

RELEVANSI *SUFI HEALING* DENGAN KONSEP *FLOURISHING* TERHADAP PERILAKU BUNUH DIRI

Aisyah Apriya Wijanarko
UIN Sunan Ampel Surabaya
aisyahapriya123@gmail.com

Abstract: The global suicide mortality rate is increasing. The high rate of suicide necessitates the enhancement of interventions that integrate aspects of spirituality and psychological well-being, specifically the concepts of *Sufi healing* and *flourishing* explored in this study. The research problem encompasses two main points: 1) how is suicidal behavior viewed within the framework of *flourishing* in positive psychology and *Sufi healing*? and 2) what is the relevance of *flourishing* elements to *Sufi healing* in the context of suicide prevention? This study aims to explore the relevance of the concept of *flourishing* in positive psychology and *Sufi healing* in the context of suicide prevention. The research method used is a qualitative approach with in-depth literature analysis. Data analysis was conducted by identifying key themes related to the research topic. The results show that 1) elements of *flourishing* such as meaning in life, optimism, and social connectedness play a significant role in preventing suicidal behavior. Furthermore, 2) *Sufi healing* practices integrated with *flourishing* elements can strengthen psychological and social factors as protective measures against suicide. This research provides significant theoretical and practical contributions in the field of mental health, particularly in the development of interventions based on spirituality and positive psychology for suicide prevention.

Keywords: *flourishing, Sufi healing, suicidal behavior, positive psychotherapy*

A. Pendahuluan

Angka kematian akibat bunuh diri meningkat secara global. Data dari Indonesia menunjukkan bahwa bunuh diri adalah penyebab kematian tertinggi kedua di antara individu berusia 15-29 tahun, dengan rata-rata satu kematian akibat bunuh diri setiap jam. Namun, bunuh diri tidak terbatas pada kelompok usia ini karena dapat terjadi pada semua kelompok umur. Di seluruh dunia, bunuh diri adalah penyebab kematian tertinggi kedua, dengan 79% kasus terjadi di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah.¹ Dari Januari hingga 18 Oktober 2023, Pusat Informasi Kriminal Nasional mencatat 971 kasus bunuh diri di Indonesia, melebihi 900 kasus yang tercatat sepanjang tahun 2022.²

Bunuh diri didefinisikan sebagai mengakhiri hidup sendiri dengan cara apapun, direncanakan dan dilakukan baik secara langsung maupun bertahap. Bunuh diri juga dianggap sebagai cara untuk mengakhiri penderitaan pribadi karena masalah yang dianggap tidak dapat diatasi. Shneidman menggambarkan bunuh diri sebagai tindakan yang disengaja untuk menyelesaikan masalah yang dianggap tidak bisa diselesaikan. Prayitno mengidentifikasi bunuh diri sebagai masalah kompleks yang dipengaruhi oleh faktor biologis, genetik, psikologis, sosiokultural, dan lingkungan. Penyebabnya sulit dijelaskan karena interaksi kompleks antara faktor-faktor tersebut.

Depresi sering dikaitkan dengan bunuh diri, tetapi tidak semua orang yang depresi akan mencoba bunuh diri, dan tidak semua yang mencoba bunuh diri mengalami depresi. Depresi yang disertai faktor risiko lain seperti putus asa, penyalahgunaan obat, dan alkohol dapat meningkatkan

¹ Azmul Fuady Idham, M. Arief Sumantri, and Puji Rahayu, "Ide Dan Upaya Bunuh Diri Pada Mahasiswa," *Intuisi* 11, no. 3 (2019), h. 178.

² Nabilah Muhamad, "Ada 971 Kasus Bunuh Diri Sampai Oktober 2023, Terbanyak Di Jawa Tengah," accessed November 12, 2023, <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/10/18/ada-971-kasus-bunuh-diri-sampai-oktober-2023-terbanyak-di-jawa-tengah>.

risiko perilaku bunuh diri. Faktor eksternal seperti pelecehan seksual, kekerasan fisik, pengalaman negatif di sekolah, dan kurangnya partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler juga dapat meningkatkan risiko bunuh diri. Kurangnya dukungan orang tua, masalah keluarga, dan kehilangan hubungan yang signifikan juga merupakan faktor penting. Hubungan yang buruk antara orang tua dan anak serta kurangnya dukungan emosional saat menghadapi masalah juga berkorelasi dengan pemikiran atau tindakan bunuh diri.³

Meskipun upaya terbaik telah dilakukan, peningkatan angka bunuh diri menunjukkan bahwa solusi saat ini mungkin hanya sebagian dari masalah bunuh diri. Penting untuk diakui bahwa pengembangan strategi pencegahan bunuh diri yang efektif bergantung pada identifikasi tidak hanya faktor risiko tetapi juga faktor pelindung. Faktor pelindung untuk bunuh diri belum dieksplorasi secara mendalam seperti faktor risiko, tetapi mereka sangat penting dalam mengurangi angka bunuh diri.

Dalam ranah spiritualitas, *Sufi healing* menawarkan pendekatan unik untuk mencapai kesejahteraan mental dan emosional. Berakar pada mistisisme Islam, *Sufi healing* menggunakan teknik seperti dzikir (mengingat Allah), meditasi, dan praktik lain yang bertujuan untuk mencapai kedamaian batin dan koneksi dengan Tuhan.⁴ Penelitian menunjukkan bahwa praktik spiritual dan religiusitas dapat berdampak positif terhadap kesehatan mental, termasuk mengurangi risiko bunuh diri. *Sufi healing* dengan pendekatan holistiknya yang mencakup dimensi fisik, mental, emosional, dan spiritual, memiliki potensi besar dalam pencegahan bunuh diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi relevansi *Sufi healing* dan konsep *flourishing* dalam psikologi positif dalam mencegah perilaku bunuh diri, memberikan wawasan berharga bagi praktisi kesehatan mental, pembuat kebijakan, dan masyarakat luas.

B. Perilaku Bunuh Diri Dalam *Sufi healing*

Perilaku bunuh diri merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang serius dan kompleks, dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, sosial, dan spiritual. Dalam pandangan *Sufi healing*, perilaku bunuh diri tidak hanya dilihat dari sisi medis atau psikologis saja, tetapi juga dari dimensi spiritual. *Sufi healing* berakar pada tradisi spiritual Islam yang menekankan pentingnya keseimbangan antara aspek fisik, mental, dan spiritual untuk mencapai kesehatan dan kesejahteraan yang holistik.⁵ Pendekatan ini menawarkan perspektif yang mendalam dan komprehensif dalam memahami dan menangani perilaku bunuh diri.

Menurut Syamsul Bakri dan Ahmad Saifuddin, *sufi healing* bertujuan untuk mempermudah pemahaman konsep-konsep tasawuf yang sering dianggap mistis agar bisa diterapkan sebagai metode pengobatan. Salah satu upaya dalam demistifikasi *sufi healing* adalah dengan mengoperasionalkan langkah-langkah dari konsep tasawuf dan menjelaskan dinamika serta konsekuensi logisnya. Sikap terbuka sangat penting dalam proses ini untuk memudahkan penerapan konsep-konsep tasawuf dan *sufi healing*.⁶ *Sufi healing* mengajarkan bahwa setiap individu memiliki potensi untuk mencapai maqamat atau stasiun spiritual yang lebih tinggi, yang dapat membawa makna dan tujuan hidup yang lebih dalam. Dalam konteks ini, perilaku bunuh diri sering kali dipandang sebagai manifestasi dari krisis spiritual, di mana individu merasa terputus dari makna hidup yang sejati dan dari hubungan yang lebih tinggi dengan Sang Pencipta. Dengan demikian, salah satu tujuan utama dari *Sufi healing* adalah untuk membantu individu menemukan kembali makna hidup mereka dan memperkuat hubungan spiritual mereka, yang pada akhirnya dapat mencegah perilaku bunuh diri.

³ Witrin Gamayanti, "Usaha Bunuh Diri Berdasarkan Teori Ekologi Bronfenbrenner," *Ilmiah Psikologi* 1, no. 2 (2005), h. 206.

⁴ Syamsul Bakri and Ahmad Saifuddin, *SUFI HEALING : Integrasi Tasawuf Dan Psikologi Dalam Penyembuhan Psikis Dan Fisik*, Rajawali Pers, vol. 1, (2019), h. 98-99.

⁵ Siti Asiyah and Achmad Lutfi, "Strategy and Effectivity of *Sufi healing* as a Therapeutic Process for Curing Diseases," *Teosofia: Indonesian Journal of Islamic Mysticism* 12, no. 2 (2023), h. 287.

⁶ Bakri and Saifuddin, *SUFI HEALING : Integrasi Tasawuf Dan Psikologi Dalam Penyembuhan Psikis Dan Fisik*, vol. 1, p. (2019), h. 98.

Salah satu elemen kunci dalam *Sufi healing* adalah praktik dzikir dan meditasi, yang berfungsi untuk menenangkan pikiran dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Praktik ini diyakini dapat memberikan ketenangan batin dan kedamaian yang mendalam, serta membantu individu mengatasi perasaan putus asa dan keputusasaan yang sering kali menjadi pemicu perilaku bunuh diri. Melalui dzikir dan meditasi, individu diajak untuk merenungkan kebesaran Tuhan dan menemukan kembali tujuan hidup mereka dalam konteks yang lebih luas dan lebih bermakna.

Selain itu, *Sufi healing* juga menekankan pentingnya komunitas dan hubungan sosial dalam proses penyembuhan. Dalam tradisi sufi, komunitas dianggap sebagai sumber dukungan dan kekuatan yang penting. Melalui interaksi dengan anggota komunitas, individu dapat merasa lebih terhubung dan didukung, yang dapat membantu mereka mengatasi perasaan kesepian dan isolasi yang sering kali berkontribusi pada perilaku bunuh diri. Komunitas sufi menyediakan lingkungan yang penuh kasih sayang dan empati, di mana individu dapat berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan spiritual dan emosional.

Secara keseluruhan, pendekatan *Sufi healing* menawarkan cara yang holistik dan integratif untuk memahami dan menangani perilaku bunuh diri. Dengan menekankan pentingnya keseimbangan antara aspek fisik, mental, dan spiritual, serta dukungan dari komunitas, *Sufi healing* membantu individu menemukan kembali makna hidup mereka dan memperkuat hubungan spiritual mereka. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada pengurangan gejala, tetapi juga pada peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan, yang pada akhirnya dapat mencegah perilaku bunuh diri.

C. Perilaku Bunuh Diri Dalam *Flourishing*

Konsep *flourishing* yang diusung oleh Seligman mempunyai 5 pilar sebagai tingkat kesejahteraan yang tinggi, yaitu: *Positive Emotion* (emosi positif), *Engagement* (keterlibatan), *Relationship* (hubungan atau relasi yang positif), *Meaning* (Makna hidup) dan *Accomplishment* (pencapaian atau prestasi).⁷ Dalam pandangan konsep *flourishing*, perilaku bunuh diri dipahami sebagai kegagalan individu dalam mencapai kesejahteraan optimal. *Flourishing* adalah kondisi di mana seseorang tidak hanya bebas dari penyakit atau gangguan mental tetapi juga mengalami tingkat kesejahteraan yang tinggi dalam berbagai aspek kehidupan seperti emosi positif, keterlibatan, hubungan positif, makna hidup, dan pencapaian.⁸ Ketika individu tidak dapat mencapai keadaan *flourishing*, mereka mungkin merasa putus asa, kehilangan makna hidup, dan terisolasi, yang dapat meningkatkan risiko perilaku bunuh diri.

Konsep *flourishing* menekankan pentingnya menemukan makna dan tujuan hidup sebagai faktor pelindung terhadap perilaku bunuh diri. Makna hidup memberikan arah dan motivasi bagi individu, membantu mereka mengatasi tantangan dan krisis yang mungkin dihadapi. Dalam situasi di mana individu merasa hidup mereka tidak bermakna atau tidak memiliki tujuan, risiko perilaku bunuh diri dapat meningkat secara signifikan. Oleh karena itu, intervensi yang membantu individu menemukan atau membangun kembali makna hidup sangat penting dalam upaya pencegahan bunuh diri.

Emosi positif juga merupakan elemen kunci dalam *flourishing* yang dapat berfungsi sebagai pelindung terhadap perilaku bunuh diri. Optimisme membantu individu melihat masa depan dengan harapan dan keyakinan bahwa mereka dapat mengatasi kesulitan yang ada. Emosi positif, seperti kebahagiaan dan kepuasan, memberikan dorongan mental dan emosional yang kuat, membuat individu lebih tahan terhadap stres dan tekanan hidup. Ketika individu mampu mempertahankan emosi positif, mereka cenderung lebih mampu menghadapi situasi sulit tanpa terjerumus ke dalam keputusasaan yang dapat memicu perilaku bunuh diri.

Keterhubungan sosial juga merupakan aspek penting dalam *flourishing* yang dapat membantu mencegah perilaku bunuh diri. Hubungan sosial yang positif memberikan dukungan emosional, rasa memiliki, dan bantuan praktis yang dapat sangat berharga dalam masa-masa krisis. Ketika individu merasa terhubung dengan orang lain dan memiliki jaringan dukungan yang

⁷ Sekarini, Hidayah, and Hayati, "Konsep Dasar *Flourishing* Dalam Psikologi Positif," h. 128.

⁸ Sunedi Sarmadi, *Psikologi Positif* (Yogyakarta: Titah Surga, 2018), h. 9-18.

kuat, mereka lebih mungkin untuk mencari bantuan dan berbagi masalah mereka daripada mengambil langkah ekstrem seperti bunuh diri. Oleh karena itu, memperkuat hubungan sosial dan membangun komunitas yang mendukung adalah strategi penting dalam pencegahan bunuh diri.

Secara keseluruhan, pandangan *flourishing* menawarkan pendekatan yang holistik dan positif dalam memahami dan mencegah perilaku bunuh diri. Dengan fokus pada peningkatan kesejahteraan di berbagai aspek kehidupan, termasuk makna hidup, optimisme, emosi positif, dan keterhubungan sosial, konsep *flourishing* membantu individu mencapai kehidupan yang lebih seimbang dan memuaskan. Pendekatan ini tidak hanya bertujuan untuk mengurangi gejala negatif tetapi juga untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan, yang pada akhirnya dapat mengurangi risiko perilaku bunuh diri.