

PENDEKATAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI PERSPEKTIF ISLAM

Hisan Mursalin

Sekolah Tinggi Ilmu Bahasa Arab Ar Raayah, Indonesia
Jl. Perintis Kemerdekaan RT 01 RW 05, Kp, Cimenteng, Sukamulya, Kec. Cikembar,
Kabupaten Sukabumi, Jawa Barat 43161
e-mail: hisanmursalin@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini untuk mengenal tasawuf dan sejarahnya, memahami pengertian psikoterapi islam, serta mengeksplorasi peran tasawuf dalam psikoterapi islam. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode kajian literatur dengan pendekatan kualitatif. Hasil dari penelitian ini bahwa tasawuf adalah praktik spiritual yang bertujuan memahami esensi iman dan Al-Quran, membersihkan jiwa, meningkatkan moralitas, serta mendekatkan diri kepada Allah melalui bimbingan Al-Quran dan Sunnah. Tasawuf memiliki peran signifikan dalam psikoterapi Islam dengan menyediakan metode spiritual yang efektif untuk membersihkan jiwa, memperbaiki akhlak, serta mencapai ketenangan dan kebahagiaan batin. Praktik-praktik seperti dzikir, tafakkur, dan muraqabah membantu individu mengatasi sifat buruk dan membentuk karakter yang baik. Dengan fokus pada nilai-nilai seperti ikhlas, sabar, syukur, tawakkal, dan taubat, tasawuf menawarkan pendekatan komprehensif dalam penyembuhan jiwa dan memberikan kedamaian batin melalui hubungan yang erat dengan Allah. Dari hasil penelitian yang dilakukan, penulis menyimpulkan bahwa tasawuf berperan dalam membantu mengatasi gangguan psikologis dan emosional dengan memberikan kedamaian dan kebahagiaan sejati melalui pendekatan kepada Allah subhanahu wata'ala.

Kata Kunci: Psikoterapi, Psikoterapi Islam, Tasawuf

ABSTRACT

The purpose of this study is to recognize Sufism and its history, understand the meaning of Islamic psychotherapy, and explore the role of Sufism in Islamic psychotherapy. In this research, the author used a literature review method with a qualitative approach. The result of this study is that Sufism is a spiritual practice that aims to understand the essence of faith and the Quran, cleanse the soul, improve morality, and get closer to Allah through the guidance of the Quran and Sunnah. Sufism has a significant role in Islamic psychotherapy by providing effective spiritual methods to cleanse the soul, improve morals, and achieve inner peace and happiness. Practices such as dhikr, tafakkur and muraqabah help individuals overcome bad traits and form good character. With a focus on values such as sincerity, patience, gratitude, tawakkal, and repentance, Sufism offers a comprehensive approach to healing the soul and providing inner peace through a close relationship with Allah. From the results of the research conducted, the author concludes that Sufism plays a role in helping to overcome psychological and emotional disorders by providing true peace and happiness through an approach to Allah subhanahu wa ta'ala.

Keywords: Psychotherapy, Islamic Psychotherapy, Sufism



PENDAHULUAN

Manusia pada dasarnya selalu berharap untuk mencapai kehidupan yang bahagia dan sejahtera. Namun, di era modern yang semakin maju dan ditandai oleh kemajuan teknologi yang pesat, gaya hidup individu menjadi semakin rumit. Kriteria-kriteria kebahagiaan yang dirasakan semakin sulit untuk dicapai. Fenomena seperti hedonisme, materialisme, pragmatisme, dan individualisme telah menjadi ciri khas masyarakat kontemporer. Dorongan untuk mencari kepuasan instan, kekayaan materi, orientasi pada hasil praktis, dan penekanan pada kepentingan diri sendiri telah membentuk pola pikir dan perilaku yang mendominasi kehidupan manusia saat ini. (Yulianto & Zain, 2018)

Selain itu, kemajuan teknologi, meskipun membawa berbagai kemudahan dalam kehidupan sehari-hari, juga telah membawa dampak negatif pada kesejahteraan mental manusia. Dorongan untuk terus terhubung dan terpapar dengan informasi yang terus-menerus dari media sosial dan perangkat teknologi digital telah meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan depresi. Perbandingan sosial yang tidak sehat dan harapan yang tidak realistis yang dibangun melalui media sosial seringkali menghasilkan perasaan tidak puas dan kurangnya kebahagiaan dalam kehidupan individu. Akibatnya, masalah-masalah mental seperti stres, kecemasan, dan depresi semakin meluas dalam masyarakat modern. Tingginya tingkat tuntutan dan harapan yang diberlakukan oleh lingkungan sosial dan budaya seringkali menyebabkan tekanan psikologis yang berat bagi individu. Bahkan, dalam beberapa kasus, hal ini dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental yang serius dan mengganggu kualitas hidup seseorang secara signifikan. (Yulianto & Zain, 2018)

Untuk memahami dampak modernitas dan teknologi pada kesehatan mental, penting untuk melihat esensi manusia, yang terdiri dari dua elemen utama. Elemen-elemen tersebut adalah: Pertama, elemen jasmani, yang merupakan bagian yang terlihat dari manusia, bentuknya dibentuk oleh Allah sejak dalam kandungan, sehingga memiliki gaya, bentuk, rupa, kemampuan bergerak dan diam, berkualitas, serta terdiri dari beberapa organ. Kedua, elemen Rohani. Roh ditiupkan oleh Allah SWT ke dalam tubuh manusia setelah penciptaan selesai. Roh inilah yang memberikan nilai pada manusia, membuatnya bergerak, memiliki martabat, dihormati, dan memiliki kedudukan yang tinggi. (Tang, 2022)

Sejalan dengan pentingnya elemen rohani, Levin menunjukkan bahwa keterlibatan religius memiliki efek perlindungan terhadap penyakit mental dan tekanan psikologis. Dia kemudian melanjutkan dengan memeriksa empat penjelasan potensial untuk hubungan antara agama dan kesehatan mental. "Perhaps someday, we will look back and wonder how we ever could have presumed that psychological well-being of humans were unrelated to the working of the human spirit." Yang artinya "Mungkin suatu hari nanti, kita akan melihat ke belakang dan bertanya-tanya bagaimana kita bisa menduga bahwa kesejahteraan psikologis manusia tidak terkait dengan kerja jiwa manusia." (Robert B. Ellsworth, 2010)

Penelitian lebih lanjut mendukung pandangan Levin, seperti yang ditunjukkan oleh Affandi dan Diah dalam konteks masyarakat Indonesia. Mereka menunjukkan bahwa agama memiliki kemampuan untuk memprediksi kesehatan mental sebesar 40,3%. Fakta ini menunjukkan bahwa agama dapat menjadi sarana yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental di Indonesia, mengingat bahwa Indonesia adalah negara yang berdasarkan pada prinsip Tuhan Yang Maha Esa dan masyarakat Indonesia menganggap agama sebagai hal yang sangat penting dalam kehidupan. (Tri Mulyaningasih, 2019)



Dalam lingkup Islam, terdapat istilah yang berperan dalam mengobati mental yang sakit, yaitu melalui praktik tasawuf. Dalam analisis epistemologis, pendekatan tasawuf (sufistik) merupakan suatu metode dalam mempelajari dimensi psikologis dengan menggunakan proses intuitif, perasaan (zauq), dan ilham. (Tasmuji & Khoirudin, 2022) Terapi tasawuf atau penyembuhan sufis adalah metode penyembuhan yang dilakukan oleh para sufi ratusan tahun yang lalu. Prinsip dasar dari terapi ini adalah bahwa kesembuhan hanya berasal dari Allah Yang Maha Penyembuh, sedangkan para sufi bertindak sebagai perantara. Terapi Tasawuf ini juga dapat disebut sebagai terapi psikospiritual atau psikoreligius. Terapi psikoreligius ini lebih cenderung disebut sebagai psikoterapi religius, yaitu penyembuhan penyakit melalui kehidupan jiwa yang didasarkan pada nilai-nilai keagamaan. Namun, terapi ini tidak bertujuan untuk mengubah iman dan kepercayaan pasien, melainkan untuk membangkitkan kekuatan batin pasien agar dapat membantu proses penyembuhan bersama dengan terapi lainnya. (Waslah, 2017)

Beberapa ulama Muslim telah menjelaskan tentang tasawuf atau tazkiyatun nafs dalam buku-buku mereka. Seperti Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dalam bukunya "Madarijus Salikin", menyimpulkan bahwa Tazkiyyah al-nafs merupakan usaha untuk menenangkan kekuatan hawa nafsu yang selalu mengajak kepada keburukan, yang tidak pernah merasa puas dengan apa yang telah diperoleh. Oleh karena itu, seorang muslim yang ingin selamat di dunia dan akhirat adalah yang mampu menjaga nafsunya agar patuh terhadap perintah-perintah Allah. (Amaliya & Soleh, 2024) Ibnu Taimiyah dalam bukunya "Tazkiyatun Nafs" meyakini bahwa asas dari tazkiyatunnafs adalah iman dan tauhid. (ROHMAH, 2023) Sedangkan menurut Al-Ghazali dalam kitabnya "Ihya' Ulumuddin", mengatakan bahwa tazkiyatun nafs adalah pembersihan jiwa dari sikap-sikap tercela dengan membimbingnya ke jalan yang diridhoi oleh Allah subhanahu wata'ala. (Aslami, 2016)

Pandangan-pandangan ulama besar ini menunjukkan bahwa tasawuf atau tazkiyatunnafs dalam Islam adalah proses yang mendalam dan menyeluruh untuk mencapai kedekatan dengan Allah. Al-Ghazali, Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, dan Ibnu Taimiyah, meskipun memiliki pendekatan yang berbeda, semuanya sepakat bahwa penyucian jiwa adalah esensi dari kehidupan spiritual seorang Muslim. Mereka menekankan pentingnya membersihkan hati dari sifat-sifat tercela, mengamalkan ibadah dengan ikhlas, dan mengikuti jalan yang telah digariskan oleh syariat Islam. Dengan demikian, tasawuf bukan hanya tentang praktik-praktik spiritual, tetapi juga tentang penghayatan yang mendalam terhadap ajaran Islam secara keseluruhan.

Terdapat beberapa penelitian yang telah dilakukan untuk mengidentifikasi konsep tasawuf sebagai psikoterapi islam. Salah satu penelitian yang relevan adalah yang dilakukan oleh (As-Shidqi, 2022) dalam penelitiannya yang berjudul Peranan Ajaran Tasawuf Sebagai Psikoterapi dalam Mengatasi Penyakit Hati. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi berbagai jenis penyakit hati yang dapat diatasi melalui psikoterapi mistik, mengeksplorasi peran tasawuf dalam proses penyembuhan tersebut, serta menggambarkan penerapan tasawuf sebagai bentuk psikoterapi dalam menangani penyakit hati.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini membahas lebih dalam mengenai hakikat tasawuf dan psikoterapi serta mengidentifikasi peran tasawuf dalam psikoterapi islam. Penelitian ini bertujuan untuk melengkapi pemahaman yang sudah ada



dan memberikan wawasan yang lebih luas tentang sejarah tasawuf dan perannya dalam menangani jiwa yang sakit dalam psikoterapi islam.

Rumusan masalah yang mendasari penelitian ini melibatkan tiga pertanyaan kunci yang memerlukan telaah yang mendalam. Pertama, pengertian dan sejarah tasawuf. Kedua, pengertian psikoterapi. Ketiga, tasawuf sebagai psikoterapi islam. Dengan menggali pertanyaan-pertanyaan ini secara mendalam, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki dan menganalisis peran tasawuf sebagai bentuk psikoterapi dalam tradisi Islam, serta implikasinya dalam konteks kesehatan mental dan spiritual manusia.

Dengan rumusan masalah tersebut, artikel ini bertujuan untuk menyelidiki dan menganalisis peran tasawuf sebagai bentuk psikoterapi dalam tradisi Islam, serta implikasinya dalam konteks kesehatan mental dan spiritual manusia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan suatu analisis literatur yang bertumpu pada pengumpulan data dengan mencari referensi dari berbagai sumber, termasuk buku dalam format e-book, jurnal, dan karya tulis lainnya. dan sumber-sumber teks lainnya sebagai fokus utamanya. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif, dimana informasi yang dihasilkan berupa catatan dan data deskriptif yang ditemukan dalam materi yang diteliti. Dalam konteks penelitian kualitatif ini, ditekankan pentingnya analisis deskriptif yang memberikan gambaran serta penjelasan yang tajam, obyektif, sistematis, analitis, dan kritis terhadap nilai-nilai spiritualitas dan tasawuf. (Mukhlis & Syahrul Munir, 2023) Afrizal mengatakan bahwa metode kualitatif diartikan sebagai metode penelitian dalam ilmu-ilmu sosial yang mengumpulkan dan menganalisis data berupa perkataan dan tingkah laku manusia. (Afrizal, 2016)

Pendekatan kualitatif ini difokuskan pada langkah-langkah permulaan yang terdiri dari pengumpulan data yang relevan sebagai tahap pertama, dilanjutkan dengan proses pengelompokan dan penyajian deskriptif. Diharapkan bahwa pendekatan literatur ini akan membuka wawasan baru dalam memahami konsep tasawuf dan psikoterapi dari sudut pandang konseling Islami.

Pada tahap kedua, terlibat dalam proses membaca dan mencatat atau menandai sumber-sumber yang dianggap relevan dengan fokus penelitian. Tahap ini mengharuskan pembaca untuk secara aktif menyelami materi yang relevan dengan topik yang sedang diteliti, sambil mencatat informasi penting atau menandai bagian yang dianggap relevan. Ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang kerangka literatur yang akan membentuk dasar analisis mereka di tahap berikutnya. Langkah ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang literatur yang akan dianalisis di tahap selanjutnya. tahap ketiga adalah mengelola data, yaitu mengatur informasi yang relevan dan sesuai dengan fokus penelitian secara logis dan sistematis. Tujuan dari proses ini adalah untuk memastikan bahwa data tersebut dapat digunakan untuk memberikan jawaban yang komprehensif terhadap masalah yang diangkat dalam artikel. Pada tahap keempat, temuan penelitian disajikan dalam narasi yang jelas. Tujuannya adalah untuk merangkum hasil penelitian, menyoroti implikasi teoritis dan praktis, serta memberikan arahan bagi penelitian masa depan. Langkah terakhir, yaitu tahap kelima, melibatkan penarikan kesimpulan oleh penulis. Pada tahap ini, penulis



merangkum hasil penelitian dan mengevaluasi signifikansi temuan tersebut dalam konteks topik yang dibahas. Kesimpulan ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang kontribusi penelitian terhadap literatur yang ada dan memberikan pandangan baru atau rekomendasi untuk penelitian masa depan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Tasawuf

Tasawuf memiliki asal-usul dalam bahasa Arab, berasal dari kata-kata seperti tashawwafa, yatashawwafu, dan tasawwuf. Secara harfiah, kata-kata ini terkait dengan konsep bulu domba (Shuf), barisan (Shaf), kejernihan (Shafa), dan juga area pinggiran masjid Nabawi yang dihuni oleh beberapa sahabat Rasulullah SAW (Shuffah). Para sufi menginterpretasikan beragam makna dari kata-kata ini, memberikan penafsiran etimologis terhadap konsep tasawuf.

Syekh Abul Hasan Asy-Syadzili, dalam pandangannya, menjelaskan tasawuf sebagai suatu bentuk pengalaman pribadi yang menggali kedalaman cinta dan pengabdian, dengan tujuan untuk mencapai kembali kesadaran akan kehadiran Ilahi. Ini melibatkan praktik-praktik spiritual dan ibadah yang mengarahkan individu untuk menyelaraskan diri dengan jalan yang ditempuh oleh Tuhan. (Dewi, 2020)

Secara etimologis, tasawuf yang berasal dari akar kata s-w-f, merujuk pada tempat pertama kali penggunaan wol (shuf) oleh individu. Istilah sufi atau mutasawwifun, kemudian digunakan untuk menyebutkan orang yang menerapkan praktik tersebut. Menariknya, sejarah mencatat bahwa Nabi dan Sahabat Badar juga pernah menggunakan wol (shuf), seperti yang terdokumentasikan dalam karya Al-Suhrawardi, Awarif al-Ma'arif.

((الصوف بن مالك قال: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يجيب دعوة العبد و يركب الحمار ويلبس عن أنس))

"Dari Anas bin Malik berkata bahwa Rasulullah Saw. Mendatangi undangan seorang hamba sahaya, beliau naik keledai dan mengenakan pakaian bulu domba."

Sebelum abad ke-3 Hijriyah, istilah "tasawuf" memang tidak dikenal dalam konteks yang sama seperti yang kita kenal hari ini. Sejarahwan mencatat bahwa istilah ini mulai diperkenalkan pada masa Abu Hasyim al-Kufi sekitar abad ke-3 Hijriyah. Sebelumnya, konsep-konsep seperti zuhud (menjauhi kesenangan duniawi), tawakkal (bergantung sepenuhnya pada Allah), dan mahabbah (cinta kepada Allah) telah dikenal oleh para ulama, tetapi istilah "tasawuf" tidak digunakan untuk menggambarkan praktik-praktik spiritual ini. Jadi, meskipun konsep-konsep ini ada sebelumnya, Abu Hasyim tetap dianggap sebagai orang pertama yang secara eksplisit mengaitkan dirinya dengan istilah "tasawuf."

Hamzah Fansuri (salah satu ulama sufi) meyakini tasawuf dengan konsep wujudiyah. Wujudiyah merupakan ajaran tasawuf yang berasal dari konsep wahdah al-wujud Ibnu 'Arabi yang meyakini bahwa alam adalah manifestasi Tuhan, yang berarti bahwa hanya ada satu wujud, yaitu wujud Tuhan, sedangkan ciptaan Tuhan (termasuk alam dan segala isinya) pada hakikatnya tidak memiliki wujud.

Ulama ahlussunnah wal jama'ah seperti Ibnu Taimiyyah, Ibnu Qayyim, dan Al Ghazali sangat tidak setuju dan mengkritik konsep tasawuf yang digagas oleh kaum sufi. Menurut Ibnu Qayyim, para pengikut tasawuf falsafi melakukan penafsiran yang jauh dari kebenaran al-Qur'an dan mengikuti metode yang tidak sesuai dengan syariat Islam. Sumber-sumber tersebut berasal dari filsafat Neo-Platonis, Aristotelian, Persia, dan lainnya seperti konsep



wahdat al-wujud Ibn Arabi. Perilaku tasawuf seperti itu dianggap menggunakan pendapat pribadinya tanpa mengikuti kitab Allah dan sunnah Rasul-Nya dengan banyak perdebatan, kajian, analogi, masalah-masalah, simbol, syatahat, dan berbagai khayalan lainnya.

Ibn Taimiyah mengelompokkan tasawuf menjadi dua kategori. Pertama, tasawuf sunni atau yang sering disebut tasawuf masyrū'. Kategori ini sudah ada sejak awal Islam, yaitu pada masa para sahabat. Tasawuf ini kemudian dikembangkan oleh Junaid Bin Muhammad al-Bagdadi di Bagdad, Abū Sulaymān al-Darani di Syam, dan al-Harits al-Muhasibi di Bagdad. Mereka semua menggunakan Al Quran dan Sunnah sebagai sumber dalam teori dan praktik tasawuf. Ibn Taimiyah menyebut mereka sebagai syuyūkh al-Shūfiyah. Kedua, tasawuf bid'ah, yaitu tasawuf yang telah tercampur dengan unsur-unsur asing dalam teori dan praktiknya. Mereka mencampuradukkan ajaran Islam dengan teori dan praktik yang sebelumnya tidak dikenal, seperti memasukkan unsur filsafat dalam tasawuf. Contoh ulama sufi jenis ini adalah Ibn Arabi dan pengikutnya. Ibn Taimiyah sangat mengkritik dan mengecam ulama sufi jenis kedua ini, ia menyatakan bahwa Ibn Arabi bukanlah tipe ahli sufi yang memiliki semangat intelektual dan tidak mengikuti al-Qur'an dan Sunnah. Ibn Taimiyah juga menyatakan bahwa mereka ini tercela di sisi Allah, Rasul-Nya, dan para wali Allah.

Beberapa ulama Ahlus Sunnah Wal Jama'ah mengungkapkan pengertian tasawuf yang tepat dan sesuai dengan Al Quran dan Sunnah. Menurut Said Nursi tasawuf merupakan cara untuk memahami esensi iman dan esensi Al-Quran melalui perjalanan spiritual di bawah bimbingan sunnah Nabi Muhammad saw yang dimulai dari hati dan mencapai satu pengalaman yang mendekatkan diri pada tingkat kesaksian kepada Allah. (Faiz, 2015) Syaikh Zakariya al-Anshari mengatakan tasawuf adalah ilmu yang mempelajari tentang cara membersihkan jiwa, meningkatkan moralitas, dan memperbaiki aspek fisik dan spiritual agar dapat mencapai kebahagiaan yang abadi. (Melitasari, 2022) Sedangkan menurut Ibnu Taimiyyah tasawuf adalah proses membersihkan diri dari segala perilaku buruk yang menyimpang dengan cara kembali kepada Al Quran dan Sunnah untuk mendekatkan diri kepada Allah dan memiliki akhlak yang mulia. (Amaliya & Soleh, 2024).

Sejarah Tasawuf

Jiwa sufi yang tercermin dalam kehidupan sehari-hari Nabi Muhammad Saw mencerminkan pola hidup yang sangat sederhana. Beliau tidak hanya mengabdikan waktu untuk ibadah, tetapi juga selalu mempererat hubungan dengan Allah SWT dalam setiap langkahnya. Keanggunan kesederhanaan beliau tidak hanya menjadi contoh, tetapi juga menjadi landasan bagi ajaran spiritual yang menginspirasi kaum sufi dalam pencarian mereka akan kedekatan dengan Sang Pencipta. Sebelum Allah mengutusnyanya sebagai Rasul, Nabi Muhammad Saw seringkali melakukan praktik sufi dengan menjalani uzlah di Gua Hira selama berbulan-bulan. Di sana, beliau mendedikasikan waktu untuk beribadah secara intensif dan menyendiri, hingga akhirnya menerima wahyu pertamanya saat beliau diangkat sebagai Rasul Allah. Ini menunjukkan bahwa pengalaman spiritual dan pencarian kebenaran telah menjadi bagian integral dari perjalanan hidup beliau sebelum misi kenabian dimulai.

Rasulullah Saw. telah mendorong pendalaman aspek spiritual di kalangan umat Islam, yang kemudian memunculkan dua kelompok berpengaruh di Madinah. Pertama, terdapat



kelompok para qori' dari kalangan Anshar, yang melakukan pekerjaan sehari-hari namun menyisihkan waktu untuk ibadah di malam hari. Mereka bahkan rutin berada di samping tiang-tiang masjid, melakukan tahajud dan membaca Al-Qur'an. Hal ini menunjukkan tingginya komitmen mereka dalam mengejar aspek spiritual dan pendalaman pengetahuan agama di tengah kesibukan dunia. Kedua, kelompok yang muncul adalah mereka yang dikenal sebagai zuhud, yang kemudian menjadi cikal bakal tasawuf, dikenal dengan nama "ahl al-suffah". Mereka berasal dari kalangan muslim yang kurang mampu dan para muhajirin yang hidup dalam kesederhanaan. Rasulullah Saw. membangun suatu tempat bernama al-suffah di sekitar masjid Madinah untuk mereka, tempat di mana mereka tinggal dan menuntut ilmu agama serta memperdalam praktik spiritual mereka. (Abdul Wahab Syakhrani, 2023)

Pada awalnya, tasawuf dipahami sebagai suatu bentuk pendidikan moral dan spiritual yang bertujuan untuk mengamalkan nilai-nilai kebajikan serta meninggalkan segala perilaku yang buruk. Secara sederhana, tasawuf dianggap sebagai ilmu untuk membersihkan jiwa dan memperhalus budi pekerti. Ini mencakup serangkaian praktik dan pengalaman yang dirancang untuk memperbaiki akhlak seseorang dan meningkatkan kesadaran spiritualnya. Dengan demikian, tasawuf memfokuskan perhatiannya pada pembentukan karakter yang baik dan peningkatan kesadaran akan hubungan individu dengan Sang Pencipta.

Dengan meningkatnya jumlah orang yang mengikuti berbagai tarekat, perkembangan tasawuf juga mengalami fluktuasi. Terkadang, fenomena seperti konsep wahdat al-wujud muncul, yang dianggap oleh beberapa pihak merusak esensi Islam. Sebagai akibatnya, tasawuf sering kali disalahkan karena dianggap menyebabkan umat Islam menjadi kurang peduli terhadap urusan dunia dan lebih condong pada spiritualitas yang terpisah dari realitas sosial dan kehidupan sehari-hari.

Tasawuf mengalami periodisasi perkembangan yang menarik, dengan setiap masa memiliki ciri dan coraknya sendiri. Masa pembentukan dimulai pada abad pertama Hijriyah dengan tokoh seperti Hasan al-Basri yang membawa ajaran khauf dan raja', menandai awal dari karakter khas tasawuf. Kemudian, masa pengembangan terjadi pada abad ketiga dan keempat Hijriyah, di mana tasawuf mengalami perubahan signifikan dalam coraknya. Pada masa ini, tasawuf cenderung mencakup kefanaan atau pengalaman ekstasis yang membawa hamba kepada pengalaman persatuan dengan Khalik. Seiring berjalannya waktu, tasawuf mengalami masa konsolidasi di mana konsep-konsep tersebut dikembangkan lebih lanjut dan dipertegas. Kemudian, tasawuf mencapai masa falsafi di mana hubungannya dengan filsafat Islam semakin mendalam, menghasilkan karya-karya yang memadukan gagasan-gagasan filosofis dengan prinsip-prinsip tasawuf. Terakhir, masa pemurnian menandai periode dimana praktik-praktik tasawuf disesuaikan dengan tuntutan-tuntutan zaman dan dipelihara kembali ke akar-akarnya yang murni. Jadi, tasawuf memang mengalami evolusi yang kompleks dan terstruktur, membentuk landasan yang kuat bagi praktik dan pemahaman tasawuf yang kita kenal hari ini. (Syaripuddin, 2023).

Pengertian Psikoterapi

Psikoterapi bersumber dari dua kata, yakni "psycho" yang merujuk pada aspek jiwa, dan "therapy" yang menggambarkan proses terapi. Dengan demikian, psikoterapi bisa



dijelaskan sebagai upaya penyembuhan jiwa. Metode ini juga diterapkan untuk mengobati serta merawat gangguan psikis dengan menggunakan pendekatan psikologis.

Terjemahan terapi dari bahasa Inggris mencakup arti pengobatan dan pemulihan, sementara dalam bahasa Arab, istilah yang setara adalah al-istisyfâ', yang berasal dari akar kata syafâ-yasyfi-syifâ', yang mencerminkan konsep penyembuhan. Asal-usul istilah ini dapat ditelusuri hingga kepada Muhammad 'Abd al-'Azîz al-Khâlidî. Penggunaan kata "syifâ'" banyak dijumpai dalam teks suci Al-Qur'an, misalnya pada surah Yûnus/10: 57 dan al-Isrâ'/17: 82.

﴿أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾

"Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman." (Q.S. Yûnus/10: 57)

﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾

"Dan kami turunkan dari al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian." (Q.S. al-Isrâ'/17: 82).

Psikoterapi adalah pendekatan pengobatan yang menggunakan teknik-teknik khusus, seperti konseling, untuk mengatasi gangguan mental atau kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan sehari-hari. Selain itu, psikoterapi juga bisa melibatkan keyakinan agama dan berdiskusi dengan orang-orang yang ahli di bidangnya, seperti guru, ustadz, atau konselor.

Dalam perspektif Bimbingan Konseling Islami, ada peluang untuk menyelenggarakan psikoterapi baik secara individu maupun dalam kelompok. Menurut Gerald Corey, pendekatan psikoterapi dapat terfokus pada berbagai aspek, termasuk kognitif, perilaku, dan tindakan. (Lahmuddin, 2012)

Pada masa sekarang, psikoterapi telah mengalami pembagian menjadi empat jenis yang berbeda, yaitu:

Pertama, Terapi Psikofarmaka, Pendekatan fisik biologis dalam terapi, yang melibatkan penggunaan obat-obatan anti-depresan, memiliki dampak yang signifikan pada perkembangan mental individu yang mengalami depresi.

Kedua, Terapi Psikologis, Dikenal sebagai psikoterapi konvensional, metode ini adalah terapi yang ditujukan untuk mengatasi gangguan-gangguan mental dengan menggunakan prinsip-prinsip dan pendekatan psikologi Barat.

Ketiga, Terapi Psikososial, Ini merujuk pada terapi yang berdasarkan prinsip-prinsip psikologi untuk individu yang mengalami ketidaksesuaian atau kesulitan adaptasi, terutama dalam konteks sosial.

Keempat, Terapi Psiko-spiritual atau disebut psikoreligius. Psikoterapi religius sering dikenal sebagai religio-psychotherapy, sebuah pendekatan penyembuhan yang memusatkan pada pengembangan kehidupan spiritual berdasarkan nilai-nilai agama sebagai pondasinya.

Dari empat pendekatan tersebut, psikoterapi religius tampaknya menjadi bagian integral dari pendekatan holistik yang semakin berkembang dalam psikoterapi saat ini.



Oleh karena itu, Psikoterapi Islam merupakan bagian dari psikoterapi religius yang sedang berkembang. Sebagai bentuk psikoterapi religius, psikoterapi Islam bertujuan menyembuhkan penyakit mental dengan intervensi psikis berdasarkan nilai-nilai keagamaan. Pendekatan ini tidak bertujuan mengubah keyakinan klien terhadap agamanya, melainkan memperkuat kekuatan spiritual dan keimanan dalam mengatasi penyakit mental. (Yulianto & Zain, 2018)

Tasawuf Sebagai Psikoterapi Islam

Menurut Al Ghozali, jiwa manusia terbagi menjadi tiga tingkatan. Pertama, jiwa yang memerintah atau an-nafs al-'amarah, jiwa pada tingkat ini merupakan jiwa yang belum diarahkan dan dibersihkan karena pada hakikatnya jiwa manusia selalu condong pada hal-hal yang buruk. Kedua, jiwa penuh penyesalan atau an-nafs al-lawwamah. Secara Bahasa, kata al-lawwamah berarti mencela. Jiwa pada tingkat ini adalah jiwa yang menyadari kesalahan-kesalahan dan mencela diri sendiri. Tingkat jiwa ini merupakan permulaan tingkat rohani karena pada tingkat ini terjadi sebuah proses kembali kepada Tuhan dan proses penghapusan dosa. Jadi, pada tingkat ini terdapat proses dalam mencari Tuhan, di mana ada sesuatu yang menginginkan kecocokan antara hati mereka dengan apa yang mereka dapatkan. Ketiga, jiwa yang tenang atau an-nafs al-mutmainnah adalah jiwa yang mendapatkan ketenangan dan ketentraman karena Allah. Untuk memperkuat teorinya, Al Ghozali menyebutkan ayat Al Quran "Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang rida dan diridai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku." Karakter jiwa ini akan menemukan ketenangan dan ketentraman jika terhindar dari godaan-godaan yang menggangukannya. (Ghozali, 2019) Dalam surat Yusuf Allah berfirman:

﴿ وَمَا أُبْرِيءُ نَفْسِيَّ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ ۖ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴾

"Dan aku tidak (menyatakan) diriku bebas (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu mendorong kepada kejahatan, kecuali (nafsu) yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun, Maha Penyayang."

Dalam Al Quran disebutkan bahwa jiwa manusia selalu mendorong pada kejahatan dan kemaksiatan, kecuali jiwa yang diberi rahmat. Jiwa manusia yang tidak dilatih dan diarahkan dapat menyebabkan sakit mental dan membuat manusia tidak bahagia. Dalam hal ini, agama memiliki peran yang sangat penting karena manusia disebut homo religius yaitu manusia tidak bisa lepas dari agama sehingga agama berkaitan erat dengan kondisi psikis manusia. Upaya yang dapat dilakukan untuk melatih jiwa adalah dengan tasawuf atau tazkiyatun nafs. Menurut Muhammad Haikal, hakikat tasawuf adalah metode mensucikan diri dan hati atau tazkiyatun nafs agar terhindar dari sifat-sifat tercela dan tidak disukai Allah subhanahu wa ta'ala untuk mendekatkan diri kepada-Nya. (As-Shidqi, 2022) Dalam menyelesaikan permasalahan psikologis, tasawuf mengajarkan bagaimana menjalani hidup bahagia. Hidup bahagia berarti menjalani hidup sehat baik lahir maupun batin. Hidup bahagia tidak akan pernah menimbulkan konflik batin. Karena kebahagiaan yang diciptakan sepenuhnya membuang semua pikiran batin.

Beberapa ulama salaf telah menjelaskan konsep tazkiyatun nafs untuk mencapai ketenangan batin dan kebahagiaan. Ibnu Qayyim menjelaskan tiga tahap yang harus dilalui. Tahap pertama adalah musyarahah, di mana manusia diharapkan menjaga ketujuh indera



yang diberikan oleh Allah, karena indera tersebut seperti mesin yang harus diperhatikan dengan seksama. Tahap kedua adalah muraqabah, yang membuat manusia lebih waspada terhadap dirinya sendiri. Jika merasa ada kesalahan, segera perbaiki, dan jika ada kekurangan, tingkatkan. Setelah terbiasa dengan muraqabah, langkah selanjutnya adalah muhasabah atau tafakkur. Menurut Malik Badri, tafakkur adalah aktivitas spiritual kognitif yang menggabungkan pemikiran rasional, emosi, dan spiritual. Tujuan dari tafakkur adalah merenung secara mendalam tentang Allah SWT dan ciptaan-Nya. (Arroisi et al., 2021)

Metode tazkiyah al-nafs menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah yang dijelaskan oleh Muhammad Habib Fathuddin dan Fachrurrazi Amir dalam jurnal ta'dibi tahun 2016, terdiri dari beberapa langkah yang harus dilakukan dalam proses tazkiyyah al-nafs.

Pertama, Ilmu. Orang yang berilmu akan diangkat derajatnya oleh Allah SWT. Menuntut ilmu merupakan jalan menuju surga, termasuk perjalanan di atas shirat dan peristiwa yang mengiringinya. (Arroisi et al., 2021) Kedua, Tadzakkur. Tadzakkur adalah bentuk dzikir yang berarti mengingat sesuatu dengan pengetahuan dalam hati. Proses ini dilakukan bertahap dan perlahan, membantu penyucian jiwa melalui ibadah yang istiqomah, sehingga membentuk akhlak yang baik dan sifat terpuji. Ketiga, Riyadhah. Riyadhah adalah proses tazkiyah al-nafs, di mana seseorang beribadah kepada Allah untuk mengendalikan nafsunya. Menurut Ibn Qayyim Al-Jauziyyah, dengan mengenal Allah dan hak-hak-Nya, kebaikan akan terasa kecil, dan kesabaran menjadi kunci utama dalam keimanan. (Amaliya & Soleh, 2024)

Sedangkan menurut Ibnu Taimiyah konsep tazkiyatun nafs yaitu dengan menggunakan beberapa amalan untuk menyucikan jiwa, seperti ikhlas, syukur, bertawakal, taubat. (Riko Purwanto, 2023)

Pertama, Taubat. Menurut pandangan Ibnu Taimiyah, taubat adalah langkah pertama dalam proses penyucian jiwa. Ajaran beliau tentang taubat mendorong individu yang berdosa untuk meninggalkan tindakan dosa dan menggantikannya dengan amal kebajikan. Beliau menegaskan bahwa taubat yang sempurna adalah dengan melakukan amal kebajikan. (Rochman, 1970) Dalam konteks kalangan sufi, taubat memiliki makna memohon ampun atas segala dosa dan kesalahan dengan sungguh-sungguh, serta berjanji untuk tidak mengulangi perbuatan dosa tersebut. Selain itu, taubat juga melibatkan melakukan amal kebajikan sebagai bentuk pengganti dari perbuatan dosa yang telah dilakukan. (Hakim, 2023)

Kedua, Ikhlas adalah esensi kesucian hati dalam beribadah atau beramal untuk mendekati diri kepada Allah. Ini mencerminkan motivasi batin yang murni untuk beribadah kepada-Nya, membersihkan hati dari segala kecenderungan yang tidak mengarah kepada-Nya. Ikhlas melambangkan ketulusan niat yang semata-mata karena Allah. Sifat ikhlas terlihat ketika seseorang melakukan perbuatan dengan dorongan niat yang tulus untuk berbakti kepada Allah, sesuai dengan hukum syariah. Kualitas ini selalu tercermin dalam pikiran dan tindakan seseorang.

Dalam pandangan ilmu tasawuf, ikhlas memiliki tingkatan-tingkatan tersendiri. Pertama, Ikhlas Awam, yaitu beribadah kepada Allah karena dilandasi perasaan takut terhadap siksa Allah dan masih mengharapkan pahala. Kedua, Ikhlas Khawas, yaitu beribadah kepada Allah karena didorong dengan harapan supaya menjadi orang yang dekat dengan Allah, dan dengan kedekatannya kelak ia mendapatkan sesuatu dari Allah SWT.



Ketiga, Ikhlas Khawas yaitu beribadah kepada Allah karena atas kesadaran yang mendalam bahwa segala sesuatu yang ada adalah milik Allah dan hanya Allah-lah Tuhan yang sebenarnya. (Taufiqurrahman, 2019)

Ketiga, sabar dan syukur. Sabar adalah sikap menahan diri dalam menghadapi kegelisahan. Menurut al-Jauhari, sabar berarti menahan jiwa ketika sedang dalam keadaan gelisah. Sementara itu, menurut al-Ghazali, sabar adalah ketahanan terhadap dorongan untuk melawan nafsu, jika mampu mempertahankannya maka seseorang akan memenangkan agama Allah dan termasuk dalam golongan orang-orang yang sabar (al-sabirin). Namun, jika seseorang kalah dalam menghadapi dorongan tersebut, maka dia akan masuk dalam golongan setan. (Misbachul Munir, 2019) Maka Kesabaran merupakan kunci utama dalam proses penyembuhan. Saat menghadapi cobaan berupa penyakit, kesabaran dapat menjadi senjata ampuh untuk melawan serangan penyakit tersebut.

Sedangkan syukur adalah bersyukur adalah kunci kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup. Dengan bersyukur, seseorang dapat mengekspresikan rasa terima kasihnya kepada Allah Swt melalui hati yang penuh iman, ucapan pujian, dan amal ibadah yang dilakukan dengan penuh ketaatan. Bersyukur juga membantu kita untuk selalu mengingat dan mensyukuri segala nikmat yang telah diberikan oleh Allah. Dengan demikian, kita tidak akan merasa kekurangan atau tidak puas dengan apa yang kita miliki. Bersyukur juga dapat membantu menghilangkan perasaan dengki dan iri hati dalam hati kita. (As-Shidqi, 2022)

Keempat, Tawakkal atau berserah diri kepada Allah. Zaman ini seringkali disoroti oleh banyak individu yang mengalami ketidakstabilan mental atau gangguan jiwa, yang disebabkan oleh kecenderungan untuk terlalu memikirkan hal-hal yang sebenarnya tidak perlu ditakuti. Namun, kita seharusnya menyadari bahwa kita memiliki kemampuan untuk menyerahkan segala urusan dan diri kita kepada Allah. Dengan menyerahkan segalanya kepada-Nya dan memegang keyakinan yang kuat bahwa Allah tidak akan menghendaki yang buruk bagi hamba-Nya, kita dapat mencapai ketenangan dan kebahagiaan yang sesungguhnya. Dalam meniti kehidupan ini, berhusnudzon kepada Allah terhadap segala takdir-Nya menjadi kunci untuk menjaga ketenangan dan kedamaian hati kita.

Dari pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa tasawuf memiliki peran yang signifikan dalam psikoterapi Islam dengan memberikan metode spiritual yang efektif untuk membersihkan jiwa, memperbaiki akhlak, serta mencapai ketenangan dan kebahagiaan batin. Praktik-praktik tasawuf seperti dzikir, tafakkur, dan muraqabah membantu individu membersihkan diri dari sifat-sifat buruk dan membentuk karakter yang baik. Dengan fokus pada ikhlas, sabar, syukur, tawakkal, dan taubat, tasawuf tidak hanya menawarkan pendekatan komprehensif dalam penyembuhan jiwa tetapi juga memberikan kedamaian batin melalui hubungan yang erat dengan Allah. Melalui integrasi spiritual ini, tasawuf membantu individu mengatasi gangguan psikologis dan emosional, menciptakan harmoni dalam kehidupan, dan memberikan kebahagiaan yang sejati.

SIMPULAN

Istilah Tasawuf berasal dari bahasa Arab yang mempunyai banyak makna seperti bulu domba (shuf), barisan (shaf), kejernihan (shafa), dan sahabat Rasulullah (shuffah), tasawuf adalah praktik spiritual dalam Islam yang bertujuan mencapai kesadaran Ilahi melalui cinta dan pengabdian. Meskipun konsep spiritual seperti zuhud dan tawakkal sudah



ada sebelumnya, istilah “tasawuf” baru muncul pada abad ke-3 Hijriyah dengan Abu Hasyim al-Kufy. Tasawuf menekankan kebersihan hati dan pemahaman mendalam tentang kebijaksanaan ilahi, mengarahkan individu menuju hubungan intim dengan Tuhan. Nabi Muhammad Saw menjalani hidup sederhana, mendalami ibadah, dan mencari kebenaran spiritual, yang menginspirasi tasawuf. Beliau membina kelompok qori’ dan ahl al-suffah di Madinah untuk memperdalam praktik spiritual.

Adapun istilah Psikoterapi yaitu penyembuhan jiwa menggunakan pendekatan psikologis, termasuk konseling. Dalam bahasa Arab, konsep ini terkait dengan istilah “al-isyifa” yang berarti penyembuhan. Psikoterapi mengatasi gangguan mental dan kesulitan hidup, dan dapat melibatkan keyakinan agama serta ahli seperti guru atau konselor. Dalam Bimbingan Konseling Islami, psikoterapi dapat dilakukan secara individu atau kelompok, dengan pendekatan mencakup aspek kognitif, perilaku, dan tindakan.

Tasawuf psikoterapi berfokus pada penyembuhan dan pengembangan jiwa manusia melalui hubungan harmonis dengan Tuhan dan sesama. Prinsip dasarnya adalah ketergantungan penuh pada Allah SWT, menghindari ketergantungan pada benda-benda duniawi dan material yang fana. Jiwa yang sehat dicirikan oleh sikap berserah diri, ikhlas, menerima takdir dengan lapang dada, sabar, hidup sederhana, dan selalu bersyukur.

Menurut Hamka, tasawuf dalam psikoterapi Islam membuka pintu menuju kesempurnaan jiwa dengan menghidupkan ruh iman dalam jiwa yang rapuh, mengajak untuk membersihkan niat, memperkuat tekad, dan mengarahkannya kembali kepada-Nya. Al-Ghazali membagi jiwa manusia menjadi tiga tingkatan: an-nafs al-'amarah (jiwa yang memerintah), an-nafs al-lawwamah (jiwa penuh penyesalan), dan an-nafs al-mutmainnah (jiwa yang tenang), yang masing-masing memerlukan proses pembersihan dan pengembangan spiritual melalui praktik tasawuf. Praktik-praktik tasawuf seperti dzikir, tafakkur, dan muraqabah, serta penekanan pada nilai-nilai seperti ikhlas, sabar, syukur, tawakkal, dan taubat, efektif dalam membersihkan jiwa, memperbaiki akhlak, mencapai ketenangan batin, dan mengatasi gangguan psikologis serta emosional, memberikan kedamaian dan kebahagiaan sejati melalui hubungan yang erat dengan Allah.

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal :

- Abdul Wahab Syahrani, N. (2023). *Sejarah Munculnya Tasawuf. Cross-Border*, 6(1), 42–51.
- Amaliya, R. N., & Soleh, A. K. (2024). *Komparasi Konsep “Terapi Jiwa” Ibnu Qayyim Al Jauziyah Dan Karen Horney. An-Natiq Jurnal Kajian Islam Interdisipliner*, 4(1), 1–12.
- Arroisi, J., Mukharom, R. A., & Amin, M. 'Izzatul. (2021). *Sufistic Psychotherapy; Telaah Metode Psikoterapi Ibnu Qayyim al-Jauziyyah. Analisis: Jurnal Studi Keislaman*, 21(2), 253–278. <https://doi.org/10.24042/ajsk.v21i2.9884>
- As-Shidqi, M. H. (2022). *PERANAN AJARAN TASAWUF SEBAGAI PSIKOTERAPI DALAM MENGATASI PENYAKIT HATI. Living Islam: Journal of Islamic Discourses*, 5(2), 187–206.
- Dewi, N. R. S. (2020). *TASAWUF DAN PERUBAHAN SOSIAL: Kajian Tokoh Umar bin Abdul Rusyidah; Jurnal Pemikiran Islam*, 1(1).



- Faiz, M. (2015). *KONSEP TASAWUF SAID NURSI: SATU PENYEGARAN WACANA SUFISME KONTEMPORER*. *Al-Zehra*, 1–14.
- Ghozali, M. S. I. (2019). *SABAR SEBAGAI TERAPI PENYAKIT HATI MENURUT AL-GHAZALI*. *Ejournal Universitas Darussalam Gontor*.
- Hakim, L. (2023). *Praktik tasawuf akhlaqi di dayah tuhfatul baidha al-aziziyah (mahfad atjeh)*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Lahmuddin. (2012). *PSIKOTERAPI DALAM PERSPEKTIF BIMBINGAN KONSELING ISLAMI*. *Miqot*, XXXVI(2), 388–408.
- Melitasari, M. (2022). *TASAWUF DI ERA MODERN PERSPEKTIF BUYA HAMKA DAN BUYA KAMBA (STUDI KOMPARASI KONSEP TASAWUF)*. Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi.
- Misbachul Munir. (2019). *KONSEP SABAR MENURUT AL-GHAZALI DALAM KITAB IHYA ULUM AL-DIN*. *Jurnal Ilmiah Spiritualis*, 5(2).
- Mukhlis, I., & Syahrul Munir, M. (2023). *Konsep Tasawuf dan Psikoterapi dalam Islam*. *Spiritualita*, 7(1), 62–74. <https://doi.org/10.30762/spiritualita.v7i1.1017>
- Riko Purwanto. (2023). *Perbandingan Konsep Tazkiyatun Nafs Antara Ibnu Taimiyah dan Said Hawwa dan Relevansinya dengan Pendidikan Karakter*. Bandung Conference Series: Islamic Education, 2(3), 631–635.
- Robert B. Ellsworth, J. B. E. (2010). Editorial: Special Issue on Spirituality, *Mental Health and Wellbeing*. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 7(2), 99–192.
- Rochman, K. L. (1970). *Terapi Penyakit Hati Menurut Ibnu Taimiyah Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam*. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 3(2), 195–221. <https://doi.org/10.24090/komunika.v3i2.123>
- ROHMAH, M. U. (2023). *Tazkiyatun Nafs Dalam Pemikiran Jalaluddin Rakhmat (1949-2021 M)* (Issue 282).
- Syaripuddin, S. (2023). *Tasawuf dalam Lintas Sejarah*. *IQRA: Jurnal Ilmu Kependidikan Dan Keislaman*, 18(1).
- Tang, A. (2022). *HAKIKAT MANUSIA DAN POTENSI PEDAGOGIK (Tafsir QS. Al-Nahl: 78)*. *PAIDA: Jurnal Pendidikan Agama Islam UNIMUDA*, 1(2), 119–129.
- Tasmuji, & Khoirudin, A. (2022). *Integrasi Tasawuf Dalam Logoterapi Sebagai Psikoterapi Santri Gangguan Jiwa Di Pp. Al-Syifa*. *Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi*, 2(2), 51–73. <https://doi.org/10.19109/sh.v2i2.12674>
- Taufiqurrahman. (2019). *Ikhlas Dalam Perspektif Alquran*. *Eduprof: Islamic Education Journal*, 1(2), 94–118. <https://doi.org/10.47453/eduprof.v1i2.23>



Tri Mulyaningsih, N. (2019). *Efektivitas psikoterapi islam untuk meningkatkan kesehatan mental: sebuah studi meta analisis. Jurnal Psikologi Islam*, 6(1), 43–56.

Waslah. (2017). *Peran Ajaran Tasawuf Sebagai Psikoterapi Mengatasi Konflik Batin. Prosiding Seminar Nasional & Temu Ilmiah Jaringan Peneliti*, 11(2).
<https://doi.org/10.24260/at-turats.v11i2.893>

Yulianto, R., & Zain, M. H. (2018). *STUDI KOMPARATIF: PSIKOTERAPI DALAM PERSPEKTIF ISLAM DAN MODERN. Al-Hikmah: Jurnal Studi Agama-Agama*, 4(2).

Buku:

Al-Qur'an

As- Sunnah

Afrizal. (2016). *Metode penelitian kualitatif: sebuah upaya mendukung penggunaan penelitian dalam berbagai disiplin ilmu* (Ed. 1, Cet). Rajawali Pers.

Aslami, H. A. (2016). *Konsep Tazkiyatun Nafs dalam Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali*.

