PERAN MANAGEMENT TASAWUF DALAM KESEHATAN MENTAL ANAK REMAJA

Nabila Azzahra¹, Fasya Azizah²

2108015020@gmail.com¹, fasyazizahh@gmail.com²

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

ABSTRAK

Dalam Islam, tasawuf menawarkan cara untuk mendekati Tuhan. Dengan menganut ajaran tasawuf, individu dapat menjalin hubungan spiritual dengan kekuatan yang lebih tinggi. Tasawuf menekankan keselarasan antara aspek spiritual, mental dan jiwa manusia. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui konsep tasawuf dan contohnya serta mengetahui peran tasawuf bagi kesehatan mental remaja. Jenis penelitian ini yaitu kualitatif dengan teknik study pustaka. Penelitian ini menyimpulkan bahwa praktisi tasawuf memiliki karakteristik penerimaan diri, hubungan positif, penguasaan lingkungan, dan tujuan hidup. Atribut-atribut ini diperoleh melalui nilai-nilai tasawuf seperti zuhud, tawakal, khauf, dan mahabbah. Selain itu, nilai-nilai tasawuf tidak hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis tetapi juga berfungsi sebagai media untuk konseling tasawuf. Tasawuf dianggap sebagai pendekatan alternatif dalam psikoterapi dan konseling untuk mengatasi masalah psikologis individu di era globalisasi. Selain itu, ia mempromosikan kondisi mental yang positif. Penelitian ini menunjukkan perlunya lebih banyak subjek dalam penelitian masa depan untuk mendapatkan hasil yang beragam tentang kesejahteraan psikologis. Ini juga menyoroti adanya nilai-nilai tasawuf yang tidak ditemukan pada praktisi, yang dapat dieksplorasi dalam penelitian lebih lanjut. Secara keseluruhan, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan paradigma ilmiah.

Kata Kunci: Tasawuf, Kesehatan Mental, Remaja.

PENDAHULUAN

Ilmu kesehatan mental adalah disiplin ilmu yang berfokus pada kesejahteraan individu pada tingkat psikologis dan spiritual. Menurut Semium (2006), kesehatan mental memiliki karakteristik tersendiri dan didasarkan pada subyek manusia. Mencapai kesehatan mental yang baik melibatkan cara mengatasi keseimbangan diri, emosional, psikologis, perilaku dan sosial. Keadaan mental seseorang kemudian diklasifikasikan menjadi sehat mental atau tidak sehat mental, sehingga memungkinkan adanya klasifikasi. Orang tua asuh berperan penting dalam perkembangan mental remaja asuh dengan membantu mereka tumbuh sebagai teman sebaya yang tinggal bersama orang tua kandung. Namun bukan hanya orang tua asuh saja yang harus mendampingi anak-anak muda tersebut. Yang tidak kalah pentingnya, generasi muda sendiri bersikap terbuka mengenai tantangan yang mereka hadapi, sebuah konsep yang disebut keterbukaan diri. Pendekatan ini dapat menjadi cara yang efektif untuk mengatasi masalah kesehatan mental di kalangan anak yatim piatu. Menjaga kesehatan mental sangat penting bagi generasi muda karena dapat mencegah depresi dan stres berlebihan. (Izzatunissa et al. 2023)

Gangguan kesehatan mental dapat berdampak signifikan terhadap kesejahteraan mereka dan orang-orang di sekitar mereka. Perilaku umum yang terkait dengan gangguan ini termasuk kesedihan, ketakutan, depresi, dan menyakiti diri sendiri, seperti melukai atau memukul diri sendiri. Remaja yang mempraktikkan keterbukaan diri lebih siap untuk mengatasi tantangan hidup, termasuk tantangan yang memengaruhi kesehatan mental

mereka, seperti kecemasan, kemarahan, ketakutan, dan kebiasaan merusak diri sendiri. Dengan mendorong budaya keterbukaan dan keterbukaan diri, baik pengasuh maupun generasi muda dapat bekerja sama secara lebih efektif dalam mengatasi masalah kesehatan mental. Penting agar generasi muda ini merasa aman dan didukung untuk mengungkapkan masalah mereka dan mencari bantuan. Agama juga mempunyai arti penting dalam masyarakat, khususnya dalam Islam. Agama memberikan aturan, pelajaran, norma, dan pengetahuan sosial yang membentuk moralitas dan memandu perilaku. Dengan menetapkan aturan dan peraturan, agama meningkatkan ketertiban dan stabilitas dalam masyarakat, mengurangi konflik dan menciptakan lingkungan yang damai.

Menyadari peran agama sebagai kontrol sosial sangatlah penting bagi individu beragama. Para ahli medis menyadari bahwa ada keterkaitan antara kondisi psikologis dengan penyakit seperti penyakit liver yang dapat menyebabkan gangguan jiwa. Hubungan interpersonal juga dapat menyebabkan penyakit fisik dan penyakit psikologis. Agama memainkan peran penting dalam situasi ini, karena penyakit mental tidak dapat diobati secara efektif hanya dengan intervensi medis. Oleh karena itu, agama mempengaruhi kesejahteraan mental dan fisik. Peran agama dalam menjaga kesehatan mental dan berfungsi sebagai pengatur sosial menjadi topik yang menarik untuk diteliti. Para intelektual dunia telah mengajukan pandangan dan pernyataan berbeda mengenai topik ini dan menyajikan pandangan berbeda untuk analisisnya. Singkatnya, agama sangat penting bagi psikologi karena mempengaruhi kemampuan dan sifat penyelidikan seseorang, yang mempengaruhi perilaku dan perasaan. Agama berperan sebagai respon terhadap kekuatan yang lebih tinggi dan memberikan kedamaian serta keamanan ketika kita mengikuti ajaran agama. Agama juga memainkan peran penting dalam masyarakat, karena meningkatkan ketertiban dan stabilitas. Selain itu, agama mempengaruhi kesehatan mental dan fisik. Menelaah peran agama dalam menjaga kesehatan mental dan kontrol sosial memberikan wawasan dari individu-individu cerdas di seluruh dunia.

Bagi individu yang beragama, hubungan dengan hal gaib merupakan keinginan yang wajar. Dalam Islam, tasawuf menawarkan cara untuk mendekati Tuhan. Dengan menganut ajaran tasawuf, individu dapat menjalin hubungan spiritual dengan kekuatan yang lebih tinggi. Tasawuf menekankan keselarasan antara aspek spiritual, mental dan jiwa manusia. Proses yang meliputi menjaga kesucian, menunaikan ibadah, hidup sederhana dan menumbuhkan rasa beragama berperan penting dalam psikologi karena agama memanfaatkan kemampuan manusia dan sifat inkuiri. Iman memungkinkan berkembangnya bakat individu dan bakat bawaan, yang mengarah pada integrasi bakat dan sifat eksploratif dalam kehidupan beragama. Agama merupakan bagian penting dari keberadaan manusia karena merupakan respons terhadap kekuatan yang lebih tinggi yang memberikan kedamaian dan keamanan ketika ajaran agama diikuti dan konsekuensi jika tidak. Sentimen keagamaan berfungsi sebagai tolok ukur ketaatan, berdampak positif terhadap kesehatan jiwa dan rohani, serta mencegah gangguan jiwa negatif.

Berdasarkan hal tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai tasawuf bagi kesehatan mental khususnya remaja. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana konsep tasawuf dan contohnya dalam kehidupan?
2. Bagaimana peran tasawuf dalam kesehatan mental remaja?

Berdasarkan rumusan masalah maka tujuan penelitian ini yaitu mengetahui konsep tasawuf dan contohnya serta mengetahui peran tasawuf bagi kesehatan mental remaja..

METODE PENELITIAN

Penelitian ini akan menggunakan pendekatan kualitatif yang melibatkan analisis data. Pendekatan ini akan menekankan eksplorasi konsep secara mendalam melalui bukti empiris. Peneliti akan mengumpulkan data deskriptif dan dokumen melalui berbagai metode seperti observasi. Penelitian kualitatif berfokus pada studi intensif terhadap peristiwa atau situasi tertentu. Teknik pengumpulan data yaitu literature review dengan mencari artikel ilmiah yang diterbitkan dari 5 Tahun terakhir. Menurut Sugiyono (2016:335), analisis data adalah suatu proses sistematis dalam mencari dan mengumpulkan data yang diperoleh. Caranya dengan mengorganisasikan data dan membaginya ke dalam beberapa kategori, mengklasifikasikannya ke dalam unit-unit, mengkoordinasikan, mengenali pola, memilih informasi penting, menarik kesimpulan yang mudah dipahami oleh orang lain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Tasawuf

Tasawuf adalah dimensi batin wahyu Islam, yang memungkinkan umat Islam mencapai kesatuan melalui Tauhid. Konsep ini diungkapkan dalam Syahadat, la ilaha ill'Allah, dan dipahami oleh para Sufi yang melihat Tuhan di mana-mana. Tasawuf dapat dilihat dari perspektif Islam, Iman, dan Ihsan, yang mewakili berbagai tingkatan sikap keagamaan. Islam mengacu pada penyerahan diri kepada kehendak Allah, Iman menandakan keyakinan yang kuat terhadap ajaran Islam, dan Ihsan mewakili tahap tertinggi kemajuan spiritual di mana kebenaran agama terwujud. Tasawuf dapat didefinisikan sebagai perkembangan spiritual dari Islam menuju Ihsan. Tasawuf muncul sebagai keyakinan mistis dalam Islam, yang menekankan pentingnya hati dalam pengalaman religius. Mistisisme, yang berakar pada cinta dan pengejaran akan Yang Mutlak, merupakan inti dari Tasawuf. Tasawuf dipandang sebagai spiritualitas atau mistisisme Islam dan bertujuan untuk membantu individu menjadi Muslim yang lebih baik dan lebih taat. Para Sufi melepaskan diri dari kesenangan duniawi dan materialisme tetapi terus hidup dalam masyarakat dan menghidupi diri mereka sendiri. Ada berbagai teori tentang asal kata "Tasawuf." Sebagian berpendapat bahwa kata ini berasal dari kata Arab "Safaa," yang berarti kebersihan dan kemurnian hati, jiwa, dan tindakan. Sebagian lainnya percaya bahwa kata ini berasal dari "Ahle Suffa," sekelompok pertapa di Madinah yang mengabdikan hidup mereka untuk mempelajari Al-Quran dan berdoa. Teori lain adalah bahwa kata ini berasal dari "Suff," yang merujuk pada umat Islam yang selalu berusaha untuk berdoa di baris pertama selama berjamaah di masa Nabi. Ada usulan lain tentang asal kata ini, seperti "Soofa," nama suku Arab yang mengabdikan diri untuk melayani Kakbah, dan "Sufana," sejenis tanaman. "Soof" berarti wol, dan teori ini menyatakan bahwa kaum Sufi mengenakan pakaian wol sebagai simbol penolakan terhadap kemewahan duniawi. Kata Yunani "Siyu Soofia," yang berarti pengetahuan Ilahi, juga dianggap sebagai kemungkinan asal kata ini. (Aziz 2024)

Menurut Imam-Al-Qushairi, setelah para sahabat Nabi Muhammad dan keturunan mereka, muncul kelompok pertapa baru yang disebut Sufi. Pada akhir tahun 200 H, istilah

“Sufi” mulai dikenal luas sebagai gelar bagi para mistikus Muslim. Beberapa sumber mengklaim bahwa orang pertama yang menyanggah gelar Sufi adalah Syekh Abu Hasham Kufi. Ada berbagai pendapat berbeda tentang asal kata tersebut. Abu Rayhan Biruni meyakini kata tersebut berasal dari kata Yunani “sophia,” yang berarti kebijaksanaan. Teori lain yang diterima secara luas adalah bahwa kata tersebut berasal dari “suf,” yang berarti wol, karena para Sufi dikenal mengenakan jubah wol. Mengenakan wol melambangkan penolakan mereka terhadap kenyamanan duniawi dan komitmen mereka terhadap asketisme. Sebagai kesimpulan, meskipun ada berbagai teori tentang asal kata “Sufi,” secara umum disepakati bahwa kata tersebut berasal dari kata Arab “suf,” yang berarti wol, karena tradisi mengenakan pakaian wol di kalangan para Sufi. Pilihan pakaian ini menandakan penolakan mereka terhadap kesenangan duniawi dan dedikasi mereka pada jalan spiritual. (Kodariah 2023)

Asal usul dan penggunaan kata Sufi telah menjadi topik perdebatan di kalangan ulama. Berbagai kata Arab dan lainnya telah diusulkan sebagai asal usul kata tersebut, termasuk Safaa (kebersihan), Ahle Suffa (pertapa di masjid Nabi Muhammad), Suff (shaf shalat), Soofa (suku yang didedikasikan untuk melayani Ka’bah), Safoot-ul-Qafa (rambut di belakang leher), Siyu Soofia (kata Yunani untuk pengetahuan ilahi), Sufana (sejenis tanaman), dan Soof (wol). Menurut Imam-Al-Qushairi, para Sufi muncul sebagai kelas pertapa tertentu setelah periode Sahabat, Taabayeen, dan Taba Taabayeen. Pada akhir tahun 200 H, istilah Sufi telah menjadi gelar yang diakui bagi para mistikus Muslim. (Hasibuan 2019)

Berbagai ulama telah menawarkan berbagai interpretasi tentang kata sufi. Abu Rayhan Biruni mengambilnya dari kata Yunani sophia, yang berarti kebijaksanaan. Biruni percaya bahwa umat Islam yang memiliki pandangan yang mirip dengan orang bijak Yunani disebut sebagai kaum Sufi. Filsafat Sufi berkisar pada konsep kehendak universal, pengetahuan sejati, cahaya abadi, dan keindahan tertinggi. Dunia fenomenal dipandang sebagai ilusi belaka jika dibandingkan dengan kenyataan, dan sebagian kaum Sufi percaya pada kesatuan eksistensi. Kaum Sufi percaya bahwa Tuhan tidak dapat diketahui tetapi dapat dipahami melalui perbandingan konkret. Cinta dianggap sebagai hakikat semua agama, dan kaum Sufi lebih memilih jalan cinta untuk mencapai Tuhan. Manusia memiliki tiga kodrat sensual, intelektual, dan spiritual dan pikirannya harus menerima pelatihan bertahap dengan bantuan seorang pembimbing spiritual. Pemilihan dan mengikuti seorang pembimbing sangat penting bagi seorang Sufi, karena pembimbing yang buruk atau tidak sempurna dapat menyesatkan mereka. (Pradityas, Hanafi, and Zaduqisti 2015)

Metode atau Kegiatan Tasawuf memadukan ketaatan agama arus utama dengan berbagai praktik spiritual tambahan. Beberapa contoh praktik Tasawuf yang paling populer dan terkenal adalah ritual melantunkan atribut-atribut Tuhan (dzikir) dan menari, seperti yang dilakukan oleh para darwis berputar di Turki. Inti dari pemikiran Sufi terletak pada keyakinan bahwa hidup ini penuh dengan kesengsaraan dan bahwa keselamatan dapat dicapai dengan melepaskan harta duniawi. Berbagai doktrin diajukan sepanjang sejarah untuk mencapai pelepasan, mulai dari memandang dunia sebagai musuh Tuhan hingga menyesuaikan karakter seseorang dengan kehendak Tuhan. Konsep menggabungkan kehendak seseorang dengan kehendak Tuhan menjadi dominan, dan cinta kepada Tuhan menjadi kewajiban agama seseorang. Namun, setiap sekte Sufi percaya bahwa sistem dan doktrin mereka adalah pengetahuan sejati yang mengarah pada tujuan

akhir. Para Sufi memiliki konsepsi yang berbeda tentang pengetahuan, Tuhan, diri, dan dunia, yang mengarah pada berbagai perspektif dalam tradisi Sufi.

Singkatnya, kata Sufi memiliki banyak asal usul yang diusulkan, dan adopsinya sebagai gelar bagi para mistikus Muslim terjadi setelah periode para sahabat Nabi Muhammad. Filsafat Sufi menekankan konsep kehendak universal, pengetahuan sejati, dan sifat ilusi dari dunia fenomenal. Cinta kepada Tuhan dianggap penting, dan bimbingan seorang pemimpin spiritual sangat penting bagi seorang Sufi. Tujuan kaum Sufi adalah meninggalkan harta duniawi dan mencari keselamatan melalui pengabdian kepada Tuhan.

Peran Tasawuf Dalam Kesehatan Mental

Tasawuf berpusat pada cinta dan keyakinan bahwa semua manusia itu sama, yang selaras dengan hakikat gagasan Psikologi tentang kemanusiaan. Kekuatan penyembuhan cinta dalam Sufisme juga terhubung dengan teori kebutuhan neurotik, yang menjelaskan bagaimana individu mencari cinta ketika cinta tidak ada dalam hidup mereka. Keyakinan Shafak pada kekuatan cinta yang transformatif berfungsi sebagai obat untuk masalah kemanusiaan, seperti yang dibahas oleh psikolog seperti Bowlby dan Horney. Hal ini menggambarkan bagaimana cinta ilahi dapat membantu individu mengatasi krisis dan bersatu dengan cinta universal. Penting untuk dicatat bahwa psikologi membahas cinta tanpa campur tangan agama, sementara Sufisme menekankan cinta dengan kebajikan ilahi, yang berfungsi sebagai kebutuhan neurotik. Cinta sufi dipandang lebih bersifat ilahi, berfokus pada kebahagiaan orang dan dampaknya terhadap orang yang mereka cintai.

Aspek-aspek Sufisme juga menekankan bahwa kebahagiaan batin sangat penting untuk menjaga kebahagiaan dalam hubungan, dan kesedihan dalam diri sendiri dapat ditularkan kepada orang lain. Belajar mencintai ciptaan Tuhan dipandang penting untuk benar-benar mengenal dan mencintai Tuhan. Memahami cinta spiritual dan ikatan dengan Tuhan dapat memberikan kelegaan bagi umat manusia dan meringankan krisis eksistensial. Cinta membentuk fondasi yang kuat dalam kehidupan seseorang dan kehilangannya dapat menyebabkan hilangnya makna. Elif Shafak menyajikan ide-ide ini tanpa diskriminasi agama atau ras, menekankan bahwa cinta bersifat universal. Psikiatri secara tradisional menangani gangguan perilaku dan mental dengan memanfaatkan kombinasi obat-obatan psikoaktif dan penjelasan ilmiah. Namun, hubungan antara eksistensialisme agama dan prosedur psikiatri secara historis kontroversial. Psikiater terkemuka, seperti Freud, percaya bahwa agama adalah kebutuhan neurotik. Sebaliknya, Tasawuf, menawarkan perjalanan transformatif yang menjembatani kesenjangan antara agama dan psikologi. Psikiatri sering kali selaras dengan prinsip-prinsip agama universal, memanfaatkan penelitian untuk memahami transisi dari pengalaman psiko-fisio-sosial yang normal menjadi abnormal. Sufisme bertindak sebagai mediator antara psikiatri dan agama, menyatukan dua bidang yang tampaknya berbeda ini. (Hadi 2015)

Eksplorasi psikiatri dalam konteks agama dan spiritualitas dapat mengarah pada jalan baru transformasi positif dan pemulihan dari penyimpangan psikososial. Namun, praktisi kesehatan mental sering kali mendapati psikologi terputus dari praktik keagamaan dan spiritual. Sufisme belum terintegrasi ke dalam platform yang memungkinkan profesional kesehatan mental untuk memasukkan spiritualitas demi perbaikan pasien mereka. Putusnya hubungan dengan spiritualitas ini mungkin berasal dari kurangnya kesadaran atau studi di bidang tersebut. Namun, penelitian menunjukkan bahwa sekitar 45 persen praktisi kesehatan mental telah secara pribadi mengatasi masalah kesehatan mental

melalui praktik spiritual. Sebagai kesimpulan, integrasi Sufisme ke dalam psikoterapi dapat menawarkan perspektif yang berharga dalam bidang kesehatan mental, menjembatani kesenjangan antara psikologi dan spiritualitas demi manfaat pasien.

Konseling Sufistik menggabungkan prinsip-prinsip Sufisme dan psikologi untuk membantu individu mengatasi masalah dan mencapai potensi penuh mereka. Konseling ini didasarkan pada ajaran Al-Qur'an dan teks Hadits. Tujuan konseling Sufistik adalah untuk meningkatkan realisasi manusia dan kesehatan mental. Dengan memahami hakikat diri kita sebagai individu, makhluk sosial, dan makhluk spiritual, kita dapat mencapai kesejahteraan mental dan kedamaian pikiran. Konseling sufi menawarkan solusi untuk kesehatan mental, pengembangan diri, dan menghindari masalah psikologis. Di era modern, konseling ini berpotensi menjadi metode konseling yang efektif. Konsep zuhud, atau pelepasan dari keinginan duniawi, merupakan aspek penting dalam Sufi. Dengan mengutamakan kehidupan setelah mati dan melindungi diri dari pengejaran materialistis, individu dapat menjalani kehidupan yang tenang dan bahagia. Sikap zuhud ini juga dapat digunakan untuk mengobati gangguan kejiwaan seperti stres, kecemasan, depresi, dan frustrasi. Dalam psikologi kognitif, pola pikir yang sepenuhnya rasional dapat membuat individu rentan terhadap masalah psikologis, terutama ketika menghadapi tantangan yang tidak rasional. Dengan mempraktikkan zuhud, individu dapat menjaga kesejahteraan psikologisnya dan menghindari ketidakbahagiaan, ketidakpuasan, serta tingkat stres dan depresi yang tinggi. (Rajab 2010)

Dalam pelaksanaan psikoterapi, terapis harus terlebih dahulu memperkenalkan konsep zuhud kepada klien, karena konsep ini memainkan peran penting dalam mengatasi masalah dan menjalani kehidupan dengan sukses. Tujuan utama psikoterapi adalah untuk membantu individu mengatasi tantangan dan mencapai pertumbuhan pribadi. Tawakal berarti percaya kepada Allah dan mengandalkan-Nya untuk bimbingan dan pertolongan. Tawakal menggabungkan kepercayaan diri dan ketergantungan kepada Allah. Tawakal dapat mencegah gangguan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan. Khauf adalah rasa takut kepada Allah, yang dapat menuntun individu untuk menghindari perbuatan salah. Rasa takut ini dapat bersifat membangun atau merusak, memengaruhi perilaku dan mengurangi tindakan negatif. Mahabbah adalah perasaan cinta kepada Allah, yang dapat memengaruhi nilai-nilai humanistik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Sufisme, aspek esoteris Islam, mendorong kebahagiaan lahir dan batin serta pengembangan hidup yang optimal. Nilai-nilai yang diajarkan dalam Sufisme dapat berdampak positif pada kesejahteraan psikologis, membuat praktisi Sufisme lebih puas dan terpenuhi. Sufisme juga dapat digunakan sebagai pendekatan konseling berdasarkan nilai-nilai Islam. Nilai-nilai Sufisme, seperti zuhud, tawakal, qona'ah, dan ketakwaan, dipandang sebagai solusi atas tantangan hidup modern. Di era berpikir rasional saat ini, berpikir matematis dapat berdampak negatif ketika dihadapkan pada masalah-masalah yang tidak rasional. (Zamzami Sabiq 2016)

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa praktisi tasawuf memiliki karakteristik penerimaan diri, hubungan positif, penguasaan lingkungan, dan tujuan hidup. Atribut-atribut ini diperoleh melalui nilai-nilai tasawuf seperti zuhud, tawakal, khauf, dan mahabbah. Selain itu, nilai-nilai tasawuf tidak hanya memengaruhi kesejahteraan

psikologis tetapi juga berfungsi sebagai media untuk konseling tasawuf. Tasawuf dianggap sebagai pendekatan alternatif dalam psikoterapi dan konseling untuk mengatasi masalah psikologis individu di era globalisasi. Selain itu, ia mempromosikan kondisi mental yang positif. Penelitian ini menunjukkan perlunya lebih banyak subjek dalam penelitian masa depan untuk mendapatkan hasil yang beragam tentang kesejahteraan psikologis. Ini juga menyoroti adanya nilai-nilai tasawuf yang tidak ditemukan pada praktisi, yang dapat dieksplorasi dalam penelitian lebih lanjut. Secara keseluruhan, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan paradigma ilmiah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, Abdul. 2024. "PERAN TASAWUF UNTUK KESEHATAN." 7: 5383–88.
- Habibi, A., & Suklani, S. (2023). KONSEP PENDIDIKAN TASAWUF PADA REMAJA MILENIAL. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Kearifan Lokal*, 3(4), 206-232.
- Hadi, M. Fahli Zatra. 2015. "Tasawuf Untuk Kesehatan Mental." *Jurnal An Nida: Jurnal Pemikiran Islam* 40(1): 31–41.
- Hasibuan, Armyn. 2019. "Peranan Ajaran Tasawuf Dalam Pembinaan Kesehatan Mental." *HIKMAH: Jurnal Ilmu Dakwah dan Komunikasi Islam* 8(1): 30–39.
<http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/Anida/article/view/1493>.
<https://www.goodreads.com/book/show/23734056-psikologi-sufi-untuk-transformasi-hati-jiwa-dan-ruh>
- Izzatunissa, Fatiya et al. 2023. "Peranan Maqamat Tasawuf Dalam Kesehatan Mental Manusia Modern." *Gunung Djati Conference Series* 19: 332–42.
- Kodariah, Irma. 2023. "Terapi Kesehatan Mental Anak Remaja Perspektif Tasawuf." *Gunung Djati Conference Series*, 19: 353–63.
- Pradityas, Yoana Bela, Imam Hanafi, and Esti Zaduqisti. 2015. "Maqamat Tasawuf Dan Terapi Kesehatan Mental (Studi Pemikiran Amin Syukur)." *Religia* 18(2): 187.
- Rajab, Khairunnas. 2010. "Psiko Spiritual Islam: Sebuah Kajian Kesehatan Mental Dalam Tasawuf." *Millah* ed(khus): 139–59.
- Zamzami Sabiq. 2016. "Konseling Sufistik: Harmonisasi Psikologi Dan Tasawuf Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental." *Anil Islam: Konseling Sufistik* 9(2): 344–45.