

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

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama
(S.Ag) dalam Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi.



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Oleh:

AISYAH APRILYA WIJANARKO

NIM: 07020620019

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

2024

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Aisyah Aprilya Wijanarko

NIM : 07020620019

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat

Universitas : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Relevansi *Sufi healing* dengan Konsep *Flourishing* Terhadap Perilaku Bunuh Diri”, secara keseluruhan merupakan hasil penelitian/karya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk

Surabaya, 8 Juni 2024

Saya menyatakan,



Aisyah Aprilya Wijanarko

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang ditulis oleh :

Nama : Aisyah Aprilya Wijanarko

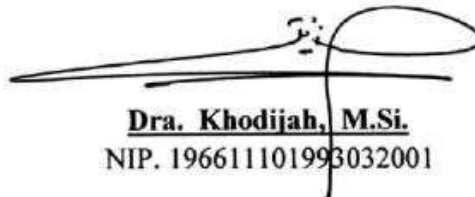
NIM : 07020620019

Judul Skripsi : “Relevansi Sufi Healing dengan Konsep Flourishing Terhadap
Perilaku Bunuh Diri”

Ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, 14 Maret 2024

Dosen Pembimbing



Dra. Khodijah, M.Si.
NIP. 196611101993032001

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang berjudul “Relevansi *Sufi healing* dengan Konsep *Flourishing* Terhadap Perilaku Bunuh Diri” yang ditulis oleh Aisyah Aprilya Wijanarko ini telah diuji di depan Tim Penguji pada tanggal 8 Juni 2024

Tim Penguji:

1. Dra. Khodijah, M.Si.
2. Syaifulloh Yazid, MA
3. Dr. Tasmuji, M.Ag
4. Dr. H. Khozi, Lc, M.Fil.I.

(Penguji 1):

(Penguji 2):

(Penguji 3):

(Penguji 4):

Surabaya, 26 Juni 2024

Dekan,



Prof. Abdul Kadir Rivadi, Ph.D
NIP. 197008132005011003.

PERSETUJUAN PUBLIKASI



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Aisyah Aprilya Wijanarko
NIM : 07020620016
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat/Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : aisyahapriyala123@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
 Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

RELEVANSI *SUFI HEALING* DENGAN KONSEP *FLOURISHING* TERHADAP

PERILAKU BUNUH DIRI

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 25 Juni 2024

Penulis

(Aisyah Aprilya Wijanarko)

ABSTRAK

Nama : Aisyah Aprilya Wijanarko
NIM : 07020620019
Judul : Relevansi *Sufi healing* dengan Konsep *Flourishing* Terhadap Perilaku Bunuh Diri
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Angka kematian akibat bunuh diri secara global meningkat. Tingginya angka bunuh diri membutuhkan penyempurnaan intervensi yang mengintegrasikan aspek spiritualitas dan kesejahteraan psikologis, dalam penelitian ini yaitu konsep *sufi healing* dan *flourishing*. Rumusan masalah dalam penelitian ini mencakup dua poin utama, 1) bagaimana perilaku bunuh diri dalam konsep *flourishing* psikologi positif dan *sufi healing* ? serta 2) bagaimana relevansi elemen-elemen *flourishing* dengan *sufi healing* dalam konteks mencegah perilaku bunuh diri? Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi relevansi konsep *flourishing* dalam psikologi positif dan *sufi healing* dalam konteks pencegahan perilaku bunuh diri. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan analisis literatur yang mendalam. Analisis data dilakukan dengan mengidentifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan topik penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) elemen-elemen *flourishing* seperti makna hidup, optimisme, dan keterhubungan sosial memiliki peran signifikan dalam mencegah perilaku bunuh diri. Selain itu, 2) praktik *sufi healing* yang terintegrasi dengan elemen-elemen *flourishing* dapat memperkuat faktor-faktor psikologis dan sosial sebagai pelindung terhadap bunuh diri. Penelitian ini memberikan kontribusi penting baik secara teoritis maupun praktis dalam bidang kesehatan mental, khususnya dalam pengembangan intervensi yang berbasis spiritualitas dan psikologi positif untuk pencegahan bunuh diri.

Kata Kunci: *flourishing*, *sufi healing* , perilaku bunuh diri, psikoterapi positif

DAFTAR ISI

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
MOTTO	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Hasil Penelitian.....	9
E. Kajian Terdahulu	10
F. Metode Penelitian	17
G. Sistematika Pembahasan.....	20
BAB II <i>SUFI HEALING , FLOURISHING, DAN PERILAKU BUNUH DIRI</i>	23
A. Sufi healing	23

B. <i>Flourishing</i>	26
C. Perilaku Bunuh Diri	29
BAB III ELEMEN-ELEMEN <i>FLOURISHING</i>, <i>SUFI HEALING</i> DAN	
FAKTOR PENYEBAB PERILAKU BUNUH DIRI	39
A. Elemen-elemen <i>Sufi healing</i>	39
B. Elemen-elemen <i>Flourishing</i>	48
C. Faktor Penyebab Perilaku Bunuh Diri	60
BAB IV ANALISIS RELEVANSI <i>SUFI HEALING</i> DENGAN KONSEP	
<i>FLOURISHING</i> DALAM MENCEGAH PERILAKU BUNUH DIRI	64
A. Perilaku Bunuh Diri dalam Konsep <i>Flourishing</i> dan <i>Sufi healing</i>	64
B. Relevansi Elemen-Elemen <i>Flourishing</i> dengan <i>Sufi healing</i> dalam Konteks	
Mencegah Perilaku Bunuh Diri.....	66
BAB V PENUTUP.....	71
A. Kesimpulan	71
B. Saran	71

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, Syafira Triesna, and Endang Prastuti. "Regulasi Emosi Dan Dukungan Sosial: Sebagai Prediktor Ide Bunuh Diri Mahasiswa." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 6, no. 1 (2021): 135–151.
- Anjarsari, Novita D, and Sofia Retnowati. "Program AKTIF – Aku Postif: Psikoterapi Positif Untuk Menurunkan Distres Psikologis Pada Mahasiswa." Universitas Gadjah Mada, 2017.
- Arif, Iman Setiadi. *Psikologi Positif Pendekatan Sainifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2016.
- Asiyah, Siti, 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): 279–302.
- Asnawiyah. "Maqam Dan Ahwal: Makna Dan Hakikatnya Dalam Pendakian Menuju Tuhan." *Substantia* 16, no. 1 (2014): 79–85. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/substantia/article/download/4920/3243>.
- Bakri, Syamsul, and Ahmad Saifuddin. *SUFI HEALING : Integrasi Tasawuf Dan Psikologi Dalam Penyembuhan Psikis Dan Fisik. Rajawali Pers*. Vol. 1, 2019.
- Casmini, Casmini, Dwiga Aziz Himawan, and Hanis Kusuma Wardhani. "Maqamat Sufistic as a Solution for Coping Stress." *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam)* 3, no. 2 (2020): 60–75.
- Dohong, Agnes Emanuella. "Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa Semester Akhir." Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 2021. <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/13726>.
- Effendy, Nurlaila. "Konsep *Flourishing* Dalam Psikologi Positif: Subjective Well-Being Atau Berbeda?" *Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity*, no. 2004 (2016): 326–333.

- Farhan, Ibnu. "Konsep Maqamat Dan Ahwal Dalam Perspektif Para Sufi." *YAQZHAN* 2, no. 2 (2016): 153–172.
- Ghose, Bishwajit, Ruoxi Wang, Shangfeng Tang, and Sanni Yaya. "Engagement in Physical Activity, Suicidal Thoughts and Suicide Attempts among Older People in Five Developing Countries." *PeerJ* 2019, no. 6 (2019): 1–19.
- Guo, Zhihua, Tianqi Yang, Yang He, Wenqing Tian, Chaoxian Wang, Yinling Zhang, Jianjun Liu, Xufeng Liu, Xia Zhu, and Shengjun Wu. "The Relationships Between Suicidal Ideation, Meaning in Life, and Affect: A Network Analysis." *International Journal of Mental Health and Addiction*, no. 0123456789 (2023). <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01019-9>.
- Gvion, Yari, and Alan Apter. "Suicide and Suicidal Behavior." *Public Health Reviews* 34, no. 2 (2012): 1–20.
- Hadi, Indriono, Fitriwijayati, Reni Devianti Usman, and Lilin Rosyanti. "Gangguan Depresi Mayor." *Hijp : Health Information Jurnal Penelitian* 9, no. 1 (2017): 16. <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/HIJP>.
- Hanurawan, Fattah. *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi*. Depok: Rajawali Pers, 2016.
- Hussein, Muhammad Adam. *Kajian Bunuh Diri Di Indonesia*. Sukabumi Selatan: Adamssein Media, 2012.
- Idham, Azmul Fuady, M. Arief Sumantri, and Puji Rahayu. "Ide Dan Upaya Bunuh Diri Pada Mahasiswa." *Intuisi* 11, no. 3 (2019): 177–183.
- Kamalia, Malikhatul, Halimatussa'diyah, and Anggi Wahyu Ari. "Makna Qana'ah Dan Implementasinya Di Masa Kini(Kajian Tafsir Tahlili QS. Al-Hajj, 22: 36)." *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam* 3, no. 1 (2022): 45–61.
- Keyes, Corey L M, and Gilbert Brim. "The Mental Health Continuum: From Languishing to *Flourishing* in Life." *Journal of Health and Social Research*

43, no. 2 (2002): 207–222.

Keyes, Corey L M, and Jonathan Haidt. *Flourishing Positive Psychology And The Life Well Lived*. Washington, DC, US: American Psychological Association, 2003.

Kurnia, Firdilla. “Analisis Data: Definisi, Jenis, Model, Sampai Prosedurnya.” Accessed January 15, 2024. <https://dailysocial.id/post/analisis-data#:~:text=Analisis Data%3A Definisi%2C Jenis%2C Model%2C Sampai Prosedurnya 1,Analisis Data ... 4 Prosedur Analisis Data>.

Lilin Rosyanti, Indriono Hadi, and Fitriwijayati. “E-Book, Memahami Gangguan Depresi Mayor (Mayor Depressive Disorder)” (2018): 1–114. https://www.researchgate.net/publication/335676275_E-BOOK_MEMAHAMI_GANGGUAN_DEPRESI_MAYOR.

Maharani, Septiana Dwiputri. “Fenomena Bunuh Diri Tinjauan Filsafat Manusia (Studi Kasus Terhadap Fenomena Bunuh Diri Ibu Dan Anak).” *Jurnal Filsafat* 17, no. 1 (2007): 100–112.

Maniam, T., Midin Marhani, M. Firdaus, A. B. Kadir, M. J. Mazni, A. Azizul, A. A. Salina, et al. “Risk Factors for Suicidal Ideation, Plans and Attempts in Malaysia - Results of an Epidemiological Survey.” *Comprehensive Psychiatry* 55, no. SUPPL. 1 (2014): S121–S125. <http://dx.doi.org/10.1016/j.comppsy.2013.08.004>.

Maola, Mochammad. “Makna Hidup Pelaku Tasawuf.” *Industry and Higher Education* 3, no. 1 (2021): 1689–1699. <http://journal.unilak.ac.id/index.php/JIEB/article/view/3845%0Ahttp://dspac.e.uc.ac.id/handle/123456789/1288>.

Muslimin, Muslimin. “Terapi Tasawuf Sebagai Upaya Penanggulangan Stress, Depresi, Dan Kecemasan.” *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan* 1, no. 1 (2018): 1–25.

Najlawati, Faizah, and Indriyati Eko Purwaningsih. “Kesejahteraan Psikologis Keluarga Penyintas Bunuh Diri.” *Jurnal Spirits* 10, no. 1 (2019): 5.

- Nakano, Masato, Chiho Yamazaki, Hideta Teshirogi, Hidaka Kubo, Yunosuke Ogawa, Satomi Kameo, Ken Inoue, and Hiroshi Koyama. "How Worries about Interpersonal Relationships, Academic Performance, Family Support, and Classmate Social Capital Influence Suicidal Ideation among Adolescents in Japan." *Tohoku Journal of Experimental Medicine* 256, no. 1 (2022): 73–84.
- Nur, Aulia. "Analisis Hubungan Faktor Risiko Bunuh Diri Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja Di Kota Rengat Kabupaten Indragiri Hulu Tahun 2016." Universitas Andalas, 2016.
- Paramita, Febriana Eka. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Psychological Well Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Yogyakarta." Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 2022.
- Raden Roy Miftahul Huda, and Lidya Ardiyan. "Rancangan Implementasi PERMA+ Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling Untuk Pencegahan Bullying Dan Peningkatan Wellbeing Siswa." *Jurnal Syntax Transformation* 3, no. 8.5.2017 (2022): 877–886.
- Rashid, Tayyab. "Positive Psychotherapy: A Strength-Based Approach." *Journal of Positive Psychology* 10, no. 1 (2015): 25–40.
- Ratnaningtyas, Endah Marendah, Ramli, Syafruddin, Edi Saputra, Desi Suliwati, Bekty Taufiq Ari Nugroho, Karimuddin, et al. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Pidie: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2023.
- Rey, Lourdes, Sergio Mérida-López, Nicolás Sánchez-álvarez, and Natalio Extremera. "When and How Do Emotional Intelligence and *Flourishing* Protect against Suicide Risk in Adolescent Bullying Victims?" *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16, no. 12 (2019).
- Rifatin, Nichy Munikha Ma'. "Pengaruh Spiritualitas Terhadap *Flourishing*." Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2023.
- Rusydi, Ahmad. "Husn Al-Zhann: The Concept of Positive Thinking in Islamic Psychology Perspective and Its Benefit on Mental Health." *Proyeksi* 7, no. 1

(2012): 1.

Salmaa. "Studi Literatur: Pengertian, Ciri, Teknik Pengumpulan Datanya." *Penerbitdeepublish*. Accessed January 1, 2024. <https://penerbitdeepublish.com/studi-literatur/>.

Salsabhilla, Alifia, and Ria Utami Panjaitan. "Dukungan Sosial Dan Hubungannya Dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa Rantau." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 7, no. 1 (2019): 107.

Salsabiela, Kanza, and Ice Yulia Wardani. "Hubungan Kepercayaan Diri Remaja Dan Kedekatan Orangtua Dengan Ide Bunuh Diri." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa* I, no. 1 (2019): 39–48.

Sarmadi, Sunedi. *Psikologi Positif*. Yogyakarta: Titah Surga, 2018.

Sekarini, Anindyah, Nurul Hidayah, and Elly Nur Hayati. "Konsep Dasar Flourishing Dalam Psikologi Positif." *Psycho Idea* 18, no. 2 (2020): 124.

Seligman, Martin. "Flourish Seligman." *The Tanner Lectures on human values* 30.4 (2010): 231–243.

Seligman, Martin E. P. *Flourish A New Understanding of Happiness And Well Being and How to Achieve Them. Andrew's Disease of the Skin Clinical Dermatology*. USA: Nicholas Brealey Publishing, 2011.

Setton, Mark, Paul Desan, Marie Cooke, Tony Arciero, Görkem Gençer, Laura Dallman, Susan Katz, William Chasseaud, and Saira Qureshi. "Barbara Fredrickson." *Pursuit of Happiness*. Accessed March 7, 2024. <https://www.pursuit-of-happiness.org/history-of-happiness/barb-fredrickson/>.

———. "Martin Seligman." *Pursuit of Happiness*. Accessed February 20, 2024. <https://www.pursuit-of-happiness.org/history-of-happiness/martin-seligman-psychology/>.

- . “Viktor Frankl.” *Pursuit of Happiness*. Accessed March 7, 2024. <https://www.pursuit-of-happiness.org/history-of-happiness/viktor-frankl/>.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Tindakan*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Syukur, Muhammad Amin. “Sufi healing : Terapi Dalam Literatur Tasawuf.” *Walisongo: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan* 20, no. 2 (2012): 391.
- Tolentino, Julio C., and Sergio L. Schmidt. “DSM-5 Criteria and Depression Severity: Implications for Clinical Practice.” *Frontiers in Psychiatry* 9, no. OCT (2018): 1–9.
- Valentina, Tience Debora, and Avin Fadilla Helmi. “Ketidakberdayaan Dan Perilaku Bunuh Diri: Meta-Analysis.” *Buletin Psikologi* 24, no. 2 (2016): 123–135.
- Wahyudi, M. Agus. “Psikologi Sufi: Tasawuf Sebagai Terapi.” *Esoterik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf* 04, no. 02 (2018): 387–397. <https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/esoterik/article/view/3582/pdf>.
- Widianengsih, Resti. “Hadits Tentang Dzikir Perspektif Tasawuf.” *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* 2, no. 1 (2022): 166–179.
- Witrin Gamayanti. “Usaha Bunuh Diri Berdasarkan Teori Ekologi Bronfenbrenner.” *Ilmiah Psikologi* 1, no. 2 (2005): 224.
- Zed, Mestika. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004.
- “Depressive Disorder (Depression).” *Who.Int*. Accessed June 21, 2024. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>.
- “DOA.” *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. Last modified 2016. Accessed June 20, 2024. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/doa>.

“Meditation (Muraqabah).” *Sufischool.Org*. Accessed June 21, 2024. <https://sufischool.org/practices/meditation.html>.

“Muraqabah.” *EnsiklopediaIslam.Id*. Accessed June 15, 2024. <https://ensiklopediaislam.id/muraqabah/>.

“Risk Factors, Protective Factors, and Warning Signs.” *American Foundation for Suicide Prevention (AFSP)*. Accessed June 20, 2024. <https://afsp.org/risk-factors-protective-factors-and-warning-signs/#warning-signs>.

“Suicide.” *World Health Organization*. Last modified 2023. Accessed June 20, 2024. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/suicide>.

“Zikir.” *EnsiklopediaIslam.Id*. Last modified 2022. Accessed June 21, 2024. <https://ensiklopediaislam.id/zikir/>.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A