

## PERAN PADA AMALAN SUFI DALAM MENINGKATKAN KEDAMAIAN DAN KESEJAHTERAAN BATIN

Salfa Marcslanda Putri<sup>1</sup>, Sinta Tunjung Puspita<sup>2</sup>  
[salfamarcslandaputri24@gmail.com](mailto:salfamarcslandaputri24@gmail.com)<sup>1</sup>, [sintatunjungp@gmail.com](mailto:sintatunjungp@gmail.com)<sup>2</sup>  
Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA

### ABSTRAK

Amalan Sufi melalui pendekatan pengembangan diri dan kesadaran spiritual membantu individu mencapai kedamaian batin. Sufi membantu mengurangi rasa takut dan kesalahpahaman yang menghambat kedamaian batin. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi bagaimana dzikir, meditasi, dan kontemplasi dalam amalan sufi meningkatkan ketenangan, kebijaksanaan, dan penerimaan diri. Metode kualitatif dan teknik library research digunakan dalam penelitian ini, penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa amalan sufi berperan penting dalam mencapai kedamaian batin dan kesejahteraan. Kesimpulannya, amalan sufi memurnikan jiwa, meningkatkan kesadaran diri, dan mendekatkan individu kepada Allah SWT, yang merupakan dasar untuk kesejahteraan keseluruhan.

**Kata Kunci:** Amalan Sufi, Kesejahteraan, Kedamaian.

### ABSTRACT

*Sufi practice through an approach of self-development and spiritual awareness helps individuals achieve inner peace. Sufism helps reduce fear and misconceptions that hinder inner peace. This research aims to explore how dhikr, meditation, and contemplation in Sufi practice promote calmness, wisdom, and self-acceptance. Qualitative methods and library research techniques were used in this study, the research conducted shows that Sufi practices play an important role in achieving inner peace and well-being. In conclusion, Sufi practices purify the soul, increase self-awareness, and bring individuals closer to Allah SWT, which is the basis for overall well-being.*

**Keywords:** Sufi Practices, Prosperity, Peace

### PENDAHULUAN

Pada konteks global yang semakin kompleks dan bergerak maju, amalan Sufi memberikan solusi buat membentuk ketenangan serta kesejahteraan batin yang berkelanjutan. Melalui pendekatan yang mendalam terhadap pengembangan diri dan kesadaran spiritual, sufi membantu individu dan masyarakat untuk mencapai kedamaian batin yang mendalam, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap penciptaan kedamaian dan kesejahteraan pada dunia.

Di konteks ini pula, amalan sufi dapat diartikan sebagai salah satu cabang Islam yang tekankan pada spiritualitas pengembangan serta kebahagiaan, memiliki peran krusial dalam menaikkan ketenangan serta kesejahteraan batin. Peran penting itu bisa melalui praktik-praktik spiritual yang melibatkan dzikir, meditasi, tarekat, cinta, afeksi (kasih sayang), kesederhanaan, pencarian pengetahuan. Sufi merupakan penyebutan untuk seseorang yang mendalami ilmu tasawuf atau sufisme.

Sufisme dipahami sebagai cara kepercayaan serta praktik yang mana kebenaran cinta dan pengetahuan Tuhan diupayakan untuk ditemukan oleh umat islam melalui pengalaman pribadi langsung dengan Tuhan. Cinta dipahami oleh para sufi sebagai "Sejak saya mendengar perihal dunia cinta, saya sudah menghabiskan hidup saya, hati saya, serta mata

saya menggunakan cara ini" (Usman et al., 2020).

Aneka cara para sufi dalam mendeskripsikan mereka dijalan kecil (jalan spiritual) menuju tuhan serta perihal peta perjalanan tersebut dideskripsikan. Ads yng menggambarkan dengan kata maqomat atau stasiun-stasiun, yaitu tahap-tahap perjalanan, atau babak-babak, asal titik awal dan sampai titik akhirnya, mirip Al-Qhozali, Al-Kalabidzi serta Al-Qusyairi (Hadi, 2022). Diyakini oleh para sufi bahwa manusia lebih mengikuti hawa nafsunya. Manusia dikatakan telah dikuasai oleh hawa nafsunya, maka dianggap telah mempertuhankan hawa nafsunya. Saat dikuasai hawa nafsunya, maka dalam diri seorang individu dikatakan terdapat banyak sekali penyakit ruhaniah yang muncul pada dirinya, mirip riya, kikir, sombong, membanggakan diri, buruk sangka serta sebagainya. Beberapa penyakit yang terdapat pada pada diri individu tersebut sufi menganggapnya sebagai maksiat yang sifatnya batin, akhlak yang tercela (mazmumah) (Masyhadi & Tasmuji, 2022).

Rasa takut kepada Allah SWT harus menjadi alat bagi manusia modern abad ini untuk tidak mudah melakukan dosa, kezaliman, dan penyimpangan lainnya. Harapan dijadikan sebagai motivasi untuk selalu beramal saleh, meningkatkan ketakwaan dan keimanan kepada-Nya sebagai bekal di akhirat kelak. Pada realitas modern, agama tetap konsisten dalam perjuangannya sebagai petunjuk bagi manusia, yakni mengajarkan tingkah laku yang baik, menghargai sesama, dan menciptakan keselamatan serta kedamaian bersama. Agama memiliki fungsi sebagai penyelamat dan pendamai bagi manusia, serta menjadi penyeru bagi hak asasi manusia. Kedamaian dan kesejahteraan adalah hal yang penting untuk disuarakan. Poenggambaran negatif tentang modernitas telah menyebabkan kegersangan spiritual, yang merupakan salah satu faktor tumbuhnya keinginan sufisme sebagai respons terhadap modernitas. Sufisme sangat penting untuk memperkuat spiritualitas dan menegaskan kembali eksistensi umat manusia untuk mengatasi banyak masalah etika yang dihadapi zaman kita (Harahap, 2015).

Para sufi sudah memainkan peran penting pada mengeksplorasi realitas serta kebenaran melalui kebijaksanaan mereka, yang sudah dianugerahkan Allah pada mereka. realitas dan kebenaran perihal alam semesta ini sudah menjadi teka-teki bagi umat manusia, yang diungkap oleh para sufi kemudian begitu mereka sudah mencapai realisasi sejati, mereka menjadi terbebas dari seluruh persoalan yang berhubungan dengan kehidupan, baik emosional atau mental, dll (Adaramola et al., 2023). Sufisme memberikan jalan transformatif bagi individu yang mencari makna serta hubungan yang lebih dalam pada kehidupan yang mereka jalani, sekaligus memupuk pemahaman yang lebih besar serta harmoni di antara beragam budaya dan tradisi kepercayaan (Mustafa et al., 2023).

Konsep sufi merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan tasawuf atau sufisme, yang merupakan bagian penting dalam ilmu islam. Sufi sendiri ialah ahli ilmu tasawuf yang membangun diri untuk menjauhi hal-hal duniawi dan fokus pada memperoleh kebahagiaan abadi melalui penyucian jiwa dan peningkatan akhlak. Adapula konsep tasawuf (Mistisisme) dikaitkan menggunakan penyatuan serta membawa perdamaian dan kemanusiaan pada umat manusia dengan membentuk pemahaman yang lebih dalam perihal kehidupan (Manzoor et al., 2020). Pada terminologi Sufi, "Pir" mengambil peran serupa menggunakan psikoterapis, yang sudah menjalani pembinaan intensif dan mampu mendorong penemuan diri pada seseorang (Mitha, 2019).

Sufisme, sebuah dimensi mistik pada Islam, secara signifikan berdampak di pencarian makna serta ketenangan dalam kehidupan terkini. di tengah tuntutan materi dan kebutuhan instan, ajaran sufi menyampaikan perspektif yang membimbing individu buat menggali tujuan hidup yang lebih dalam. Sufisme memberikan kontribusi berharga dalam

menghasilkan kesadaran moral dan sikap etis di tengah-tengah kehidupan terbaru (Press, 2023). Prinsip-prinsip pada ajaran sufi membimbing individu untuk menjalani hidup menggunakan kejujuran serta kebijaksanaan, mendorong mereka buat bertindak secara bertanggung jawab serta menggunakan empati dan kebaikan.

Dalam Amalan Sufi, melalui pendekatan yang meluas terhadap pengembangan diri serta kesadaran spiritual, bisa membantu individu buat mencapai kedamaian batin. Sufi membantu individu untuk mengurangi rasa takut, kesalahpahaman yang merupakan penghambat utama terhadap kedamaian batin. Oleh sebab itu, amalan Sufi tak hanya menaikkan kesejahteraan batin individu, namun juga berkontribusi terhadap penciptaan kedamaian dan kesejahteraan pada masyarakat secara keseluruhan. Selain itu, amalan Sufi pula menekankan pada pengembangan rasa kasih dan empati terhadap sesama manusia, yang adalah pondasi penting buat menciptakan kedamaian serta kesejahteraan pada masyarakat.

Keadaan saling menghormati satu sama lain dan keharmonisan dengan semua makhluk hidup lainnya adalah dasar dari perilaku damai. Perdamaian didefinisikan sebagai penghentian permusuhan dan konflik, lalu menerapkan kesetaraan yang dimana tidak diskriminatif, baik melalui kebijakan takdir maupun penerapannya. Kesejahteraan senantiasa menjadi impian banyak mereka yang menginginkan perdamaian, lalu kedamaian hanya akan terjadi jika ada orang peduli dan menaruh empati (Agama et al., 2019). Agar terciptanya kedamaian tentu saja membutuhkan suatu usaha yang dimana guna saling mengenal, adapun pepatah yang berbunyi bahwa tidak mengenal maka tidak akan timbul kasih sayang, hal ini merupakan kunci bagi kaum untuk saling memahami dan memiliki toleransi pada pihak lain. Konsekuensi harus direalisasikan melalui tindakan nyata menuju kesejahteraan, dalam hal ini harus berada pada kondisi yang penuh kedamaian dimana semua kaum merasa aman, mendapatkan penghargaan, diakui, dan diperlakukan secara manusiawi oleh semua pihak, baik melalui interaksi langsung maupun tidak langsung.

Pada tradisi islam dapat dikatakan keragaman umat manusia yang dapat dilihat dari ras, etnis, bahasa, budaya, dan juga keyakinan keagamaan yaitu suatu realita yang tidak dapat terbantahkan pada hakikat kehidupan yang merupakan bagian dari ketetapan Allah. Dalam hal ini nilai kesetaraan pada manusia dapat menjadi fokus utama yang dimana dijadikan sebagai pengakuan terhadap keagamaan yang ada di antara kita, hal ini dapat menjadikan nilai seseorang tidak tergantung pada bagaimana latar belakang ras, agama, keyakinan, dan strata sosial (Syauqi et al., 2023). Keutamaan ini memiliki karakter dan tindakan yang membawa kepada kebaikan, bukan pada afiliasi atau identitas tertentu. Hal ini mengilhami untuk menghormati dan mempermudah semua orang dengan adik dan tanpa pandang bulu, lalu menciptakan masyarakat yang inklusif dan memiliki hormat terhadap perbedaan.

Ajaran islam yang membawa rahmat bagi seluruh alam semesta yang menunjukkan bahwa islam ini memiliki potensi besar untuk membangun ikatan persaudaraan lintas iman. Hal ini merupakan langkah awal menuju terciptanya perdamaian dunia, umat islam perlu menyempurnakan keimanan dan keislaman mereka melalui ihsan, dimana esensi ihsan ini adalah sufisme itu sendiri. Dengan mempelajari dan mengamalkan ajaran sufisme, individu diharapkan mampu mewujudkan sifat-sifat iahi di dunia, ini berarti manusia akan menciltakan seluruh umat islam dan menerapkan pembelajaran perdamaian di lingkungan sekitarnya. (Grossbaum & Bates, 2002).

Kebaikan yang dijanjikan islam inilah yang memiliki makna pada kedamaian lalu menghasilkan dua makna. Pertama, suatu hal yang terjadi secara otomatis tanpa campur tangan manusia, kedamaian akan menjadi realitas jika manusia mau berperan aktif dalam

menjalankan aspirasi Islam. Kedua, kehidupan damai tersedia untuk semua orang, komunikasi, etnis, penganut kepercayaan dan wilayah yang mencampakkannya. Lalu pada kendatinya keselarasan global dapat dimaknai bahwa ketenteraman Bersama (Munfaridah, 2017). Kedamaian akan muncul ketika seseorang merasa damai batinnya, mampu mengontrol emosi dan pikirannya demi menghindari kerugaian pada orang lain dan potensi konflik terbuka.

Setiap keyakinan memiliki ajaran yang mirip dengan sufisme Islam, sehingga setiap keyakinan memiliki potensi yang sama untuk mendorong para penganutnya agar memiliki wawasan yang bertujuan pada kedamaian. Dalam hal umat Muslim, sufisme dapat diserap ke dalam ranah struktur silsilah itu majemuk, pada artiannya pengajaran kedamaian Sufisme memungkinkan terbentuknya struktur sosial yang mendukung inisiatif perdamaian. Kedamaian terbuka lewat pintu sufisme mengantarkan umat beragama untuk saling menghargai, menghormati bahkan rukun berdampingan (Hanifiya et al., 2023.). Dalam sufi, kesejahteraan individu dianggap sangat penting karena salah satu tujuan syariat yang menetapkan bahwa hal-hal yang termasuk dalam syariat harus dijaga dan dilindungi oleh umat islam untuk mencapai kehidupan yang berkah dan diberkahi oleh Allah SWT.

Kesejahteraan dapat dibangun untuk merawat jiwa manusia sebagai aspek spiritual yang dipadukan keyakinan, hukum dan kebatinan hal ini dapat diperhatikan. Dengan kata lain, dari perspektif kajian ilmiah mengenai kesejahteraan terdapat menjadikan pemurnian jiwa serta pembentukan karakter. Karena penyucian jiwa ini merupakan isu yang sangat mendasar bagi menjangkau keseimbangan hidup dan membangun etika yang terpuji.

Belakangan ini gerakan spiritualitas bermunculan lalu berkembang secara pesat pada wilayah perkotaan yang merupakan kehidupan masyarakat urban yang relatif individualistis, yang apa-apa serba materialistis hal tersebut memungkinkan terjadinya kering dari nilai-nilai spiritual yang salah satunya menjadi penyebab. Kehidupan yang kering nilai tersebut akan berpengaruh pada kualitas kesejahteraan batin. Dalam tradisi sufi kesejahteraan batin ini sering dipahami sebagai kedekatan dengan tuhan dan kedamaian batin ini yang datang dari hubungan spiritual yang mendalam (Putri et al., 2023).

Dalam tradisi Sufi, hal ini tumbuh pada prinsip utama yang menunjukkan bagaimana kesejahteraan batin dipahami dan dicari oleh sufi seperti tashfiah al-qalb, Dhikr, Ishq, Tawakkul, Muraqada, Suluk, Sheikh atau Murshid. Pada halnya Sufisme merupakan dimensi mistik dan esoterik dari ajaran islam yang telah menekankan pencarian dan pengalaman langsung dari kebenaran ilahi, maka hal ini biasa disebut “haqiqa”. Dari pemaparan yang sudah dijelaskan sebelumnya, maka tujuan peneliti dalam meneliti peran pada amalan sufi dalam meningkatkan kedamaian dan kesejahteraan batin ialah mengeksplorasi bagaimana aspek-aspek amalan sufi seperti dzikir, meditasi, kontemplasi, dapat membantu meningkatkan rasa ketenangan, kebijaksanaan, dan penerimaan diri.

## **METODE PENELITIAN**

Para peneliti menggunakan strategi pengumpulan data kualitatif dan penelitian kepustakaan (Library Research). Metode kualitatif sendiri ialah metode penelitian yang mengungkap objek fenomena psikologis dengan menggunakan prosedur dan data non-numerik terhadap objek psikologis, seperti data verbal, teknik analisis deskriptif kualitatif, teknik analisis tematik, dan teknik analisis fenomenologi (Saifuddin Azwar, 2017). Metode kualitatif digunakan dalam penelitian ini untuk memahami peran amalan sufistic dalam meningkatkan kedamaian dan kesejahteraan batin. Penelitian ini mengkaji dimensi baru dari sufisme, dan juga mencoba untuk menangkap pemahaman mendalam berdasarkan literatur yang tersedia tentang sufisme dan peran mereka dalam perdamaian

dunia.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Peran Amalan Sufi

Dapat diketahui bahwa sufi merupakan seorang yang mendekatkan dirinya kepada Allah SWT. dengan cara serta selera masing-masing sesuai perintah Allah dan Rasul-Nya, seorang sufi dan seseorang yang memasuki sebuah tarekat memiliki tujuan yang sama, yaitu menjadi lebih dekat dengan Allah (Khoiri, 2016). Seperti yang telah diketahui bahwa Sufi juga dapat diartikan sebagai seseorang yang mendalami ilmu tasawuf, terdapat beberapa amalan tasawuf yang bila kita amalkan dapat menjadi beberapa bagian dalam kehidupan (Nasution, 2023) yaitu:

- a. Etika, merupakan hal yang berkaitan pada akhlak baik dan buruk, perilaku buruk (Mazmumah) serta perilaku baik (Mahmudah), suatu ikatan yang sangat baik dengan sesama manusia (Hablum min al-Nas) maupun dengan Allah SWT (Hablum minAllah).

Pada amalan sufi ada berapa peran salah satunya merupakan tarekat dan pengajar, disini bisa dikatakan tarekat Sufi pada Pendidikan Islam pada zaman yang terbaru ini, di dalam itu ada seperti 1 Penyeimbang kehidupan duniawi serta Ukhrowi, Seperti yang dikatakan oleh para ulama, keberadaan tasawuf dapat menajadi sarana untuk menyeimbangkan kehidupan ini dengan kehidupan selanjutnya. Hal ini bukanlah halangan untuk itu:

تَأْيُجُهُنَّ لَلَّ يَتِّمُّ يِي دُفَّ مَا نَبَّ تِمَّ مَالٍ فَ

“Sesuatu yang tumbuh tanpa ditanam, tidak akan menghasilkan buah yang sempurna”

kemudian yang ke 2 Ketika dihadapkan pada tantangan seperti ancaman eksternal dan aspek kehidupan sekuler, keberadaan tasawuf untuk sementara waktu dapat membuat manusia kembali pada sifat ketuhanannya, yang sering dikaburkan oleh modernisme. (Kertayasa et al., 2021).

Amalan sufi ialah serangkaian praktik spiritual yang mendalam di tradisi Islam yang fokusnya pada pencapaian hubungan yang lebih dekat dengan ilahi, peningkatan kesadaran batin, serta pemurnian diri. Peran amalan sufi sangat penting dalam membantu individu mencapai kedamaian batin, keseimbangan emosional, serta pemahaman yang lebih dalam perihal kehidupan.

Sesuai penerangan yang sudah dipaparkan di atas, bahwasannya Sufi menjadi seorang yang mendalami ilmu tasawuf. Peran dari amalan Sufi pula sangat penting demi membantu seorang mencapai sebuah kedamaian batin, keseimbangan pada emosional, dan pemahaman berlebih mengenai kehidupan.

### 2. Meningkatkan Kedamaian dan Kesejahteraan Batin

Kitab Hidayah al-Salikin yang menjelaskan prinsip untuk mendasari pencapaian kesejahteraan dan kedamaian, yaitu :

#### 1. Membangun ilmu

Pertumbuhan pengetahuan yang harus dinilai dengan kegunaan bagi manusia, baik itu dalam dunia maupun kehidupran setelah mati. Pada dasarnya, pengetahuan ini memiliki manfaat yang mengarahkan kehidupan menuju kedamaian dan kesejahteraan, mengajak individu untuk memperdalam hubungannya denga nallah SWT, sambil memperkuat tali persaudaraan kemanusiaan dan memelihara sebuah perdamaian diantara sesame makhluk (Al Mustaqim, 2023).

Gambaran kesejahteraan ini bisa dicapai melalui pengembangan ilmu tersebut yang dikemudian dapat ditingkatkan melalui penekanan yang serius padapersoalan pendirian yang mencakup dua aspek, yakni pengajaran dan pembelajaran. Membangun ilmu untuk

kesejahteraan dan kedamaian ini merupakan tujuan yang mulia, menunjukkan bahwa pembangunan pengetahuan dan pemahaman ini dapat membantu dalam menciptakan kondisi yang mendukung dalam kebahagiaan dan perdamaian bagi individu dan masyarakat secara keseluruhan.

Selain itu, membangun ilmu dalam kesejahteraan dan kedamaian juga melibatkan pembelajaran yang nagi sejarah dan pengalaman masa lalu, lalu juga memahami apa yang telah berhasil dan gagal dalam upaya mencapai tujuan di masa lalu dan menggunakan pengetahuan untuk membimbing sesuai dengan langkah-langkah saat ini. Pada hal ini pentingnya membangun ilmu terletak pada kemampuan untuk mengajarkan nilai perdamaian dan kesejahteraan kepada generasi mendatang, sehingga mereka yang nantinya akan meneruskan upaya untuk menciptakan dunia yang lebih baik lagi bagi untuk semua orang.

## **2. Pembangunan Akidah**

Pada pembangunan akidah atau keyakinan dalam konteks kedamaian dan kesejahteraan adalah aspek yang sangat penting dalam menciptakan masyarakat yang harmonis dan sejahtera, Akidah ini akan memperkuat landasan moral yang memandu individu dan masyarakat dalam perilaku mereka, aspen ini menjadikan sumber inspirasi untuk bertindak dengan baik terhadap sesama dan lingkungan sekitar.

Pembangunan akidah ini menekankan empati, keadilan dan kepedulian terhadap sesama dalam membantu membangun masyarakat yang peduli dan responsif terhadap kebutuhan orang lain, hal ini membentuk pondasi yang kuat untuk kerjasama sosial dan pemberdayaan komunikasi.

Akidah juga mengajarkan nilai-nilai pengabdian dan altruisme guna menginspirasi individu untuk berkontribusi pada kesejahteraan secara keseluruhan, menciptakan lingkungan dimana saling membantu dan berbagi menjadi norma yang dihargai. Kewajiban beriman kepada Allah SWT diwujudkan melalui kewajiban untuk memahami sifat-sifat ketuhanan yang mencakup sifat yang harus dan yang tidak mungkin atau tidak boleh.

Karakteristik ini merupakan inti yang mendasari keimanan yang perlu dijadikan pegangan dalam semua aspek di dalam kehidupan manusia. pada hal ini menjadikan pola pikir sebagai landasan pewujudan keyakinan yang terbentuk melali keyakinan dari sifat Allah SWT yang dimana sebagai bentuk ciptaan dari segala makhluk dalam kewajiban manusia sebagai makhluk yang ptuh pada peraturannya.

## **3. Pembangunan Ibadah**

Membangun ibadah adalah bentuk dedikasi yang dapat di definisikan sebagai perwujudan dari keteguhan iman dan ketaqwaan kepada Allah SWT. Amalan ketaatan yang dirangkum dalam kepentingan dasar sebagai kegunaan yang disarankan oleh sufi guna mengembangkan nilai spiritual akan meningkatkan kesejahteraan yang damai pada seseorang. Model pengembangan ini yang nantinya akan disarankan sebagai naskah yang menyajikan seluruh tindakan ibadahnya telah sesuai dengan cara kerja yang tepat dalam hal membina padakualitas spritual. Karena itulah amal ibadah serta anjuran yang disarankan ini sesuai dengan kapasitas yang dimiliki dalam pemahaman agama di masyarakat islam. Pendidikan jiwa yang melatih ibadah sebagai pembaharuanjiwa dengan membentuk keyakinan yang kokoh, takwa dan harapan kepada Allah SWT, bahkan telah menjadikan cara yang bisa dilakukan yakni memperlihatkan pertobatan seorang muslin yang berada pada permulaan untuk menumbuhkan kelbali ahklak yang baik.

## **4. Pembangunan rohani dan akhlak**

Ketika individu memiliki nilai-nilai yang rohaninya kuat seperti kasih sayang, kebaikan dan keadilan mereka akan cenderung untuk melakukan tindakan baik kepada

sesama. Hal tersebut menciptakan lingkungan yang penuh dengan saling empati dan mendukung merupakan pondasi bagi kesejahteraan sosial. Pembangunan akhlak yang baik membantu individu untuk mengelola konflik dengan cara lebih berdamai dan konstruktif, individu akan belajar untuk menghargai perbedaan, lalu akan berkomunikasi dengan baik sehingga mengurangi potensi terjadinya konflik yang merugikan (Dwi Kumala et al., 2019). Keyakinan spiritual dan moral yang kokoh dapat memberikan individu sumber kekuatan dan ketahanan mental dalam menghadapi tantangan kehidupan. Dalam hal ini membantu mereka untuk mengatasi stress, kecemasan dan kesulitan lainnya dengan cara yang lebih sehat dan konstruktif.

Memiliki jiwa tenang dan sejahtera adalah dambaan banyak orang di tengah hiruk pikuk kehidupan yang modern ini. Ketenangan jiwa ini bagaikan harta karun yang tersembunyi, menjanjikan kebahagiaan sejati dan makna hidup yang mendalam. Artikel ini akan mengantarkan dalam beberapa perjalanan menuju kedamaian dan kesejahteraan batin melalui beberapa langkah yang bisa diterapkan pada kehidupan sehari-hari. Pertama, meditasi dan melatih kesadaran penuh yaitu kunci untuk menenangkan pikiran dan memfokuskan diri, dengan melepaskan diri dan pikiran negatif dan kecemasan dapat meraih ketenangan batin yang hakiki. Kedua, Melatih rasa syukur agar fokus pada hal-hal yang positif di kehidupan lalu mengurangi rasa tidak puas, pada setiap harinya luangkan waktu untuk memikirkan beberapa hal yang disyukuri. Ketiga, membantu orang lain dapat memberikan rasa tujuan, kepuasan dan meningkatkan kebahagiaan (Sulaiman et al., 2021).

Berdasarkan pemaparan diatas tujuan dari pembahasan ini memperoleh tujuan dari meningkatkan kedamaian dan kesejahteraan batin adalah untuk mencapai kebahagiaan sejati dan makna hidup yang mendalam, hal ini dapat dicapai melalui pembangunan ilmu, akidah, rohani dan akhlak yang seimbang dan terintegrasi. Prinsip-prinsip yang dijelaskan pada kitab hidayah al-salikin, dalam kitab ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas hidup dan masyarakat.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini membahas peran amalan sufi dalam meningkatkan kedamaian dan kesejahteraan batin, dunia modern semakin kompleks dan bergerak maju dengan cepat hal ini berkaitan dengan amalan sufi yang memiliki solusi untuk mengatasi berbagai permasalahan dengan menyediakan pendekatan terhadap pengembangan diri dan kesadaran spiritual. Sufi membantu individu untuk mencapai kedamaian batin yang mendalam yang pada akhirnya berkontribusi terhadap penciptaan kedamaian dan kesejahteraan dunia. Sufi berperan penting dalam meningkatkan ketenangan dan kesejahteraan batin melalui berbagai amalan seperti Dzikir, meditasi, cinta, kasih sayang, kesederhanaan dan pencarian pengetahuan. Kedamaian bukan hanya tentang ketiadaan peran saja tetapi juga tentang keharmonisan, saling menghormati dan saling menghargai. Sufisme dapat membantu membangun masyarakat yang inklusif, toleran dan damai melalui penekanan pada nilai-nilai seperti kasih sayang, empati dan keadilan. Kesejahteraan dan batin merupakan persyaratan untuk mencapai kesejahteraan secara keseluruhan, kegiatan sufi meningkatkan kesadaran diri, memurnikan jiwa, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT, yang semuanya berkontribusi pada kesejahteraan batin. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa amalan sufi memiliki peran penting dalam membantu individu mencapai kedamaian batin dan kesejahteraan.

## DAFTAR PUSTAKA

205. <https://doi.org/10.1080/19349637.2018.1464423>
205. <https://doi.org/10.1080/19349637.2018.1464423>
- 3(2), 549–561. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i2.358>
- 3(2), 549–561. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i2.358>
- Adaramola, I., Azeez, A., Afifuddin, M., Islam, F. A., & Lamongan, U. B. (2023). Rihlah Agama, J., dan Budaya, S., Anam, N., Syaikhotin, S., & Asy, H. (2019). Tasawuf Al Mustaqim, D. (2023). Transformasi Diri: Membangun Keseimbangan Mental dan Athaillah The Psychology of Sufism: Sufi Personality According to al-Hikam by Ibn Athaillah The Psychology of Sufism: Sufi Personality According to al-Hikam by Ibn Athaillah. *Journal of Usuluddin*, 51(2), 25–62.
- Athaillah. *Journal of Usuluddin*, 51(2), 25–62. <https://doi.org/10.22452/usuluddin.vol51no2.2>
- Conference Series, 19.
- DA'WAH, 20(1), 31–49.
- DA'WAH, 20(1), 31–49. [https://ejournal.iprija.ac.id/index.php/Ad-DALAM\\_PENDIDIKAN\\_ISLAM](https://ejournal.iprija.ac.id/index.php/Ad-DALAM_PENDIDIKAN_ISLAM). 98–123.
- DAWAH/article/view/18
- Dwi Kumala, O., Rusdi, A., & Rumiani, R. (2019). TERAPI DZIKIR UNTUK
- Grossbaum, M. F., & Bates, G. W. (2002). Correlates of psychological well-being at midlife:
- Hadi, A. (2022). Peran Tokoh Tasawuf dan Tarekat Nusantara dalam Dakwah Moderat. Ad-
- Hadi, A. (2022). Peran Tokoh Tasawuf dan Tarekat Nusantara dalam Dakwah Moderat. Ad-
- Harahap, S. (2015). PERAN TASAWUF TERHADAP PROBLEMATIKA AKHLAK <https://doi.org/10.1080/01650250042000654>
- <https://doi.org/10.1080/13674676.2020.1735323>
- <https://doi.org/10.1080/13674676.2020.1735323>
- <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol11.iss1.art4>
- <https://doi.org/10.22452/usuluddin.vol51no2.2>
- <https://doi.org/10.24036/kwkib.v4i2>
- <https://doi.org/10.46568/ihya.v19i.24>
- Iḥyā' al'ulūm - Journal of Department of Quran o Sunnah, 19(19), 1–18.
- Iḥyā' al'ulūm - Journal of Department of Quran o Sunnah, 19(19), 1–18. <https://doi.org/10.46568/ihya.v19i.24>
- Intervensi Psikologi (JIP), 11(1), 43–54.
- Islamic Thought and Philosophy, 01, 275–290.
- Islamic Thought and Philosophy, 01, 275–290.
- Issue 1).
- Johor Kampus Pasir Gudang, U., Akademi Pengajian Islam Kontemporari, J., & Shah Alam, U. (2021). Model-Model Kesejahteraan Mental Dari Perspektif Islam: Satu Sorotan Literatur Models of Mental Well-Being from an Islamic Perspective: A Literature Review (Vol. 8, Issue 2). [https://www.iium.edu.my/deed/hadith/muslim/001\\_smt.html](https://www.iium.edu.my/deed/hadith/muslim/001_smt.html).
- Journal of Behavioral Development, 26(2), 120–127.
- Kertayasa, H., Syach, A., Yusuf, R. N., & Supriatna, A. (2021). Peran Tarekat Sufi Serta Kertayasa, H., Syach, A., Yusuf, R. N., & Supriatna, A. (2021). Peran Tarekat Sufi Serta Khoiri, M. (2016). AMALAN YANG TIDAK DIPERHATIKAN KAUM SUFI. 4(2), 1–

- 23.
- Khoiri, M. (2016). AMALAN YANG TIDAK DIPERHATIKAN KAUM SUFI. 4(2), 1–23.
- MAINTENANCE GLOBAL. 01(02), 64–74.
- Manzoor, S., Shah, N. A., & Manzoor, A. (2020). Sufism As a Global Highway To Peace.
- Manzoor, S., Shah, N. A., & Manzoor, A. (2020). Sufism As a Global Highway To Peace.
- Masyhadi, A. A., & Tasmuji. (2022). Peran Imam Ghazali Dalam Dunia Tasawuf. Journal of
- Masyhadi, A. A., & Tasmuji. (2022). Peran Imam Ghazali Dalam Dunia Tasawuf. Journal of
- MENINGKATKAN KETENANGAN HATI PADA PENGGUNA NAPZA. Jurnal
- Mitha, K. (2019). Sufism and healing. Journal of Spirituality in Mental Health, 21(3), 194–
- Mitha, K. (2019). Sufism and healing. Journal of Spirituality in Mental Health, 21(3), 194–
- Munfaridah, D. T. (2017). ISLAM NUSANTARA SEBAGAI MANIFESTASI
- Mustafa, F., Abdussaboor, M., & Ali, T. (2023). The Sufi Islam and Mysticism in Islamic
- Mustafa, F., Abdussaboor, M., & Ali, T. (2023). The Sufi Islam and Mysticism in Islamic
- NAHDLATUL ULAMA (NU) DALAM MEWUJUDKAN PERDAMAIAN (Vol. 4,
- Nasution, S. A. (2023). Psikologi Tasawuf: Personaliti Sufi Menurut Kitab al-Hikam Ibnu
- Nasution, S. A. (2023). Psikologi Tasawuf: Personaliti Sufi Menurut Kitab al-Hikam Ibnu
- NILAI PERDAMAIAN PADA MASYARAKAT MULTIKULTURAL.
- <http://www.kongresbud.budpar.go.id>
- Nilai-nilai Tasawuf dengan Permasalahan Mental di Era Modern. Gunung Djati
- PELAJAR.
- Philosophy. December.
- Philosophy. December.
- Press, N. E. (2023). SUFISM AND THE ROLE OF LEARNING MEDIA IN THE
- Press, N. E. (2023). SUFISM AND THE ROLE OF LEARNING MEDIA IN THE
- Putri, D., Tasawuf, J., Psikoterapi, D., Uin, U., Gunung, S., & Bandung, D. (2023). Korelasi
- Relevansinya Terhadap Pendidikan Islam Modern. Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan,
- Relevansinya Terhadap Pendidikan Islam Modern. Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan,
- Review : Jurnal Pendidikan Islam CONTRIBUTIONS OF SUFISM TO THE
- Saifuddin Azwar. (2017). Metode Penelitian Psikologi Edisi II. Bandung: PUSTAKA
- Sekolah, F., Ilmu, T., & Sirnarasa, D. (n.d.). Hanifiya: Jurnal Studi Agama-Agama NILAI-Spiritual dalam Hidup Modern.
- Spiritual Melalui Proses Islah. Jurnal Keislaman, 4, 120–134.
- Sufist psychotherapy approach. Mental Health, Religion and Culture, 23(7), 625–638.
- Sufist psychotherapy approach. Mental Health, Religion and Culture, 23(7), 625–638.
- Sulaiman, R., Hj Basri, F., Mohammed Zabidi Akademi Pengajian Islam Kontemporari, M.,
- Syauqi, M., Ahli, P., & Perikanan, U. (2023). Tasawuf Sebagai Terapi Menemukan Makna
- The role of generativity, agency and communion, and narrative themes. International
- THOUGHT OF AL-GHAZALI. 1(1), 6–16.
- THOUGHT OF AL-GHAZALI. 1(1), 6–16.
- Transformatif di Indonesia. 2(2), 64–75.
- Usman, A. H., Stapa, Z., & Abdullah, M. F. R. (2020). How to deal with workplace stress:
- a

Usman, A. H., Stapa, Z., & Abdullah, M. F. R. (2020). How to deal with workplace stress:  
a