

SULUK DAN CINTA ILAHI: KAJIAN PSIKOSPIRITUAL TENTANG PERUBAHAN EMOSI NEGATIF DAN POSITIF PADA JAMAAH SULUK DI ACEH

Cut Rizka Aliana¹, Mujiburrahman², Salami Mahmud³, Safrilsyah⁴, Vera Nova⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Indonesia

Email: cut.aliانا@ar-raniry.ac.id

Abstract: Mental health difficulties have become increasingly visible as individuals face social and emotional pressures that disrupt psychological stability. Within Islamic spiritual practice, *suluk* provides a structured setting for worship, dhikr, and guided reflection that may support emotional regulation. This study examines changes in anxiety, depression, and positive emotional states related to divine love among participants of a ten-day suluk retreat. A quantitative one-group pretest–posttest design was used with 58 participants at Darul Aman Islamic Boarding School, Aceh Besar, who completed an adapted version of the Mental Health Scale by Veit and Ware (1983). Paired sample t-tests were applied to assess score differences before and after the retreat. The results show significant reductions in anxiety (11.66 to 5.62; $t = 14.433$; $p < 0.001$) and depression (8.38 to 3.88; $t = 10.684$; $p < 0.001$), along with an increase in the love dimension (9.33 to 13.91; $t = -9.746$; $p < 0.001$). These findings suggest that suluk contributes to emotional adjustment by lowering psychological distress and strengthening positive spiritual affect. The study highlights the relevance of suluk as an Islamic-based psychospiritual practice that may support mental well-being in contemporary contexts.

Abstrak: Permasalahan kesehatan mental semakin tampak seiring meningkatnya tekanan sosial dan emosional yang memengaruhi kestabilan psikologis. Dalam tradisi Islam, *suluk* menyediakan ruang spiritual terstruktur melalui ibadah, dzikir, dan refleksi yang dipandu, yang berpotensi membantu regulasi emosi. Penelitian ini mengkaji perubahan kecemasan, depresi, dan aspek cinta sebagai emosi positif sebelum dan sesudah pelaksanaan suluk selama sepuluh hari. Penelitian menggunakan desain pra-eksperimen satu kelompok pretest–posttest dengan melibatkan 58 jamaah di Pesantren Darul Aman, Aceh Besar, yang mengisi Skala Kesehatan Mental yang diadaptasi dari Veit dan Ware (1983). Uji t berpasangan digunakan untuk menilai perbedaan skor. Hasil menunjukkan penurunan signifikan pada kecemasan (11,66 menjadi 5,62; $t = 14,433$; $p < 0,001$) dan depresi (8,38 menjadi 3,88; $t = 10,684$; $p < 0,001$), serta peningkatan pada aspek cinta (9,33 menjadi 13,91; $t = -9,746$; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa suluk mendukung penyesuaian emosional dengan menurunkan tekanan psikologis dan memperkuat afeksi spiritual positif. Studi ini menegaskan relevansi suluk sebagai praktik psikospiritual berbasis Islam dalam mendukung kesehatan mental di konteks kehidupan modern.

Keywords: *Suluk, Cinta Ilahi, Kesehatan Mental, Tasawuf, Intervensi Psikospiritual*

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan salah satu isu mendesak dalam masyarakat modern yang ditandai dengan meningkatnya kompleksitas tekanan hidup serta krisis eksistensial manusia kontemporer. Faktor sosial, ekonomi, dan spiritual menjadi pemicu utama munculnya kecemasan, depresi, dan kehilangan makna hidup. Dalam konteks ini, manusia modern sering kali kehilangan keseimbangan batin akibat lemahnya hubungan spiritual dengan Tuhan¹. Zakiah menekankan bahwa kesehatan mental dalam Islam bukan sekadar ketiadaan gangguan psikologis, melainkan hadirnya ketenangan hati (*qalibun salīm*) yang muncul dari keselarasan antara dimensi jasmani, akal dan rohani.²

Konsep *qalibun salīm*—hati yang bersih dan tenteram—menjadi ideal spiritual yang hanya dapat dicapai melalui proses *-tazkiyah al-nafs-* penyucian jiwa yang membebaskan individu dari dorongan nafsu rendah (*nafs ammarah*) menuju ketenangan spiritual (*nafs muthmainnah*) sehingga manusia mencapai ketenangan dan kesehatan mentalnya³. Dalam konteks tasawuf, hal ini diwujudkan melalui *suluk*, yaitu perjalanan spiritual yang melibatkan latihan rohani, dzikir, ibadah intensif dan isolasi batin (*khalwah*) di bawah bimbingan seorang mursyid untuk membersihkan diri dari sifat-sifat tercela dan mendekat kepada Allah SWT. Tujuan akhir dari *suluk* adalah untuk mencapai kesadaran ilahi (*ma'rifatullah*) dan cinta kepada Tuhan (*mahabbah ilahiyyah*). Proses ini tidak hanya merupakan ibadah spiritual, tetapi juga berfungsi sebagai bentuk regulasi emosi spiritual guna mencapai kesadaran untuk menata pikiran, perasaan dan perilaku jamaah agar selaras dengan nilai-nilai ketuhanan.

Secara psikologis, proses *tazkiyah al-nafs* yang menjadi bagian dari *suluk* dapat dipahami sebagai mekanisme *emotional regulation* yang menumbuhkan kesadaran diri (*self awareness*), pengendalian emosi (*emotional control*) dan kemampuan menafsir ulang pengalaman hidup secara lebih positif (*cognitive reappraisal*). Dengan kata lain, *tazkiyah al-nafs* juga menjadi upaya sadar untuk menata pikiran, perasaan dan perilaku agar selaras dengan nilai-nilai ketuhanan⁴. Proses ini menumbuhkan *self awareness*, *emotional control* dan *cognitive reappraisal*—mekanisme yang dalam psikologi modern berperan penting dalam menjaga kesehatan mental⁵. Dalam konteks Islam, mekanisme tersebut diwujudkan dalam praktik tasawuf, khususnya dalam bentuk *suluk*, yaitu perjalanan spiritual yang melibatkan dzikir, ibadah intensif dan isolasi batin untuk mencapai kesadaran ilahi (*ma'rifatullah*).

Praktik *suluk* menuntun individu untuk mengalami proses transformasi psikis bertahap—dari ketegangan menuju ketenangan, dari rasa cinta menuju rasa percaya dan dari kekosongan menuju cinta Ilahi. Beberapa penelitian kontemporer menunjukkan bahwa tasawuf memiliki peran signifikan dalam menjaga kesehatan mental. Sensia menegaskan bahwa ritual sufi seperti *zikir* dan *khalwah* memiliki efek psikososial yang mendalam karena mampu menumbuhkan

¹ Mubarak Achmad, *Psikoterapi Dan Konseling Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, vol. 1, 2000, <https://doi.org/10.21043/konseling.v1i1.4434>.

² Zakiah Drajat, *Kesehatan Mental*, 2001.

³ Fatimah Tus Sa'adah, "Qalibun Salim Dan Relevansinya Terhadap Kesehatan Mental (Studi Analisis Tafsir Al-Jailani)," Yogyakarta: UIN Press (2025).

⁴ Subandi, M.A. *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013.

rasa identitas spiritual dan kesejahteraan psikologis⁴. Santoso menemukan bahwa pengamalan tarekat Naqsyabandiyah secara konsisten meningkatkan ketenangan batin, mengurangi stres, dan memperkuat orientasi spiritual jamaah.⁵

Di sisi lain, Dahlia menegaskan bahwa agama berperan penting dalam pembentukan keseimbangan psikologis, baik dalam Islam maupun tradisi religius lain.⁶ Dalam perspektif Islam, pendekatan terhadap kesehatan mental tidak dapat dilepaskan dari nilai spiritual seperti cinta Ilahi (*mahabbah ilahiyyah*), tobat, dan penerimaan diri⁷. Nilai-nilai ini selaras dengan pandangan psikologi positif yang menekankan pentingnya makna, kasih, dan harapan dalam pemulihan mental. Cinta ilahi dalam tasawuf bukan sekedar ekspresi emosional, melainkan kondisi batin yang mengandung kasih, rasa aman, dan kedekatan dengan Tuhan. Al-Ghazali menjelaskan bahwa cinta kepada Allah merupakan puncak perjalanan spiritual seseorang yang mampu menciptakan keadaan dimana hati menjadi sumber ketenangan, pengampunan dan rasa syukur. Oleh karena itu, dalam kerangka psikologi Islam, cinta Ilahi dapat dipahami sebagai bentuk afeksi positif spiritual yang berperan penting dalam keseimbangan mental.

Berdasarkan penelusuran penelitian sebelumnya, sebagian besar kajian tentang suluk masih bersifat kualitatif dan belum banyak mengukur dampaknya secara kuantitatif terhadap dimensi psikologis tertentu. Maka dari itu, penelitian ini merupakan pengembangan lanjutan dari penelitian tahun 2020 yang berfokus pada aspek kesehatan mental jamaah *suluk*. Penelitian ini secara spesifik akan mengeksplorasi tiga dimensi utama, yaitu kecemasan, depresi, dan cinta Ilahi sebagai representasi keseimbangan antara emosi negatif dan positif, dengan analisis kuantitatif terhadap perubahan skor sebelum dan sesudah mengikuti suluk dengan menggunakan Skala Kesehatan Mental Veit dan Ware tahun 1983⁸

Selain itu, penelitian ini juga berupaya mempertemukan praktik tasawuf klasik dengan pendekatan psikologi modern, untuk memperkaya pemahaman tentang bagaimana suluk dapat berperan sebagai sarana pemulihan psikospiritual. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengukur perubahan psikologis secara empiris, tetapi juga menelusuri makna cinta Ilahi sebagai sumber keseimbangan mental dan kesejahteraan spiritual jamaah. Berdasarkan landasan teoretis dan temuan empiris sebelumnya, penelitian ini merumuskan dua pertanyaan utama, yaitu bagaimana perubahan tingkat kecemasan, depresi dan cinta pada jamaah sebelum dan sesudah mengikuti suluk?, dan bagaimana praktik suluk menggambarkan proses psikospiritual dalam menumbuhkan cinta Ilahi sebagai aspek emosi positif dalam kesehatan mental?

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen (*one-*

⁴ I L Sensia, "Tasawuf, Identitas Dan Kesehatan Mental: Memahami Manfaat Psikososial Dari Ritual Sufi," *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan &Konseling* ..., 2025, <https://ejournal.iaimu.org/index.php/dawa/article/view/28>.

⁵ Santoso Santoso, "Pengaruh Olah Tasawuf Terhadap Kesehatan Mental Pada Penghayat Tarekat Naqsyabandiyah," *Jurnal Islamika* 7, no. 02 (2024): 99–106, <https://doi.org/10.37859/jsi.v7i02.8154>.

⁶ S Dahlia and M Z Haq, "Agama Agama Dan Kesehatan Mental Perspektif Hindu Dan Islam," *Integritas Terbuka: Peace and ...*, 2024, <http://www.journal.integritasterbuka.id/index.php/integritas/article/view/29>.

⁷ Y Jaya and D H Sufya, *Spiritualisasi Taubat &Maaf Dalam Optimalisasi Kesehatan Mental* (books.google.com, 2023),

⁸ Mussarat J Khan, Rubina Hanif, and Naeem Tariq, "Translation and Validation of Mental Health Inventory," *Pakistan Journal of Psychological Research* 30, no. 1 (2015): 65–79.

group pretest-posttest design) untuk menilai perubahan kondisi psikologis jamaah sebelum dan sesudah mengikuti suluk. Desain ini dipilih karena sesuai untuk mengamati perbedaan skor pada kelompok yang sama tanpa adanya kelompok kontrol. Fokus penelitian adalah mengidentifikasi perubahan pada emosi negatif (kecemasan dan depresi) serta emosi positif (cinta) sebagai representasi keseimbangan psikospiritual dalam kerangka kesehatan mental.

Subjek penelitian berjumlah 58 jamaah suluk di Pesantren Darul Aman, Kabupaten Aceh Besar, yang mengikuti program *suluk* selama sepuluh hari di bulan Ramadhan di bawah bimbingan Tgk. H. M Ridwan dan dibantu muridnya Tgk. H. M. Hasan. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* dengan kriteria: (1) terdaftar sebagai jamaah aktif pada periode penelitian, (2) bersedia mengikuti seluruh kegiatan suluk hingga selesai (3) berusia antara 25-70 tahun, sehat jasmani dan rohani, dan (4) menandatangani lembar persetujuan partisipasi (*informed consent*). Dari 58 peserta sebanyak 48 adalah perempuan (82,7%) dan 10 laki-laki (17,3%) dengan latar belakang pendidikan menengah dan mayoritas berstatus janda atau ibu rumah tangga. Kondisi ini mencerminkan karakteristik sosial jamaah suluk di wilayah Aceh yang umumnya religius dan homogen.

Instrumen yang digunakan adalah Skala Kesehatan Mental (*mental health scale*) yang diadaptasi dari *mental health inventory* (MHI-38) karya Veit dan Ware (1983). Skala terdiri dari 12 butir pernyataan yang telah dimodifikasi agar sesuai dengan konteks budaya dan spiritual masyarakat Aceh. Tiga dimensi yang diukur meliputi:

- 1) Kecemasan (*anxiety*) terdiri dari 4 butir item pernyataan yang menggambarkan gejala ketegangan, rasa khawatir dan ketidakstabilan emosional.
- 2) Depresi (*depression*) terdiri dari 4 butir item pernyataan yang mengukur perasaan sedih, kehilangan semangat dan perasaan tidak berdaya
- 3) Cinta terdiri dari 4 butir item yang diadaptasi dari subskala *emotional ties/love* namun dikontekstualkan secara Islam sebagai mahabbah ilahiyyah yaitu perasaan cinta yang diperoleh dari kasih sayang, kedekatan dan rasa aman yang muncul melalui hubungan spiritual dengan Allah SWT.

Selanjutnya, dilakukan proses adaptasi melalui tahapan uji ahli dan uji coba lapangan. Validitas isi (*content validity ratio*) diperoleh dari 3 ahli dibidang psikologi dengan nilai CVR rata-rata 0,91, menunjukkan kesesuaian konteks religius. Berikutnya untuk validitas konstruk (*construct validity*) diuji menggunakan korelasi item total, menghasilkan rentang 0,262 – 0,776 dengan nilai reliabilitas internal (cronbach's alpha) sebesar 0,916, artinya skala dalam pengukuran ini menunjukkan konsistensi tinggi. Penelitian dilaksanakan selama 10 hari kegiatan suluk, dengan tahapan sebagai berikut:

- 1) Pra-suluk (hari pertama) yaitu pengisian pretes dari skala kesehatan mental dan wawancara singkat untuk memperoleh data dasar.
- 2) Pelaksanaan suluk (hari 2-9), peserta menjalani serangkaian ibadah intensif berupa dzikir, khalwah, muraqabah dan wirid malam. Seluruh kegiatan berlangsung dari pukul 03.00 hingga 22.00 WIB setiap hari.
- 3) Pasca-suluk (hari ke-10) yaitu pengisian posttest dengan menjawab ulang dari skala kesehatan mental yang diberikan serta refleksi bersama mursyid.

Selama kegiatan, peneliti berperan sebagai pengamat non partisipan dengan memantau

dinamika emosional jamaah atas izin resmi dari pimpinan pesantren. Setelah semua data terhimpun, selanjutnya peneliti melakukan uji normalitas dengan menggunakan teknik Kolmogorov-smirnov test untuk memastikan normalitas distribusi. Dan terakhir melakukan uji hipotesis dengan ketentuan memiliki nilai signifikansi pada $p < 0,05$. Apabila asumsi normalitas tidak terpenuhi maka digunakan uji nonparametric alternatif lainnya. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya bersifat asosiatif dan eksploratif, bukan eksperimental penuh. Sehingga, tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat secara mutlak antara kegiatan suluk dan perubahan emosi. Hasil penelitian nantinya akan menggambarkan asosiasi empiris antara intensitas ibadah suluk dan perubahan psikologi emosi jamaah dalam konteks kesehatan mental.

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Sampel penelitian ini didominasi oleh perempuan lanjut usia dengan status sosial ekonomi menengah ke bawah dan latar religius yang kuat. Kondisi tersebut menjadi konteks penting yang memengaruhi respons emosional selama *suluk*. Karena itu, hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan ke seluruh populasi atau kelompok usia produktif, melainkan bersifat kontekstual pada komunitas religius Aceh.”

Hasil uji validitas dan reliabilitas menunjukkan bahwa skala ini layak digunakan konteks lokal Aceh. Uji validitas isi (*content validity ratio*, CVR) menghasilkan rata-rata nilai 0,91 ($>0,05$) yang menandakan seluruh item relevan secara substantif. Koefisien reliabilitas internal menggunakan cronbach’s Alpha sebesar 0,916 yang menunjukkan konsistensi tinggi antar butir. Secara spesifik, reliabilitas subskala stres/kecemasan (4 item) adalah 0,884, subskala depresi (3 item) sebesar 0,861 dan subskala cinta (4 item) sebesar 0,837. Dengan demikian, instrumen ini dinyatakan valid dan reliabel untuk menguji 3 aspek dalam mengukur kesehatan mental.

Sebelum Analisis statistik dilakukan dengan uji t berpasangan (*paired sample t-test*) menggunakan perangkat lunak SPSS, dilakukan uji asumsi statistik untuk memastikan kelayakan penggunaan uji parametric. Hasil uji normalitas Kolmogorov-smirnov menunjukkan bahwa data terdistribusi normal (pre tes K-S-Z = 0,103; $p = 0,195$ dan post –test K-S-Z = 0,088; $p = 0,200$; $p > 0,05$). Karena uji asumsi parametric terpenuhi, analisis dilanjutkan dengan uji paired samples T-test untuk mengukur perbedaan skor kesehatan mental sebelum dan sesudah suluk. Berikut ini tabel yang menunjukkan hasil penelitian:

Tabel 1. Hasil analisis data

Aspek	Mean Sebelum	Mean Sesudah	t	Sig. (p)
Cemas	11.66	5.62	14.433	< 0.001
Depresi	8.38	3.88	10.684	< 0.001
Cinta	9.33	13.91	-9.746	< 0.001

Berdasarkan hasil uji statistik *paired sample t-test* menunjukkan bahwa praktik *suluk* memberikan perubahan pada aspek cemas, depresi dan cinta. Rata-rata skor kecemasan menurun dari 11,66 menjadi 5,62 dan depresi turun dari 8,38 menjadi 3,88, yang menunjukkan penurunan depresi sebesar 53,7 %. Terakhir, rata-rata skor meningkat pada aspek cinta dari 9,33 menjadi 13,91, yang berarti bahwa tingkat cinta meningkat sebesar 49,1 %.

Hasil ini menunjukkan bahwa *suluk* tidak hanya menurunkan gejala negatif psikologis seperti kecemasan dan depresi, tetapi juga meningkatkan aspek positif psikologis berupa cinta Ilahi dan kesejahteraan batin. Temuan ini memperkuat pandangan tasawuf bahwa penyembuhan batin harus mencakup dimensi spiritual dan emosional secara bersamaan (*tazkiyah al-nafs* dan *mahabbah ilahiyyah*). Desain ini memungkinkan peneliti menilai perubahan psikologis yang dialami jamaah secara langsung. Meskipun tanpa kelompok kontrol, desain pra-eksperimen ini efektif digunakan pada penelitian intervensi religius yang sulit dilakukan secara acak (*randomized*) karena faktor etika dan spiritualitas.⁹

2. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perubahan yang bermakna dalam kondisi psikologis jamaah setelah menjalani *suluk* selama sepuluh hari di Pesantren Darul Aman Aceh Besar. Secara umum, skor rata-rata tingkat kecemasan dan depresi mengalami penurunan lebih dari 50 %, sedangkan aspek cinta mengalami peningkatan hampir 50%. Artinya, *suluk* menunjukkan potensi sebagai praktik psikospiritual yang berasosiasi dengan pemulihan mental. Meskipun penelitian ini tidak dapat menyimpulkan hubungan kausal secara langsung karena menggunakan desain pra-eksperimen, hasilnya menunjukkan adanya asosiasi kuat antara intensitas kegiatan *suluk* dan perbaikan kondisi mental jamaah secara signifikan.

Dari perspektif psikologi Islam, penurunan kecemasan dan depresi merefleksikan terjadinya proses *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa), yakni upaya individu untuk melepaskan beban emosional negatif melalui dzikir, *khalwah*, dan kontemplasi spiritual. Sementara itu, peningkatan cinta mencerminkan terbentuknya keseimbangan afektif positif (*emotional coherence*), di mana jamaah mampu mengalihkan energi psikis dari ketegangan menuju kedekatan dengan Tuhan yang menjadi salah satu langkah menuju cinta Ilahi. Temuan ini sejalan dengan teori *emotion regulation* yang menekankan bahwa praktik meditatif dan reflektif dapat menekan aktivitas emosi negatif dan memperkuat rasa syukur, empati, serta cinta. Dengan demikian, *suluk* terbukti bukan hanya aktivitas ibadah, tetapi juga mekanisme terapi diri yang mampu memulihkan kesehatan mental melalui integrasi aspek kognitif, emosional, dan spiritual.

Penurunan Kecemasan dan Depresi

Penurunan tingkat kecemasan dan depresi jamaah setelah mengikuti *suluk* menunjukkan bahwa praktik spiritual Islam memiliki potensi terapeutik dalam membantu individu mengelola Ketenangan batin. Aktivitas *khalwah* (isolasi spiritual), memperbanyak *zikir*, *muraqabah*, dan doa. Dilakukan secara disiplin berperan dalam menenangkan sistem saraf dan menumbuhkan rasa aman secara psikologis. Hasilnya menunjukkan ada keterkaitan antara kegiatan *suluk* dan kondisi psikologis jamaah.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian¹⁰ yang menyebutkan bahwa ritual sufi memberi manfaat psikososial yang nyata dalam meningkatkan ketenangan dan identitas

⁹ S.M Razali and S.A. Rahman, "Effectiveness of Islamic Psychotherapy in Treating Depression and Anxiety," *International Journal of Social Psychiatry* 67, no. 4 (2021): 345–56,

¹⁰ Sensia, "Tasawuf, Identitas Dan Kesehatan Mental: Memahami Manfaat Psikososial Dari Ritual Sufi."

spiritual. Demikian pula, ¹¹ menjelaskan bahwa *dzikir* berperan dalam mengaktifkan kesadaran transendental, sehingga individu merasa lebih terkoneksi dengan Tuhan dan terlepas dari kecemasan duniawi. Santoso juga meneliti jamaah Tarekat Naqsyabandiyah dan menemukan bahwa penghayatan spiritual dalam *zikir* menghasilkan kestabilan emosional, pengendalian diri, serta perasaan damai yang berkelanjutan.¹² Dengan demikian, penurunan kecemasan dalam penelitian ini memiliki dasar empiris kuat dan selaras dengan teori psikoterapi Islam yang menekankan makna relasi manusia dengan Tuhan.¹³ Dari perspektif tasawuf klasik, kecemasan merupakan gejala ketidakhadiran Allah dalam hati. *Suluk* berfungsi menghidupkan kembali kesadaran Ilahi melalui *tazkiyah al-nafs*. Al-Ghazali dalam *Ihya' 'Ulum al-Din* menegaskan bahwa jiwa yang dibersihkan dari hawa nafsu akan memperoleh *thuma'ninah* (ketenangan). Dengan demikian, penurunan kecemasan dan depresi jamaah dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai bentuk keteraturan emosional yang lahir dari proses dzikrullah dan kesadaran spiritual yang lebih mendalam.

Peningkatan Aspek Cinta

Peningkatan aspek cinta yang ditemukan dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai bentuk transformasi afektif yang memiliki dasar psikologis sekaligus spiritual. Dalam perspektif psikologi modern, cinta dipahami sebagai emosi positif yang melahirkan rasa simpati, kasih, dan keterhubungan sosial. Frieda (1993) menegaskan bahwa rasa cinta kasih menumbuhkan rasa aman, keberanian, dan harapan akan masa depan. Emosi positif ini berfungsi sebagai mekanisme regulasi yang menurunkan stres dan memperkuat daya tahan psikologis. Dalam perspektif Islam, cinta tidak hanya bersifat interpersonal, tetapi juga transendental (*mahabbah ilāhiyyah*), yaitu rasa kasih yang muncul dari kesadaran kedekatan dengan Allah. Melalui praktik *suluk* yang menekankan dzikir, khalwah, dan tafakkur, jamaah mengalami perluasan kesadaran afektif dari cinta terhadap sesama menuju cinta kepada Tuhan. Oleh karena itu, peningkatan skor cinta dalam penelitian ini dapat diinterpretasikan sebagai penguatan integrasi antara keseimbangan afektif dan spiritual, di mana cinta berfungsi sebagai sumber ketenangan, makna, dan harapan dalam menghadapi tekanan hidup.

Dalam konteks praktik *suluk*, cinta Ilahi merupakan puncak perjalanan spiritual yang menumbuhkan ketenangan batin dan kesejahteraan mental. Menurut Razali dan Rahman *tasawuf cinta* adalah proses menemukan makna hidup sejati melalui hubungan kasih dengan Tuhan.¹⁴ Ketika cinta Ilahi tumbuh, jiwa terbebas dari kesedihan dan ketakutan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Joma dan Subekti yang menunjukkan bahwa ajaran cinta Ilahi dalam sufisme Al-Hallaj berperan dalam membangun keseimbangan emosional dan makna hidup di era digital yang penuh alienasi spiritual.¹⁵

¹¹ Faiz Musthofa Abbas, "Integritas Sufisme Dan Psikologi Transpersonal Eksplorasi Pengalaman Mistis Dalam Kesehatan Mental," *Tasamuh: Jurnal Studi Islam* 17, no. 1 (2025): 166–84, <http://e-jurnal.iainsorong.ac.id/index.php/Tasamuh/article/view/1921>.

¹² Santoso, "Pengaruh Olah Tasawuf Terhadap Kesehatan Mental Pada Penghayat Tarekat Naqsyabandiyah."

¹³ Razali and Rahman, "Effectiveness of Islamic Psychotherapy in Treating Depression and Anxiety."

¹⁴ M R Purwanto, *TASAWUF CINTA (Menemukan Makna Hidup Sejati Dalam Cinta Ilahi)* (books.google.com, 2025),

¹⁵ M A Joma and F R Subekti, "CINTA ILAHI DALAM SUFISME AL-HALLAJ: STUDI PEMIKIRAN LOUIS MASSIGNON DAN RELEVANSINYA DI ERA DIGITAL," *Jurnal Studi Islam*, 2025, <https://jurnal.iainambon.ac.id/index.php/JSI/article/view/9656>.

Selain itu, Fadillah menjelaskan bahwa metode *suluk* dapat menumbuhkan karakter Islami melalui internalisasi nilai cinta dan ibadah. Cinta kepada Tuhan bukan hanya dimensi teologis, tetapi juga energi psikologis yang menyembuhkan¹⁶. Hal ini diperkuat oleh teori *positive Islamic psychology* Abu Raiya dan Pargament yang menegaskan bahwa religiositas intrinsik meningkatkan kesejahteraan emosional melalui penguatan hubungan dengan Tuhan.¹⁷ Penelitian Fatimah tentang *qalbun salīm* juga mendukung temuan ini, hati yang bersih hanya dapat dicapai melalui cinta Ilahi yang murni, karena cinta menumbuhkan penerimaan diri dan ketenangan batin.¹⁸ Dengan demikian, peningkatan skor cinta dalam penelitian ini bukan sekadar respons emosional, melainkan bentuk realisasi spiritual jamaah terhadap konsep *mahabbah ilahiyyah* yang terbentuk dari intensitas kegiatan spiritual yang dilaksanakan dalam waktu sepuluh hari.

Integrasi Tasawuf dan Psikologi Modern

Hasil penelitian ini menguatkan gagasan bahwa *suluk* merupakan model terapi psikospiritual berbasis Islam yang efektif dan relevan dengan psikologi modern. Menurut Salsabila, literatur tasawuf menyediakan paradigma penyembuhan mental yang menekankan keseimbangan antara akal, hati, dan ruh.¹⁹ Pendekatan ini mirip dengan teori *psychology of meaning* milik Frank, yang menegaskan bahwa pemulihan psikologis bergantung pada kemampuan individu menemukan makna hidup yang lebih tinggi.²⁰ Pengalaman mistik jamaah selama *suluk* dapat dianalogikan dengan pengalaman *transpersonal* dalam psikologi modern, di mana individu mencapai kesatuan kesadaran antara diri dan realitas spiritual yang lebih tinggi.

Dalam konteks ini, *suluk* bukan hanya berfungsi sebagai pengganti terapi psikologis konvensional, tetapi sebagai komplementer spiritual yang menekankan keseimbangan akal, hati dan ruh. Abbas menambahkan bahwa pengalaman mistik dalam *suluk* sejajar dengan pengalaman transpersonal dalam psikologi modern, di mana individu mengalami penyatuan kesadaran dengan realitas spiritual.²¹ Sementara Muvid dalam *Tasawuf Kontemporer* menekankan bahwa tasawuf hari ini bukan hanya jalan spiritual, tetapi juga sarana rekonstruksi psikologis manusia modern yang kehilangan orientasi batin.²²

Secara konseptual, *suluk* menjadi jembatan antara spiritualitas dan psikologi transpersonal. Proses penyucian diri (*tazkiyah al-nafs*) dalam *suluk* berperan sebagai teknik *self-purification* dan *emotional regulation* yang menumbuhkan keseimbangan jiwa. Nilai-nilai seperti sabar, syukur, dan cinta menjadi fondasi kesehatan mental yang sejati. Proses ini tentu dapat membantu individu mengembangkan spiritual resilience-ketahanan jiwa yang membuat seseorang mampu menghadapi tekanan hidup dengan tenang dan bermakna. Dengan kata lain,

¹⁶ Dewitri Nurjamilah Fadilah, "Metode Suluk Thariqoh Alawiyah Dalam Menumbuhkan Karakter Islami," 2024.

¹⁷ H Abu-Raiya and K I Pargament, "Empirically Based Psychology of Islam: Summary and Critique of the Literature," *Mental Health, Religion & Culture*, 2011, <https://doi.org/10.1080/13674670903426482>.

¹⁸ Fatimah Tus Sa'adah, "Qalbun Salim Dan Relevansinya Terhadap Kesehatan Mental (Studi Analisis Tafsir Al-Jailani)."

¹⁹ Faurina Nadya Salsabila, "Terapi Penyembuhan Mental Berdasarkan Literatur Tasawuf Bagi Kehidupan Masyarakat Modern," *Minaret Journal Of Religious Studies* 02, no. 1 (2024): 49–62.

²⁰ V E Frankl, *Man's Search for Meaning* (books.google.com, 2006)

²¹ Faiz Musthofa Abbas, "Integritas Sufisme Dan Psikologi Transpersonal Eksplorasi Pengalaman Mistis Dalam Kesehatan Mental."

²² M B Muvid, *Tasawuf Kontemporer* (books.google.com, 2020),

suluk menjadi jembatan antara pendekatan religius dan psikologis dalam membangun kesejahteraan holistik.

Keterkaitan dengan Penelitian Lokal dan Kontekstual

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Aliana yang dilakukan di lokasi yang sama, Pesantren Darul Aman Aceh Besar, yang juga menunjukkan peningkatan signifikan kesehatan mental jamaah *suluk*.²³ Temuan serupa dikemukakan oleh Lubis dan Naldo yang meneliti praktik *suluk* Tarekat Naqsyabandiyah, bahwa aktivitas *zikir* dan *khalwah* meningkatkan intensitas komunikasi spiritual dan kesadaran Ilahi.²⁴ Penelitian oleh Duri di Tarekat Naqsyabandiyah Sumatera Utara menemukan bahwa praktik *suluk* membangun komunikasi spiritual dua arah (*muraqabah*) antara salik dan Tuhan.²⁵ Hal ini sejalan dengan Al ghifari, yang menyebut *suluk* sebagai “komunikasi transendental” yang menyembuhkan luka psikologis.²⁶ Penelitian oleh Harahap juga menunjukkan bahwa lansia yang mengikuti *suluk* mengalami peningkatan ketenangan jiwa, menunjukkan efektivitasnya lintas usia.²⁷ Sementara Safira meneliti motivasi *suluk* di kalangan remaja perempuan dan menemukan bahwa kegiatan ini meningkatkan kesadaran ibadah dan pengendalian diri.²⁸ Dari berbagai penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa *suluk* berfungsi sebagai mekanisme universal yang menyehatkan batin, baik bagi generasi muda maupun lansia, karena berlandaskan nilai spiritual yang konsisten.

Relevansi dengan Kesehatan Mental Modern

Dalam perspektif psikologi modern, kesehatan mental mencakup keseimbangan pikiran, perasaan dan makna hidup. Hal ini sejalan dengan pandangan Nabi Muhammad SAW dalam hadis tentang hati yang baik: “*Sesungguhnya dalam tubuh manusia ada segumpal daging; jika ia baik, maka baiklah seluruh tubuhnya*” (HR. Bukhari-Muslim). Pernyataan ini menunjukkan bahwa keseimbangan mental berakar dari kebersihan hati-sebuah prinsip yang juga sejalan dengan konsep qalibun salim (hati yang tenang) dalam psikologi Islam. Fauziyah menekankan pentingnya pendidikan kesehatan mental berbasis hadis Nabi yang menumbuhkan kesadaran spiritual.²⁹ Demikian pula, Asuroh dan Hawa menunjukkan bahwa pendidikan spiritual dan

²³ Aliana, *Efektivitas Kegiatan Suluk Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Pada Jamaah Suluk Di Pesantren Darul Aman Aceh Besar*, Pusat Penelitian Dan Penerbitan Lembaga Penelitian Dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2023.

²⁴ N Lubis and J Naldo, “Implementasi Diri Sebagai Hamba Dalam Aktivitas Suluk Tarekat Naqsyabandiyah,” *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan ...*, 2024, <https://ipv6.jurnal.iicet.org/index.php/j-edu/article/view/4714/0>.

²⁵ K Duri, “Implementasi Aktivitas Suluk Dalam Meningkatkan Intensitas Komunikasi Ilahiah Pengikut Tarekat Naqsyabandiyah Desa Gunung Selamat Kecamatan ...” (Universitas Islam Negeri Sumatera ..., 2021).

²⁶ M Siddiq Alghifari, “Komunikasi Transdental Dalam Ibadah Suluk” 4, no. 2 (2024): 101–18.

²⁷ M. A Harahap, “Praktik Tradisi Suluk Di Kalangan Lansia,” *UIN Suska Riau.*, 2021, <http://repo.unida.gontor.ac.id/id/eprint/7748>; Santoso, “Pengaruh Olah Tasawuf Terhadap Kesehatan Mental Pada Penghayat Tarekat Naqsyabandiyah.”

²⁸ T Safira, “Identifikasi Motivasi Suluk Bagi Remaja Putri Dalam Meningkatkan Ibadah (Studi Analisis Deskriptif Di Dayah Darul Arifin Gampong Meudheun ...” (UIN Ar-Raniry Fakultas Dakwah dan ..., 2024).

²⁹ Nur laily Fauziyah, “Pendidikan Kesehatan Mental Perspektif Hadis Nabi (Implementasinya Melalui Self Dalam Logos Institute),” *Innovative: Journal Of Science Research* 3, no. 2 (2023): 14366–79.

emosional dalam perspektif Rumi dapat menjadi dasar kesehatan mental keluarga Muslim.³⁰ Oleh karena itu, kesehatan mental bukanlah sebuah konsep yang dapat berdiri sendiri, melainkan dibutuhkan keselarasan dari berbagai unsur tersebut. Penelitian ini tidak hanya mengkonfirmasi data empiris terkait praktik *suluk*, tetapi juga menunjukkan asosiasi empiris yang memperkuat relevansi praktik spiritual terhadap kesehatan mental. Dengan demikian, *suluk* dapat dipahami sebagai ruang pembelajaran emosional dan spiritual yang membantu individu mengatur diri, menemukan makna serta mengembangkan cinta hingga memperoleh ketenangan batin.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa *suluk* sebagai praktik penyucian jiwa dalam tradisi tasawuf memiliki potensi besar sebagai intervensi psikospiritual berbasis Islam untuk membentuk kesehatan mental. Melalui proses *tazkiyah al-nafs*, *dzikir*, dan *muraqabah*, jamaah bergerak dari kondisi distress menuju ketenangan dan cinta Ilahi. Dengan demikian, *suluk* berfungsi sebagai proses transformasi batiniah yang menyatukan dimensi spiritual, emosional, dan kognitif. Secara teoretis, temuan ini memperkuat konsep *qalbun salim* sebagai landasan kesehatan mental Islam. Internalisasi praktik *suluk* membantu individu meredakan tekanan psikologis modern dan menemukan makna hidup yang lebih mendalam. Karena itu, *suluk* dapat dipandang sebagai model terapi spiritual yang relevan bagi kebutuhan manusia kontemporer dan dapat menjembatani psikologi modern dengan spiritualitas Islam.

Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi pengembangan program rehabilitasi pesantren, konseling Islam, maupun psikoterapi religius. Dengan reformasi tata pelaksanaan, *suluk* dapat diadaptasi sebagai terapi universal bagi berbagai usia, bukan hanya sebagai praktik klasik bagi individu dengan tekanan hidup atau kelompok usia lanjut. Lembaga pendidikan dan pesantren dapat mengintegrasikan kegiatan spiritual terstruktur—seperti *spiritual retreat* atau program refleksi diri—untuk memperkuat kecerdasan spiritual, daya lenting emosional, dan keseimbangan psikologis. Pemerintah daerah dan lembaga keagamaan juga dapat mendukung melalui pelatihan konseling berbasis nilai tasawuf agar kesehatan mental masyarakat dapat ditangani secara lebih holistik.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Desain pra-eksperimental tanpa kelompok kontrol membatasi penarikan kesimpulan kausal dan hanya menunjuk pada hubungan yang mungkin dipengaruhi faktor lain seperti motivasi religius atau dukungan sosial. Konteks penelitian di Aceh yang memiliki tradisi religius kuat membuat temuan sulit digeneralisasikan ke daerah lain. Selain itu, instrumen yang digunakan meskipun telah diadaptasi, belum sepenuhnya menangkap kompleksitas spiritualitas Islam. Karena itu, penelitian selanjutnya dianjurkan menggunakan desain eksperimental dengan kelompok pembanding dan pendekatan *mixed methods* untuk menggali mekanisme psikospiritual secara lebih mendalam.

³⁰ L Asuroh and H Hawa'Hidayatul, "ANALISIS PENDIDIKAN SPIRITUAL DAN EMOSIONAL PASANGAN PERNIKAHAN DINI DI DESA RABESAN BESUK PERSPEKTIF JALALUDDIN RUMI," *Jurnal Al-Fatih*, 2025, <http://jurnal.stit-al-ittihadiyahlabura.ac.id/index.php/alfatih/article/view/449>.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Abu-Raiya, H, and K I Pargament. "Empirically Based Psychology of Islam: Summary and Critique of the Literature." *Mental Health, Religion & Culture*, 2011. <https://doi.org/10.1080/13674670903426482>.
- Achmad, Mubarak. *Psikoterapi Dan Konseling Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Vol. 1, 2000. <https://doi.org/10.21043/konseling.v1i1.4434>.
- Alghifari, M Siddiq. "Komunikasi Transdental Dalam Ibadah Suluk" 4, no. 2 (2024): 101–18.
- Aliana. *Efektivitas Kegiatan Suluk Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Pada Jamaah Suluk Di Pesantren Darul Aman Aceh Besar*. Pusat Penelitian Dan Penerbitan Lembaga Penelitian Dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2023.
- Asuroh, L, and H Hawa'Hidayatul. "ANALISIS PENDIDIKAN SPIRITUAL DAN EMOSIONAL PASANGAN PERNIKAHAN DINI DI DESA RABESEN BESUK PERSPEKTIF JALALUDDIN RUMI." *Jurnal Al-Fatih*, 2025. <http://jurnal.stit-al-ittihadiahlabura.ac.id/index.php/alfatih/article/view/449>.
- Dahlia, S, and M Z Haq. "Agama Agama Dan Kesehatan Mental Perspektif Hindu Dan Islam." *Integritas Terbuka: Peace and ...*, 2024. <http://www.journal.integritasterbuka.id/index.php/integritas/article/view/29>.
- Dewitri Nurjamilah Fadilah. "Metode Suluk Thariqoh Alawiyah Dalam Menumbuhkan Karakter Islami," 2024.
- Duri, K. "Implementasi Aktivitas Suluk Dalam Meningkatkan Intensitas Komunikasi Ilahiah Pengikut Tarekat Naqsyabandiyah Desa Gunung Selamat Kecamatan" Universitas Islam Negeri Sumatera ..., 2021.
- Faiz Musthofa Abbas. "Integritas Sufisme Dan Psikologi Transpersonal Eksplorasi Pengalaman Mistis Dalam Kesehatan Mental." *Tasamuh: Jurnal Studi Islam* 17, no. 1 (2025): 166–84. <http://e-jurnal.iainsorong.ac.id/index.php/Tasamuh/article/view/1921>.
- Fatimah Tus Sa'adah. "Qalbun Salim Dan Relevansinya Terhadap Kesehatan Mental (Studi Analisis Tafsir Al-Jailani)." Yogyakarta: UIN Press, 2025.
- Fauziyah, Nur laily. "Pendidikan Kesehatan Mental Perspektif Hadis Nabi (Implementasinya Melalui Self Dalam Logos Institute)." *Innovative: Journal Of Science Research* 3, no. 2 (2023): 14366–79.
- Frankl, V E. *Man's Search for Meaning*. books.google.com, 2006.
- Harahap, M. A. "Praktik Tradisi Suluk Di Kalangan Lansia." *UIN Suska Riau*, 2021. <http://repo.unida.gontor.ac.id/id/eprint/7748>.
- Jaya, Y, and D H Sufya. *Spiritualisasi Taubat &Maaf Dalam Optimalisasi Kesehatan Mental*. books.google.com, 2023.
- Joma, M A, and F R Subekti. "CINTA ILAHI DALAM SUFISME AL-HALLAJ: STUDI PEMIKIRAN LOUIS MASSIGNON DAN RELEVANSINYA DI ERA DIGITAL." *Jurnal Studi Islam*, 2025. <https://jurnal.iainambon.ac.id/index.php/JSI/article/view/9656>.
- Khan, Mussarat J, Rubina Hanif, and Naeem Tariq. "Translation and Validation of Mental Health Inventory." *Pakistan Journal of Psychological Research* 30, no. 1 (2015): 65–

79.

- Lubis, N, and J Naldo. "Implementasi Diri Sebagai Hamba Dalam Aktivitas Suluk Tarekat Naqsyabandiyah." *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan ...*, 2024. <https://ipv6.jurnal.iicet.org/index.php/j-edu/article/view/4714/0>.
- Muvid, M B. *Tasawuf Kontemporer*. books.google.com, 2020.
- Purwanto, M R. *TASAWUF CINTA (Menemukan Makna Hidup Sejati Dalam Cinta Ilahi)*.
- Razali, S.M, and S.A. Rahman. "Effectiveness of Islamic Psychotherapy in Treating Depression and Anxiety." *International Journal of Social Psychiatry* 67, no. 4 (2021): 345–56.
- Safira, T. "Identifikasi Motivasi Suluk Bagi Remaja Putri Dalam Meningkatkan Ibadah (Studi Analisis Deskriptif Di Dayah Darul Arifin Gampong Meudheun" UIN Ar-Raniry Fakultas Dakwah dan ..., 2024.
- Salsabila, Faurina Nadya. "Terapi Penyembuhan Mental Berdasarkan Literatur Tasawuf Bagi Kehidupan Masyarakat Modern." *Minaret Journal Of Religious Studies* 02, no. 1 (2024): 49–62.
- Santoso, Santoso. "Pengaruh Olah Tasawuf Terhadap Kesehatan Mental Pada Penghayat Tarekat Naqsyabandiyah." *Jurnal Islamika* 7, no. 02 (2024): 99–106. <https://doi.org/10.37859/jsi.v7i02.8154>.
- Sensia, I L. "Tasawuf, Identitas Dan Kesehatan Mental: Memahami Manfaat Psikososial Dari Ritual Sufi." *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan &Konseling ...*, 2025. <https://ejournal.iaimu.org/index.php/dawa/article/view/28>.
- Subandi, M.A. *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013.
- Zakiah Drajat. *Kesehatan Mental*, 2001.