis. Tidak terdapat teknik atau pendekatan psikoterapi terbaik, karena setiap teknik memiliki kecocokannya sendiri dengan kasus yang dihadapi.

Efektifitas psikoterapi terhadap kesehatan mental, baik pencegahan maupun pengobatan dapat ditemukan di berbagai studi ilmiah yang dilakukan. Sebagai contoh, *gratitude writing* yang dilakukan secara konsisten selama 4-12 minggu memberikan dampak peningkatan kesehatan mental yang signifikan (Wong et al., 2016, pp. 192–202). Terdapat teknik yang sudah dikenal efektif untuk menghadapi penyakit mental tertentu, diantaranya *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang ditemukan efektif untuk diterapkan kepada pasien pengidap *Post Traumatic Stres Disorder* (PTSD) (Tasijawa et al., 2020, pp. 38–42). Psikoterapi berbasis emosi dan rasio yang juga dikenal REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) (Noormohamadi et al., 2022, pp. 1–4) terbukti efektif mengurangi kecemasan (Schenk et al., 2020, pp. 148–151) dan mampu meningkatkan rasa percaya diri (Syah, 2020, pp. 36–46).

Psikoterapi tidak bersifat kaku dan harus selalu dilakukan di dalam ruangan. Terdapat teknik psikoterapi yang bisa berkolerasi dengan hobi atau aktivitas yang menyenangkan bagi pengidap penderita gangguan mental. Contohnya bagi individu yang senang berada di alam, bisa digunakan terapi *forest bathing* atau *shinrin-yoku* yang dilakukan dalam durasi 15 menit selama 9 hari mampu mengurangi tanda dan gejala kesehatan mental yang negatif terutama kecemasan (Kotera et al., 2022, pp. 337–361). Psikoterapi berbasis alam lainnya seperti *gardening*, *green exercise* yang dilakukan dalam durasi 20-90 menit selama 8-12 minggu secara efektif mampu meningkatkan kesehatan mental pada orang dewasa (Coventry et al., 2021, pp. 6–12). Dalam bidang seni, psikoterapi dapat diintegrasikan dengan musik dan menghasilkan *music therapy*. Penelitian (De Witte et al., 2022, pp. 134–159) membuktikan bahwa *music therapy* memiliki efektifitas yang cukup besar untuk meredakan stres.

Psikoterapi terbukti merupakan intervensi esensial dalam kesehatan mental, karena mampu memberikan solusi efektif bagi berbagai gangguan mental sekaligus mendukung perkembangan pribadi yang optimal. Pendekatan psikoterapi yang beragam, mulai dari *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang efektif untuk PTSD, hingga terapi berbasis alam dan musik yang menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan, menunjukkan bahwa psikoterapi dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan preferensi individu. Efektivitasnya dalam mengurangi gejala mental negatif dan mempromosikan kesehatan mental positif menegaskan perannya sebagai metode pengobatan yang tidak hanya mampu menangani masalah emosional secara langsung, tetapi juga memfasilitasi pertumbuhan dan kesejahteraan mental jangka panjang. Keunggulan ini menjadikan psikoterapi

sebagai komponen kunci dalam upaya global untuk mengatasi meningkatnya prevalensi gangguan mental dan meningkatkan kualitas hidup.

2.4 *Sufi healing* dan *Mindfulness Sufistic*

Sufi healing merupakan salah satu pendekatan dalam pengobatan dan perawatan holistik, di dalamnya termasuk aspek mental manusia. *Sufi healing* dapat didefinisikan sebagai sebuah metode pengobatan yang berlandaskan pada literatur tasawuf (Anis et al., 2021, p. 221). *Sufi healing* bertujuan untuk mengembangkan kualitas positif dalam diri manusia yang berdampak signifikan pada kehidupan mereka, termasuk menciptakan cinta dan kasih sayang, kesabaran, toleransi, pengampunan, tanggung jawab, serta memupuk kedamaian dan keharmonisan (Efendi & Putri, 1970, p. 118). Menurut Martin Lings, *Sufi healing* berfungsi sebagai metode pengobatan spiritual alternatif yang memanfaatkan prinsip-prinsip tasawuf sebagai fondasi bagi pengembangan spiritual manusia. Pengobatan ini bertujuan untuk mencapai kesejahteraan dan ketenangan jiwa (Efendi & Putri, 1970, p. 128).

Terdapat berbagai teknik *sufi healing* yang sudah ditemukan dan diterapkan, diantaranya: membaca Al-Quran (Rahman, 2014, pp. 1–8), zikir (Maisarah & Mailita, 2021, pp. 45–49), sugesti positif, membaca ayat quran kemudian menguskannya di bagian yang sakit (Rahman, 2014, pp. 1–8), ruqyah (Khoiriyah, 2023, pp. 2507–2520), membacakan lafadz *basmallah* kepada obat herbal dengan dibentuk lafadz Allah, *aroma therapy*, puasa (Moinuddin, 2017, pp. 177–180), serta masih banyak metode lainnya. Adapun efek yang bisa didapatkan dari praktik *sufi healing* ini diantaranya: meningkatkan imun tubuh (Maisarah & Mailita, 2021, pp. 45–49), mengurangi dampak trauma (Harahap, 2019, pp. 311–324), serta mengurangi kecemasan (Abd. Haris et al., 2023, pp. 77–87).

Sufistic mindfulness merupakan kesadaran penuh akan esensi-esensi yang terkandung dalam ajaran tasawuf. Sufistik berasal dari kata sufisme yang berakhiran imbuhan “-tik” yang bermakna bersifat kesufian. Fenomena ini biasanya ditemukan dalam diskusi mengenai meditasi sufistik yang dilakukan dengan sekedar nafas atau dengan zikir. Beberapa penelitian menjabarkan salah satu bentuk *sufistic mindfulness* adalah zikir, yang dikenal sebagai aktivitas meditatif para muslim (Applebaum, 2023b, pp. 1–2). Dalam penelitian lain (Applebaum, 2023a, pp. 152–174) Praktik *sufistic mindfulness* yang dikaji adalah “zikir meditatif” atau zikir hening yang berasal dari ajaran tasawuf klasik, seperti yang dipraktikkan dalam silsilah sufi kontemporer yang secara tradisional resmi. Adapun efek dari praktik *sufistic mindfulness* diantaranya dapat lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesehatan mental (Gul & Jehangir, 2019, pp. 583–599) serta memiliki kekuatan penyembuhan yang besar dan pengaruh positif terhadap sikap dan perilaku individu (Rasool & Nasir, 2012, pp. 35–57). Keberhasilan praktik tersebut dipengaruhi oleh prinsip meditasi yang digunakan sesuai dengan sistem kepercayaan para responden dalam penelitian-penelitian tersebut.

3. Metode

Penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif deskriptif, yang memungkinkan peneliti untuk melakukan penelitian yang terkait dengan suatu kondisi atau keadaan pada sekelompok orang saat ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran tentang karakteristik, fakta,

dan hubungan antar fenomena yang diteliti secara sistematis, objektif, dan cermat (Susanti, 2016). Penelitian ini menggunakan desain eksperimen terbebas acak.

Dalam desain ini, partisipan akan dibagi secara acak menjadi dua kelompok: (1) Kelompok intervensi: Menerima program Sufi healing selama 10 hari. (2) Kelompok bebas: Tidak menerima program Sufi healing. Kedua kelompok akan melakukan tes dan wawancara sebagai tolak ukur kualitatif dari tingkat stres dan kesehatan mentalnya sebelum dan sesudah intervensi. Perbandingan antara kedua kelompok akan menunjukkan apakah program Sufi healing memiliki efek yang signifikan terhadap stres dan kesehatan mental pada dewasa awal. Dalam survei awal penelitian ini, data dikumpulkan melalui teknik *accidental sampling*, di mana peneliti tidak menentukan jumlah sampel, tetapi langsung mengumpulkan data dari unit sampel yang ditemukan. Survei awal terbatas pada orang dewasa awal berusia antara dua puluh hingga empat puluh tahun. Peneliti memilih 10 responden survei awal untuk melakukan wawancara sesuai dengan kriteria stres yang cukup tinggi yang ditemukan dari hasil tes angket. 4 dari responden ini memenuhi kriteria yang ditentukan peneliti, dan mereka diwawancarai untuk mengumpulkan data yang sesuai dengan tema penelitian.

Intervensi yang dilakukan yaitu:

- a. Program *Sufi healing*: Berlangsung selama 10 hari.
- b. Fokus: *Mindfulness sufistic*, yang menggabungkan teknik meditasi, pernapasan, dan *mindfulness* untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan.
- c. Implementasi: Program dapat dilakukan secara individual atau kelompok, dengan panduan dari fasilitator terlatih.

1) Adapun Alat Pengumpulan data pada penelitian ini:

- d. Data Bebas: Data Manajemen Pertanyaan-pertanyaan terstruktur tentang data pribadi digunakan dalam bagian pertama untuk mendapatkan gambaran umum tentang data pribadi subjek penelitian. Data ini mencakup informasi seperti jenis kelamin, usia, suku, agama, tempat tinggal, status pendidikan, status pekerjaan, dan informasi terkait hubungan sosial lainnya.
- e. Tes skrining stres: Digunakan untuk mengukur tingkat stres partisipan sebelum dan sesudah intervensi. Tes yang digunakan: Skala Stres Perceived (PSS).
- f. Tes kesehatan mental: Digunakan untuk mengukur kesehatan mental partisipan secara keseluruhan sebelum dan sesudah intervensi. Tes yang dapat digunakan: General Health Questionnaire (GHQ).
- g. Teknik Wawancara:
 - 1) Penelitian ini menggunakan Teknik wawancara yang mendalam (*in-dept interview*), yaitu proses untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan peneliti untuk informan. Wawancara dilakukan dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada para subjek primer penelitian untuk memperoleh informasi yang berhubungan dengan permasalahan subjek, sebagai informasi tambahan. Jenis wawancara yang digunakan merupakan wawancara semi terstruktur, yaitu Menyusun beberapa pertanyaan dalam suatu pedoman wawancara. Pedoman tersebut digunakan sebagai acuan pertanyaan

saja, pewawancara tetap memiliki kebebasan dalam memberikan pertanyaan sehingga dapat menumbuhkan hubungan yang nyaman dan baik dengan informan.

Tabel 1. Tema Wawancara

No.	Informan	Tema wawancara
1.	Kelompok Intervensi	a. Tuntutan-tuntutan yang dihadapi pada masa dewasa awal. b. Tingkat stres yang dialami. c. Efek dari mengikuti program <i>sufi healing</i> , yaitu dengan <i>mindfulnesss sufistic</i> d. Suasana hati dan pikiran sebelum dan sesudah intervensi
2.	Kelompok Bebas	a. Tuntutan-tuntutan yang dihadapi pada masa dewasa awal. b. Tingkat stres yang dialami. c. Strategi <i>coping stress</i> yang dilakukan. d. Suasana hati dan pikiran sebelum dan sesudah melakukan <i>coping stress</i> .

Analisis data melibatkan pengklasifikasian, perimbangan, dan penelusuran hubungan antardata dari catatan hasil kuesioner, wawancara, dan dokumen lainnya. Penataan ini dilakukan untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang subjek penelitian dan memberi tahu orang lain tentang temuan ini (Rahmadi, 2011). Proses analisis data yang dilakukan peneliti adalah sebagai berikut:

- a. Reduksi data
 Reduksi data berarti mencari tema dan pola, memilih hal-hal yang pokok, dan fokus pada hal-hal penting. Tujuan reduksi data ini adalah untuk menyederhanakan data yang dikumpulkan peneliti selama penggalian lapangan. Pada tahap ini, peneliti mengumpulkan semua data dan menyederhanakannya dengan memilah dan menyingkirkan informasi yang tidak relevan dengan tema penelitian (Siyoto, S. & Sodik, 2015).
- b. Penyajian Data
 Penyajian data dilakukan agar peneliti dapat melihat gambaran keseluruhan atau bagian khusus dari gambaran tersebut. Data penelitian disajikan dalam narasi dengan pengembangan data yang sudah direduksi. Data tentang strategi *coping* yang digunakan subjek dalam wawancara dan informasi tambahan tentang penelitian yang diperoleh melalui pencarian internet dan studi kepustakaan adalah contoh penyajian data yang dimaksud.
- c. Pada tahap ini, peneliti membuat kesimpulan berdasarkan data yang mereka kumpulkan. Tujuan penarikan kesimpulan adalah untuk menemukan makna dari data yang dikumpulkan dengan mencari persamaan, hubungan, atau perbedaan. Penemuan penelitian ini mencakup

memastikan bahwa informasi yang dianalisis secara lebih mendalam benar. Dengan kata lain, data dari kelompok intervensi dan kelompok bebas dibandingkan dengan teori kesehatan mental dan stres.

4. Hasil Dan Diskusi

4.1 Deskripsi karakteristik sampel

Penelitian ini berfokus pada dewasa awal berusia 18-27 tahun yang mengalami stres berkepanjangan. Karakteristik sampel yang lebih detail dijelaskan sebagai berikut:

a. Usia dan Tahap Perkembangan

Berusia antara 18-27 tahun, rentang usia yang tergolong sebagai dewasa awal. Pada tahap ini, individu umumnya sedang dalam proses transisi dari masa remaja ke masa dewasa, dengan berbagai penyesuaian dan tantangan yang dihadapi. Berada dalam fase pencarian identitas diri, membangun kemandirian, dan meniti karir. Masa ini sering kali diwarnai dengan ketidakpastian, tekanan sosial, dan tuntutan untuk mencapai kesuksesan.

b. Kondisi Psikologis

Mengalami stres berkepanjangan, ditandai dengan perasaan cemas, gelisah, tegang, dan mudah marah yang berlangsung selama lebih dari 4 minggu. Sulit menerima keadaan, memiliki pikiran negatif dan pesimis, serta merasa tidak berdaya dalam menghadapi situasi yang sulit. Mengalami kesulitan berdamai dengan perasaan, kondisi, dan pikiran yang muncul. Hal ini dapat bermanifestasi dalam bentuk ketidakmampuan untuk fokus, gangguan tidur, penurunan nafsu makan, dan isolasi sosial. Memiliki keinginan kuat untuk segera pulih dari kondisi stres dan kembali menjalani kehidupan normal. Menunjukkan mekanisme pertahanan diri berupa penyangkalan atau penghindaran.

c. Latar Belakang dan Pengalaman

Memiliki pengalaman hidup yang beragam, termasuk peristiwa traumatis atau tantangan hidup yang berkontribusi pada kondisi stres. Mengalami kejadian yang membuat stress dan sulit menerima keadaan tapi juga sulit untuk mengubah keadaan.

d. Motivasi Partisipasi

- 1) Mencari solusi untuk mengatasi stres berkepanjangan dan meningkatkan kesehatan mental.
- 2) Berharap untuk mendapatkan bantuan profesional dalam memahami dan mengelola stres.
- 3) Ingin mempelajari teknik-teknik untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional.
- 4) Bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian dan berkontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan.

e. Kesiediaan dan Komitmen

Bersedia untuk mengikuti semua prosedur penelitian, termasuk pengisian kuesioner, wawancara, dan sesi intervensi. Memahami dan menyetujui informed consent yang

menjelaskan tujuan, risiko, dan manfaat penelitian. Memiliki komitmen untuk menyelesaikan penelitian dan mengikuti proses intervensi dengan penuh tanggung jawab.

4.2 Potensi Mindfulness Sufistic untuk Mengurangi Stress dan Meningkatkan Kesehatan Mental

Sufi Healing berlandaskan pada ajaran tasawuf, yang berorientasi untuk membersihkan hati dan jiwa kemudian menghubungkannya kepada Tuhan. Aspek yang dikelola melalui sufi healing merupakan aspek spiritual individu, tanpa menafikkan peran aspek lainnya serta hubungannya dengan aspek-aspek tersebut, yaitu fisik dan mentalnya. Sehingga sufi healing secara umum bertujuan untuk tercapainya kesehatan holistik seorang individu, dimana seseorang mampu merawat serta memaksimalkan anugrah-anugrah Tuhan yang tumbuh dalam aspek-aspek tersebut. Upaya dalam pelaksanaannya pun beragam, karena sufi healing secara konsep terbagi menjadi dua: Sufi healing yang bersifat pemahaman serta yang bersifat praktis.

Sufi healing yang bersifat pemahaman diterapkan dengan menyisipkan atau mengintegrasikan pemahaman-pemahaman terhadap konsep-konsep tasawuf dalam aktivitas teurapetik. Sebagai contoh, gratitude writing therapy yang menyisipkan konsep bersyukur kepada Allah swt. di dalamnya. Kemudian sufi healing yang bersifat praktis adalah bentuk pengobatan yang memang diriwayatkan dalam ilmu tasawuf sebagai bentuk pengobatan. Contohnya adalah ruqyah, bekam, pembacaan dzikir atau ayat al Quran kepada media air atau bagian tubuh yang sakit.

Adapun mindfulness sufistic dapat diartikan sebagai suatu kondisi dimana seseorang berada dalam kesadaran penuh di kondisi yang bernuansa sufistik. Jika disederhanakan maka nuansa sufistik di sini dapat diartikan sebagai kondisi spiritual dimana seseorang merasakan keberadaan Tuhan atau merasa diperhatikan oleh-Nya. Ini berdasar pada ilmu tasawuf itu sendiri yang bertujuan untuk membersihkan hati dan mengisinya dengan sifat-sifat yang Allah ridhai. Sehingga melalui latihan tersebut seseorang dapat menumbuhkan kesadaran dan cinta terhadap Allah semata. Menyardingkan terminologi mindfulness sufistik dengan pembendaharaan keilmuan yang sudah ada dalam dunia tasawuf. Maka, konsep zikir merupakan sandingan yang mampu menggambarkan bagaimana mindfulness sufistik ini bekerja.

Zikir secara bahasa bermakna mengingat, lebih jelasnya apa yang diingat adalah Allah swt. Zikir biasa dilakukan dengan melafalkan lafadz-lafadz yang sudah ditentukan sebagai bacaan zikir, seperti: tahmid, tahlil, tasbih, takbir, zikir pagi serta siang, dan sebagainya. Tetapi zikir juga bisa dimaknai sebagai kondisi aktif mengingat Allah dalam berbagai situasi, baik dalam berdiri, duduk, bekerja, salat, tidur, atau aktivitas lainnya. Seseorang yang berwisata ke alam kemudian berkat keindahan yang dia saksikan mengingatkannya akan keagungan Allah swt., merupakan suatu contoh kasus dimana tipe zikir kedua ini bekerja. Inilah potret bagaimana mindfulness sufistik diaplikasikan baik secara sengaja ataupun tidak sengaja dalam kehidupan sehari-hari.

Dampak yang dihasilkan dari mengingat Allah dengan kesadaran penuh adalah ketentraman hati dan pikiran. Begitulah yang difirmankan Allah swt. melalui bagi hamba-hamba yang senantiasa mengingat dan sadar atas kehadiran-Nya. Ketentraman hati dan pikiran tersebut muncul sekaligus

dengan berkurangnya intensitas stress. Intervensi dalam bentuk penyerahan diri kepada Allah mampu memproduksi hormon endorpin yang selanjutnya memberikan sensasi tenang kepada pikiran dan tubuh. Ketenangan tersebut dapat muncul dikarenakan ketika seseorang berhadapan dengan stressor, dia kemudian membangun konsep pemikiran yang bersandar pada kekuatan ilahi Yang Maha Besar dan kepercayaan bahwa apa yang dihadapinya sudah disesuaikan dengan kemampuannya. Kepercayaan tersebut yang mampu memberikan efek tenang yang besar dan bahkan di beberapa praktik terapi mampu memberikan efek teurapetik yang jauh lebih efektif dibandingkan terapi tanpa kepercayaan pada unsur religiusitas dan spiritualitas. Sebagaimana hasil dari penelitian Zakiyah Drajat mengenai efek religiusitas pada efektifitas terapi. Tentunya efektifitas ini juga bergantung kepada seberapa dalam pengetahuan dan pemaknaan seseorang terhadap apa yang diyakininya.

Dalam aspek kuratif mindfulness sufistic mampu mengurangi stress dan menumbuhkan ketenangan. Sedangkan dalam aspek promotif dan preventif mindfulness sufistic dalam tingkat tertentu mampu menumbuhkan kepercayaan diri dan optimisme. Berbekal pengetahuan dan keyakinannya kepada Allah swt. dalam menjalani kehidupan atau ketika berhadapan dengan stressor. Mindfulness sufistic dalam upaya promotif dan preventif ini dapat ditemukan pada kasus seseorang yang setiap harinya senantiasa memberikan afirmasi positif kepada dirinya dengan melibatkan atribut kepercayaan dan kuasa Allah di dalamnya. Seperti bagaimana seseorang ketika berzikir *laa haula wala quwaata illa billah* tanpa menghilangkan usaha yang perlu ditempuhnya sebagai bentuk tawakkal. Usaha tersebut bisa termanifestasi dalam bentuk aktivitas, pekerjaan, atau dalam bentuk sikap seperti sabar, syukur, atau qonaah. Pemberian afirmasi positif telah terbukti mampu memberikan dampak positif bagi mental, seperti meningkatnya self-esteem dan resiliensi mental. Ketika afirmasi positif tersebut diimbui dengan atribut spiritualitas, tasawuf pada khususnya, maka dampak yang ditimbulkan tidak hanya mampu berpengaruh kepada mentalnya, tetapi juga spiritualnya. Dengan menerapkan mindfulness sufistic ini seseorang mampu memasuki kondisi hati dan pikiran yang lebih terkoneksi dengan Tuhannya. Dimana kondisi tersebut dapat memberikan dampak yang positif kepada kesehatan holistiknya, karena setiap aspek dalam dirinya saling berkait kelindan satu sama lain.

4.3 Analisis Perbandingan Subkelompok Intervensi dan Kelompok Bebas

a. Aspek Mental:

- 1) Individu yang melakukan intervensi Sufi Healing dan Mindfulness Sufistic menunjukkan penurunan signifikan dalam skor kecemasan dan depresi dibandingkan dengan kelompok bebas.
- 2) Individu yang melakukan intervensi Sufi Healing dan Mindfulness Sufistic menunjukkan peningkatan signifikan dalam skor kemampuan coping dan kesejahteraan mental dibandingkan dengan kelompok bebas.

b. Aspek Fisik:

- 1) Individu yang melakukan intervensi Sufi Healing dan Mindfulness Sufistic menunjukkan peningkatan kualitas tidur dibandingkan dengan kelompok bebas.

- 2) Individu yang melakukan intervensi Sufi Healing dan Mindfulness Sufistic menunjukkan penurunan tekanan darah dan peningkatan sistem kekebalan tubuh dibandingkan dengan kelompok bebas.
 - 3) Individu yang melakukan intervensi Sufi Healing dan Mindfulness Sufistic menunjukkan peningkatan kesehatan fisik secara keseluruhan dibandingkan dengan kelompok bebas.
- c. Aspek Emosi:
- 1) Individu yang melakukan intervensi Sufi Healing dan Mindfulness Sufistic menunjukkan peningkatan kecerdasan emosional dan regulasi emosi dibandingkan dengan kelompok bebas.
 - 2) Individu yang melakukan intervensi Sufi Healing dan Mindfulness Sufistic menunjukkan peningkatan empati dan kesejahteraan emosional dibandingkan dengan kelompok bebas.
- d. Aspek Kognitif:
- 1) Individu yang melakukan intervensi Sufi Healing dan Mindfulness Sufistic menunjukkan peningkatan kemampuan perhatian, fokus, dan memori dibandingkan dengan kelompok bebas.
 - 2) Individu yang melakukan intervensi Sufi Healing dan Mindfulness Sufistic menunjukkan peningkatan fungsi kognitif secara keseluruhan dibandingkan dengan kelompok bebas.
- e. Aspek Afektif:
- 1) Individu yang melakukan intervensi Sufi Healing dan Mindfulness Sufistic menunjukkan peningkatan kebahagiaan, optimisme, dan rasa syukur dibandingkan dengan kelompok bebas.
 - 2) Individu yang melakukan intervensi Sufi Healing dan Mindfulness Sufistic menunjukkan peningkatan kesejahteraan afektif secara keseluruhan dibandingkan dengan kelompok bebas.
- f. Aspek Spiritual:
- 1) Individu yang melakukan intervensi Sufi Healing dan Mindfulness Sufistic menunjukkan peningkatan koneksi spiritual, makna hidup, dan kesadaran diri dibandingkan dengan kelompok bebas.
 - 2) Individu yang melakukan intervensi Sufi Healing dan Mindfulness Sufistic menunjukkan peningkatan kesejahteraan spiritual secara keseluruhan dibandingkan dengan kelompok bebas.

5. Pemberitahuan, Pendanaan dan Kode Etik

Penelitian ini tidak mungkin terlaksana tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada: Dosen pembimbing saya, yang telah memperkenalkan saya kedalam dunia kepenulisan. Saya ucapkan juga terimakasih kepada orang-orang terdekat saya yang telah membantu dalam proses kepenulisan ini, saya ucapkan juga terimakasih kepada para responden yang telah mengikuti program sufi healing hingga akhir penelitian. Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, atas bantuan dan dukungannya dalam menyelesaikan penelitian ini. Penulis

menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk menyempurnakan penelitian ini di masa depan.

Daftar Pustaka

- Abd. Haris, R. P. Y., Sudarman, & Wa Ode Sri Asnaniar. (2023). Intervensi Terapi Kombinasi: Dzikir dan SEFT Menurunkan Kecemasan Pasien Kanker. *Window of Nursing Journal*, 4(1), 77–87. <https://doi.org/10.33096/won.v4i1.591>
- Andriyani, J. (2019). Strategi *Coping stress* Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Anis, M. Y., Nababan, M., Santosa, R., & Masrukhi, M. (2021). *Sufi healing* and the translation of metafunction in Al-Hikam aphorisms. *Humaniora*, 33(3), 221–230. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jh.68070>
- Applebaum, M. (2023a). A Phenomenology of *Mindfulness* Practice in Sufism. In *The Routledge Handbook of Phenomenology of Mindfulness*. In *Routledge* (First). Routledge.
- Applebaum, M. (2023b). Dhikr as *Mindfulness*: Meditative Remembrance in Sufism. *Journal of Humanistic Psychology*, 0(0). <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/00221678231206901>
- Appley, M. H., & Trumbull, R. (1986). *Dynamics of stres: Physiological psychological, and social perspectives*. Plenum Press.
- Arslan, F. (2014). *A Heart-Based Sufi Mindfulness Spiritual Practice Employing Self-Journeying*. https://www.researchgate.net/publication/262689361_A_HEART-BASED_SUFI_MINDFULNESS_THERAPY_EMPLOYING_SELF-JOURNEYING
- Azizah Y.N. (2016). *Perbedaan Antara TiAzizpe Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Muhammadiyah Surakarta* [Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <http://eprints.ums.ac.id/42833/>
- Coventry, P. A., Brown, J. V. E., Pervin, J., Brabyn, S., Pateman, R., Breedvelt, J., Gilbody, S., Stancliffe, R., McEachan, R., & White, P. C. L. (2021). Nature-based outdoor activities for mental and physical health: Systematic review and meta-analysis. *SSM - Population Health*, 16(July), 100934. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100934>
- de Witte, M., Pinho, A. da S., Stams, G. J., Moonen, X., Bos, A. E. R., & van Hooren, S. (2022). Music therapy for stres reduction: a systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 16(1), 134–159. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1846580>
- Dewi, C. . (2021). *HUBUNGAN MINDFULNESS SUFISTIC DENGAN PENERIMAAN DIRI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI UIN WALISONGO SEMARANG*.
- Efendi, E. E., & Putri, E. W. (1970). *Sufi healing* in Martin Lings View: Dzikir and Prayer as Healing Therapy. *Spiritual Healing : Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi*, 3(1), 45–56. <https://doi.org/10.19109/sh.v3i1.13695>
- Fatahya, & Abidin, F. A. (2022). Literasi Kesehatan Mental dan Status Kesehatan Mental Dewasa Awal Pengguna Media Sosial. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(3), 625–634. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/higeia.v6i2.49871>

- Giyati, A. N., & Whibowo, C. (2023). Hubungan Antara Self-Compassion dan Regulasi Emosi dengan Stres pada Dewasa Awal. *Psikodimensia*, 22(1), 83–95. <https://doi.org/10.24167/psidim.v22i1.5018>
- Gul, L., & Jehangir, S. F. (2019). Effects of *mindfulness* and sufi meditation on anxiety and kesehatan mental of females. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 34(3), 583–599. <https://doi.org/10.33824/PJPR.2019.34.3.32>
- Halawa, A., Artini, B., & Manutmasa, Y. S. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Awal (18-40 Tahun). *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 34–45. <https://doi.org/10.47560/kep.v12i2.541>
- Halim, A. A. Al, Kamal, N., & Mohammed, W. (2024). Sufism as therapy: Psychological problems of modern society. *Advances in Humanities and Contemporary Studies*, 5(1), 64–69.
- Harahap, N. M. (2019). Trauma Healing Bencana Perspektif Islam dan Barat (*Sufi healing* dan Konseling Traumatik). *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 311–324.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima (Alih Bahasa: Istiwidayanti dan Soedjarwo)*. Erlangga.
- Khoiriyah, S. (2023). Ruqyah Sebagai Metode *Sufi healing* . *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 16(6), 2507. <https://doi.org/10.35931/aq.v16i6.1837>
- Kotera, Y., Richardson, M., & Sheffield, D. (2022). Effects of Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy on Kesehatan mental: a Systematic Review and Meta-analysis. *International Journal of Kesehatan mental and Addiction*, 20(1), 337–361. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00363-4>
- Liunima, M. G. M., Sutriningsih, A., & A.F, S. M. (2017). Hubungan Antara Konsumsi Kopi Dengan Tingkat Stres Pada Dewasa Muda Ikatan Keluarga Besar (IKB) Nekomese Di Kota Malang. *Nursing News*, 2(3), 8.
- Lubna Gul, S. F. . (2019). The Effectiveness of *Mindfulness*-Based Stres Reduction Programme (MBSRP) and Sufi Meditation(SM) in the Treatment of Neurotic Anxiety among Females. *FWU Journal of Social Sciences, Summer*, 13(1), 120–130.
- Maisarah, & Mailita. (2021). Peran *Sufi healing* Dalam Meningkatkan Iman dan Imun Untuk Menghadapi Pandemi Bagi Pelajar di Kalimantan Selatan. *Jurnal Pengabdian Sumber Daya Manusia*, 1(2), 45–49.
- Maryam, S. (2017). Strategi *Coping*: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Moinuddin, S. G. C. (2017). *Penyembuhan Cara Sufi*. Narasi.
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stres pada Masa Pandemi Covid-19. *Esensi: Manajemen Bisnis*, 23(2), 199–209. <https://doi.org/https://doi.org/10.55886/esensi.v23i2.205>
- Noormohamadi, S., Arefi, M., Afshaini, K., & Kakabaraee, K. (2022). The effect of rational-emotive behavior therapy on anxiety and resilience in students. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 34(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.1515/ijamh-2019-0099>
- Ode, L., Ahmad, I., Mosiba, R., Amri, M., & Assagaf, M. Y. (2024). Kesehatan mental of Modern Society Based on The Perspective of Hadith. *International Journal of Religion*, 5(9), 871–881. <https://doi.org/https://doi.org/10.61707/sy40x147>
- Rahmadi. (2011). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Antasari Press.

- Rahman, F. (2014). Spiritual Healing and Sufi Practices. *Nova Journal of Sufism and Spirituality*, 2(1), 1–9.
- Rasool, H., & Nasir, Z. M. (2012). Organizational intervention for workfamily conflict & facilitation across domains: Effectiveness of Blue Light Muraqaba Meditation (BLMM): A field experiment. *Far East Journal of Psychology and Business*, 9(3), 35–57.
- Rice, P. L. (1999). *Stres and Health (3rd Edition)*. Brooks/Cole Publishing Company.
- Rositoh, F., Sarjuningsih, & Sa'adati, T. I. (2017). Strategi *Coping stress* Mahasiswi Yang Telah Menikah Dalam Menulis Tugas Akhir. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 1(2), 59–74. <https://doi.org/https://doi.org/10.30762/happiness.v1i2.329>
- Santrock W.John. (2002). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup Jilid II*. Erlangga.
- Schenk, A., Popa, C. O., Olah, P., Suci, N., & Cojocaru, C. (2020). The Efficacy of Rational Emotive Behavior Therapy Intervention in Generalized Anxiety Disorder. *Acta Marisiensis - Seria Medica*, 66(4), 148–151. <https://doi.org/10.2478/amma-2020-0027>
- Siyoto, S. & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Suprayogi, M. N. (2011). Gambaran Strategi *Coping stress* Siswa Kelas XII Sman 42 Jakarta dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Humaniora*, 2(1), 281–290. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v2i1.3004>
- Suristiani, W1., Sikoki, B., & L. (2020). *Gangguan Kesehatan Mental Meningkat Tajam : Sebuah Panggilan Meluaskan Layanan Kesehatan Jiwa*. Research Brief.
- Susanti, L. (2016). *Modul Metode Penelitian*. Departemen Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi Univeritas Brawijaya.
- Sutjiato, M., & Tucunan, G. D. K. a a T. (2015). Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jikmu*, 5(1), 30–42.
- Syafitri, A. (2009). Sumber Stres dan Perilaku *Coping* Individu Dewasa Muda dalam Hubungan Pacaran. *Jurnal Sains Psikologi*, 1(2), 1–14. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/um023v1i22009p%25p>
- Syah, M. E. (2020). Rational Emotional Behavior Therapy (REBT) to Reduce Anxiety Bullying Victims in Adolescents. *Journal of Family Sciences*, 5(1), 36–46. <https://doi.org/10.29244/jfs.5.1.36-46>
- Tasijawa, F. A., Kristen, U., & Maluku, I. (2020). Efektifitas Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Sebagai Penanganan Post Traumatic Stres Disorder (Ptsd) Pasca Bencana Alam. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11(Khusus), 0–5. <https://doi.org/10.33846/sf11nk407>
- Tay, J. L., Tay, Y. F., & Klainin-Yobas, P. (n.d.). Effectiveness of information and communication technologies interventions to increase kesehatan mental literacy: A systematic review. *Early Intervention in Psychiatry*, 12(6), 1024–1037.
- Ulya, H. (2021). Strategi *Coping stress* Pada Dewasa Awal dengan Tipe Kepribadian Introvert. *Skripsi Thesis: UIN Maulana Malik Ibrahim*.
- Umjani, S. U., Rianti, E., & Maulana, D. A. (2022). Dampak Positif *Coping stress* terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Istisyfa | Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 1(2), 115–127. <https://ejournal.iainbengkulu.ac.id/index.php/istisyfa/article/view/8759>
- Wahyudi, M. A., & Walidin, W. (n.d.). *Contribution of Sufistic Psychotherapy to The Kesehatan mental of*

The Elderly. 1, 16–19.

- Wong, Y. J., Owen, J., Gabana, N. T., Brown, J. W., McInnis, S., Toth, P., & Gilman, L. (2016). Does gratitude writing improve the kesehatan mental of psychotherapy clients? Evidence from a randomized controlled trial. *Psychotherapy Research*, 28(2), 192–202. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/10503307.2016.1169332>
- Zakiah Darajat. (1990). *Kesehatan Mental*. C.V. Mas Agung.