

## Tasawuf Sebagai Terapi Menemukan Makna Spiritual dalam Hidup Modern

Muhammad Syauqi

Politeknik Ahli Usaha Perikanan

Email: [Junistaku@gmail.com](mailto:Junistaku@gmail.com)

### ABSTRACT

Sufism in the modern era should reclaim its original role as a method to shape individuals who draw closer to God, creating superior beings. It serves as a path that strengthens the connection between humans, God, and the surrounding society, aiming to achieve a balance between worldly and spiritual life. This balance is considered the key to happiness both in this world and the hereafter. Therefore, the presence of Sufism in the modern world is crucial to guide individuals in maintaining their longing for God. This study is conducted through library research, revealing that Sufism, as a religious science, addresses moral and behavioral aspects within Islam. It also emphasizes the role of Sufism as therapy or healing in the context of modern society influenced by materialism and individualism. Omar Alishah is acknowledged as the proponent of an Islamic method to address mental disturbances through the Sufi tradition. Furthermore, the study highlights the role of Sufism in modern society, recognizing the need for spiritual guidance in facing the negative impacts of materialism. It views Sufism as a magnet with significant potential to preserve personal integrity and provide a moral foundation in the evolving business and industrial landscape. Thus, this study indicates that Sufism remains relevant as a spiritual therapy and moral guide in addressing contemporary societal challenges.

**Keywords:** *Sufism, Therapy, Modern*

### ABSTRAK

Tasawuf dalam era modern seharusnya mengembalikan perannya yang asli, yaitu sebagai metode untuk membentuk manusia yang mendekat kepada Tuhan, menciptakan individu yang unggul. Ini adalah suatu jalan yang memperkuat hubungan antara manusia dengan Tuhan dan masyarakat sekitarnya, dengan tujuan mencapai keseimbangan antara kehidupan jasmani dan rohani. Keseimbangan ini dianggap sebagai kunci kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat. Oleh karena itu, keberadaan tasawuf di dunia modern sangat penting untuk membimbing manusia agar tetap merindukan Tuhan mereka. Kajian ini termasuk studi kepustakaan (*library research*). Hasil kajian ditemukan bahwa tasawuf sebagai ilmu agama terkait aspek moral dan perilaku dalam Islam, serta menyoroti peran tasawuf sebagai terapi atau penyembuhan dalam konteks masyarakat modern yang dipengaruhi oleh materialisme dan individualisme.

Omar Alishah diakui sebagai pengusul metode Islami untuk mengatasi gangguan kejiwaan melalui tradisi tasawuf. Selain itu, peran tasawuf dalam masyarakat modern, menyoroti kebutuhan akan panduan spiritual dalam menghadapi dampak negatif materialisme, menganggap tasawuf sebagai magnet dengan potensi besar untuk menjaga integritas kepribadian dan memberikan landasan moral dalam bisnis dan industri yang berkembang. Dengan demikian, kajian ini menunjukkan bahwa tasawuf memiliki relevansi sebagai terapi spiritual dan panduan moral dalam menghadapi tantangan masyarakat kontemporer.

**Kata Kunci:** *Tasawuf, Terapi, Modern*

## PENDAHULUAN

Tasawuf merupakan salah satu aliran dalam filsafat Islam yang asalnya bertujuan untuk meninggalkan kecenderungan kepada dunia yang sementara. Namun, karena terdapat interaksi yang cukup banyak dengan masyarakat dan budaya lain, beberapa unsur dari pemahaman agama dari kelompok lain juga ikut meresap ke dalamnya. Oleh karena itu, tasawuf bukanlah suatu agama, melainkan suatu usaha yang sebagian diakui oleh agama dan sebagian lagi tanpa disadari mungkin telah menyimpang dari ajaran agama, atau terpengaruh oleh ajaran agama lain tanpa disadari.<sup>1</sup>

Meskipun begitu, di era modern ini, manusia mengalami kekosongan spiritual seiring dengan kemajuan yang pesat dalam bidang ilmu pengetahuan, teknologi, dan filsafat rasionalisme. Bahkan sejak abad ke-18, kebutuhan dasar manusia terhadap nilai-nilai transendental tidak dapat terpenuhi. Ada kebutuhan vital yang hanya dapat ditemukan dan berasal dari yang benar-benar mutlak, berisi amanat yang harus dijalankan. Sementara itu, dunia dan segala isinya, bersama dengan hasil karya manusia, bersifat relatif.<sup>2</sup>

Kemajuan modernisasi dengan berbagai perkakasny telah memberikan kontribusi besar dalam mempermudah kehidupan manusia. Jarak antara teman dan keluarga tidak lagi terasa jauh, melainkan sangat dekat. Berbagai aspek kehidupan, termasuk makanan, pakaian, tempat tinggal, kendaraan, dan bahkan tempat ibadah, kini tak bisa terlepas dari pengaruh modernisasi. Modernitas tidak hanya sekadar perkembangan teknologi, tetapi juga telah menjadi gaya hidup yang dipilih sebagai hasil dari kenyamanan yang ditawarkan oleh berbagai alat dan perangkat di era modern.

Meskipun memberikan kemudahan yang dirasakan oleh banyak orang, perlu diakui bahwa modernisasi juga membawa dampak yang tidak diinginkan. Keberadaannya tidak selalu membuat hidup lebih bahagia. Kita perlu menyadari bahwa kebahagiaan seseorang terletak pada kesenangan dan kelezatan yang dirasakannya, yang bersifat relatif dan tergantung pada tabiat masing-masing

---

<sup>1</sup>Hamka, *Tasawuf Modern*, (Jakarta: Republika, 2015), h. 1.

<sup>2</sup>Sayyed Hossein Nasr, *Tasawuf Dulu dan Sekarang*, (Jakarta: Pustaka Firdaus, 1991), h. 198.

individu. Oleh karena itu, kelezatan dapat ditemukan dalam hal-hal seperti melihat keindahan, mendengar suara yang merdu, dan pengalaman menyenangkan melalui indra-indra lainnya di dalam tubuh manusia.<sup>3</sup>

Terasa tidak adil jika perangkat modern, yang seharusnya memberikan kemudahan kepada manusia dalam berbagai hal, dianggap sebagai gangguan. Mungkin manusia menjadi rentan sehingga segala kenyamanan yang diberikan oleh kemajuan teknologi malah dianggap sebagai ancaman. Hal ini menyebabkan masyarakat modern merasa kehilangan makna hidup dan kekosongan, di mana eksistensinya bergantung pada kepemilikan dan kontrol terhadap simbol kekayaan. Obsesi untuk memperoleh harta berlebihan bahkan melampaui komitmen terhadap solidaritas sosial. Semua ini dipicu oleh pandangan bahwa keberhasilan seseorang diukur dari seberapa banyak harta yang dimilikinya.<sup>4</sup>

Mengenai problem modernisasi di atas menunjukkan bahwa manusia modern membutuhkan sesuatu hal yang bisa membuat dirinya nyaman dan tentram. Jawabannya adalah dengan mengikuti ajaran tasawuf. Sebab tasawuf sebagai inti ajaran Islam muncul dengan memberi solusi dan terapi bagi problem manusia dengan cara mendekatkan diri kepada Allah yang Maha Pencipta.

Di samping itu, kehadiran tasawuf di dunia modern ini sangat diperlukan, guna membimbing manusia agar tetap merindukan Tuhannya, dan bisa juga untuk orang-orang yang semula hidupnya glamour dan suka hura-hura menjadi orang yang asketis (zuhud pada dunia). Di sisi lain, tasawuf juga berfungsi sebagai terapi penyembuhan bagi kegundahan hati dalam merindukan tuhan.

Banyak cara yang diajukan para ahli untuk mengatasi masalah tersebut, dan salah satu cara yang hampir disepakati para ahli ialah dengan mengembangkan kehidupan yang berakhlak dan bertasawuf. Menurut Husein Nahr, paham sufisme mulai mendapat tempat di kalangan orang masyarakat termasuk kalangan barat, karena mereka mulai merasakan kekeringan batin. Mereka mulai mencari-cari dimana sufisme yang dapat menjawab sejumlah masalah tersebut.

Terakhir problema masyarakat modern di atas adalah manusia yang kehilangan masa depannya, merasa kesunyian dan kehampaan jiwa di tengah-tengah derunya laju kehidupan. Untuk ini ajaran tasawuf yang berkenaan dengan ibadah, zikir, taubat dan berdoa menjadi penting, sehingga ia tetap mempunyai harapan, yaitu bahagia hidup di akhirat. Bagi orang-orang yang sudah lanjut usia yang dahulu banyak menyimpang hidupnya, akan terus dibayangi perasaan dosa, jika tidak segera bertaubat. Tasawuf memberi kesempatan bagi penyelamatan manusia yang demikian. Itu penting dilakukan agar ia tidak terperangkap ke dalam praktek kehidupan spiritual yang menyesatkan, sebagaimana yang akhir-akhir ini banyak berkembang di masyarakat.

---

<sup>3</sup>*Ibid*, h. 25

<sup>4</sup>Moh. Al-Badir, *Ilmu dan Persepektif Tasawuf* (Jakarta: Kharisma, 1996), h. 10

Pembahasan ini bertujuan untuk menjelaskan konsep tasawuf dan bagaimana ajaran tasawuf dapat berperan sebagai terapi untuk menemukan makna spiritual dalam kehidupan modern. Selain itu, artikel ini juga mengeksplorasi relevansi tasawuf dalam mengatasi tantangan masyarakat modern, seperti kompetisi tinggi, krisis global, dan dampak materialisme serta individualisme.

## METODE KAJIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian studi kepustakaan atau *library research*, di mana pendekatan dilakukan dengan mengandalkan sumber data primer berupa buku dan jurnal.<sup>5</sup> Fokus penelitian ini adalah untuk mendalami pemahaman tentang peran tasawuf sebagai bentuk terapi yang membantu individu menemukan makna spiritual dalam kehidupan modern. Melalui analisis literatur, penelitian ini bertujuan untuk menjelajahi konsep-konsep tasawuf yang dapat memberikan panduan dan pemahaman lebih dalam terkait kebutuhan spiritual manusia dalam menghadapi kompleksitas dan tantangan kehidupan masa kini.

Penelitian studi kepustakaan ini mengeksplorasi konsep tasawuf sebagai suatu bentuk terapi dalam menyelami dimensi spiritualitas individu di era modern. Dengan mengandalkan sumber data utama berupa buku dan jurnal, penelitian ini berusaha mengidentifikasi metode-metode tasawuf yang dapat membantu individu menemukan makna dan keseimbangan spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Analisis mendalam terhadap literatur-literatur yang relevan diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga tentang bagaimana tasawuf dapat berperan sebagai sarana untuk mencapai kesejahteraan spiritual di tengah dinamika kehidupan modern yang serba kompleks.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pengertian Tasawuf

Tasawuf, menurut beberapa pandangan, memiliki akar etimologi yang beragam. Salah satunya mengaitkannya dengan kata "Shafa," yang berarti suci, bersih, atau murni. Pandangan ini menyebutkan bahwa para sufi bertujuan mencapai aktivitas yang selalu diawali dengan niat yang suci (ikhlas), baik dalam ibadah maupun dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, mereka berupaya membersihkan dan menjaga kebersihan bathin atau jiwa mereka agar bisa mendekatkan diri dengan Allah SWT, Zat Yang Maha Suci. Keberadaan dekat dengan Allah dianggap sebagai sumber ketenangan, tanpa kegelisahan atau kerisauan.

---

<sup>5</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2011), h. 85. Baca Amiruddin, A., Walidin, W. ., Gade, S. ., & Silahuddin. (2023). Istiqamah Seumubeuet Teungku Dayah Salafiyah Aceh: (Analysis of the Alamtologi Approach). *Jurnal Al-Fikrah*, 12(1), 82-95. <https://doi.org/10.54621/jiaf.v12i1.626>

Sebagian orang berpendapat bahwa tasawuf berasal dari "ahl al-suffah," yang artinya serambi masjid. Tempat ini dihuni oleh para sahabat yang selalu mendekatkan diri kepada Allah melalui ibadah dan jihad untuk menegakkan agama Allah. Menjaga dekat dengan Allah diyakini dapat membawa ketenangan dan menghilangkan kegelisahan.

Ada juga pendapat yang menyebutkan bahwa tasawuf berasal dari "Shaf," yang berarti barisan. Orang yang memiliki iman kuat dan bathin yang murni seringkali memilih shaf pertama dalam shalat berjamaah, menunjukkan dedikasi mereka untuk mendekatkan diri kepada Allah. Keberadaan dekat dengan Allah diyakini dapat membawa ketentraman dan menghilangkan kegelisahan.

Pendapat lain yang didukung oleh banyak ahli menyatakan bahwa tasawuf berasal dari "Shuf," yang berarti bulu domba atau wol kasar. Ini dikaitkan dengan pakaian para sufi yang terbuat dari wol kasar sebagai simbol kesederhanaan dan kemiskinan. Para sufi menolak pakaian halus atau sutra, mengutamakan hidup sederhana dan bersuci dalam hati.<sup>6</sup>

Abdul Karim Khatib mengungkapkan bahwa beberapa ahli, seperti Ibnu Khaldun, Abu Qosim al-Qusyairi, dan Ibnu Taimiyah, berpendapat bahwa istilah "tasawuf" sebaiknya dikaitkan dengan mereka yang mengabdikan waktu mereka untuk kepentingan spiritual dan pemurnian batin. Mereka menggunakan pakaian sederhana, terbuat dari kain wol kasar (shuff), dan pandangan ini sesuai dengan tata bahasa bahasa Arab.<sup>7</sup> Mereka menekankan kejernihan dan kebersihan rohani, karena meyakini bahwa jiwa yang bersih adalah kunci untuk meraih ketenangan dan kedamaian.

Literatur mengenai tasawuf seringkali tidak menyajikan rumusan kata yang seragam mengenai pengertian tasawuf, hal ini dapat dimengerti karena setiap sufi memiliki pengalaman rohani yang unik. Meskipun terdapat perbedaan dalam rumusan tersebut, penulis berpendapat bahwa perbedaan ini tidak perlu menjadi kekhawatiran, karena pada dasarnya, eksistensi dan tujuan tasawuf adalah sama.

Beberapa definisi tasawuf yang dikemukakan oleh tokoh-tokoh sufi antara lain:

1. Abu Turab al-Nakhsabi: Sufi adalah individu yang jiwa dan hatinya bersih tanpa cela, mampu membersihkan segala sesuatu.
2. Sahl bin Abdullah alTusturi: Sufi adalah seseorang yang bebas dari kekeruhan, fokus pada pemikiran tentang Tuhan, dan menjauhi hubungan dunia, dengan menganggap emas dan perak memiliki nilai yang sama.
3. Abu al Husain al-Nuri: Tasawuf bukanlah sekadar wawasan atau ilmu, melainkan lebih kepada akhlak. Ia hanya dapat dicapai melalui akhlak Allah, bukan sekadar dengan pengetahuan atau pembelajaran.

---

<sup>6</sup>Harun Nasution, *Falsafah dan Mistisisme dalam Islam*, (Jakarta, Bulan Bintang,1983), h. 57-58.

<sup>7</sup>Asjwadie Sjukur, *Ilmu Tasawuf I*, (Surabaya, Bulan Bintang, 1983), h. 6.

4. Al Jurairi: Memasuki budi atau akhlak yang baik dan meninggalkan akhlak yang rendah.
5. Junaidi al Baghdadi: Meninggalkan akhlak tercela dan mengembangkan akhlak terpuji, termasuk dalam konsep Takhalli, Tahalli, dan Tajalli.

Meskipun ada beragam definisi dari para sufi, satu prinsip dasar yang disepakati adalah bahwa tasawuf adalah moralitas yang berakar pada ajaran agama Islam. Al-Qayyim dan al-Kattani sepakat bahwa tasawuf adalah moral, dan semakin seseorang berakhlak baik, jiwa mereka akan semakin bersih.<sup>8</sup>

Ibnu Qayyim dan al-Kattani menyatakan bahwa jika dikaitkan dengan ajaran Islam, semua perintah dan larangan dalam Islam pada dasarnya berhubungan dengan akhlak atau moral. Tujuan utamanya adalah mencapai kebenaran batin atau spiritual. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pada hakikatnya, tasawuf adalah tentang akhlak atau moral. Dalam konteks ini, tasawuf juga mencerminkan semangat atau nilai-nilai Islam, karena seluruh ajaran Islam dibangun di atas dasar moral.

Dengan pemahaman seperti itu, seseorang dapat dianggap sebagai orang yang menerapkan tasawuf (*mutashawwif*) selama ia memiliki budi pekerti yang baik atau akhlak yang mulia. Jika batin telah bersih dari sifat-sifat tercela, segala aktivitas manusia akan selalu berorientasi pada kebajikan. Setiap tindakan kebajikan yang dilakukan oleh seseorang akan membawa ketenangan dan kedamaian jiwa. Ketenangan, kegelisahan, dan keresahan berasal dari batin atau rohani yang selalu gelisah, yang mungkin disebabkan oleh ketidakpuasan kebutuhan. Tasawuf dipandang sebagai sarana yang mampu memenuhi kebutuhan rohani tersebut.

### Mengenal Dunia Tasawuf

Tasawuf pada dasarnya merupakan suatu jalur atau metode yang ditempuh oleh individu untuk memahami perilaku dan sifat-sifat nafsu, baik yang bersifat negatif maupun yang bernilai baik. Oleh karena itu, dalam Islam, tasawuf diakui sebagai ilmu agama yang terkait dengan aspek-aspek moral dan perilaku yang merupakan inti dari ajaran Islam. Secara filosofis, sufisme muncul sebagai salah satu komponen dasar agama Islam, yakni Iman, Islam, dan Ihsan. Sementara iman menghasilkan ilmu teologi (*kalam*) dan Islam melahirkan ilmu syari'at, ihsan membawa konsep ilmu akhlak atau tasawuf.<sup>9</sup>

Meskipun dalam ranah ilmu pengetahuan, tasawuf tidak mendapatkan pengakuan karena bersifat kodrati, kenyataan bahwa tasawuf tetap hadir di tengah masyarakat menunjukkan bahwa ia memainkan peran penting dalam kehidupan

---

<sup>8</sup>Asmaran, *Pengantar Studi Tasawuf*, (Jakarta: LSAF, 2005). h. 54.

<sup>9</sup>M. Amin Syukur, *Tasawuf Kontekstual Solusi Problem Manusia Modern*, (Yogyakarta: Pustaka, 2003), h. 112.

masyarakat. Tasawuf tidak hanya sebagai sebuah gerakan, keyakinan agama, organisasi, jaringan, tetapi juga berperan dalam konteks penyembuhan atau terapi.<sup>10</sup>

Tasawuf atau sufisme telah memiliki dampak besar terhadap kehidupan moral dan spiritual Islam selama ribuan tahun. Selama periode tersebut, tasawuf menjadi bagian integral dari kehidupan masyarakat secara luas, bukan hanya terbatas pada kelompok kecil yang terisolasi. Dalam era modern ini, kehadiran tasawuf menjadi sangat penting untuk membimbing manusia agar tetap merindukan Tuhannya, terutama di tengah gejolak materialisme dan individualisme yang semakin merajalela.

Proses modernisasi yang meluas pada abad ini telah mengubah hidup manusia menjadi lebih materialistik dan individualistik. Pesatnya perkembangan industri dan ekonomi telah membuat manusia kehilangan kemerdekaan pribadi, dengan kehidupan mereka terikat oleh otomatisasi mesin dan rutinitas yang monoton. Dampaknya adalah penurunan peran agama, yang tergeser oleh dorongan materi duniawi. Oleh karena itu, kehadiran tasawuf menjadi penting dalam membimbing manusia modern agar tidak terjebak dalam kehidupan yang semakin terpolarisasi oleh kepentingan dunia materi.<sup>11</sup>

Menurut Amin Syukur, dalam konteks kehidupan manusia saat ini, fokus pada aspek tasawuf sebagai akhlak lebih disarankan. Hal ini mengacu pada ajaran-ajaran moral yang seharusnya diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai kebahagiaan maksimal. Tasawuf perilaku baik mencakup norma-norma etika, sopan santun terhadap diri sendiri, orang lain, dan juga ketaatan terhadap Tuhan.<sup>12</sup>

Menurut Omar Alishah, dalam ajaran tasawuf, pemahaman tentang totalitas kosmis, yang mencakup bumi, langit, serta seluruh isinya baik yang kasar maupun hal-hal yang tidak kasat mata, baik rohaniah maupun jasmaniah, adalah bagian integral dari sebuah sistem kosmis tunggal yang saling terkait, memengaruhi, dan berhubungan. Oleh karena itu, manusia dianjurkan untuk meyakini bahwa penyakit atau gangguan yang menyerang tubuh seharusnya dianggap sebagai gejala baik dari aspek fisik maupun kejiwaan manusiawi. Hal ini berimplikasi bahwa setiap tingkat keparahan dapat diatasi melalui perawatan medis.<sup>13</sup>

Alishah berpendapat bahwa komunikasi dengan Allah memiliki keselarasan dengan ajaran dalam al-Qur'an. Menurutnya, setiap kali berinteraksi dengan Allah, seseorang akan merasakan energi spiritual yang menghasilkan getaran psikologis pada dimensi jiwa dan tubuh, mirip dengan hujan yang menyuburkan tanah dan

---

<sup>10</sup> Moh Soleh, *Agama Sebagai Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), h. 35.

<sup>11</sup> Ahmad Suyuti, *Percik-Percik Kesufian*, (Bandung: Penerbit Pustaka Hidayah, 2002), h.4.

<sup>12</sup> *Ibid.*, h. 5.

<sup>13</sup> Omar Alishah, *Tasawuf sebagai Terapi*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2002), h. 11.

menciptakan getaran dalam dunia, memungkinkan tanaman tumbuh subur. Pandangan ini sejalan dengan ayat Al-Qur'an dalam Surah Al-Hajj:5.

فَإِذَا أَنْزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ وَرَبَّتْ وَأَنْبَتَتْ مِنْ كُلِّ زَوْجٍ بَهِيجٍ (الحج: ٥)

Artinya: "ketika kami turunkan hujan di atasnya ia pun bergerak dan subur mengembang menumbuhkan berbagai tanaman indah (berpasang-pasangan) (QS; Al-Haj: 5).

### Tasawuf Sebagai Terapi

Omar Alishah dalam bukunya "Tasawuf Sebagai Terapi" mengusulkan metode Islami untuk mengatasi gangguan kejiwaan dengan menggunakan terapi sufi. Terapi ini tidak bertujuan menggantikan peran medis, melainkan berfungsi sebagai pelengkap. Terapi tasawuf dianggap sebagai alternatif yang unik dan khas, telah digunakan selama berabad-abad, namun baru-baru ini mendapatkan perhatian yang luas dari kalangan medis dan terapis. Omar Alisyah menyatakan bahwa terapi sufi memiliki peran penting dan tidak boleh dianggap remeh dalam penanganan gangguan jiwa.<sup>14</sup>

Tradisi sufi atau tasawuf tidak bertujuan menggantikan metode terapi psikomodern dan medis dengan terapi sufis yang bersifat spiritual. Sebaliknya, Omar Alishah memperkuat dan melengkapi konsep-konsep terapi yang sudah ada dengan memanfaatkan tradisi sufistik. Pendekatan ini mencakup optimalisasi potensi kekuatan individu untuk penyembuhan diri. Beberapa teknik terapeutik yang diterapkan oleh Omar Alishah berasal dari tradisi tasawuf, termasuk teknik "transmisi energi" dan teknik "metafora".<sup>15</sup>

Dengan demikian, Terapi tasawuf, atau disebut juga penyembuhan sufis, merupakan metode penyembuhan Islami yang telah digunakan oleh para sufi selama berabad-abad. Prinsip dasarnya adalah bahwa kesembuhan berasal dari Allah Yang Maha Penyembuh, sementara para sufi sebagai terapis berfungsi sebagai perantara.<sup>16</sup>

### Tasawuf Dalam Masyarakat Modern

Tasawuf, menurut Amin Abdullah, dapat diibaratkan sebagai "magnet" yang tidak tampak di permukaan namun memiliki daya tarik yang luar biasa. Potensi ini bisa dimanfaatkan dalam berbagai hal. Di era modern yang cenderung materialistik, tasawuf dapat dikembangkan secara positif, baik dalam konteks kehidupan pribadi maupun sosial. Ketika suatu masyarakat mengalami dampak negatif seperti alienasi akibat proses pembangunan dan modernisasi, pada saat itu

---

<sup>14</sup>Omar Alishah, *Terapi Sufi*, (Yogyakarta: Pustaka Sufi, 2004), h. 5.

<sup>15</sup>*Ibid.*, h. 151.

<sup>16</sup>Amin Annajar, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, (Bandung: Mizan Media Utama, 2004), h. 195.

mereka memerlukan panduan spiritual yang mendalam untuk menjaga integritas kepribadian mereka.<sup>17</sup>

Masyarakat modern cenderung tertarik pada tasawuf karena beberapa alasan. Pertama, kehidupan modern yang terlalu mengandalkan akal dan fisik menyebabkan kehilangan keselarasan manusia sebagai makhluk rohaniah. Paham rasionalisme, empirisme, positivisme, sekularisme, hedonisme, dan pragmatisme yang dominan merugikan aspek rohaniah manusia. Akibatnya, manusia menjadi seperti robot tanpa keutuhan dan nilai spiritual. Ajaran tasawuf dianggap sebagai solusi untuk mengembalikan keutuhan manusia yang melibatkan pancaakal, pancaindra, hawa nafsu, dan elemen-elemen rohaniah lainnya.

Kedua, dalam dunia bisnis dan industri yang berkembang pesat, masyarakat modern membutuhkan nilai-nilai spiritual untuk memberikan landasan yang kokoh. Konsep tasawuf yang transformatif dan terintegrasi, seperti kesederhanaan, kejujuran, keikhlasan, kehati-hatian, kesabaran, dan kepercayaan pada Tuhan, dianggap penting dalam mengelola usaha dan memberikan pegangan hidup yang kuat.

Ketiga, tasawuf menekankan kedekatan dengan Allah dan kesungguhan dalam membersihkan diri dari dosa, yang kini juga diterapkan dalam proses penyembuhan penyakit. Masyarakat modern mulai menyadari bahwa beberapa penyakit dapat berasal dari hubungan yang buruk dengan Tuhan, dan penyembuhannya melibatkan mendekatkan diri kepada Allah.

Keempat, dengan peningkatan jumlah orang yang mengalami gangguan mental dan stres, masyarakat modern mencari sentuhan spiritual untuk mengembalikan ketenangan hidup. Tasawuf dianggap dapat memberikan pencerahan dan keseimbangan rohaniah, yang pada gilirannya meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan hidup.<sup>18</sup>

Dalam era kemajuan menuju masyarakat modern, kompetisi tinggi dapat mendorong kemajuan, namun terkadang juga menghadapi masalah kecurangan. Krisis global menambah kompleksitas dengan pertumbuhan angkatan kerja yang tidak seimbang dengan lapangan kerja, menciptakan persaingan tidak sehat. Aturan hukum yang tegas diperlukan untuk memastikan kompetisi berlangsung sehat, tetapi sentuhan hati nurani dalam bersaing juga penting agar solidaritas dan toleransi terjaga.

Solidaritas dan toleransi dapat diperkuat melalui dimensi esoteris agama, seperti dalam tasawuf Islam. Konsep zuhud mengajarkan sederhana dan tidak rakus pada harta serta kekuasaan, mencegah kompetisi curang yang merugikan orang lain. Sabar, selain menahan diri dari keluh kesah terkait perintah Allah, juga

---

<sup>17</sup>Amin Syukur, *Menggugat Tasawuf*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), Cet. Ke-3, h. 139-140

<sup>18</sup>Abuddin Nata, *Studi Islam Komprehensif*, (Jakarta: Kencana, 2011), h. 329-330

berperan dalam kehidupan sosial, membantu menghadapi kesulitan hidup akibat krisis atau kekalahan dalam persaingan dengan orang atau kelompok sosial lain. Sentuhan hati nurani, bersama aturan hukum yang kuat, dapat menjaga keseimbangan dalam kompetisi, memastikan kemajuan tanpa mengorbankan solidaritas dan toleransi di tengah krisis global.<sup>19</sup>

Itsar berarti memberi prioritas pada kepentingan orang lain daripada diri sendiri. Meskipun nilai itsar pada awalnya terlihat bertentangan dengan kompetisi yang cenderung mementingkan diri sendiri, sebenarnya maksudnya adalah kompetisi seharusnya tidak hanya untuk kepentingan pribadi, melainkan diarahkan pada kepentingan bersama. Penting untuk tidak bersaing semata-mata demi diri sendiri dan mengabaikan kepentingan orang lain, apalagi sampai merugikan atau menghancurkan kelompok sosial lain. Firman Allah, "Maka berlomba-lombalah berbuat kebajikan" (Al-Maidah:48), mengindikasikan bahwa kompetisi seharusnya dijalankan untuk kemajuan bersama.

Dengan demikian, ajaran tasawuf relevan dalam konteks masyarakat modern yang kompetitif. Tasawuf mendorong bersaing, namun pada saat yang sama meletakkan dasar-dasar yang mengingatkan agar kompetisi tidak melibatkan kecurangan dan tidak merugikan solidaritas serta toleransi antar sesama. Kompetisi yang tidak fair dapat merusak fondasi kehidupan bersama dan peradaban manusia.

## **PENUTUP**

Pembahasan dalam artikel ini merinci pengertian tasawuf dengan menyoroti akar etimologinya yang beragam dan menganalisis konsep tasawuf melalui pandangan tokoh sufi. Artikel juga membahas definisi tasawuf dari beberapa tokoh sufi, menekankan prinsip dasar bahwa tasawuf adalah moralitas berakar pada ajaran Islam.

Artikel mengenalkan tasawuf sebagai ilmu agama terkait aspek moral dan perilaku dalam Islam, serta menyoroti perannya sebagai terapi atau penyembuhan dalam konteks masyarakat modern yang dipengaruhi oleh materialisme dan individualisme. Omar Alishah, dalam "Tasawuf Sebagai Terapi," diakui sebagai pengusul metode Islami untuk mengatasi gangguan kejiwaan dengan memanfaatkan tradisi tasawuf.

Selain itu, artikel membahas peran tasawuf dalam masyarakat modern, menggarisbawahi kebutuhan akan panduan spiritual dalam menghadapi dampak negatif materialisme. Tasawuf dianggap sebagai magnet dengan potensi besar untuk menjaga integritas kepribadian dan memberikan landasan moral dalam konteks bisnis dan industri yang berkembang.

---

<sup>19</sup>Sayyid Husein Nasr. *Tasawuf Dulu dan Sekarang...*, h. 88.

Dengan demikian, pembahasan mengenai tasawuf dalam artikel ini bertujuan untuk menunjukkan relevansinya sebagai terapi spiritual dalam kehidupan modern, sekaligus sebagai panduan moral dalam menghadapi tantangan masyarakat kontemporer.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abuddin Nata, *Studi Islam Komprehensif*, Jakarta: Kencana, 2011.
- Ahmad Suyuti, *Percik-Percik Kesufian*, Bandung: Penerbit Pustaka Hidayah, 2002.
- Amin Annajar, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, Bandung: Mizan Media Utama, 2004
- Amin Syukur, *Menggugat Tasawuf*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012, Cet. Ke-3
- Amiruddin, A., Walidin, W. ., Gade, S. ., & Silahuddin. (2023). Istiqamah Seumubeuet Teungku Dayah Salafiyah Aceh: (Analysis of the Alamtologi Approach). *Jurnal Al-Fikrah*, 12(1), 82-95. <https://doi.org/10.54621/jiaf.v12i1.626>
- Asjwadie Sjukur, *Ilmu Tasawuf I*, Surabaya, Bulan Bintang, 1983.
- Asmaran, *Pengantar Studi Tasawuf*, Jakarta: LSAF, 2005.
- Hamka, *Tasawuf Modern*, Jakarta: Republika, 2015.
- Harun Nasution, *Falsafah dan Mistisisme dalam Islam*, Jakarta, Bulan Bintang, 1983.
- M. Amin Syukur, *Tasawuf Kontekstual Solusi Problem Manusia Modern*, Yogyakarta: Pustaka, 2003.
- Moh Soleh, *Agama Sebagai Terapi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.
- Moh. Al-Badir, *Ilmu dan Persepektif Tasawuf* Jakarta: Kharisma, 1996
- Omar Alishah, *Tasawuf sebagai Terapi*, Bandung: Pustaka Hidayah, 2002.
- Omar Alishah, *Terapi Sufi*, Yogyakarta: Pustaka Sufi, 2004.
- Sayyed Hossein Nasr, *Tasawuf Dulu dan Sekarang*, Jakarta: Pustaka Firdaus, 1991.