

Penyakit Mental Dalam Perspektif Tasawuf

Ervina Zahrah Yasminiah¹, Hana Fadia Rihadatul'aisyi²

¹⁻²Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Indonesia

Jl. Limau II Kebayoran Baru, Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12210, Indonesia

Korespondensi penulis: ervinazahrah05@gmail.com

Abstract. Sufism is a branch of Islam that emphasizes spiritual pursuit and self-purification to achieve closeness to God. In the Sufism perspective, mental illness is not only seen as a medical condition but also as a spiritual crisis. Mental illness is often thought to be the result of an imbalance in a person's relationship with God and their environment. Sufis believe that true mental health can only be achieved through cleansing the heart and soul of negative traits such as envy, hatred and greed. This process involves dhikr (remembrance of God), meditation and other spiritual practices aimed at strengthening the relationship with God and improving morals. Sufism also emphasizes the importance of living a simple and loving life and avoiding materialistic temptations that can lead a person away from the spiritual path. Thus the treatment of mental illness in Sufism does not only focus on the psychological aspect but also includes the spiritual dimension, which is considered essential for achieving balance and inner peace. This view emphasizes that true healing requires a holistic approach that integrates psychological therapy with spiritual practices, so that a person can again find the meaning of life and closeness to God, which ultimately brings peace and mental well-being.

Keywords: *Soul Purification, Spiritual Balance, Holistic Approach*

Abstrak. Tasawuf adalah cabang dari Islam yang menekankan pada pencarian spiritual dan penyucian diri untuk mencapai kedekatan dengan Tuhan. Dalam perspektif tasawuf, penyakit mental tidak hanya dipandang sebagai kondisi medis tetapi juga sebagai krisis spiritual. Penyakit mental sering dianggap sebagai akibat dari ketidakseimbangan dalam hubungan seseorang dengan Tuhan dan lingkungannya. Para sufi percaya bahwa kesehatan mental yang sejati hanya dapat dicapai melalui pembersihan hati dan jiwa dari sifat-sifat negatif seperti iri hati, kebencian, dan keserakahan. Proses ini melibatkan dzikir (pengingatan kepada Tuhan), meditasi, serta latihan-latihan spiritual lainnya yang bertujuan untuk memperkuat hubungan dengan Tuhan dan memperbaiki akhlak. Tasawuf juga menekankan pentingnya menjalani kehidupan yang sederhana dan penuh kasih sayang, serta menghindari godaan materialistik yang bisa menjauhkan seseorang dari jalan spiritual. Dengan demikian, penanganan penyakit mental dalam tasawuf tidak hanya berfokus pada aspek psikis tetapi juga mencakup dimensi spiritual, yang dianggap esensial untuk mencapai keseimbangan dan kedamaian batin. Pandangan ini menekankan bahwa penyembuhan sejati memerlukan pendekatan holistik yang mengintegrasikan terapi psikologis dengan praktek spiritual, agar seseorang dapat kembali menemukan makna hidup dan kedekatan dengan Tuhan, yang pada akhirnya membawa kedamaian dan kesejahteraan mental.

Kata kunci: Penyucian Jiwa, Keseimbangan Spiritual, Pendekatan Holistik.

1. PENDAHULUAN

Tasawuf, yang sering dikenal sebagai sufisme dalam dunia Barat, merupakan salah satu cabang esoterik dalam Islam yang menekankan pada pencarian batin dan pengalaman spiritual yang mendalam untuk mencapai kedekatan dengan Tuhan. Praktik tasawuf melibatkan serangkaian latihan spiritual yang bertujuan untuk membersihkan hati dari sifat-sifat buruk dan mengembangkan cinta serta kasih sayang kepada Tuhan dan sesama manusia. Dalam perspektif ini, tasawuf menawarkan pandangan yang unik dan mendalam mengenai penyakit mental, yang berbeda dari pendekatan medis konvensional.

Dalam dunia modern, penyakit mental sering kali didefinisikan dan ditangani melalui kerangka medis dan psikologis, yang berfokus pada aspek biologis dan psikis dari gangguan tersebut. Namun, dalam tasawuf, penyakit mental dipahami lebih dari sekadar gangguan fungsi otak atau ketidakseimbangan kimiawi. Penyakit mental dipandang sebagai manifestasi dari gangguan atau krisis spiritual yang terjadi ketika seseorang terputus atau menjauh dari Tuhan, tujuan hidup yang hakiki, dan nilai-nilai spiritual.

Para sufi percaya bahwa hati manusia adalah pusat dari segala perasaan dan perilaku. Ketika hati dipenuhi dengan kegelapan seperti iri hati, kebencian, keserakahan, dan egoisme, hal ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan yang berujung pada gangguan mental. Oleh karena itu, penyembuhan penyakit mental menurut tasawuf melibatkan proses penyucian hati (tazkiyah al-nafs) melalui berbagai praktik spiritual seperti dzikir (mengingat Tuhan), muraqabah (meditasi), serta ibadah yang konsisten.

Tasawuf juga menekankan pentingnya menjalani kehidupan yang seimbang dan penuh kesederhanaan. Sufi-sufi besar seperti Rumi dan Al-Ghazali sering kali menekankan bahwa kehidupan yang penuh dengan godaan materialistik dan ketamakan dapat menjauhkan seseorang dari jalan spiritual yang benar. Dengan menghindari kecenderungan duniawi dan fokus pada pembangunan spiritual, seseorang dapat mencapai kedamaian batin dan kesejahteraan mental.

Pendekatan tasawuf terhadap penyakit mental bersifat holistik, mengintegrasikan dimensi spiritual dengan terapi psikologis dan medis. Ini mencakup pengakuan bahwa kesehatan mental tidak hanya tergantung pada keseimbangan kimiawi atau kondisi psikis tetapi juga pada hubungan spiritual seseorang dengan Tuhan dan lingkungannya. Oleh karena itu, penyembuhan yang sejati memerlukan pendekatan yang mencakup pembersihan jiwa dan pengembangan akhlak mulia.

Dengan demikian, dalam perspektif tasawuf, penyakit mental merupakan panggilan untuk kembali kepada Tuhan, memperbaiki hubungan spiritual, dan menjalani kehidupan yang penuh dengan kesederhanaan dan kasih sayang. Pendekatan ini menawarkan pandangan yang mendalam dan holistik terhadap penyembuhan, yang tidak hanya mengobati gejala fisik dan psikis tetapi juga menyentuh inti spiritual manusia.

2. METODE

Metode studi pustaka yang digunakan dalam penelitian mengenai penyakit mental dalam perspektif tasawuf melibatkan penelaahan mendalam terhadap berbagai literatur dan sumber-sumber keilmuan yang relevan. Studi ini dimulai dengan pengumpulan literatur klasik tasawuf yang ditulis oleh tokoh-tokoh terkemuka seperti Al-Ghazali, Jalaluddin Rumi, dan Ibn Arabi, yang telah banyak membahas konsep penyucian hati dan jiwa serta hubungan antara kesehatan spiritual dan mental. Karya-karya ini memberikan landasan teoretis yang kuat mengenai pandangan tasawuf tentang penyakit mental dan cara penyembuhannya.

Selanjutnya, penelitian juga melibatkan analisis terhadap jurnal-jurnal akademik yang membahas hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental. Artikel-artikel ini sering kali memberikan perspektif ilmiah dan kontemporer yang memperkaya pemahaman tentang bagaimana praktik-praktik spiritual dalam tasawuf dapat berkontribusi pada kesejahteraan mental. Selain itu, berbagai buku modern yang mengkaji integrasi antara psikologi dan spiritualitas, seperti karya-karya yang mengeksplorasi terapi berbasis mindfulness dan meditasi dalam konteks Islam, juga menjadi sumber penting.

Untuk melengkapi pemahaman, penelitian ini juga mencakup studi kasus dan laporan empiris yang mendokumentasikan pengalaman individu atau komunitas yang mengamalkan tasawuf dalam mengatasi masalah mental. Studi kasus ini memberikan wawasan praktis dan bukti nyata mengenai efektivitas pendekatan tasawuf dalam penyembuhan penyakit mental.

Pendekatan studi pustaka ini tidak hanya terbatas pada literatur Islam klasik dan modern, tetapi juga melibatkan perbandingan dengan konsep-konsep dari tradisi spiritual dan keagamaan lain, seperti Buddhisme dan Kristen, yang juga menekankan pentingnya kesehatan spiritual dalam menjaga keseimbangan mental. Dengan melakukan komparasi ini, penelitian dapat mengidentifikasi persamaan dan perbedaan, serta menyoroti keunikan perspektif tasawuf.

Melalui metode studi pustaka yang komprehensif ini, penelitian bertujuan untuk menyusun pemahaman yang holistik dan mendalam tentang bagaimana tasawuf memandang dan menangani penyakit mental. Hasil dari studi pustaka ini diharapkan dapat memberikan kontribusi berharga bagi perkembangan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi spiritual dan menawarkan alternatif pendekatan penyembuhan yang integratif dan manusiawi.

3. PEMBAHASAN

Tasawuf pada dasarnya adalah jalan yang diambil seseorang untuk memahami perilaku dan sifat-sifat nafsu, baik yang buruk maupun yang terpuji. Oleh karena itu, tasawuf diakui dalam Islam sebagai ilmu agama yang terkait dengan aspek moral dan perilaku, yang merupakan inti dari Islam. Dari perspektif filsafat, sufisme berasal dari salah satu komponen dasar agama Islam, yaitu Iman, Islam, dan Ihsan. Jika iman melahirkan ilmu teologi (kalam), Islam melahirkan ilmu syariat, maka ihsan melahirkan ilmu akhlak atau tasawuf.

Konsep-konsep dasar dalam tasawuf, seperti tazkiyah al-nafs (penyucian jiwa) dan dzikir (peringatan kepada Tuhan), dapat diaplikasikan dalam terapi dan penanganan penyakit mental untuk mencapai keseimbangan dan kesehatan mental yang holistik. Selain itu penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah “tawakkal” juga dapat memberikan ketenangan jiwa serta menguramgi tingkat kecemasan dan stres pada individu yang menerapkannya

Respon setiap individu terhadap lingkungannya dapat membawa dampak positif maupun negatif pada dirinya sendiri, tergantung pada cara mereka menghadapinya. Oleh karena itu, penting bagi manusia untuk dilindungi dengan spiritualitas agar bisa bertindak dengan bijaksana, sehingga pengaruh negatif dari lingkungan tidak menguasai diri mereka. Keimanan dalam diri seseorang dapat menghasilkan respons yang positif terhadap lingkungan, serta memberikan kontribusi terbaik bagi diri sendiri dan keluarga.

Tasawuf, sebagai cabang mistisisme Islam, menawarkan pandangan yang kaya dan mendalam tentang penyembuhan spiritual yang dapat diaplikasikan dalam terapi dan penanganan penyakit mental. Dua konsep dasar dalam tasawuf yang sangat penting dalam konteks ini adalah tazkiyah al-nafs (penyucian jiwa) dan dzikir (peringatan kepada Tuhan). Kedua konsep ini tidak hanya berperan dalam mendekatkan diri kepada Tuhan tetapi juga dapat menjadi metode yang efektif dalam mencapai keseimbangan dan kesehatan mental yang holistik.

Tazkiyah al-Nafs (Penyucian Jiwa)

Keringnya jiwa dari spiritualitas menjadi sebab sakitnya mental dalam jiwa manusia. Tazkiyah al-nafs, atau penyucian jiwa, adalah proses penyucian diri dari sifat-sifat negatif seperti kesombongan, iri hati, kebencian, dan keserakahan. Dalam tasawuf, penyakit mental sering kali dipandang sebagai manifestasi dari ketidakseimbangan spiritual yang disebabkan oleh dominasi sifat-sifat negatif ini. Oleh karena itu, penyucian jiwa dianggap sebagai langkah awal yang krusial dalam proses penyembuhan.

Proses tazkiyah al-nafs melibatkan introspeksi mendalam dan usaha terus-menerus untuk menggantikan sifat-sifat negatif dengan sifat-sifat positif seperti kerendahan hati, kesabaran, kasih sayang, dan keikhlasan. Terapi yang mengintegrasikan tazkiyah al-nafs dapat melibatkan teknik-teknik seperti:

1. **Muraqabah (Meditasi):** Meditasi dalam tasawuf membantu individu untuk mengembangkan kesadaran akan kondisi batin mereka. Dengan bermeditasi, seseorang dapat mengidentifikasi emosi negatif dan bekerja untuk menggantinya dengan pikiran yang lebih positif dan sehat.
2. **Muhasabah (Introspeksi Diri):** Muhasabah adalah praktik introspeksi yang mendalam di mana individu merenungkan perbuatan dan niat mereka, berusaha untuk memahami dan memperbaiki kesalahan serta memperkuat niat baik. Ini dapat membantu individu untuk mengembangkan kesadaran diri yang lebih besar dan mengelola emosi negatif yang dapat berkontribusi pada masalah mental.

Dzikir (Peningatan kepada Tuhan)

Dzikir, atau pengingat kepada Tuhan, adalah praktik yang sangat penting dalam tasawuf dan mencakup berbagai bentuk, termasuk pengucapan nama-nama Tuhan, doa, dan pujian. Dzikir bertujuan untuk menciptakan kesadaran terus-menerus akan kehadiran Tuhan dalam kehidupan sehari-hari dan untuk menenangkan pikiran serta hati.

Dalam konteks terapi dan penanganan penyakit mental, dzikir dapat berfungsi sebagai teknik relaksasi dan mindfulness yang membantu menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Beberapa cara dzikir dapat diaplikasikan dalam terapi meliputi:

1. **Dzikir Nafas (Pernafasan dalam dan Dzikir):** Menggabungkan dzikir dengan teknik pernafasan dalam dapat membantu menenangkan sistem saraf dan mengurangi stres. Ketika individu fokus pada pernafasan dan pengucapan dzikir, ini membantu mengalihkan perhatian dari pikiran-pikiran yang mengganggu dan menciptakan rasa damai dan ketenangan.
2. **Dzikir Kelompok (Dzikir Jama'i):** Berpartisipasi dalam dzikir kelompok dapat memberikan dukungan sosial dan rasa kebersamaan, yang penting bagi individu yang merasa terisolasi atau tertekan. Kebersamaan dalam spiritualitas dapat memperkuat rasa keterikatan dan memberikan dukungan emosional yang penting.

3. **Dzikir Harian:** Mengintegrasikan dzikir dalam rutinitas harian dapat membantu individu untuk tetap fokus dan tenang sepanjang hari. Ini dapat menjadi bagian dari terapi yang membantu individu mengembangkan kebiasaan positif yang mendukung kesejahteraan mental.

Aplikasi Holistik dalam Terapi

Pendekatan tasawuf dalam terapi penyakit mental menekankan keseimbangan antara kesehatan fisik, mental, dan spiritual. Ini berarti terapi tidak hanya berfokus pada gejala mental tetapi juga pada penyebab mendasar yang mungkin berakar pada krisis spiritual. Dengan menggabungkan praktik tazkiyah al-nafs dan dzikir, terapi dapat membantu individu untuk:

1. **Mengembangkan Kesadaran Diri yang Lebih Dalam:** Proses penyucian jiwa dan pengingatan kepada Tuhan membantu individu untuk lebih mengenali dan memahami diri mereka sendiri serta hubungan mereka dengan Tuhan. Ini dapat membawa pemahaman yang lebih dalam tentang sumber stres dan kecemasan mereka.
2. **Mencapai Ketenangan dan Kedamaian Batin:** Dzikir dan meditasi membantu menenangkan pikiran yang gelisah dan menciptakan rasa damai dan kedamaian batin. Ini sangat bermanfaat dalam mengelola gejala-gejala penyakit mental seperti kecemasan dan depresi.
3. **Membangun Hubungan Sosial yang Positif:** Dzikir kelompok dan praktik komunitas lainnya dapat memberikan dukungan sosial yang penting bagi individu yang merasa terisolasi. Ini membantu membangun jaringan dukungan yang kuat yang dapat berkontribusi pada pemulihan mental.
4. **Memperkuat Nilai dan Tujuan Hidup:** Dengan fokus pada nilai-nilai spiritual dan tujuan hidup yang lebih tinggi, individu dapat menemukan makna dan tujuan yang lebih besar dalam hidup mereka, yang dapat menjadi sumber kekuatan dan motivasi dalam menghadapi tantangan mental.

Secara keseluruhan, pendekatan tasawuf menawarkan metode penyembuhan yang holistik dan integratif yang dapat memperkaya terapi konvensional dengan dimensi spiritual yang mendalam, membantu individu mencapai keseimbangan dan kesehatan mental yang sejati.

Peran praktik-praktik spiritual dalam tasawuf dalam mendukung proses penyembuhan bagi individu yang mengalami gangguan mental, dan bagaimana efektivitasnya dibandingkan dengan metode psikoterapi konvensional

Tasawuf, sebagai bentuk mistisisme Islam, menekankan praktik-praktik spiritual yang bertujuan untuk mencapai kedamaian batin dan kedekatan dengan Tuhan. Praktik-praktik ini tidak hanya penting untuk perkembangan spiritual, tetapi juga memiliki peran signifikan dalam mendukung proses penyembuhan bagi individu yang mengalami gangguan mental. Berikut ini adalah penjelasan mengenai peran praktik-praktik spiritual dalam tasawuf dan efektivitasnya dibandingkan dengan metode psikoterapi konvensional.

Peran Praktik-Praktik Spiritual dalam Tasawuf

1. **Dzikir (Pengingatan kepada Tuhan):** Dzikir merupakan salah satu praktik utama dalam tasawuf yang melibatkan pengulangan nama-nama Tuhan, doa, dan pujian. Dzikir bertujuan untuk mengingat Tuhan secara terus-menerus dan menciptakan kesadaran akan kehadiran-Nya. Dalam konteks penyembuhan mental, dzikir membantu menenangkan pikiran, mengurangi stres, dan menciptakan perasaan damai. Praktik ini mirip dengan teknik mindfulness dalam psikoterapi modern yang berfokus pada kesadaran penuh saat ini.
2. **Muraqabah (Meditasi):** Muraqabah adalah bentuk meditasi dalam tasawuf yang melibatkan pengawasan diri dan refleksi mendalam. Praktik ini membantu individu untuk introspeksi, memahami kondisi batin mereka, dan mendeteksi serta mengatasi emosi negatif. Muraqabah dapat membantu mengurangi gejala kecemasan dan depresi dengan mengajarkan individu untuk mengendalikan pikiran dan emosi mereka.
3. **Tazkiyah al-Nafs (Penyucian Jiwa):** Tazkiyah al-nafs adalah proses penyucian diri dari sifat-sifat negatif seperti kesombongan, iri hati, dan keserakahan. Dengan membersihkan hati dari sifat-sifat ini, individu dapat mencapai keadaan mental yang lebih sehat dan seimbang. Proses ini mirip dengan konsep terapi kognitif-behavioral (CBT) dalam psikoterapi, yang berfokus pada mengubah pola pikir negatif untuk memperbaiki kondisi mental.
4. **Silaturahmi (Hubungan Sosial):** Dalam tasawuf, hubungan sosial yang sehat dan harmonis sangat penting. Berpartisipasi dalam komunitas sufi dan melakukan dzikir jama'i (dzikir kelompok) dapat memberikan dukungan sosial yang kuat, membantu

individu merasa lebih terhubung dan didukung. Dukungan sosial ini dapat berkontribusi signifikan pada proses penyembuhan mental.

Efektivitas Dibandingkan dengan Metode Psikoterapi Konvensional

1. **Pendekatan Holistik:** Praktik-praktik spiritual dalam tasawuf menawarkan pendekatan holistik yang tidak hanya fokus pada aspek mental tetapi juga mencakup dimensi spiritual. Psikoterapi konvensional, meskipun efektif dalam mengatasi gangguan mental, sering kali berfokus pada aspek psikologis dan biologis tanpa mempertimbangkan dimensi spiritual. Pendekatan holistik tasawuf dapat membantu individu menemukan makna dan tujuan hidup yang lebih dalam, yang penting untuk kesejahteraan jangka panjang.
2. **Pengurangan Stres dan Kecemasan:** Praktik seperti dzikir dan meditasi dalam tasawuf memiliki efek menenangkan yang mirip dengan teknik mindfulness dan meditasi dalam psikoterapi. Studi menunjukkan bahwa praktik mindfulness dapat secara signifikan mengurangi gejala stres, kecemasan, dan depresi. Dzikir dan muraqabah memiliki manfaat serupa dalam menenangkan sistem saraf dan meningkatkan kesehatan mental.
3. **Dukungan Sosial dan Komunitas:** Psikoterapi konvensional biasanya dilakukan secara individual atau dalam kelompok kecil. Sementara itu, praktik tasawuf sering kali melibatkan komunitas yang lebih besar, seperti dalam dzikir jama'i. Dukungan sosial yang kuat dari komunitas dapat memberikan rasa kebersamaan dan keamanan, yang penting dalam proses penyembuhan.
4. **Integrasi Nilai-Nilai Spiritual:** Salah satu kekuatan utama tasawuf adalah integrasi nilai-nilai spiritual dalam proses penyembuhan. Ini memberikan individu panduan moral dan etika yang dapat membantu mereka menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan seimbang. Psikoterapi konvensional mungkin tidak selalu menawarkan panduan spiritual yang sama, meskipun beberapa pendekatan seperti terapi eksistensial berusaha untuk membantu individu menemukan makna hidup.

Praktik-praktik spiritual dalam tasawuf memainkan peran penting dalam mendukung proses penyembuhan bagi individu yang mengalami gangguan mental. Pendekatan ini menekankan keseimbangan antara kesehatan mental, fisik, dan spiritual, menawarkan cara yang holistik untuk mencapai kesejahteraan. Meskipun psikoterapi konvensional sangat efektif dalam menangani gangguan mental, integrasi praktik-praktik spiritual seperti dzikir, muraqabah, dan

tazkiyah al-nafs dapat memberikan manfaat tambahan yang signifikan, terutama dalam memberikan kedamaian batin, dukungan sosial, dan panduan moral. Oleh karena itu, kombinasi antara pendekatan psikoterapi konvensional dan praktik spiritual tasawuf dapat menjadi strategi yang sangat efektif dalam mencapai kesehatan mental yang menyeluruh.

4. KESIMPULAN

Kesimpulannya, tasawuf menawarkan pendekatan yang mendalam dan holistik terhadap penyembuhan penyakit mental, yang berbeda dan melengkapi metode psikoterapi konvensional. Konsep-konsep dasar dalam tasawuf seperti tazkiyah al-nafs (penyucian jiwa) dan dzikir (pengingatn kepada Tuhan) menekankan pentingnya membersihkan diri dari sifat-sifat negatif dan memperkuat hubungan spiritual dengan Tuhan. Praktik-praktik ini tidak hanya membantu dalam mencapai kedamaian batin tetapi juga memiliki manfaat terapeutik yang nyata, seperti mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Tazkiyah al-nafs, melalui proses introspeksi dan transformasi diri, mirip dengan terapi kognitif-behavioral yang berfokus pada mengubah pola pikir negatif, sementara dzikir dan muraqabah dapat dibandingkan dengan teknik mindfulness yang digunakan dalam terapi modern untuk menenangkan pikiran dan meningkatkan kesadaran diri. Lebih dari itu, tasawuf memberikan dukungan sosial yang kuat melalui praktik komunitas seperti dzikir jama'i, yang menciptakan rasa kebersamaan dan dukungan emosional. Integrasi nilai-nilai spiritual dalam proses penyembuhan juga memberikan individu panduan moral dan etika, membantu mereka menemukan makna dan tujuan hidup yang lebih dalam. Pendekatan holistik ini menekankan keseimbangan antara kesehatan mental, fisik, dan spiritual, menawarkan cara yang lebih menyeluruh untuk mencapai kesejahteraan. Dengan demikian, menggabungkan praktik-praktik spiritual dalam tasawuf dengan metode psikoterapi konvensional dapat menjadi strategi yang sangat efektif dalam menangani gangguan mental, memberikan hasil yang lebih komprehensif dan berkelanjutan bagi kesejahteraan individu.

DAFTAR PUSTAKA

Tasawuf, Jurusan, & Fakultas Ushuluddin. (2023). Gunung Djati Conference Series, Volume 19 (2023) CISS 4. 19, 353-363.

Tapingku, J., Pemikiran Etika, & Al-ghazali, I. (2022). Prodi Magister Aqidah dan Filsafat Islam, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta. 5(November).

Studies, Strengthening Islamic, Digital Era, & Dakwah Iain Ponorogo. (2021). Cara mencapai meaningful life untuk mengoptimalkan kehidupan individu sebagai bagian dari masyarakat. 1, 386-401.

Saefulloh, A. (2023). Dalam studi Islam. 11(1), 14-33.

Rahmah, R. (2020). Urgensi tasawuf di tengah pandemi Covid. Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah, 19(2), 74-90.

Rahayu, E. S. (n.d.). Bertasawuf di era modern: Tasawuf sebagai psikoterapi.

Penyakit, Obat. (n.d.). Tasawuf dan kesehatan.

Muttaqin, A. (2022). Tasawuf psikologi Al-Ghazālī: Tazkiyat al-nafs sebagai upaya menuju kesehatan mental. Penerbit A-Empat.

Mukhlis, I., & Munir, M. S. (2023). Konsep tasawuf dan psikoterapi Islam. 7(1), 62-74.

Mental, Kesehatan, Masa Adaptasi, & Kebiasaan Baru. (2023). Islamic self psychotherapy. 4(3), 147-164.

Kusnadi, A. (2023). Teori kebutuhan Abraham Maslow dalam perspektif tasawuf. Al Qalam, 11(2).

Kodariah, I. (2023, February). Terapi kesehatan mental anak remaja perspektif tasawuf. In Gunung Djati Conference Series (Vol. 19, pp. 353-363).

Kanafi, H. I. (2020). Ilmu tasawuf: Penguatan mental-spiritual dan akhlaq. Penerbit NEM.

Ihsan, N. H., & Maulana Alfiansyah, I. (2021). Analisis: Jurnal Studi Keislaman, 21(2), 279-298.

Husniati, R., Setiawan, C., & Nurjanah, D. S. (2023). Relevansi taubat dengan kesehatan mental dalam Islam. Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin, 3(1), 93-119.

Harahap, N., & Harahap, E. W. (2021). Tasawuf sebagai terapi spiritual dan mental dalam masa pandemi Covid-19. Jurnal Studi Sosial dan Agama (JSSA), 1(2), 293-301.

Dogan, R. N., Gurbuz, A., Ali, B., Candy, B., & King, M. (2021). The effectiveness of Sufi music for mental health outcomes: A systematic review and meta-analysis of 21 randomised trials. *Complementary Therapies in Medicine*, 57, 102664. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102664>

Bakar, A. (n.d.). Tasawuf dan kesehatan psikologis.

Azizah, Nur, Maulana Alfiansyah, I., & Jannah, M. (2022). Spiritualitas masyarakat modern dalam. Universitas Islam Negeri Raden Mas Said.

Aziz, A., & Lestari, P. (2024). Peran tasawuf untuk kesehatan mental masyarakat modern. Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP), 7(2), 5383-5388.

Abidi, A. F. (2021). Kajian literatur: Internalisasi nilai-nilai tasawuf dalam ajaran tarekat. PALAPA, 9(2), 335-351.