FUNGSI DAN PENERAPAN TASAWUF DALAM KEHIDUPAN MASYARAKAT MODERN

Sofia Maqom[1], Siti Rohmah[2], Ahmad Salafudin[3], Sobirin[4]
Institut Agama Islam Al Zaytun Indonesia
Sofiamaqom2604@gmail.com, sr.rohmah003@gmail.com,
Ahmadd547890@gmail.com, sobirin@iai-alzaytun.ac.id

ABSTRACT

This study aims to examine the role of the application of Sufism in the lives of today's society, with a focus on its contribution to facing social challenges, mental health, and character building. Through a literature study approach, this study presents various literature, including books, articles, and journals that discuss Sufism and its relevance in the context of modern life. Sufism, which is known for its teachings on inner peace, self-control, and values such as tolerance, compassion, and good deeds, shows great potential in overcoming the moral and social problems of today's society. Practices such as dhikr and meditation have been proven effective in reducing stress, improving mental health, and forming positive character. Moreover, the values of Sufism also offer an approach to easing social conflict and building a peaceful and harmonious society. The results of this study indicate that Sufism not only enriches individual spirituality, but also has a real impact on improving social, mental, and character aspects in the modern era. Therefore, Sufism is seen as an important means to form a more tolerant, noble, and compassionate society.

***Keywords**: Sufism, Society, Modern;*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran serta penerapan tasawuf dalam kehidupan masyarakat masa kini, dengan fokus pada kontribusinya dalam menghadapi tantangan sosial, kesehatan mental, dan pembentukan karakter. Melalui pendekatan studi pustaka, penelitian ini mengevaluasi berbagai literatur, termasuk buku, artikel, dan jurnal yang membahas tasawuf serta relevansinya dalam konteks kehidupan modern. Tasawuf, yang dikenal dengan ajaran tentang kedamaian batin, pengendalian diri, serta nilai-nilai seperti toleransi, kasih sayang, dan amal kebajikan, menunjukkan potensi besar dalam mengatasi persoalan moral dan sosial masyarakat saat ini. Praktik-praktik seperti dzikir dan tafakur terbukti efektif dalam menurunkan stres, meningkatkan kesehatan mental, dan membentuk karakter positif. Lebih dari itu, nilai-nilai tasawuf juga menawarkan pendekatan untuk meredakan konflik sosial dan membangun masyarakat yang damai dan harmonis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tasawuf tidak hanya memperkaya spiritualitas individu, tetapi juga memberikan dampak nyata dalam peningkatan aspek sosial, mental, dan karakter di era modern. Dengan demikian,

tasawuf dipandang sebagai sarana penting untuk membentuk masyarakat yang lebih toleran, berakhlak mulia, dan penuh kasih sayang.

Kata Kunci: Tasawuf, Masyarakat, Modern;

A. Pendahuluan

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat telah membawa masyarakat ke dalam era modern yang ditandai dengan kecepatan dan kemudahan dalam berbagai aspek kehidupan. Walaupun perkembangan ini memberikan berbagai manfaat, ia juga memunculkan tantangan serius seperti meningkatnya sikap individualistis, orientasi pada materi, serta tekanan psikologis yang dapat berujung pada krisis spiritual dan kehilangan jati diri. Dalam konteks ini, tasawuf atau sufisme menawarkan jalan keluar melalui pendekatan spiritual yang mendalam (Nasr, 2010; Rahmat, 2020).

Salah satu latar belakang utama dari penelitian ini adalah tingginya angka gangguan kesehatan mental di era kontemporer. Gaya hidup konsumtif, tekanan hidup, dan persaingan yang semakin tajam menjadi faktor penyumbang utama terhadap stres, kecemasan, dan depresi (WHO, 2022). Ajaran tasawuf yang menekankan hubungan batin dengan Tuhan dan kemampuan mengendalikan diri, dianggap mampu memberikan solusi. Melalui praktik dzikir dan meditasi, individu dapat meraih ketenangan jiwa serta keseimbangan hidup (Aziz, 2018; Hidayat & Maulana, 2021). Berbagai studi menyatakan bahwa tasawuf sangat relevan untuk diterapkan di masa kini, dengan catatan perlunya adaptasi agar ajarannya lebih mudah dipahami masyarakat modern (Zuhri, 2019).

Di samping itu, gaya hidup hedonistik dan materialistik yang marak di masyarakat modern berpotensi mengikis spiritualitas. Dalam hal ini, tasawuf mengajarkan kesederhanaan, introspeksi diri, dan pengendalian hawa nafsu sebagai langkah preventif terhadap perilaku konsumtif yang berlebihan (Harun, 2021). Penerapan nilai-nilai tasawuf dapat menjaga individu dari kecenderungan mengejar kenikmatan duniawi semata.

Secara konseptual, tasawuf memainkan peran penting dalam menjaga keseimbangan antara budaya dan agama, serta mendorong kemajuan ilmu dan teknologi tanpa melupakan aspek spiritual dan ketakwaan (Qadir, 2016). Realitas menunjukkan bahwa ajaran tasawuf berkontribusi dalam membentuk ketahanan mental dan spiritual dalam menghadapi arus materialisme dan hedonisme (Abdullah, 2020).

Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya pendekatan spiritual untuk menyelesaikan persoalan psikologis dan sosial yang semakin kompleks di era modern. Penelitian ini berupaya mengeksplorasi peran tasawuf dalam konteks kekinian, dengan harapan dapat merumuskan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan spiritual masyarakat, khususnya generasi milenial (Rohmat, 2022; Hasanah, 2023).

Kemajuan sains dan teknologi memang membawa berbagai kemudahan dalam kehidupan manusia modern, mulai dari bidang pendidikan, ekonomi, komunikasi, hingga kesehatan. Namun, di sisi lain, perkembangan ini juga menimbulkan dampak negatif, khususnya dalam ranah spiritual dan psikologis. Modernitas yang seharusnya menyederhanakan hidup justru melahirkan keterasingan, tekanan batin, dan pergeseran nilai-nilai kemanusiaan akibat dominasi nilai material dan kesenangan duniawi (Rahmawati & Siregar, 2022).

Masyarakat masa kini menghadapi tekanan yang besar akibat tuntutan global, tekanan pekerjaan, ekspektasi sosial, serta ketergantungan terhadap media sosial. Laporan WHO (2022) mengungkapkan bahwa lebih dari satu miliar orang mengalami gangguan mental, mulai dari kecemasan hingga depresi. Hal ini menandakan bahwa meskipun manusia mengalami kemajuan peradaban, tetapi ketenangan batiniah belum menjadi perhatian utama. Masyarakat menjadi sibuk secara fisik, namun mengalami kekosongan spiritual.

Dalam konteks ini, tasawuf muncul sebagai alternatif pendekatan Islam yang menekankan keseimbangan antara dimensi fisik dan spiritual. Nilai-nilai

seperti ikhlas, sabar, zuhud, tawakal, serta pembersihan jiwa (tazkiyatun nafs) merupakan inti dari ajaran tasawuf yang sangat relevan untuk mengatasi gaya hidup konsumtif dan egoistik masyarakat modern (Hasanah, 2023). Tasawuf juga mengajarkan pentingnya hubungan yang harmonis dengan Tuhan, sesama manusia, dan lingkungan, yang berdampak pada penguatan etika sosial dan rasa empati dalam kehidupan sehari-hari.

Praktik spiritual seperti dzikir, tafakur, dan muraqabah terbukti secara ilmiah mampu membantu individu mencapai ketenangan jiwa dan kestabilan emosional. Hasil penelitian oleh Hidayat dan Yusuf (2023) menunjukkan bahwa dzikir rutin dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental di wilayah urban. Dalam kondisi hidup yang penuh tekanan seperti sekarang, praktik ini menjadi kebutuhan esensial.

Lebih jauh lagi, tasawuf berperan dalam pembentukan karakter yang kuat secara spiritual dan moral. Ketika masyarakat mengalami krisis nilai, tasawuf menawarkan pendidikan ruhani yang dapat melahirkan individu yang matang secara intelektual, emosional, dan spiritual (Fauziah & Syamsul, 2022). Oleh karena itu, ajaran tasawuf tetap relevan dan bahkan semakin dibutuhkan di era modern ini.

Fenomena meningkatnya minat generasi muda, terutama milenial dan Gen Z, terhadap aktivitas spiritual seperti majelis dzikir, komunitas sufistik, dan kajian tasawuf di media digital menunjukkan bahwa tasawuf memiliki daya tarik tersendiri dalam menjawab krisis spiritual masyarakat modern (Ramadhani & Ma'ruf, 2023). Generasi muda kini tidak hanya mengejar kesuksesan secara materi, tetapi juga mendambakan kedamaian batin dan makna hidup yang lebih mendalam. Dengan pendekatan personal dan mendalam, tasawuf mampu memenuhi kebutuhan eksistensial tersebut.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi pustaka. Dalam pelaksanaannya, penelitian ini tidak mengandalkan pengumpulan data primer melalui berbagai sumber

tertulis seperti buku, artikel, jurnal, dan literatur lain yang relevan dengan topik kajian. Tujuan dari rancangan penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran yang mendalam mengenai peran dan penerapan tasawuf dalam kehidupan masyarakat modern, serta menjelaskan bagaimana nilai-nilai tasawuf dapat diimplementasikan dalam menghadapi persoalan sosial, gangguan kesehatan mental, dan pendidikan karakter.

Dalam penelitian ini, yang dimaksud dengan populasi adalah seluruh bentuk karya ilmiah, termasuk buku, jurnal, dan artikel, yang membahas tasawuf serta relevansinya dalam kehidupan masyarakat modern.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dari hasil data yang didapatkan oleh peneliti, terdapat beberapa penemuan dari fungsi dan penerapan tasawuf dalam kehidupan masyarakat modern diantaranya:

1. Fungsi Tasawuf Dalam Kehidupan Masyarakat Modern.
   a. Solusi Spiritual untuk Tekanan Hidup.

      Tasawuf adalah pendekatan spiritual yang terbukti ampuh dalam mengatasi tekanan hidup modern, seperti stres dan kecemasan, dengan menitikberatkan pada hubungan batin yang erat dengan Tuhan melalui amalan dzikir, tafakur, dan meditasi. Dalam kehidupan yang cepat dan penuh beban, tasawuf membantu individu meraih ketenangan batin sekaligus memperkuat daya tahan mental. Berdasarkan temuan Nuraini & Marhayati (2019), praktik tasawuf efektif dalam meredakan stres dengan mengarahkan perhatian dari urusan duniawi menuju pencarian makna spiritual yang lebih mendalam.

   b. Panduan Etis untuk Kehidupan Sosial

      Nilai-nilai dalam tasawuf, seperti hidup sederhana, bersikap jujur, dan menumbuhkan kasih sayang, memainkan peran krusial dalam menciptakan keharmonisan sosial di tengah era modern yang dipenuhi oleh semangat materialisme dan individualisme. Ajaran ini mengajak individu untuk menjalani kehidupan

secukupnya, bersikap tulus dalam perkataan dan perbuatan, serta menunjukkan kepedulian terhadap orang lain. Menurut Nilyati (2020), pengamalan nilai-nilai tasawuf dalam kehidupan sehari-hari dapat meredakan ketegangan sosial yang timbul akibat pola hidup modern, serta mendorong lahirnya masyarakat yang lebih empatik, toleran, dan saling menghargai.

c. Introspeksi dan Peningkatan Spiritualitas

Introspeksi diri dalam ajaran tasawuf memegang peranan penting dalam proses pertumbuhan spiritual, karena mendorong individu untuk menelaah kembali niat dan perbuatannya secara mendalam, terlebih dalam dinamika kehidupan modern yang serba cepat. Melalui proses perenungan ini, seseorang didorong untuk kembali kepada nilai-nilai spiritual yang esensial dan meningkatkan kualitas kehidupan secara batin.

Menurut Astuti (2021), introspeksi dalam tasawuf bukan hanya membantu individu memahami dirinya lebih dalam, tetapi juga menjadi sarana untuk merespons tantangan hidup dengan kebijaksanaan dan ketenangan, sehingga tercipta kedamaian dan keseimbangan dalam menjalani hidup.

d. Spiritual Tasawuf

Tasawuf merupakan pendekatan spiritual yang memberikan jalan batiniah untuk menghadapi tekanan hidup modern seperti stres, kecemasan, dan depresi. Melalui amalan seperti dzikir, tafakur, dan meditasi, tasawuf menekankan pentingnya membangun hubungan yang dekat dengan Tuhan sebagai sumber ketenangan sejati yang tidak ditentukan oleh kondisi luar.

Menurut Nuraini & Marhayati (2019), pendekatan ini memungkinkan seseorang untuk mengalihkan perhatian dari beban kehidupan duniawi menuju pencarian makna spiritual yang lebih dalam,

sehingga mampu menghadapi berbagai persoalan hidup dengan ketenangan dan kebijaksanaan.

e. Panduan Etis Nilai-Nilai Tasawuf

Nilai-nilai dalam tasawuf seperti kesederhanaan, kejujuran, dan kasih sayang memiliki kontribusi besar dalam membentuk tatanan sosial yang harmonis, khususnya di era modern yang sering dipenuhi oleh orientasi pada materi dan sikap individualistik. Kesederhanaan mengajarkan hidup apa adanya tanpa terpengaruh oleh ambisi duniawi, sedangkan kejujuran memperkuat kepercayaan dalam hubungan antarindividu. Sementara itu, kasih sayang menumbuhkan rasa empati dan kepedulian terhadap orang lain.

Seperti yang dijelaskan oleh Nilyati (2020), penerapan nilai-nilai tersebut dapat meredakan konflik sosial dan menciptakan masyarakat yang lebih beradab, saling menghormati, dan penuh toleransi.

f. Introspeksi Diri Nilai Tasawuf.

Introspeksi dalam tasawuf merupakan bagian penting dari perjalanan spiritual yang mendorong individu untuk menelaah kembali niat dan perbuatannya secara mendalam, terutama di tengah kesibukan hidup modern. Melalui proses perenungan ini, seseorang dibimbing untuk mengevaluasi sejauh mana kehidupannya mencerminkan nilai-nilai spiritual serta mempererat hubungan dengan Tuhan.

Menurut Astuti (2021), praktik introspeksi dalam tasawuf membentuk kemampuan seseorang untuk menghadapi berbagai tantangan hidup dengan ketenangan dan kebijaksanaan, karena berasal dari kesadaran diri yang lebih mendalam.

g. Peningkatan Keseimbangan Hidup

Tasawuf menekankan pentingnya keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan spiritual sebagai respons

terhadap gaya hidup modern yang cenderung mengejar produktivitas dan pencapaian materi tanpa memperhatikan kesehatan mental. Dalam ajaran tasawuf, kesejahteraan batin, seperti ketenangan hati dan kedekatan dengan Tuhan, sama pentingnya dengan kesuksesan lahiriah. Melalui praktik seperti dzikir dan tafakur, individu diajak untuk menyeimbangkan tekanan hidup dengan refleksi spiritual. Silawati (2022) menyatakan bahwa keseimbangan ini menjadi kunci untuk menghindari burnout dan menjalani hidup dengan lebih bijak serta bermakna.

2. Penerapan Tasawuf Dalam Kehidupan Masyarakat Modern.

a. Dzikir dan Doa sebagai Hubungan Spiritual

Dzikir dan doa dalam ajaran tasawuf memiliki peran signifikan dalam mempererat hubungan spiritual dengan Tuhan dan menciptakan ketenangan jiwa di tengah kehidupan yang penuh tekanan. Melalui dzikir, seseorang diajak untuk senantiasa mengingat Tuhan, yang secara tidak langsung membantu menjernihkan hati dari perasaan negatif dan menstabilkan pikiran. Sementara itu, doa menjadi sarana bagi individu untuk berkomunikasi langsung dengan Tuhan dalam mencari petunjuk dan ketenangan.

Seperti diungkapkan oleh Silawati (2022), kedua amalan ini memiliki kekuatan yang mampu membentuk kesadaran spiritual yang mendalam dan memperkuat ketahanan batin dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

b. Tafakur untuk Ketenangan Batin

Tafakur dalam ajaran tasawuf merupakan salah satu bentuk meditasi yang berperan penting dalam menumbuhkan kedamaian batin dan memperdalam aspek spiritual seseorang. Tidak hanya sekadar aktivitas merenung, tafakur adalah proses mendalam untuk memahami arti kehidupan serta merenungi kebesaran Tuhan melalui pengamatan terhadap

pengalaman dan ciptaan-Nya. Seperti dijelaskan oleh Sidqi (2023), praktik ini mampu meredakan kegelisahan, memperkuat kesadaran diri, dan mendekatkan individu kepada Tuhan, sehingga menjadikannya lebih bijak dan tenang dalam menjalani kehidupan.

c. Amal Kebajikan untuk Kesejahteraan Sosial

Amal kebajikan dalam ajaran tasawuf mencerminkan kedalaman spiritual seseorang yang mendorongnya untuk melakukan tindakan positif demi kemaslahatan sosial dan pelestarian lingkungan.

Seperti dijelaskan oleh Nuraini dan Marhayati (2019), tasawuf mengajarkan pentingnya membantu sesama serta menjaga alam sebagai bentuk ibadah kepada Tuhan. Melalui perbuatan baik yang tulus dan kepedulian terhadap keseimbangan alam, tasawuf membentuk karakter individu yang tidak hanya saleh secara spiritual, tetapi juga memiliki komitmen terhadap perbaikan kehidupan bersama.

d. Pendidikan Karakter Berbasis Tasawuf

Tasawuf berperan penting dalam pendidikan karakter dengan membentuk pribadi yang berakhlak baik dan memiliki kesadaran spiritual yang mendalam. Silawati (2022) menyatakan bahwa nilai-nilai seperti kejujuran, kesederhanaan, dan empati dalam tasawuf dapat dijadikan pijakan untuk mencetak generasi yang tidak hanya unggul secara intelektual, tetapi juga memiliki moralitas yang kuat.

Melalui proses pengenalan diri, pengendalian diri, dan pemahaman atas tujuan hidup yang lebih tinggi, tasawuf membekali siswa dengan fondasi spiritual untuk menghadapi tantangan kehidupan dengan sikap yang bijak dan prinsip yang kuat.

e. Peningkatan Kesejahteraan Mental

Praktik tasawuf seperti dzikir dan tafakur memiliki kontribusi besar dalam menjaga kesehatan mental, terutama dalam menenangkan pikiran dan meredakan kecemasan. Menurut Nuraini dan Marhayati (2019), dzikir berfungsi mengalihkan perhatian dari pikiran-pikiran negatif, sementara tafakur memberikan kesempatan bagi individu untuk merenung secara mendalam guna mencapai kedamaian batin. Kedua praktik ini tidak hanya memperkuat dimensi spiritual seseorang, tetapi juga membangun ketahanan mental yang membantu menghadapi tekanan hidup dengan lebih sabar, tenang, dan bijaksana.

f. Penyelesaian Konflik Sosial melalui Nilai Tasawuf

Nilai-nilai dalam tasawuf memiliki peran besar dalam menyelesaikan konflik sosial dan menciptakan kehidupan masyarakat yang harmonis melalui ajaran toleransi dan cinta kasih. Menurut Nilyati (2020), tasawuf menumbuhkan sikap saling pengertian dalam menghadapi perbedaan, serta menanamkan kesabaran dan empati dalam merespons perbedaan pandangan maupun keyakinan. Dengan menerapkan prinsip-prinsip ini, seseorang dapat menyelesaikan perselisihan secara damai dan menjalin hubungan sosial yang dilandasi saling menghormati, sehingga tercipta suasana yang rukun dan penuh toleransi.

E. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian mengenai "Fungsi dan Penerapan Tasawuf dalam Kehidupan Masyarakat Modern" menunjukkan bahwa tasawuf memegang peranan yang sangat penting dalam menciptakan keseimbangan antara aspek spiritual dan sosial dalam kehidupan masyarakat masa kini. Ajaran tasawuf yang menekankan kedamaian batin, pengendalian diri, serta nilai-nilai seperti toleransi, kasih sayang, dan amal kebajikan, dapat diterapkan untuk menghadapi berbagai tantangan yang dihadapi oleh individu dan masyarakat modern. Dalam hal

kesehatan mental, praktik seperti dzikir dan tafakur terbukti efektif dalam meredakan stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Selain itu, nilai-nilai tasawuf juga memberikan kontribusi dalam menyelesaikan konflik sosial dan membangun masyarakat yang lebih damai dan harmonis.

Tasawuf juga menawarkan solusi terhadap berbagai masalah moral yang sering muncul di masyarakat modern, dengan menekankan pentingnya pengembangan karakter yang berbudi pekerti luhur, seperti kejujuran, kesabaran, dan empati. Penerapan tasawuf dalam pendidikan karakter dapat membantu menciptakan generasi yang tidak hanya unggul dalam kecerdasan intelektual, tetapi juga memiliki integritas moral yang tinggi. Secara keseluruhan, tasawuf tidak hanya memperkaya dimensi spiritual individu, tetapi juga berperan besar dalam meningkatkan kesejahteraan sosial dan moral dalam masyarakat modern, menjadikannya sebagai alat yang sangat relevan untuk menciptakan masyarakat yang lebih damai, toleran, dan penuh kasih sayang.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, A. (2020). Tasawuf sebagai terapi spiritual di era modern. Jakarta: LKiS.

Astuti, H. T. (2021). *Tasawuf dan Tantangan Modernitas*. Ulumuna, 15(2).

Aziz, M. (2018). Terapi spiritual dalam Islam: Perspektif tasawuf kontemporer. Bandung: Pustaka Setia.

Fauziah, N., & Syamsul, M. (2022). Pengaruh Praktik Tasawuf terhadap Kesehatan Mental Remaja di Era Digital. Jurnal Psikologi Islam dan Tasawuf, 5(2), 120–134.

Harun, H. (2021). Tasawuf dan gaya hidup Islami dalam menghadapi modernitas. Yogyakarta: Penerbit Deepublish

Hasanah, L. (2023). Tasawuf untuk generasi milenial: Pendekatan spiritual di era digital. Surabaya: UINSA Press.

Nasr, S. H. (2010). The Garden of Truth: The Vision and Promise of Sufism, Islam’s Mystical Tradition. HarperOne.

Nilyati, H. (2020). Tasawuf dan Toleransi Sosial dalam

Kehidupan Modern. *Jurnal Studi Agama*, 14(1), 45-58.

Nilyati. (2020). *Tasawuf Sebagai Solusi Krisis Spiritual di Era Modern*. Tajdid: Jurnal Pemikiran Islam, 14(1).

Nuraini & Marhayati. (2019). *Peran Tasawuf Terhadap Masyarakat Modern*. Analisis: Jurnal Studi Keislaman, 19(2).

Nuraini, I., & Marhayati, S. (2019). Praktik Tasawuf dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental Masyarakat Modern. *Jurnal Psikologi Islami*, 5(2), 109-120.

Qadir, C. A. (2016). Philosophy and Science in the Islamic World. London: Routledge.

Rahmawati, D., & Siregar, M. (2022). Krisis Spiritualitas Masyarakat Modern dan Solusi Tasawuf. Jurnal Pemikiran Islam, 6(2), 89–105.

Ramadhani, T., & Ma'ruf, I. (2023). Tasawuf dan Pencarian Jati Diri Generasi Z di Era Digital. Jurnal Pemuda dan Agama, 4(3), 101–118.

Rohmat, F. (2022). Relevansi tasawuf dalam menangani krisis identitas generasi muda. Jurnal Studi Islam Kontemporer, 14(1), 33–48.

Sidqi, A. (2023). *Wajah Tasawuf di Era Modern*. Episteme, 10(1).

Sidqi, A. (2023). *Wajah Tasawuf di Era Modern*. Episteme, 10(1).

Silawati, S. (2022). *Pemikiran Tasawuf Hamka dan Kehidupan Modern*. An-Nida: Jurnal Pemikiran Islam, 40(2).

Suryani, R. (2024). Uniknya Memahami Tasawuf dan Ajarannya. *Spiritualis: Jurnal Ilmu Dakwah dan Komunikasi*, 10(1), 15–30

WHO. (2022). World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All. World Health Organization.

Zuhri, S. (2019). Dinamika tasawuf dalam masyarakat urban: Tantangan dan peluang. Jurnal Sufisme dan Psikologi, 7(1), 21-37.