



MENEMUKAN HARMONI BATIN MELALUI ZUHUD: TINJAUAN LITERATUR TERHADAP KONSEP WELL-BEING

Selma Febrianti ^{a*}, Nasywa Amelia Dewi^b

^a Fakultas Psikologi, selmafebrianti282@gmail.com,
Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka, Jakarta, Dki Jakarta

^b Fakultas Psikologi, nasywaameliadewi12@gmail.com,
Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka, Jakarta, Dki Jakarta

* Korespondensi

ABSTRACT

This research examines the relationship between zuhud and psychological well-being can provide broader insights. The phenomenon of zuhud is not only of theoretical value in the study of Sufism, but also has practical significance in shaping human morals. On the other hand, psychological well-being is a condition where individuals feel happy, peaceful, have a purpose in life, and are able to live life positively. So it is important to examine the relationship between zuhud and psychological well-being so that we can understand how spiritual teachings can support mental health amid the challenges of modern life. This study used a qualitative research method with a literature review for the research process. The results of this study concluded that Zuhud is an attitude that releases dependence from the worldly and prioritizes spirituality in the hereafter, by applying zuhud plays a very positive role in shaping inner calm, self-control, and can be grateful at all times.

Keywords: *Zuhud, Psychological well-being, Inner Harmoni*

Abstrak

Penelitian ini meneliti mengenai hubungan antara zuhud dengan kesejahteraan psikologis dapat memberikan wawasan yang lebih luas. Fenomena *zuhud* tidak hanya bernilai teoritis dalam kajian tasawuf, tetapi juga memiliki signifikansi praktis dalam membentuk akhlak manusia. Di sisi lain, kesejahteraan psikologis adalah kondisi dimana individu merasa bahagia, damai, punya tujuan hidup, dan mampu menjalani hidup dengan positif. Sehingga penting untuk meneliti hubungan antara zuhud dan *Psychological well-being* agar kita bisa memahami bagaimana ajaran spiritual bisa mendukung kesehatan mental ditengah tantangan hidup modern. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan tinjauan literatur untuk proses penelitian. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa Zuhud merupakan sikap yang melepaskan ketergantungan dari duniawi dan lebih mengutamakan spiritual di akhirat, dengan menerapkan zuhud berperan sangat positif dalam membentuk ketenangan batin, pengendalian diri, dan dapat bersyukur setiap saat.

Kata Kunci: *Zuhud, Psychological well-being, Harmoni batin*

1. PENDAHULUAN

Di era modern seperti ini ditandai oleh materialisme, tekanan hidup yang semakin kompleks. Sebagian individu sering mengalami stress, kecemasan bahkan kehilangan makna hidup karena terlalu berorientasi pada pencapaian duniawi dan mengabaikan spiritualitas. Pencapaian duniawi termasuk kedalam gaya hidup berfokus mencari harta, jabatan, dan popularitas yang menyebabkan seseorang merasa tertinggal dan selalu merasa belum melakukan hal dengan baik. Dalam situasi seperti ini, tidak hanya kesejahteraan

mental yang perlu diperhatikan akan tetapi ajaran agama juga bisa menjadi penolong yang dapat memberi ketenangan batin. Salah satu ajaran penting dalam Islam adalah *zuhud*, yaitu sikap hidup sederhana, tidak berlebihan dalam mencintai dunia, dan lebih fokus pada akhirat. Orang yang *zuhud* tidak selalu diartikan dengan seseorang yang meninggalkan dunia sepenuhnya, tetapi mereka bisa mengatur hati agar tidak selalu erat duniawi. Sikap ini bisa membantu seseorang merasa lebih tenang, tidak mudah iri, dan lebih bersyukur dengan apa yang dimiliki.

Fenomena *zuhud* tidak hanya bernilai teoritis dalam kajian tasawuf, tetapi juga memiliki signifikansi praktis dalam membentuk akhlak manusia. Amin Syukur menekankan bahwa penerapan *zuhud* sebagai moral kehidupan dapat mendorong manusia untuk tidak diperbudak oleh dunia, melainkan lebih mengenal dirinya dan Tuhannya, sehingga terbentuklah spiritualitas yang mendalam. Lebih jauh, *zuhud* dipandang sebagai latihan jiwa yang mendekatkan diri kepada Sang Khalik, menciptakan kebersihan hati, dan mencerminkan akhlak mulia dalam kehidupan sehari-hari. Syekh 'Abdul Qadir al-Jilani mengklasifikasikan *zuhud* dalam dua tingkatan: *zuhud shury*, yakni kondisi hati yang masih menginginkan dunia meskipun secara lahiriah tampak meninggalkannya; dan *zuhud haqiqi*, yaitu pelepasan dunia secara total dari hati demi mencapai kedekatan dengan Allah. Klasifikasi ini menunjukkan bahwa *zuhud* bukan hanya persoalan sikap lahiriah, tetapi juga proses internal yang mendalam.

Di sisi lain, kesejahteraan psikologis adalah kondisi dimana individu merasa bahagia, damai, punya tujuan hidup, dan mampu menjalani hidup dengan positif. Ryff (1989) menyampaikan konsep *psychological well-being* mencakup beberapa aspek, aspek tersebut adalah *self-accepted* merupakan penerimaan diri dan penerimaan terhadap pengalaman-pengalaman masa lalu, *Positive Relation with other* merupakan kemampuan untuk aktualisasi diri dapat membuat hubungan yang baik dengan lingkungan sekitarnya, *Autonomy* merupakan seorang individu yang sudah mencapai aktualisasi diri mereka akan melakukan evaluasi terhadap dirinya, *Environmental Mastery* adalah kemampuan seseorang untuk membentuk kondisi psikis seseorang, *Purpose in life* seseorang memiliki tujuan hidup yang pasti seperti lebih produktif dan kreatif, *Personal Growth* bukan hanya tentang mencapai suatu tujuan tetapi juga mampu mengembangkan suatu proses yang sudah ada pada diri sendiri. Tahapan *psychological well-being* menggambarkan suatu kondisi kesehatan mental seseorang, kesehatan mental dapat diketahui melewati kemampuan menghadapi tantangan yang dihadapinya, menyadari emosi positif, serta memahami dan mengembangkan potensi yang sudah ada [1]

Dimensi yang telah disebutkan tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis bukan hanya berkenaan dengan emosi positif, tetapi juga dengan makna hidup dan fungsi adaptif individu dalam kehidupan sehari-hari. Menariknya, nilai-nilai dalam konsep *zuhud* menunjukkan kesesuaian dengan dimensi-dimensi *psychological well-being*, khususnya dalam hal pengendalian diri, pencarian makna hidup, serta relasi sosial yang sehat. Penelitian yang dilakukan Gallup Organization, Rath dan Harter 2010 menjabarkan bahwa ada 5 faktor yang membuat seseorang mencapai *well-being* yaitu, Sejahtera dalam karir, Sejahtera dalam kehidupan sosial, Sejahtera dalam keuangan, Sejahtera dalam hal fisik, dan kesejahteraan dalam komunitas [2].

Dengan demikian kita bisa menemukan antara nilai-nilai spiritual Islam dan prinsip-prinsip kesejahteraan psikologis, penting untuk menelaah lebih jauh bagaimana praktek *zuhud* dapat berkontribusi terhadap *well-being* seseorang, terutama di tengah tantangan hidup kontemporer. Penelitian mengenai hubungan antara *zuhud* dan kesejahteraan psikologis dapat memberikan wawasan yang lebih luas. Sehingga penting untuk meneliti hubungan antara *zuhud* dan *psychological well-being* agar kita bisa memahami bagaimana ajaran spiritual bisa mendukung kesehatan mental di tengah tantangan hidup modern.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Menurut Marson 2016 *psychological well being* merupakan penelitian atau penilaian seseorang pada dirinya sendiri mengenai pengalaman yang pernah terjadi selama masa hidup. seseorang yang telah memiliki *Psychological well being* yang baik seharusnya bisa lebih menerima keadaan jasmani maupun rohani, yang mampu membuat dan merasakan interaksi yang nyaman bersama yang lain, mampu mengatasi permasalahan sosial, mampu meninjau keadaan yang terjadi, dan mendapatkan potensi diri secara terus menerus [3]. Konsep *Psychological well being* disampaikan oleh carol D. Ryff (1989) yang mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan seseorang agar mau menerima dirinya sendiri, menata hubungan yang lebih positif pada orang sekitar, memiliki rasa kemandirian untuk menjalankan tekanan lingkungan, penguasaan lingkungan, mempunyai keinginan, serta mampu mewujudkan potensi diri sendiri[4]. Tahapan *psychological well being* menggambarkan suatu kondisi kesehatan mental seseorang, kesehatan mental dapat diketahui melewati kemampuan menghadapi tantangan yang dihadapinya, menyadari emosi positif, serta memahami dan mengembangkan potensi yang sudah ada [1].

Ada 6 dimensi yang dikembangkan oleh Ryff yaitu self accepted merupakan penerimaan diri dan penerimaan terhadap pengalaman-pengalaman masa lalu yang mana hal tersebut berperan sangat penting, Positive Relation with other merupakan kemampuan untuk aktualisasi diri dapat membuat hubungan yang baik dengan lingkungan sekitarnya, Autonomy merupakan seorang individu yang sudah mencapai aktualisasi diri mereka akan melakukan evaluasi terhadap dirinya bukan sebagai untuk mendapatkan penerimaan dari lingkungannya, Environmental Mastery adalah kemampuan seseorang untuk membentuk atau memiliki sesuai dengan kondisi psikis seseorang, Purpose in life seseorang memiliki tujuan hidup yang pasti seperti lebih produktif dan kreatif, Personal Growth bukan hanya tentang mencapai suatu tujuan tetapi juga mampu mengembangkan suatu proses yang sudah ada pada diri sendiri.

Penelitian yang dilakukan Gallup Organization, Rath dan Harter 2010 menjabarkan bahwa ada 5 faktor yang membuat seseorang mencapai well being yaitu, Sejahtera dalam karir, Sejahtera dalam kehidupan sosial, Sejahtera dalam keuangan, Sejahtera dalam hal fisik, dan kesejahteraan dalam komunitas [2]

Secara etimologis, *zuhud* berasal dari bahasa Arab yang bermakna tidak mencintai atau tidak tertarik pada hal-hal duniawi (Zaprul Khan, 2016). Dalam pandangan para ulama, *zuhud* merupakan sikap meninggalkan kesenangan dunia demi mengutamakan kehidupan akhirat. Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa *zuhud* adalah jalan hidup bagi mereka yang mencari kebahagiaan hakiki melalui pendekatan spiritual. Tidak hanya sebagai bagian dari ajaran tasawuf, *zuhud* juga merupakan bentuk akhlak yang mencerminkan rasa syukur kepada Allah Swt. Sikap ini diyakini mampu menjaga seseorang dari sikap tamak, kufur nikmat, dan berbagai perilaku negatif yang ditimbulkan oleh kecintaan berlebih terhadap dunia. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji kembali nilai-nilai *zuhud* dalam konteks psikologis dan sosial masa kini, terutama dalam upaya membangun kesejahteraan batin dan kedamaian jiwa..

Fenomena *zuhud* tidak hanya bernilai teoritis dalam kajian tasawuf, tetapi juga memiliki signifikansi praktis dalam membentuk akhlak manusia. Amin Syukur menekankan bahwa penerapan *zuhud* sebagai moral kehidupan dapat mendorong manusia untuk tidak diperbudak oleh dunia, melainkan lebih mengenal dirinya dan Tuhannya, sehingga terbentuklah spiritualitas yang mendalam. Lebih jauh, *zuhud* dipandang sebagai latihan jiwa yang mendekatkan diri kepada Sang Khalik, menciptakan kebersihan hati, dan mencerminkan akhlak mulia dalam kehidupan sehari-hari. Syekh 'Abdul Qadir al-Jilani mengklasifikasikan *zuhud* dalam dua tingkatan: *zuhud shury*, yakni kondisi hati yang masih menginginkan dunia meskipun secara lahiriah tampak meninggalkannya; dan *zuhud haqiqi*, yaitu pelepasan dunia secara total dari hati demi mencapai kedekatan dengan Allah. Klasifikasi ini menunjukkan bahwa *zuhud* bukan hanya persoalan sikap lahiriah, tetapi juga proses internal yang mendalam.

Amin Syukur menyatakan bahwa dalam konteks kehidupan modern, *zuhud* sebaiknya lebih difokuskan sebagai bagian dari akhlak, yaitu ajaran moral yang perlu diaplikasikan dalam aktivitas sehari-hari demi meraih kebahagiaan yang sejati. Secara praktis, konsep *zuhud* dalam tasawuf memiliki peran penting dalam menumbuhkan sisi spiritual seseorang. Konsep ini mendorong manusia untuk lebih mengenal dirinya secara mendalam hingga akhirnya dapat mengenal Tuhannya. Pentingnya *zuhud* terletak pada upaya sungguh-sungguh dalam melatih diri agar tidak diperbudak oleh keduniawian, sehingga dapat mendekatkan diri kepada Sang Pencipta. Melalui proses ini, seseorang akan memahami tujuan hidup yang sesungguhnya, yaitu mendekat kepada Tuhan, membersihkan jiwanya, memperbaiki akhlaknya, dan mencapai ketenangan serta kebahagiaan spiritual. [5].

Penulisan rujukan dilakukan dengan menuliskan nomor referensi dalam kurung [1,2]. Penulisan referensi diawal kalimat juga sama. Jurnal ini sangat menyarankan untuk memakai aplikasi bantu referensi seperti Mendeley atau EndNote. Mendeley lebih disukai karena tidak memerlukan biaya tambahan untuk lisensi aplikasi.

3. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dan menggunakan metode tinjauan literatur untuk proses penelitian. Tujuan digunakannya tinjauan literatur adalah untuk mengetahui korelasi antara *zuhud* terhadap Psychological well-being dalam menemukan harmoni batin. Studi literatur merupakan analisis yang teoritis serta menggunakan acuan dari berbagai sumber yang berhubungan langsung dengan nilai, budaya, dan norma yang sedang meningkat pada saat melakukan penelitian. Pada prosesnya studi literatur mengharuskan peneliti untuk mencari, memilih dan mengumpulkan referensi dari buku-buku atau jurnal-jurnal yang berkaitan dengan variabel yang akan diteliti (Sugiyono, 2018). Teknis analisis data pada

peneliti ini meneurut Miles dan Huberman pada buku Sugiyono (2018) analisis data pada penelitian kualitatif, dilakukan ketika pengumpulan data berlangsung dan setelah pengumpulan data dalam rentan waktu tertentu. Pola analisis Miles dan Huberman adalah:

a. Reduksi Data

Merupakan menyeleksi data yang sangat penting dan sata yang paling pokok serta menyeleksi kembali data yang tidak diperlukan. reduksi data termasuk kegiatan penyeleksian, penyederhanaan data mentah yang telah didapatkan dari catatan yang ditulis, bukan sekedar proses pemilihan data melainkan suatu bentuk analisis yang penting.

b. Penyajian data

merupakan tahapan krusial dalam suatu proses analisis bertujuan untuk mengelompokkan informasi secara sistematis. Dalam proses ini membantu peneliti dalam memperlihatkan data hasil penelitian yang mudah dipahami melalui narasi deskriptif, tabel, bagan, atau grafik yang memperlihatkan penelitian. tujuan dilakukan penyajian data untuk mengetahui pola-pola hubungan, serta tema yang dihasilkan dari data mentah.

c. Penarikan kesimpulan

Pengambilan kesimpulan dapat dilakukan dengan melalui proses pengumpulan data dilokasi dengan kata lain penelitian harus memahami data yang diperoleh. Tujuan dilakukan proses ini untuk menentukan langkah selanjutnya. Pengambilan kesimpulan harus berdasarkan kepada hasil yang telah didapatkan bukan berdasarkan kepada keinginan dari peneliti. [6]

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini adalah temuan penelitian berdasarkan *review* dari 20 artikel yang menjadi dasar referensi tinjauan literatur:

4.1 Tabel Hasil Review

No	Judul	Penulis	Tahun	Hasil Penelitian
1	Konsep Zuhud Syekh Nawawi Al-Bantani dan Relevansinya dengan Pembentukan Moral	Satria, Bambang Qomaruzzaman	2023	Penelitian ini menunjukkan jika konsep zuhud menurut Syekh Nawawi al-Bantani sejalan dengan ajaran sufi, menekankan keterlibatan aktif di dunia dengan orientasi akhirat. Empat inti konsepnya mencakup esensi dunia, kesadaran selektif, keteguhan dalam bertaubat, dan transformasi jasad-ruh. Ajaran ini relevan untuk membentuk moral sejak dini, mengendalikan diri di era digital, serta memperkuat pendidikan dan mentalitas.
2	Zuhud Signifikansi terhadap Modernitas (Pemikiran Abu Al-Qasim Al-Qusyairi dalam Kitab Risâlat Al-Qusyairiyat Fî 'ilmi Al-Tashawwuf)	Muhtadin	2020	Relevansi konsepsi zuhud pada kehidupan masa kini: 1. membatasi keinginan hati untuk diperbudak dunia dan materi, 2. sebagai tetesan segar bagi permasalahan spiritual kehidupan modern, 3. sebagai pondasi dalam menyikapi kehidupan materialis, 4. sebagai akhlakul karimah, 5. konsep untuk mengamalkan kebaikan.
3	Konsep Zuhud pada Ajaran Tasawuf dalam Kehidupan Santri pada Pondok Pesantren	Ratna Dewi	2021	Mendidik santri agar mendekatkan diri pada konsep zuhud dalam pembentukan jiwa yang berhati suci serta berakhlakul karimah. Selain itu.
4	Zuhud dan Materialisme (Kajian Sufistik tentang Fungsi	Yusno Abdullah Otta, Nur Shadiq Sandimula	2023	Penelitian ini membahas perbedaan pandangan tasawuf dan materialisme terhadap harta.

- Harta)
- Materialisme menganggap harta sebagai sumber utama kebahagiaan, Zuhud bukan berarti menolak harta, tetapi tidak terikat padanya. tasawuf dinilai mampu menjadi solusi spiritual bagi manusia modern yang terjebak dalam krisis nilai akibat hidup terlalu materialistik.
- 5 Universalisme Zuhud dalam Pandangan Imam Ahmad Bin Hanbal Lutfi Izul Islam, Abdul Aziz, Puput Lestari 2024 Hasil penelitian menunjukkan bahwa menurut Imam Ahmad, zuhud bukan sekadar meninggalkan dunia secara lahiriah, tetapi merupakan kesadaran akan rendahnya nilai dunia dibanding akhirat. Tiga ciri utama zuhud meliputi keyakinan pada keutamaan apa yang ada di sisi Allah, penerimaan terhadap musibah, dan keteguhan hati terhadap pujian atau celaan.
- 6 Pengaruh Zuhud Dalam Ekonomi Islam Perspektif Al-Ghazali Ryal Alghifari, Rohmawan, Nurlaela 2023 konsep zuhud yang dikemukakan oleh imam al ghazali tidak melarang untuk menghambur-hambur kan harta, tetapi zuhud di dunia lebih beriman kepada sesuatu yang sudah ditetapkan oleh allah swt. inti dari zuhud yaitu menjauhkan diri dari keserakahan duniawi, serta manusia seharusnya taat kepada maha kuasa.
- 7 Makna Zuhud Dalam Kehidupan Perspektif Tafsir Al-Qur'an Abdul Muqit 2020 Zuhud ialah mengosongkan atau mensucikan hati dari hal yang menjauhkan dari Allah SWT. Ciri-ciri zuhud adalah dengan mengetahui bahwa kehidupan dan kesenanga dinuia hanyalah sementara, mengetahui bahwa kehidupa akhirtar lebih baik dan kekal,
- 8 The Conceptual Foundation of Spiritual Well-Being: Psychology and Sufism Siti Nurjamilah, Rosid Bahar, Salman Alfarisi 2024 Dalam ajaran sufi zuhud merupakan hidup sederhana dan tidak tertarik pada kehidupan dunia. Konsep zuhud dalam ajaran tasawuf yang dipraktekkan oleh tokoh sufi berakar dari agama islam. Praktek hidup zuhud sebagai salah satu sistem ajaran sufi yang merupakan bagian dari warisan nabi muhammad dan para sahabatnya. ketika ada individu yang ingin mencapai tingkat ma'arif.

- | | | | | | |
|----|--|---|-------------|------|---|
| 9 | Strategi FrugalLiving Dalam Pendidikan Islam Nonformal Untuk Penguatan Nilai Zuhud Dan Qanaah | Elysa Qomaria | Nurul | 2025 | pada penelitian ini penanaman nilai zuhud dan qanaah melalui pendidikan islam nonformal memiliki dampak langsung dengan menerapkan ilmu zuhud para warga sekitar menanamkan hidup sederhana. Dimana Ilmu Zuhud mengajarkan menahan diri dari konsumsi berlebihan, memiliki aktivitas spiritual dibandingkan dengan berbelanja online. |
| 10 | Konsep Zuhud menurut Syekh Abdul Qodir Al ailani:Studi Kitab Tafsir Al-Jailani | Ahmad Safaat | Wafi Nur | 2024 | konsep zuhud yang dikemukakan oleh syekh abdul qadir al jailani merupakan suatu pendekatan spiritual yang komprehensif dan multidimensional, menurut pendapatnya ada 2 kategori zuhud yaitu, zuhud (mutazahid) yang memfokuskan diri kepada kegiatan eksternal, serta zuhud hakiki yang menekankan perubahan batiniyah. |
| 11 | Hubungan antara Psychological Well Being Dengan Work Life Balance Pada Dewasa Awal Yang Bekerja di Kecamatan Babelan | Tazkiya Nazlaa, Yomima Viena Yulianab | | 2024 | Hasil penelitian yang dilakukan pentingya psychology wellbeing dalam melakukan work balance pada dewasa awal di mana hasilnya menunjukkan hubungan yang positif antara kesejahteraan psikologi yang tinggi berkorelasi dengan work life balance. faktor sosial juga mempengaruhi oleh lingkungan kerja yang membuat karyawannya merasa nyaman. |
| 12 | Pengembangan Dimensi PWB Untuk Pengurangan Risiko Gangguan Depresi | Primalita Distina | Putri | 2019 | Depresi merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang aling besar. Setiap individu rentan mengalami risiko depresi, hal tersebut merupakan faktor pendukung gejala depresi. Oleh karena itu melakukan pendekatan dengan <i>psychology well-being</i> dimana <i>psychology wellbeing</i> dapat mengurangi risiko gangguan depresi. Dimana dalam dimensi <i>psychology wellbeing</i> mencakup beberapa dimensi yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. |
| 13 | Pengaruh Gratitude terhadap Psychological Well-Being (PWB) pada Siswa Asrama Sma Swasta Assisi di Siantar | Ario Manurung dan Nancy Naomi G.P Aritonang | | 2023 | penelitian yang dilakukan oleh Ario dan Nancy mengenai pengaruh Gratitude terhadap <i>psychology wellbeing</i> menjelaskan bahwa semakin tinggi <i>psycology wellll being</i> pada siswa makan akan semakin tinggi juga <i>Gratitude Nya</i> . |
| 14 | Dukungan Sosial Untuk Meningkatkan | Saarah Prameswari, | Alyaa Abdul | 2022 | Dukungan dari lingkungan sosial berpengaruh positif untuk |

- Psychological Well-Being Anak Broken Home: Literature Review Muhid
psychology *well-being* anak *broken home*, dimana dukungan yang dapat diberikan berupa semangat pada anak. Dukungan yang dapat diberikan berupa dukungan emosional, instrumental, informatif dan lain sebagainya.
- 15 Gambaran Psychological Well-Being pada Dewasa Awal Yang Berstatus Janda di Kenagarian Air Bangis Sri Yenita 2022 Psikologi *well-being* berpengaruh kepada individu yang mengalami perceraian dimana individu tersebut merasakan *psychology well-being* walaupun belum sepenuhnya
- 16 Psychological Well-Being Sufism Practitioners as A Sufistic Counseling M.Agus Wahyudi, Taufik, Eny Purwandari 2020 Kesimpulan dari dinamika Kesejahteraan psikologis (PWB) pada sufi menunjukkan sikap penerimaan diri, hubungan positif dengan individulain, berinteraksi dengan lingkungan dan tujuan hidup. Tahapan pwb pada sufi diperoleh melalui nilai nilai tasawuf seperti, Zuhud, tawakal, khauf dan mahabbah. Selain itu, sebagai media konseling
- 17 Korelasi Psychological Well-being dengan Burnout pada Perawat Rumah Sakit Jiwa Prof.Ildrem Pemprovsu medan Togi Fitri A Ambarita 2020 Hasil dari penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan bersifat negatif antara *psychological well-being* dan kelelahan mental, yang menunjukkan bahwa bertambah tinggi kesejahteraan psikologis perawat, maka semakin rendah tingkat burnout yang dialami.
- 18 Psychological Well-being pada Wanita yang Menikah Muda (studi kasus di kecamatan kembangtahu, kabupaten lamongan) Ratna Nimatul Rohma, Ahmad Maujuhan Syah 2021 Penelitian tersebut menghasilkan bahwa kelima subjek memiliki *psychological well-being* yang baik, terlihat dari kemampuan mereka dalam menerima diri, menjalin hubungan positif, bersikap mandiri, mengelola lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta berkembang secara pribadi. Faktor-faktor yang mempengaruhi *well-being* mereka bervariasi, seperti usia, pendidikan, pekerjaan, kepribadian, kesehatan, dan religiusitas.
- 19 Psychological Well-Being pada Lansia Indah Octavia, Puti Lenggogeni, Reviza Mayhart 2022 Hasil penelitian menunjukkan bahwa keputusan pada lansia, terutama akibat sindrom sarang kosong, dapat diminimalkan melalui peningkatan kesejahteraan

psikologis. Kesejahteraan ini mencakup enam dimensi menurut Ryff, yaitu penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Dukungan psikologis yang tepat seperti optimisme, efikasi diri, regulasi emosi, spiritualitas, dan relasi sosial yang sehat, dapat memperkuat integritas diri lansia.

- 20 Psychological Well-being pada Santri Ngrowot Di pp.Haji Yaqub Lirboyo kota Kediri Muhammad Kurnia Mardhika, Beti Malia Rahma Hidayati 2019 Penelitian ini menemukan bahwa Ngrowot bukan sekadar tradisi mengganti pola makan, melainkan usaha batin santri untuk menghindari hal yang disenangi demi mencapai tujuan seperti keilmuan, ibadah, keturunan, dan ekonomi. Santri Ngrowot di PPHY terbukti memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, dengan faktor-faktor seperti aktivitas Ngrowot, usia, lama menjalani Ngrowot, dan madrasah tempat belajar berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan tersebut.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa Zuhud merupakan sikap yang melepaskan ketergantungan dari duniawi dan lebih mengutamakan spiritual di akhirat, dengan menerapkan zuhud berperan sangat positif dalam membentuk ketenangan batin, pengendalian diri, dan dapat bersyukur setiap saat. Seseorang yang mengamalkan zuhud di kehidupan sehari-harinya cenderung memiliki psikologis yang baik, akan mudah menghadapi tekanan dalam kehidupan dengan menyesuaikan diri kedalam tekanan dalam kehidupan tersebut. Zuhud juga mendorong seseorang untuk pencarian makna hidup dan aktualisasi diri, mendorong seseorang untuk fokus kepada tujuan hidup yang lebih bermakna. Para peneliti selanjutnya bisa melakukan mendalam melalui metode yang berbeda, bahkan bisa lebih luar lagi variabel yang diteliti agar lebih menarik dan memunculkan kebaruan dalam sebuah penelitian.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kami sampaikan kepada peneliti sebelumnya yang saja jadikan sebagai bahan acuan dalam penelitian ini, dan terima kasih kepada rekan saya karena telah membantu banyak dalam menggarap jurnal ini sehingga hasil penelitian ini semoga bisa menjadi pengetahuan yang baru bagi pembacanya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. Manurung and N. N. G. P. Aritonang, "Pengaruh Gratitude terhadap Psychological Well-Being (PWB) pada Siswa Asrama Sma Swasta Assisi di Siantar," *Innov. J. Soc. Sci. Res.*, vol. 3, no. 4 SE-Articles, pp. 9012–9025, 2023, [Online]. Available: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/4681>
- [2] T. F. A. Ambarita, "Korelasi Psychological Wellbeing Dengan Burnout Pada Perawat Rumah Sakit Jiwa Prof.Ildrem Pemprov Medan," *J. Psikol. Univ. HKBP Nommensen*, vol. 6, no. 2, pp. 78–91, 2020, doi: 10.36655/psikologi.v6i2.138.
- [3] S. Alyaa Prameswari and A. Muhid, "Dukungan Sosial Untuk Meningkatkan Psychological Well Being Anak Broken Home : Literature Riview," *J. Psimawa*, vol. 5, no. 1, pp. 1–9, 2022, doi: 10.36761/jp.v5i1.1600.
- [4] I. A. Octavia, P. Lenggogeni, and R. Mayhart, "Psychological Well-Being Pada Lansia," *J. Sudut Pandang*, vol. 2, no. 12, pp. 1–9, 2022.
- [5] Muhtadin, "Zuhud dan Signifikansinya terhadap Modernitas (Pemikiran Abu Al-Qasim Al-Qusyairi dalam Kitab Risalat Al-Qusyairiyat Fi 'ilmi Al-Tashawwuf) Muhtadin," *Indones. J. Islam. Theol. Philos.*, vol. 2, no. 1, pp. 79–96, 2020, [Online]. Available:

- <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/ijitpDOI:http://dx.doi.org/10.24042/ijitp.v2i1.6801>
- [6] P. Spradley and M. Huberman, “Kajian Teoritis tentang Teknik Analisis Data dalam Penelitian Kualitatif: Perspektif Spradley, Miles dan Huberman,” vol. 1, no. 2, pp. 77–84, 2024.
- [7] Ratna Nimatul Rohma and Ahmad Maujuhan Syah, “Psychological Well Being Pada Wanita,” *Cons. J. Bimbing. dan Konseling Islam*, vol. 1, no. 1, pp. 21–30, 2021, doi: 10.55352/bki.v1i1.93.
- [8] S. Yenita, “Gambaran Psychological Well Being pada Dewasa Awal Yang Berstatus Janda di Kenagarian Air Bangis,” *Ranah Res. J. Multidiscip. Res. Dev.*, vol. 4, no. 2, pp. 150–155, 2022, doi: 10.38035/rj.v4i2.451.
- [9] M. K. Mardhika and B. M. R. Hidayati, “Psychological Well-Being pada Santri Ngrowot Di PP. Haji Ya’qub Lirboyo Kota Kediri,” *J. An-Nafs Kaji. Penelit. Psikol.*, vol. 4, no. 2, pp. 201–224, 2019, doi: 10.33367/psi.v4i2.873.
- [10] P. P. Distina, “Pengembangan Dimensi Psychological Well-Being Untuk Pengurangan Risiko Gangguan Depresi,” *Mawa’Izh J. Dakwah Dan Pengemb. Sos. Kemanus.*, vol. 10, no. 1, pp. 39–59, 2019, doi: 10.32923/maw.v10i1.768.
- [11] T. Nazla and Y. V. Yuliana, “Hubungan Antara Psychological Well Being Dengan Work Life Balance Pada Dewasa Awal Yang Bekerja Di Kecamatan Babelan,” *Gen. Multidiscip. Res. J.*, vol. 1, no. 2, pp. 96–108, 2023, doi: 10.69693/general.v1i2.12.
- [12] S. Tinggi and A. Islam, “The Conceptual Foundation of Spiritual Well-Being: Psychology and Sufism Siti Nurjamilah 1, Rosid Bahar 2, Salman Alfarisi 3,” vol. 5, no. 2, pp. 76–86, 2024.
- [13] M. A. Wahyudi, T. Taufik, and E. Purwandari, “Psychological Well-Being Sufism Practitioners as A Sufistic Counseling,” *KONSELING Reli. J. Bimbing. Konseling Islam*, vol. 11, no. 1, p. 145, 2020, doi: 10.21043/kr.v11i1.6734.
- [14] M. Hariyadi and R. Alansyari, “Pendidikan Karakter Melalui Tasawuf Akhlaki,” *Repository.Ptiq.Ac.Id/Id/*, vol. 2, no. 2, pp. 393–410, 2016, [Online]. Available: [https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/475/1/2021-ROIHAN ALANSYARI-2018.pdf](https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/475/1/2021-ROIHAN%20ALANSYARI-2018.pdf)
- [15] S. Satria and B. Qomaruzzaman, “Konsep Zuhud Syekh Nawawi Al-Bantani dan Relevansinya dengan Pembentukan Moral,” *J. Ris. Agama*, vol. 3, no. 1, pp. 177–190, 2023, doi: 10.15575/jra.v3i1.18263.
- [16] Y. A. O. Nur Shadiq Sandimula, “ZUHUD DAN MATERIALISME (Kajian Sufistik tentang Fungsi Harta) Nur Shadiq Sandimula,” vol. 3 No 1, pp. 39–54, 2023, [Online]. Available: <https://ejournal.unida.gontor.ac.id/index.php/tsaqafah/article/view/2367>,
- [17] E. N. Qomaria, “Strategi Frugal Living Dalam Pendidikan Islam Nonformal Untuk Penguatan Nilai Zuhud Dan Qanaah,” vol. 5, no. 1, pp. 31–42, 2025.
- [18] R. Dewi, “Konsep Zuhud Pada Ajaran Tasawuf Dalam Kehidupan Santri Pada Pondok Pesantren,” *Mawa’Izh J. Dakwah Dan Pengemb. Sos. Kemanus.*, vol. 12, no. 2, pp. 122–142, 2021, doi: 10.32923/maw.v12i2.1874.
- [19] A. W. Nur Safaat, “Konsep Zuhud Menurut Syekh Abdul Qodir Al Jailani: Studi Kitab Tafsir Al Jailani,” *SINDA Compr. J. Islam. Soc. Stud.*, vol. 4, no. 2, pp. 106–121, 2024, doi: 10.28926/sinda.v4i2.1532.
- [20] Abdul Muqit, “Makna Zuhud Dalam Kehidupan Prespektif Tafsir Al-Qur’an,” *Ta’wiluna J. Ilmu Al-Qur’an, Tafsir dan Pemikir. Islam*, vol. 1, no. 2, pp. 36–51, 2020, doi: 10.58401/takwiluna.v1i2.235.
- [21] R. Alghifari, R. Rohmawan, and ..., “Pengaruh Zuhud Dalam Ekonomi Islam Perspektif Al-Ghazali,” *J. Islam. ...*, vol. 1, no. 1, pp. 17–23, 2022, [Online]. Available: <https://edumediastolution.com/jiefs/article/view/177%0Ahttps://edumediastolution.com/jiefs/article/download/177/91>