

## **Relevansi Tasawuf terhadap Krisis Kesehatan Mental: Upaya Integrasi dengan Psikologi Modern**

Muhammad Syauqi Arinal Haq<sup>1</sup>, Masbuang<sup>2</sup>, Suadi Saad<sup>3</sup>, Masykur Wahid<sup>4</sup>

<sup>1</sup>UIN Sultan Maulana Hasanudin Banten, 242631108.syauqiarinalhaq@uinbanten.ac.id

<sup>2</sup>UIN Sultan Maulana Hasanudin Banten, 242631103.masbuang@uinbanten.ac.id

<sup>3</sup>UIN Sultan Maulana Hasanudin Banten, suadi.saad@uinbanten.ac.id

<sup>4</sup>UIN Sultan Maulana Hasanudin Banten, masykur@uinbanten.ac.id

### **Histori Naskah**

**Diserahkan:**  
02-12-2025

**Direvisi:**  
20-01-2026

**Diterima:**  
23-01-2026

### **Keywords**

### **ABSTRACT**

*The global mental health crisis demands a more comprehensive healing approach, particularly within Muslim societies that require harmony between psychological and spiritual dimensions. This study focuses on integrating Sufism and modern psychology as an effort to construct a holistic paradigm of soul healing. The primary objective of this research is to formulate a model of integrative soul healing that addresses the limitations of modern psychology while actualizing the potential of Sufism in responding to contemporary mental health challenges. This research employs a qualitative method using a literature study and interdisciplinary analysis. The primary sources include classical Sufi works, modern psychological theories, and previous studies on the integration of spirituality and mental health. The analysis critically examines Sufi concepts such as tazkiyatun nafs, dhikrullah, and muraqabah, and then correlates them with modern psychological frameworks, including cognitive-behavioral therapy, existential psychology, and positive psychology. The Findings indicate significant common ground between Sufism and modern psychology in their orientation toward inner balance and enhancing well-being, despite epistemological differences. Based on this analysis, the study proposes a Model of Integrative Soul Healing that encompasses three core stages: diagnosis, intervention, and transformation. Hence, this research contributes to the advancement of a holistic Islamic-based therapeutic paradigm applicable in counseling, education, and clinical practice.*

: Sufism; Modern Psychology; Mental Health; Holistic Therapy

### **ABSTRAK**

*Krisis kesehatan mental global menuntut pendekatan penyembuhan yang lebih komprehensif, khususnya dalam konteks masyarakat Muslim yang membutuhkan keselarasan antara dimensi psikologis dan spiritual. Penelitian ini berfokus pada integrasi tasawuf dengan psikologi modern sebagai upaya membangun paradigma penyembuhan jiwa yang holistik. Tujuan utama penelitian adalah merumuskan model integrasi penyembuhan jiwa yang dapat mengatasi keterbatasan psikologi modern sekaligus mengaktualisasikan potensi tasawuf dalam menjawab tantangan kesehatan mental kontemporer. Metode penelitian yang digunakan adalah kajian kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan dan analisis interdisipliner. Literatur utama yang ditelaah meliputi karya klasik tasawuf, teori-teori psikologi modern, serta penelitian terdahulu mengenai integrasi spiritualitas dan kesehatan mental. Analisis dilakukan melalui telaah kritis terhadap konsep-konsep tasawuf seperti tazkiyatun nafs, dzikrullah, dan muraqabah, lalu dipertemukan dengan kerangka psikologi modern, termasuk cognitive-behavioral therapy, psikologi eksistensial, dan positive psychology. Hasil kajian menunjukkan bahwa terdapat titik temu antara tasawuf dan psikologi modern dalam orientasi menuju keseimbangan batin dan peningkatan well-being, meskipun berbeda paradigma epistemologis. Dari hasil analisis, penelitian ini menawarkan Model Integrasi Penyembuhan Jiwa yang mencakup tiga tahap utama: diagnosis jiwa, intervensi jiwa, dan transformasi jiwa. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan paradigma terapi holistik berbasis Islam yang dapat diaplikasikan dalam konseling, pendidikan, dan praktik klinis.*

### **Kata Kunci**

: Tasawuf; Psikologi Modern; Kesehatan Mental; Terapi Holistik

### **Corresponding Author**

: Muhammad Syauqi Arinal Haq, UIN Sultan Maulana Hasanudin Banten, Jl. Jend. Sudirman No. 30, Panancangan, Kecamatan Cipocok Jaya, Kota Serang, Provinsi Banten, e-mail: muhibbussabry@uinsu.ac.id

## PENDAHULUAN

Dalam Islam, tradisi tasawuf menawarkan konsep penyembuhan jiwa yang bersifat transendental dan berakar pada dimensi spiritual terdalam manusia. Melalui praktik tazkiyatun nafs (penyucian jiwa), muhasabah (introspeksi diri), muraqabah (kesadaran akan kehadiran Tuhan), dan zikrullah (pengingatan terhadap Allah), tasawuf berusaha membebaskan manusia dari dominasi nafsu rendah menuju ketenangan batin (al-nafs al-muthmainnah)(Bakar, 2013). Orientasi tasawuf bukan hanya pada kesejahteraan psikologis, melainkan juga pencapaian ma'rifatullah (pengetahuan intuitif tentang Tuhan) yang memberikan makna hidup paling hakiki. Dalam perspektif ini, tasawuf tidak sekadar metode spiritual, melainkan juga sistem penyembuhan jiwa yang relevan dengan problem kesehatan mental kontemporer(Rahayu, 2021).

Tasawuf merupakan tradisi spiritual Islam yang menekankan dimensi batiniah dan transendental dalam kehidupan beragama. Para sufi menganggap bahwa inti dari kesehatan jiwa terletak pada proses tazkiyatun nafs (penyucian jiwa), yaitu upaya terus-menerus untuk membersihkan hati dari sifat tercela dan menumbuhkan sifat terpuji(Pradityas et al., 2015). Al-Qur'an sendiri menyebutkan bahwa keberuntungan manusia tergantung pada keberhasilannya dalam menyucikan jiwa: "Sungguh beruntung orang yang menyucikan jiwanya, dan sungguh rugi orang yang mengotorinya" (Q.S. al-Syams [91]: 9–10).

Psikologi modern telah berkembang melalui berbagai aliran dan pendekatan. Dimulai dengan psikoanalisis yang dipelopori oleh Freud dengan penekanan pada alam bawah sadar, dilanjutkan dengan behaviorisme yang berfokus pada perilaku yang dapat diamati,(Imam, 2024) kemudian psikologi humanistik yang menekankan potensi aktualisasi diri, hingga psikologi kognitif yang memandang manusia sebagai makhluk yang memproses informasi. Perkembangan lebih lanjut muncul dalam bentuk psikologi positif yang menekankan kebahagiaan, resiliensi, dan makna hidup sebagai aspek fundamental kesehatan mental.(Stefhani & Ginting, 2025)

Kendati demikian, orientasi psikologi modern cenderung terbatas pada dimensi empiris dan sekuler. Fokus utamanya adalah pada fungsi adaptif individu terhadap lingkungannya, sementara aspek transendental dan spiritualitas sering kali berada di luar kerangka kajiannya. Padahal, kebutuhan makna hidup, pencarian tujuan eksistensial, dan hubungan dengan dimensi ilahi merupakan bagian integral dari pengalaman manusia.(Mawaddah et al., 2024) Keterbatasan ini mendorong pencarian paradigma penyembuhan jiwa yang lebih holistik, dengan melibatkan dimensi spiritual sebagai bagian penting dari kesehatan mental.

Menurut Amin Syukur, Sufisme pada dasarnya adalah jalur atau pendekatan yang digunakan oleh individu untuk memahami sifat dan perilaku diri, mencakup aspek negatif dan positif. Oleh karena itu, peran Sufisme dalam Islam diakui sebagai disiplin agama yang terkait dengan dimensi moral dan perilaku yang mencerminkan inti dari Islam. Secara filosofis, Sufisme berasal dari unsur-unsur dasar Islam, khususnya iman, penyerahan, dan kasih sayang. Iman menghasilkan pengetahuan teologis (kalam), Islam mengembangkan pengetahuan hukum (syariat), dan kasih sayang memupuk pemahaman moral atau Sufisme (Syukur, 2001).

Beberapa penelitian terkini mulai menunjukkan adanya potensi integrasi antara tasawuf dan psikologi modern, misalnya Hisan Mursalin, menekankan bahwa dimensi spiritualitas dalam tasawuf dapat memperkuat efektivitas psikoterapi Islam. Penelitian ini berfokus pada bagaimana praktik sufistik, seperti dzikir dan tazkiyatun nafs, berkontribusi terhadap pemulihan psikologis melalui pendekatan konseling Islami (Mursalin, 2024). Penelitian lain oleh Ema Fitriya, Nur Hani'ah, dan Hanifatul Khofifah menunjukkan bahwa tasawuf dapat dipahami dalam kerangka psikologi sebagai strategi mencapai harmoni batin, serta menegaskan kesesuaian antara dimensi spiritual tasawuf dengan tujuan psikologi humanistik

dan positif (Ema Fitriya et al., 2024). Sementara itu, Alfi Wirda Mawaddah dkk mencoba membangun landasan konseptual integratif dengan menghubungkan filsafat Islam dan psikologi kontemporer. Penelitian ini menegaskan perlunya sintesis antara dimensi rasional-falsafi dan pendekatan empiris-psikologis (Mawaddah et al., 2024).

Namun, penelitian-penelitian tersebut cenderung bersifat parsial dan aplikatif, belum sampai pada perumusan kerangka konseptual integratif yang komprehensif. Dengan kata lain, masih terdapat ruang kosong dalam literatur akademik terkait bagaimana tasawuf dapat diposisikan secara sistematis dalam wacana kesehatan mental global. Penelitian ini berusaha melangkah lebih jauh dengan menawarkan kerangka integrasi tasawuf dan psikologi modern yang tidak hanya bersifat deskriptif maupun aplikatif, tetapi juga konseptual dan kritis. Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya menyusun model integrasi penyembuhan jiwa berbasis tasawuf yang diposisikan secara sistematis dalam diskursus kesehatan mental global. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur akademik sekaligus memberikan kontribusi praktis dalam pengembangan pendekatan holistik untuk penyembuhan jiwa dan peningkatan kesehatan mental.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (library research). Metode ini dipilih karena fokus kajian tidak terletak pada pengumpulan data empiris lapangan, melainkan pada penelaahan kritis terhadap teks-teks primer dan sekunder yang relevan. Sumber primer meliputi karya-karya klasik tasawuf seperti Ihya' Ulum al-Din karya Al-Ghazali dan teks-teks kontemporer yang menguraikan konsep spiritualitas dalam perspektif Islam. Sementara itu, sumber sekunder mencakup artikel-artikel akademik, jurnal bereputasi, serta penelitian terkini dalam bidang psikologi modern dan psikoterapi Islam yang membahas keterkaitan antara spiritualitas dan kesehatan mental.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan pendekatan interdisipliner yang menggabungkan studi Islam, psikologi, dan filsafat. Pendekatan ini dipilih karena objek penelitian bersifat kompleks dan multidimensional, yakni integrasi tasawuf dengan psikologi modern. Proses analisis meliputi tiga tahapan utama: pertama, identifikasi konsep-konsep inti dalam tasawuf yang berkaitan dengan penyembuhan jiwa; kedua, telaah terhadap teori-teori utama dalam psikologi modern yang relevan dengan isu kesehatan mental; ketiga, upaya menemukan titik temu, perbedaan, serta potensi integrasi konseptual antara kedua perspektif tersebut. Dengan demikian, metodologi penelitian ini memungkinkan terbangunnya sebuah model integrasi penyembuhan jiwa berbasis tasawuf yang relevan dengan tantangan kesehatan mental kontemporer.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Krisis kesehatan mental dewasa ini menjadi fenomena global yang semakin nyata dan kompleks. Kesehatan mental tidak lagi dipahami sekadar ketiadaan gangguan kejiwaan, melainkan kondisi keseimbangan psikis yang memungkinkan individu berfungsi secara optimal dalam kehidupan pribadi, sosial, dan spiritualnya. Namun, berbagai faktor sosial, budaya, ekonomi, dan teknologi telah menciptakan tekanan yang besar terhadap kesejahteraan psikologis manusia modern (Nurusshobah & Akhmad Aidil Fitra, 2025). Salah satu latar belakang munculnya krisis ini adalah perubahan cepat dalam pola hidup dan relasi sosial. Urbanisasi, persaingan ekonomi, serta perkembangan teknologi digital menimbulkan alienasi, kesepian, dan tekanan psikologis baru yang sebelumnya tidak dialami masyarakat tradisional. Di samping itu, perubahan nilai dan orientasi hidup yang semakin materialistik sering kali

membuat manusia kehilangan arah makna dan tujuan hidup yang mendalam, sehingga rentan terhadap kegelisahan eksistensial.(Abubakar, 2022)

Tantangan utama yang dihadapi dalam menangani krisis kesehatan mental adalah sifatnya yang multidimensional. Gangguan jiwa tidak hanya terkait dengan aspek biologis dan psikologis, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial, budaya, dan spiritual. Banyak pendekatan modern yang menekankan pada aspek medis dan psikoterapi, namun belum sepenuhnya mampu menjangkau dimensi spiritual yang justru sering menjadi sumber ketahanan batin. Hal ini menimbulkan kebutuhan mendesak akan model penyembuhan yang lebih holistik dan integratif, yang menggabungkan aspek biologis, psikologis, sosial, sekaligus spiritual.(Mursalin, 2024)

## **Konsep Utama Tasawuf dan Psikologi**

### **A. Tasawuf Sebagai Basis Terapi Jiwa**

Tasawuf dalam tradisi Islam dipahami sebagai jalan spiritual yang berorientasi pada penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) dan pendekatan diri kepada Allah. Konsep ini menekankan bahwa kesehatan jiwa bukan sekadar ketiadaan gangguan psikologis, melainkan kondisi batin yang stabil, bersih dari penyakit hati, dan dipenuhi ketenangan melalui kesadaran Ilahi (*sakīnah*)(Mursalin, 2024). Dalam kerangka ini, tasawuf menawarkan fondasi teoritis sekaligus praktis bagi terapi jiwa, karena ia menyentuh dimensi terdalam dari eksistensi manusia yang sering kali diabaikan dalam psikologi modern: relasi transendental antara manusia dengan Tuhan.

Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin* menekankan pentingnya *muhāsabah*, *muraqabah*, dan *zikrullah* sebagai sarana pembersihan hati dari penyakit batin seperti iri, dengki, dan kesombongan (AL-Ghazali, 2020). Sementara Ibn Taimiyyah menawarkan terapi spiritual yang menyeluruh. Ia menekankan bahwa penyakit hati hanya bisa disembuhkan dengan ilmu yang benar (*ma'rifah*) dan amal yang lurus (*'amal ṣāliḥ*). Al-Qur'an, menurutnya, adalah penyembuh semua keraguan dan keinginan buruk (*syifā' li mā fi al-ṣudūr*) (Taimiyyah, 1986). Konsep-konsep ini menunjukkan bahwa tasawuf memiliki sistem penyembuhan jiwa yang integral, yang menyentuh dimensi moral, spiritual, dan eksistensial sekaligus.

Pokok ajaran tasawuf yang paling relevan dengan terapi jiwa adalah praktik mujahadah (kesungguhan melawan hawa nafsu) dan *riyādhah* (latihan spiritual). Melalui proses ini, seorang salik (penempuh jalan spiritual) berusaha mengendalikan impuls negatif, menata emosi, serta membangun kesadaran diri yang jernih (Bakar, 2013). Praktik-praktik seperti dzikir, *muraqabah*, *muhāsabah*, dan *khalwat* berfungsi sebagai mekanisme pengendalian stres, penguatan daya tahan mental, dan pelepasan beban emosional. Dengan demikian, tasawuf tidak hanya berfungsi sebagai jalan menuju Tuhan, tetapi juga sebagai sistem terapi jiwa yang efektif dan berorientasi pada keseimbangan batin (Widarda, 2022).

Lebih jauh, tasawuf memandang bahwa banyak problem kejiwaan berakar pada keterikatan berlebihan pada dunia dan lemahnya kesadaran spiritual. Penyakit hati seperti iri, dengki, sombong, cinta dunia, dan putus asa dipahami sebagai sumber kegelisahan jiwa yang pada akhirnya menimbulkan gejala psikologis (AL-Ghazali, 2020). Dalam konteks ini, tasawuf menawarkan metode terapi yang menekankan transformasi batiniah melalui penghilangan sifat tercela (*takhalli*), pengisian jiwa dengan sifat terpuji (*tahalli*), hingga mencapai puncak penyempurnaan spiritual (*tajalli*). Tahapan ini sejatinya paralel dengan konsep psikoterapi modern yang menekankan proses penyadaran, perubahan perilaku, dan pencapaian kondisi kesehatan mental yang optimal (Hadi, 2015).

Selain itu, tasawuf juga memperkenalkan konsep *maḥabbah* (cinta Ilahi) dan *ma'rifah* (pengetahuan intuitif tentang Allah) sebagai puncak pengalaman spiritual. Dalam kerangka

terapi jiwa, cinta Ilahi berfungsi sebagai energi positif yang menyembuhkan luka batin, mengurangi kecemasan, dan menumbuhkan rasa optimisme (Pradityas et al., 2015). Sementara itu, pengalaman ma'rifah membawa individu pada kondisi ketenangan eksistensial karena menemukan makna terdalam dari kehidupan. Hal ini sejalan dengan gagasan psikologi eksistensial yang menekankan pentingnya pencarian makna dalam menghadapi penderitaan, sebagaimana dikemukakan Viktor Frankl (Madeson, 2020).

Dengan demikian, tasawuf dapat dipandang sebagai basis terapi jiwa yang bersifat holistik. Ia tidak sekadar mengobati gejala psikologis, tetapi juga menata ulang orientasi hidup manusia agar selaras dengan nilai spiritual-transendental. Keunikan tasawuf terletak pada kemampuannya menyatukan aspek moral, spiritual, dan psikologis dalam satu kerangka penyembuhan. Dalam konteks integrasi dengan psikologi modern, tasawuf dapat diposisikan sebagai sumber epistemologis dan praksis yang memberi warna religius, sehingga melengkapi keterbatasan pendekatan psikologi sekuler dalam menjawab kompleksitas problem kesehatan mental kontemporer.

## **B. Psikologi Modern dan Kesehatan Mental**

Psikologi secara umum dapat dipahami sebagai ilmu yang mempelajari perilaku, pikiran, dan proses mental manusia. Tujuan utamanya adalah memahami bagaimana manusia berpikir, merasakan, dan bertindak dalam berbagai konteks kehidupan. (Stefhani & Ginting, 2025) Dalam sejarah perkembangannya, psikologi lahir dari persilangan antara filsafat dan ilmu pengetahuan modern, sehingga memiliki dua orientasi utama: pertama, sebagai disiplin teoretis yang berusaha menjelaskan fenomena mental dan perilaku; kedua, sebagai disiplin praktis yang menawarkan metode terapi untuk penyembuhan jiwa. Dengan demikian, psikologi menempati posisi penting dalam menjembatani pemahaman tentang manusia secara ilmiah sekaligus aplikatif. (Retno, n.d.)

Psikologi modern berkembang pesat sejak abad ke-19 sebagai ilmu yang berupaya memahami perilaku, pikiran, dan emosi manusia dengan pendekatan ilmiah. Fokus utamanya adalah pada kajian empiris tentang fungsi mental, proses kognitif, dan dinamika perilaku. Salah satu kontribusi awal datang dari psikoanalisis Sigmund Freud, yang menekankan peran alam bawah sadar dan konflik batin dalam pembentukan kepribadian serta gangguan mental. Freud memperkenalkan konsep id, ego, dan superego sebagai struktur kepribadian, serta mekanisme pertahanan diri sebagai cara jiwa merespons tekanan batin. Meskipun menuai kritik, psikoanalisis membuka jalan bagi perkembangan terapi berbasis wawancara yang hingga kini tetap menjadi salah satu model utama psikoterapi (Imam, 2024).

Perkembangan selanjutnya ditandai oleh munculnya behaviorisme yang dipelopori oleh tokoh seperti John B. Watson dan B.F. Skinner. Aliran ini menolak spekulasi tentang aspek bawah sadar dan lebih menekankan pada perilaku yang dapat diamati serta dipelajari melalui mekanisme stimulus-respons. Behaviorisme memiliki pengaruh besar dalam pengembangan terapi perilaku, seperti *systematic desensitization* untuk mengatasi fobia atau *operant conditioning* untuk membentuk perilaku adaptif. Namun, keterbatasan pendekatan ini adalah kecenderungannya mengabaikan dimensi internal seperti makna hidup dan emosi mendalam (Imam, 2024).

Sebagai respon atas reduksionisme behaviorisme, muncul aliran psikologi humanistik yang dipelopori oleh Abraham Maslow dan Carl Rogers. Humanisme menekankan bahwa manusia memiliki potensi untuk tumbuh dan mencapai aktualisasi diri. Maslow dengan teori hierarki kebutuhan-nya menunjukkan bahwa kebutuhan fisiologis, rasa aman, cinta, penghargaan, hingga aktualisasi diri merupakan fondasi bagi kesehatan mental. Carl Rogers, dengan *client-centered therapy*, menekankan pentingnya penerimaan tanpa syarat

(unconditional positive regard) dan empati dalam proses penyembuhan. Humanisme memberi kontribusi penting dengan menyoroti dimensi makna, kebebasan, dan potensi positif manusia yang sering diabaikan aliran lain (Stefhani & Ginting, 2025).

Selanjutnya, psikologi kognitif berkembang pada paruh kedua abad ke-20 dengan melihat manusia sebagai pemroses informasi. Teori ini berfokus pada bagaimana pikiran, persepsi, dan keyakinan memengaruhi perilaku serta kesehatan mental. Model terapi kognitif yang dikembangkan Aaron T. Beck menekankan bahwa distorsi kognitif dapat memicu depresi atau kecemasan, dan bahwa restrukturisasi kognitif mampu mengembalikan keseimbangan psikologis. Pendekatan ini kemudian berkembang menjadi cognitive behavioral therapy (CBT), yang kini menjadi salah satu terapi paling banyak digunakan dalam penanganan gangguan mental (Stefhani & Ginting, 2025).

Dalam perkembangan mutakhir, psikologi positif yang dipelopori Martin Seligman berfokus pada kekuatan, kebahagiaan, resiliensi, dan pencarian makna sebagai inti kesehatan mental. Pendekatan ini menekankan bahwa kesehatan mental bukan hanya ketiadaan penyakit, melainkan kondisi kesejahteraan holistik yang melibatkan emosi positif, keterlibatan mendalam, relasi yang sehat, makna hidup, dan pencapaian. Dengan demikian, psikologi modern menyediakan spektrum teori dan praktik yang luas untuk memahami dan menyembuhkan jiwa manusia, meskipun sebagian besar masih cenderung sekuler dan kurang menyinggung dimensi transendental yang menjadi fokus utama tradisi religius seperti tasawuf (Retno, n.d.).

### C. Relevansi Tasawuf di Era Krisis Mental

Tasawuf sebagai tradisi spiritual Islam memiliki relevansi yang kuat dalam menjawab tantangan krisis kesehatan mental yang melanda masyarakat modern. Era globalisasi, percepatan teknologi, dan tekanan hidup kontemporer telah melahirkan fenomena stres, kecemasan, depresi, hingga kehilangan makna hidup. (Widarda, 2022) Kondisi ini menunjukkan bahwa problem kesehatan mental tidak hanya bersifat klinis, tetapi juga eksistensial. Tasawuf dengan ajarannya tentang pembersihan hati (*tazkiyat al-nafs*) dan ketenangan jiwa (*al-nafs al-mutma'innah*) menawarkan jawaban substantif terhadap kebutuhan manusia yang mendambakan keseimbangan batin dan ketentraman spiritual. (Bakar, 2013)

Dalam konteks ini, tasawuf dapat dilihat sebagai bentuk terapi jiwa yang menembus batas waktu. Jika psikologi modern berfokus pada gejala-gejala perilaku dan aspek empiris, maka tasawuf menghadirkan pendekatan yang lebih dalam, yaitu mengobati akar masalah jiwa dengan menyadarkan manusia pada relasi vertikalnya dengan Tuhan. Relevansi ini semakin terasa ketika banyak pendekatan sekuler gagal memberikan ketenangan hakiki, meskipun berhasil mengurangi gejala secara klinis. Tasawuf menambahkan dimensi transendental yang selama ini hilang dalam banyak terapi modern (Mawaddah et al., 2024).

Selain itu, tasawuf memiliki relevansi sosial yang besar dalam mengatasi krisis mental. Ajaran tasawuf menekankan cinta kasih, empati, dan persaudaraan spiritual, yang dapat memperkuat jejaring sosial dan dukungan komunitas. Hal ini sangat penting karena salah satu faktor terbesar dalam meningkatnya krisis mental adalah isolasi sosial dan lemahnya hubungan interpersonal. Melalui praktik kolektif seperti majlis dzikir atau ribat sufiyah, tasawuf menyediakan ruang kebersamaan yang mampu memulihkan rasa keterhubungan dan solidaritas di tengah masyarakat modern yang semakin individualis (Mursalin, 2024).

Di sisi lain, relevansi tasawuf juga terletak pada kemampuannya mengajarkan kesederhanaan hidup dan pengendalian diri. Krisis mental modern sering kali berakar pada obsesi terhadap materialisme, kompetisi berlebihan, dan tekanan gaya hidup. Tasawuf menekankan sikap *zuhd* (menjaga jarak dari keterikatan duniawi) dan *qanā'ah* (merasa cukup) sebagai strategi mental untuk mengurangi kecemasan akibat ketidakpuasan hidup (Abubakar,

2022). Dengan demikian, tasawuf dapat menjadi alternatif paradigma yang mengoreksi budaya konsumtif dan orientasi materialistik yang mendominasi era modern.

Akhirnya, tasawuf tetap relevan karena mampu bersinergi dengan psikologi modern dalam kerangka integrasi penyembuhan jiwa. Ia tidak menolak sains, tetapi memperkaya pendekatan ilmiah dengan dimensi spiritual. Relevansi ini semakin penting dalam menghadapi tantangan global berupa meningkatnya angka gangguan jiwa, krisis makna, dan alienasi manusia modern. Dengan memadukan tasawuf dan psikologi modern, relevansi tasawuf bukan hanya nostalgia sejarah, tetapi solusi nyata bagi krisis mental kontemporer.

## **Integrasi Tasawuf dan Psikologi Modern**

### **A. Titik Temu dan Perbedaan**

Tasawuf dan psikologi modern pada dasarnya lahir dari latar epistemologis yang berbeda: tasawuf berakar pada tradisi religius-transendental, sementara psikologi modern berkembang dari paradigma empiris-positivistik. Namun, keduanya memiliki perhatian yang sama terhadap kondisi kejiwaan manusia. Titik temu pertama dapat ditemukan dalam kesamaan tujuan, yaitu mencapai kesehatan mental yang ditandai oleh ketenangan, keseimbangan emosional, dan kemampuan menjalani kehidupan secara bermakna. Jika psikologi menekankan kesejahteraan psikologis (*well-being*) dan aktualisasi diri, maka tasawuf menekankan *sakīnah* dan pencapaian makna hidup melalui kedekatan dengan Allah. Dalam hal ini, keduanya sepakat bahwa manusia membutuhkan kestabilan batin untuk dapat hidup secara optimal (Ema Fitriya et al., 2024).

Selain kesamaan tujuan, integrasi juga dapat dilihat dalam kesamaan metode. Praktik *muraqabah* dalam tasawuf, misalnya, memiliki kemiripan dengan *mindfulness* dalam psikologi modern, keduanya menekankan kesadaran penuh pada momen kini dan pengendalian pikiran yang berserakan. Demikian pula *muhasabah* dalam tasawuf sejajar dengan konsep refleksi diri dalam psikoterapi humanistik, sementara *Dzikir* dapat disejajarkan dengan teknik repetitif dalam terapi relaksasi yang berfungsi menenangkan sistem saraf (Mawaddah et al., 2024). Kesamaan metodologis ini membuka ruang dialog produktif di mana tasawuf dapat memperkaya psikologi modern dengan dimensi transendental yang khas, sementara psikologi dapat memberikan validasi empiris bagi praktik tasawuf.

Namun, terdapat pula perbedaan mendasar yang tidak bisa diabaikan. Psikologi modern dalam paradigma umumnya mengabaikan aspek transendental karena keterikatannya pada prinsip empirisme dan objektivitas ilmiah. Tujuan terapi dalam psikologi biasanya terbatas pada pengurangan gejala psikologis atau peningkatan fungsi adaptif individu dalam masyarakat (Mawaddah et al., 2024). Sebaliknya, tasawuf memandang terapi jiwa sebagai jalan menuju transformasi spiritual, bukan hanya penyembuhan gejala. Bagi seorang sufi, gangguan jiwa sering kali dipahami sebagai akibat keterputusan dari Tuhan, sehingga penyembuhan sejati hanya dapat dicapai dengan pemulihan hubungan spiritual tersebut (Ema Fitriya et al., 2024). Perbedaan orientasi inilah yang menjadi kekhasan tasawuf sekaligus kritik terhadap reduksionisme psikologi sekuler.

Selain itu, perbedaan juga tampak dalam epistemologi dan sumber otoritas. Psikologi modern membangun teori berdasarkan observasi empiris, eksperimen, dan pengukuran terstandar. Tasawuf, sebaliknya, mendasarkan pengetahuannya pada pengalaman batiniah (*dhawq*), intuisi spiritual, dan transmisi tradisi keagamaan (Mawaddah et al., 2024). Perbedaan epistemologis ini sering menimbulkan jarak antara keduanya, namun juga membuka peluang untuk integrasi interdisipliner. Jika dikelola secara tepat, integrasi ini dapat menghadirkan pendekatan terapi yang bersifat ilmiah sekaligus spiritual, sehingga lebih relevan dalam menghadapi krisis kesehatan mental global.

Dengan demikian, titik temu dan perbedaan antara tasawuf dan psikologi modern tidak harus dipandang sebagai hambatan, melainkan peluang untuk saling melengkapi. Titik temu memberikan dasar bagi integrasi konseptual dan praktis, sementara perbedaan memberi ruang untuk memperkaya perspektif serta menghindari simplifikasi. Dalam konteks penelitian ini, integrasi bukan berarti menghilangkan identitas masing-masing tradisi, tetapi membangun jembatan konseptual yang memadukan kekuatan empiris psikologi dengan kedalaman spiritual tasawuf, sehingga lahir sebuah model penyembuhan jiwa yang holistik, interdisipliner, dan kontekstual.

## **B. Tasawuf dalam Perspektif Psikologi**

Tasawuf, ketika dilihat dari perspektif psikologi, dapat dipahami sebagai sebuah sistem yang menekankan pembinaan kepribadian, pengendalian emosi, dan pencarian makna hidup. Psikologi modern menekankan kesehatan mental sebagai keseimbangan antara aspek kognitif, afektif, dan perilaku, sementara tasawuf menekankan keseimbangan antara dimensi lahiriah dan batiniah manusia. Keduanya berangkat dari asumsi yang berbeda, tetapi bertemu dalam pandangan bahwa ketenangan batin merupakan kunci untuk kesehatan jiwa (Wahid et al., 2024). Dalam hal ini, tasawuf bisa dilihat sebagai bentuk psikoterapi tradisional yang mengintegrasikan unsur religius, spiritual, dan eksistensial ke dalam pemahaman jiwa manusia (Mursalin, 2024).

Dalam kacamata psikologi humanistik, praktik tasawuf memiliki kemiripan dengan proses aktualisasi diri. Seorang sufi menempuh perjalanan spiritual melalui tazkiyatun nafs, yaitu penyucian jiwa dari sifat-sifat destruktif menuju sifat-sifat mulia. Hal ini sejajar dengan teori Abraham Maslow mengenai hierarki kebutuhan, di mana aktualisasi diri dipandang sebagai puncak perkembangan kepribadian. Bedanya, tasawuf melampaui aktualisasi diri dalam kerangka psikologi modern karena orientasinya bukan sekadar realisasi potensi manusiawi, melainkan pencapaian keintiman dengan Allah (ma'rifatullah) yang memberi makna transendental terhadap eksistensi manusia (Hadori, 2015).

Pada akhirnya, meninjau tasawuf dalam perspektif psikologi membantu membuka ruang dialog interdisipliner yang memperkaya kedua belah pihak. Psikologi memperoleh tambahan dimensi spiritual yang sering kali terabaikan dalam pendekatan sekuler, sementara tasawuf memperoleh bahasa ilmiah yang dapat menjelaskan relevansinya dalam konteks modern. Dengan demikian, tasawuf tidak hanya berfungsi sebagai disiplin keagamaan, tetapi juga sebagai sumber epistemologis dan praksis untuk pengembangan psikologi Islami yang lebih kontekstual, inklusif, dan aplikatif dalam penyembuhan jiwa serta peningkatan kesehatan mental.

## **C. Implikasi Tasawuf Terhadap Psikologi Modern**

Pertama, tasawuf memberi kontribusi signifikan dalam memperluas orientasi psikologi modern yang selama ini cenderung sekuler dan reduksionis. Psikologi modern kerap membatasi kesehatan mental pada ranah empiris, seperti pengelolaan emosi, perilaku adaptif, dan fungsi sosial. Sementara itu, tasawuf menambahkan dimensi transendental dengan menempatkan relasi manusia dengan Tuhan sebagai inti kesehatan jiwa. Implikasi ini memperkaya psikologi modern dengan paradigma spiritual yang tidak hanya melihat manusia sebagai makhluk biologis-psikologis, tetapi juga sebagai makhluk religius dengan kebutuhan eksistensial yang mendalam (Ema Fitriya et al., 2024).

Kedua, tasawuf memberikan landasan konseptual untuk mengembangkan pendekatan terapi yang lebih holistik. Praktik seperti dzikir, muraqabah, dan muhasabah dapat diterjemahkan ke dalam bahasa psikologi modern sebagai teknik relaksasi, mindfulness Islami,

atau refleksi kognitif-spiritual (Widarda, 2022). Dengan demikian, tasawuf menawarkan metodologi alternatif yang dapat diintegrasikan dengan psikoterapi modern, khususnya dalam konseling berbasis agama (religious counseling) dan terapi spiritual. Implikasi ini membuka jalan bagi lahirnya Islamic psychotherapy yang mampu menjawab kebutuhan pasien Muslim tanpa kehilangan validitas ilmiah (Wahid et al., 2024).

Ketiga, tasawuf berimplikasi pada pengayaan teori psikologi tentang kesejahteraan (well-being). Jika psikologi positif menekankan makna hidup, resiliensi, dan emosi positif, tasawuf menambahkan elemen spiritual seperti cinta Ilahi (mahabbah), kesabaran (ṣabr), dan syukur (shukr). Nilai-nilai ini bukan hanya memperkuat kesejahteraan individu, tetapi juga memberi arah moral dalam kehidupan. Dengan memasukkan perspektif tasawuf, psikologi modern dapat mengembangkan konsep spiritual well-being yang lebih komprehensif, yang melampaui dimensi material dan sosial menuju dimensi transcendental (Ema Fitriya et al., 2024).

Keempat, tasawuf juga mendorong psikologi modern untuk meninjau ulang epistemologinya. Sumber pengetahuan dalam tasawuf tidak hanya berasal dari observasi empiris, tetapi juga pengalaman batin (dhawq) dan intuisi spiritual. Hal ini mengajak psikologi modern untuk lebih terbuka terhadap pendekatan fenomenologis dan interpretatif, yang mampu menangkap makna subjektif dari pengalaman religius. Implikasi epistemologis ini tidak berarti menolak prinsip ilmiah, tetapi memperluas horizon psikologi agar lebih inklusif terhadap pengalaman spiritual sebagai bagian dari dinamika jiwa manusia (Mawaddah et al., 2024).

### **Model Integrasi Penyembuhan Jiwa**

Model integrasi penyembuhan jiwa lahir dari kesadaran bahwa kesehatan mental tidak dapat dipahami hanya dalam kerangka psikologi modern yang cenderung sekuler dan empiris. Psikologi modern berkontribusi besar dalam memahami dinamika kepribadian, pola pikir, dan perilaku manusia, namun sering kali gagal menjawab krisis spiritual yang menjadi akar dari banyak gangguan jiwa. Di sinilah tasawuf memainkan peran penting, sebab tradisi ini memandang jiwa manusia sebagai entitas yang tidak hanya terdiri dari aspek biologis dan psikologis, tetapi juga spiritual yang menentukan keseimbangan eksistensial.

Dalam kerangka ini, integrasi dipahami bukan sebagai penyatuan paksa antara dua sistem yang berbeda, melainkan sebagai dialog konstruktif yang memungkinkan masing-masing disiplin memperkaya dan mengoreksi keterbatasannya. Psikologi modern menyediakan metodologi ilmiah dan pendekatan praktis, sementara tasawuf menawarkan kedalaman makna spiritual dan arah tujuan eksistensial. Dengan demikian, integrasi ini memberikan fondasi bagi model penyembuhan jiwa yang lebih komprehensif dan sesuai dengan kebutuhan manusia modern, khususnya di tengah krisis kesehatan mental yang semakin kompleks.

#### **A. Dimensi-dimensi Penyembuhan Jiwa Dalam Tasawuf dan Psikologi Modern**

Tasawuf memahami kesehatan jiwa melalui konsep tazkiyat al-nafs (penyucian jiwa) dan mengenali adanya *amrāḍ al-qulūb* (penyakit hati) seperti kesombongan, iri hati, cinta dunia, dan kegelisahan eksistensial. Tujuan akhirnya adalah mencapai al-nafs al-muṭma'innah, yaitu kondisi jiwa yang tenang, damai, dan terhubung dengan Tuhan. Dalam perspektif tasawuf, kesehatan mental tidak sekadar ketiadaan gangguan, tetapi merupakan proses transformasi menuju kedekatan spiritual (Maghribi, 2025).

Sementara itu, psikologi modern menekankan kesehatan mental dalam kerangka kesejahteraan (well-being), adaptasi sosial, dan pengelolaan emosi. Teori-teori besar seperti psikoanalisis, behaviorisme, kognitivisme, hingga psikologi positif, semuanya berusaha menjelaskan bagaimana manusia dapat hidup produktif, resilien, dan bahagia (Imam, 2024).

Namun, psikologi modern umumnya berhenti pada aspek fungsional dan empiris, tanpa menyentuh dimensi transcendental.

Integrasi kedua perspektif ini memungkinkan pemahaman yang lebih utuh tentang jiwa. Tasawuf memberi arah spiritual, sementara psikologi modern menyediakan metode analisis dan terapi yang teruji. Dengan demikian, penyembuhan jiwa dalam model ini mencakup aspek spiritual dan psikologis secara bersamaan, sehingga lebih relevan bagi manusia modern yang menghadapi krisis identitas, stres sosial, sekaligus haus akan makna hidup.

## **B. Tahapan Model Integrasi Penyembuhan Jiwa**

### **1. Diagnosis Jiwa**

Pada tahap diagnosis, psikologi modern menggunakan asesmen klinis, tes kepribadian, dan wawancara psikologis untuk mengidentifikasi gangguan mental. Namun, tasawuf melengkapi ini dengan memetakan penyakit hati yang sering kali tidak terdeteksi secara klinis, tetapi berdampak besar pada ketenangan jiwa. Integrasi keduanya memungkinkan pemetaan jiwa manusia secara lebih menyeluruh, tidak hanya pada gejala perilaku tetapi juga pada akar spiritual yang mendasarinya, sehingga memungkinkan analisis jiwa yang lebih komprehensif, meliputi dimensi psikologis dan spiritual.

Model ini mengacu pada teori asesmen klinis dalam psikologi modern—terutama pendekatan psikologi klinis dan psikologi kesehatan mental—yang menekankan identifikasi kondisi psikologis individu melalui observasi, wawancara, dan pemetaan gejala. Secara paralel, tahap ini memiliki dasar kuat dalam tasawuf klasik melalui konsep *amrād al-qulūb* (penyakit-penyakit hati) sebagaimana dibahas oleh al-Ghazali dalam *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*. Dengan demikian, diagnosis tidak hanya mencakup gangguan psikologis, tetapi juga disorientasi spiritual dan krisis makna (Laili, 2025).

### **2. Intervensi Jiwa**

Intervensi merupakan tahap aplikasi nyata. Psikologi modern menawarkan terapi kognitif-perilaku (CBT), psikoterapi eksistensial, dan konseling. Tasawuf menghadirkan metode seperti dzikir, *muraqabah*, dan *muḥasabah* yang berfungsi menenangkan hati dan menumbuhkan kesadaran transendental. Integrasi keduanya memungkinkan teknik modern dijalankan tanpa kehilangan akar spiritual, sehingga proses terapi menjadi lebih bermakna. Kolaborasi ini memungkinkan proses penyembuhan yang tidak hanya menata pola pikir dan perilaku, tetapi juga menumbuhkan ketenangan hati dan kedekatan dengan Tuhan.

Tahap ini merujuk pada teori-teori psikoterapi modern, khususnya *cognitive behavioral therapy*, terapi eksistensial, dan pendekatan humanistik yang menekankan kesadaran diri, perubahan pola pikir, dan penguatan makna hidup. Integrasi tasawuf pada tahap ini berpijak pada praktik-praktik spiritual seperti dzikir, *muhāsabah*, dan *murāqabah* yang secara teoretis berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi, penjernihan kesadaran, dan stabilisasi kondisi batin. Dengan kata lain, intervensi dalam model ini merupakan dialog antara teknik terapeutik psikologis dan latihan spiritual tasawuf (Yasminiah & Rihadatul'aisyi, 2024).

### **3. Transformasi Jiwa**

Tahap transformasi jiwa menandai perbedaan fundamental antara pendekatan sekuler dan pendekatan integratif berbasis tasawuf. Jika psikologi modern berfokus pada pemulihan fungsi sosial, maka tasawuf menekankan pada pencapaian *al-naḥs al-muṭma'innah*. Dalam model ini, transformasi jiwa bukan hanya kesembuhan dari gangguan mental, melainkan perubahan mendalam yang menuntun individu pada kesadaran Ilahi. Hal ini menegaskan bahwa kesehatan mental dalam perspektif integratif mencakup keseimbangan duniawi dan ukhrawi, jasmani dan rohani.

Dengan demikian, tahapan model integrasi penyembuhan jiwa ini secara teoretis mengacu pada: (1) model proses psikoterapi modern, (2) teori psikologi kesehatan mental dan psikologi positif, serta (3) konsep perjalanan spiritual dalam tasawuf klasik. Sintesis ketiganya melahirkan kerangka integratif yang bersifat holistik, sistematis, dan kontekstual, sekaligus menjadi kontribusi teoretis baru dalam pengembangan paradigma penyembuhan jiwa berbasis integrasi Islam dan sains.

#### **4. Implikasi Teoritis dan Praktis**

Secara teoretis, model integrasi ini memperluas horizon psikologi modern dengan memasukkan dimensi spiritual sebagai komponen penting dalam kesehatan mental. Hal ini sekaligus menantang paradigma reduksionis yang hanya berfokus pada aspek empiris, serta membuka ruang bagi pendekatan fenomenologis dan interpretatif yang mampu menangkap pengalaman religius.

Secara praktis, model ini menawarkan peluang besar dalam pengembangan konseling Islami dan terapi spiritual berbasis tasawuf. Psikoterapi Islami, mindfulness Islami, serta peran sosial tasawuf dapat dipandang sebagai bentuk aplikasi nyata dari integrasi ini. Dengan menggabungkan teknik terapi modern dan praktik spiritual Islam, proses penyembuhan tidak hanya efektif secara klinis, tetapi juga sesuai dengan nilai dan keyakinan pasien Muslim (Naja, 2025). Dengan demikian, ini dapat menjadi jembatan antara sains modern dan tradisi spiritual Islam, sekaligus menawarkan pendekatan baru dalam memahami dan mengobati krisis kesehatan mental kontemporer.

Kelebihan model ini terletak pada sifatnya yang holistik: dengan tidak menolak sains modern, tetapi sekaligus menegaskan pentingnya spiritualitas. Integrasi ini diharapkan dapat menghasilkan sebuah paradigma baru dalam penyembuhan jiwa, di mana kesehatan mental dipahami secara komprehensif, meliputi aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Dari uraian di atas, jelas bahwa model integrasi penyembuhan jiwa menghadirkan paradigma baru dalam memahami kesehatan mental. Ia menggabungkan ketelitian ilmiah psikologi modern dengan kedalaman spiritual tasawuf, sehingga menghasilkan kerangka penyembuhan jiwa yang komprehensif.

Dengan menyajikan model integrasi penyembuhan jiwa ini, penelitian ini berusaha menegaskan bahwa kesehatan mental manusia tidak bisa dilepaskan dari kesadaran spiritual. Tasawuf tidak diposisikan sebagai pengganti psikologi modern, melainkan sebagai mitra yang memperkaya, mengoreksi, dan memperluas cakupan kajian jiwa. Oleh sebab itu, novelty penelitian ini terletak pada penggabungan dua epistemologi yang berbeda, empiris-rasional dan spiritual-transendental ke dalam suatu kerangka yang utuh dan aplikatif sehingga menjadi model konseptual yang sistematis, berbeda dari penelitian sebelumnya yang hanya mendeskripsikan integrasi secara parsial. Dengan model ini, kesehatan mental dipahami sebagai perjalanan menuju keselarasan psikologis sekaligus ketenangan spiritual. Arah pengembangan selanjutnya adalah penelitian empiris dan implementasi klinis agar model ini dapat teruji dalam praktik nyata.

#### **Tantangan dan Prospek**

Upaya mengintegrasikan tasawuf dengan psikologi modern tentu tidak lepas dari berbagai tantangan metodologis maupun epistemologis. Dari segi metodologi, psikologi modern berdiri di atas fondasi positivistik yang menekankan data empiris dan terukur (Stefhani & Ginting, 2025), sementara tasawuf lebih menekankan dimensi transendental yang sering kali bersifat subjektif dan personal (Mashita Putri Waluyoajati & Darsista Irma Swari, 2024). Perbedaan paradigma ini dapat menimbulkan kesulitan dalam merumuskan kerangka penelitian yang dapat

diterima oleh kedua belah pihak. Oleh karena itu, integrasi memerlukan pendekatan interdisipliner yang fleksibel dan terbuka terhadap keragaman epistemologi.

Tantangan lain terletak pada persepsi masyarakat akademik dan praktisi kesehatan mental. Dalam dunia psikologi yang cenderung sekuler, tasawuf sering kali dipandang sebagai bentuk spiritualitas tradisional yang kurang relevan dengan kebutuhan terapi klinis modern. Sebaliknya, dalam komunitas tasawuf, ada pula kekhawatiran bahwa integrasi dengan psikologi modern justru dapat mengurangi dimensi sakralitas ajaran sufi. Resistensi ini menunjukkan bahwa integrasi tidak hanya masalah teoritis, tetapi juga masalah penerimaan sosial dan budaya yang harus diatasi dengan pendekatan dialogis (Otta, 2010).

Dari sisi praktis, tantangan juga mencakup keterbatasan sumber daya, seperti kurangnya literatur integratif, minimnya tenaga profesional yang menguasai dua bidang sekaligus, serta keterbatasan instrumen terapi yang dapat mengukur efektivitas pendekatan integratif. Hal ini mengakibatkan penerapan integrasi masih terbatas pada wacana konseptual dan belum banyak dikembangkan dalam bentuk praktik klinis yang sistematis. Ke depan, perlu adanya pengembangan modul, instrumen penelitian, dan program pelatihan bagi psikolog maupun praktisi tasawuf agar integrasi ini dapat diimplementasikan secara nyata (Imron, 2018).

Meskipun terdapat berbagai tantangan, prospek integrasi tasawuf dan psikologi modern sangat menjanjikan. Kesadaran global akan pentingnya kesehatan mental yang komprehensif telah membuka ruang bagi dimensi spiritual untuk kembali diakui sebagai bagian penting dalam terapi. Integrasi ini juga dapat memberikan alternatif bagi pasien Muslim yang membutuhkan pendekatan konseling sesuai nilai-nilai agamanya, sehingga meningkatkan efektivitas dan penerimaan terapi. Lebih jauh, integrasi ini berpotensi memperkaya psikologi modern dengan basis nilai yang humanis dan transendental, sekaligus mengaktualisasikan tasawuf sebagai tradisi spiritual yang kontekstual dan solutif.

Dengan demikian, prospek integrasi tasawuf dan psikologi modern tidak hanya sebatas inovasi dalam bidang akademik, tetapi juga sebagai kontribusi nyata dalam mengatasi krisis kesehatan mental global. Model integrasi penyembuhan jiwa yang ditawarkan penelitian ini diharapkan mampu menjadi dasar bagi pengembangan praktik terapi Islami yang lebih sistematis, aplikatif, dan berkelanjutan. Integrasi ini dapat membuka jalan bagi terciptanya pendekatan kesehatan mental yang utuh, yaitu yang menyentuh dimensi biologis, psikologis, sosial, dan spiritual sekaligus.

## **PENUTUP**

Penelitian ini menegaskan bahwa krisis kesehatan mental yang melanda masyarakat kontemporer membutuhkan pendekatan yang tidak hanya mengandalkan instrumen psikologi modern, tetapi juga merangkul kekayaan tradisi spiritual. Tasawuf, dengan fokus pada tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) dan dzikrullah (kesadaran transendental), menawarkan kerangka konseptual yang dapat melengkapi keterbatasan psikologi modern yang terlalu berfokus pada aspek rasional dan empiris. Integrasi keduanya menunjukkan bahwa penyembuhan jiwa dan kesehatan mental memerlukan landasan yang tidak hanya kognitif, tetapi juga spiritual.

Temuan utama dari kajian ini menunjukkan adanya titik temu yang signifikan antara psikologi modern dan tasawuf dalam hal orientasi pada keseimbangan batin, pengendalian emosi, dan pencapaian well-being. Perbedaan paradigma epistemologis yang sebelumnya dianggap sebagai hambatan justru dapat diposisikan sebagai potensi saling melengkapi. Psikologi modern menyediakan metode asesmen, terapi perilaku, dan pendekatan klinis berbasis data, sedangkan tasawuf memberikan kerangka nilai transendental dan metode

spiritual untuk memperkuat kesadaran diri. Sinergi ini menghasilkan suatu model integratif yang lebih komprehensif.

Kontribusi ilmiah yang ditawarkan penelitian ini terletak pada perumusan Model Integrasi Penyembuhan Jiwa yang menggabungkan diagnosis jiwa, intervensi, dan transformasi spiritual dalam satu kesatuan. Model ini tidak sekadar mengulang gagasan psikoterapi Islam yang ada, melainkan menekankan keseimbangan antara dimensi empiris psikologi dengan dimensi transendental tasawuf. Dengan demikian, penelitian ini menghadirkan kebaruan berupa paradigma terapi yang lebih holistik, yang mengatasi dikotomi antara ilmu pengetahuan modern dan tradisi keagamaan.

Selain itu, relevansi tasawuf di era krisis mental juga semakin nyata, karena ia mampu menjawab kegelisahan eksistensial manusia modern yang tidak sepenuhnya dapat dijelaskan dengan kategori psikologi klinis. Melalui dzikrullah, muraqabah, dan muhasabah, tasawuf menawarkan jalan menuju resiliensi spiritual yang memperkuat stabilitas emosional. Integrasi ini menegaskan bahwa kesehatan mental tidak bisa dilepaskan dari dimensi spiritual, terutama bagi masyarakat Muslim yang membutuhkan pendekatan terapi yang sesuai dengan identitas dan nilai agamanya. Penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi pengembangan terapi Islami dalam dunia konseling, bimbingan psikologi, dan pendidikan. Model integratif ini dapat dijadikan dasar penyusunan modul terapi berbasis spiritualitas Islam, pengembangan kurikulum pendidikan psikologi Islami, serta landasan bagi kerja sama antara akademisi, praktisi kesehatan mental, dan komunitas spiritual. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya bernilai teoretis, tetapi juga memberikan kontribusi aplikatif yang luas.

Sebagai penutup, integrasi tasawuf dan psikologi modern yang diformulasikan dalam penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut sebagai paradigma baru penyembuhan jiwa berbasis terapi holistik. Paradigma ini tidak hanya menyeimbangkan aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual, tetapi juga membuka jalan bagi model terapi yang lebih manusiawi dan transendental. Dengan fondasi ini, diharapkan lahir suatu pendekatan kesehatan mental yang mampu merespons kompleksitas krisis jiwa modern sekaligus mengembalikan manusia pada keseimbangan batin yang otentik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar. (2022). Mengatasi Krisis Mental Spiritual Melalui Pendekatan Tasawuf DI Dalam Dunia Pendidikan. *Dahzain Nur: Jurnal Pendidikan, Keislaman dan Kemasyarakatan*, 12(2), 1–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.69834/dn.v12i2.87>
- AL-Ghazali, I. (2020). *Ihya Ulumuddin (Buku Ke-enam)*. Bandung: Marja.
- Bakar, A. (2013). Tasawuf dan Kesehatan Psikologis; Menimbang Proses Tazkiyat al-Nafs sebagai Terapi Kesehatan. *Jurnal Madania*, 3(2), 199–220. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/jiik.v3i2.4755>
- Ema Fitriya, Nur Hani'ah, & Hanifatul Khofifah. (2024). Tasawuf dalam Perspektif Psikologi: Harmoni Spiritual dan Kesehatan Mental. *AJMIE: Alhikam Journal of Multidisciplinary Islamic Education*, 5(2), 291–306. <https://doi.org/10.32478/8zv7ag68>
- Hadi, M. F. Z. (2015). Tasawuf untuk kesehatan mental. *AN-NIDA :Jurnal Pemikiran Islam*, 40(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/an-nida.v40i1.1493>
- Hadori, M. (2015). AKTUALISASI-DIRI (SELF-ACTUALIZATION); SEBUAH MANIFESTASI PUNCAK POTENSI INDIVIDU BERKEPRIBADIAN SEHAT. *JURNAL LISAN AL-HAL*, 9(2), 207–223. <https://doi.org/https://doi.org/10.35316/lisanalhal.v9i2.92>
- Imam. (2024). *Menelusuri Perkembangan Ilmu Psikologi Modern: Dari Teori Klasik Hingga Pendekatan Multidisipliner*. Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area.

- <https://psikologi.uma.ac.id/menelusuri-perkembangan-ilmu-psikologi-modern-dari-teori-klasik-hingga-pendekatan-multidisipliner/>
- Imron, A. (2018). Tasawuf dan Problem Psikologi Modern. *Jurnal Pemikiran Keislaman*, 29(1), 23–35. <https://doi.org/10.33367/tribakti.v29i1.561>
- Laili, M. H. (2025). *Konsep Pendidikan Akhlak Perspektif Imam Al-Ghazali*. UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimuan.
- Madeson, M. (2020). *Logoterapi: Teori Makna Viktor Frankl*. Positive Psychology.Com. <https://positivepsychology.com/viktor-frankl-logotherapy/>
- Maghribi, H. (2025). *Menyembuhkan Jiwa Yang Terluka : Psiko-Sufisti Ibn Taimiyyah dan Ibn Al-Qayyim*. Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta. <https://tp.uinsaid.id/2025/06/27/menyembuhkan-jiwa-yang-terluka-psiko-sufistik-ibn-taimiyyah-dan-ibn-al-qayyim/>
- Mashita Putri Waluyoajati, & Darsista Irma Swari. (2024). Peran Psikologi Tasawuf Mengenai Kesehatan Mental dan Spiritualitas Generasi Z Pada Era Digital. *Mutiara : Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah*, 2(4), 199–209. <https://doi.org/10.59059/mutiara.v2i4.1484>
- Mawaddah, A. W., Shofiah, V., & Rajab, K. (2024). Kajian Psikologi Islam: Integrasi Pendekatan Falsafi Dan Psikologi Modern. *NATHIQIYYAH: Jurnal Psikologi Islam*, 7(2), 171–182. <https://doi.org/https://doi.org/10.46781/nathiqiyyah.v7i1>
- Mursalin, H. (2024). Integrasi Tasawuf dan Psikoterapi Islam: Tinjauan Literatur tentang Pengaruh Spiritualitas dan Kesehatan Mental. *Ghaidan : Jurnal Bimbingan Konseling Islam & Kemasyarakatan*, 8(1), 79. <https://doi.org/https://doi.org/10.19109/smxnp693>
- Naja, S. (2025). Mindfulness Islami Alternatif untuk Terapi Modern. *NIHAYAH : Journal of Islamic Studies*, 1(2), 123–141. <https://journal.an-nur.org/index.php/nihayah/article/view/12/35>
- Nurusshobah, & Akhmad Aidil Fitra. (2025). Kesehatan Mental dan Spiritualitas: Bagaimana Konsep Al-Qur'an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer? *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 4(1), 115–130. <https://doi.org/10.58363/alfahmu.v4i1.281>
- Otta, Y. A. (2010). TASAWUF DAN TANTANGAN PERUBAHAN SOSIAL. *ULUMUNA*, 14(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.20414/ujs.v14i2.223>
- Pradityas, Y. B., Hanafi, I., & Zaduqisti, E. (2015). Maqamat Tasawuf dan Terapi Kesehatan Mental (Studi Pemikiran Amin Syukur). *Religia*, 18(2), 187. <https://doi.org/10.28918/religia.v18i2.627>
- Rahayu, E. S. (2021). Bertasawuf Di Era Modern : Tasawuf Sebagai Psikoterapi. *EMANASI*, 4(1). <https://adpiks.or.id/ojs/index.php/emanasi/article>
- Retno, D. (n.d.). *14 Konsep Psikologi Modern Berdasarkan Perspektifnya*. DosenPsikologi.com. <https://dosenpsikologi.com/konsep-psikologi-modern>
- Stefhani, L., & Ginting, B. R. (2025). Konsep Dasar Psikologi Modern dalam Studi Perilaku Manusia. *Literacy Notes*, 1(1), 1–8. <https://liternote.com/index.php/ln/article/view/274/235>
- Syukur, A. (2001). *Tasawuf dan Kritis*. Yogyakarta: pustaka pelajar.
- Taimiyyah, I. (1986). *Amrāḍ al-Qulūb wa Syifā'uhā*. Riyad: Dār al-Salām.
- Wahid, A. A., Dr Abdul Aziz B.A, M. A., & Puput Lestari, M. A. (2024). Tasawuf Di Era Modern : Tasawuf Sebagai Psikoterapi. *BEST journal*, 7(1), 169–175. <https://jurnal.uisu.ac.id/index.php/best/article/viewFile/9654/6718>
- Widarda, D. (2022). *Sufi Healing*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Yasminiah, E. Z., & Rihadatul'aisyi, H. F. (2024). Penyakit Mental Dalam Perspektif Tasawuf. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/observasi.v2i4.555>