

Transformasi Konsep Kebahagiaan *Sabai Sabai* Menjadi *Sakinah* Perspektif Tasawuf Sebagai Dasar Model Konseling Islami

*¹Nurhayyu Humairoh Amriyadi, ²Konto Iskandar Dinata
Universitas Islam Negeri Raden Fatah, Palembang, Indonesia
e-mail: *¹nurhayyuha@gmail.com,
²kontoiskandardinata_uin@radenfatah.ac.id

Abstract

This study examines the conceptual relationship between the Thai cultural philosophy of *sabai sabai* and the Sufi concept of *sakinah* as a foundation for developing a contextual and multicultural Islamic counseling model. The philosophy of *sabai sabai* reflects a worldview that emphasizes relaxation, acceptance, and resilience in facing life challenges, functioning as a collective coping strategy in Thai society. In contrast, *sakinah* is understood as spiritual tranquility attained through a deep relationship with God and cultivated through patience, gratitude, contentment, and trust. This research employs a library-based method by reviewing books, scientific articles, and relevant studies to identify intersections between the two concepts. The results show that both share the understanding that inner peace and happiness are not determined by material achievements but by self-regulation and the refinement of inner awareness. The integration of these concepts offers significant potential to enrich Islamic counseling practice with a more reflective, spiritual, and humanistic approach, making it more relevant to the needs of diverse modern societies.

Keywords: *Sabai sabai*, *Sakinah*, Sufism, Islamic Counseling.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis keterkaitan antara konsep kebahagiaan *sabai sabai* dalam budaya Thailand dan ketenangan batin *sakinah* dalam perspektif tasawuf sebagai dasar pengembangan model konseling Islam yang lebih kontekstual dan multikultural. Konsep *sabai sabai* mencerminkan pandangan hidup yang menekankan relaksasi, penerimaan, serta kemampuan mengelola tekanan hidup sehingga menjadi mekanisme coping budaya masyarakat Thailand dalam menghadapi dinamika kehidupan modern. Sementara itu, *sakinah* dipandang sebagai ketenangan spiritual yang lahir dari kedekatan hubungan manusia dengan Allah melalui nilai sabar, syukur, ridha, dan tawakal. Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka dengan menelaah buku, artikel ilmiah, dan penelitian relevan untuk mengidentifikasi titik temu kedua konsep. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat kesesuaian makna antara *sabai sabai* dan *sakinah*, terutama pada pemahaman bahwa kedamaian dan kesejahteraan batin bukan bergantung pada pencapaian material, melainkan pada kemampuan mengatur diri dan memperbaiki kualitas kesadaran batin. Integrasi kedua konsep berpotensi memperkaya praktik konseling Islam dengan pendekatan yang lebih reflektif, spiritual, humanistik, serta sesuai dengan kebutuhan masyarakat global yang semakin beragam.

Kata Kunci: *Sabai sabai*, *Sakinah*, Tasawuf, Konseling Islam

PENDAHULUAN

Budaya “*sabai sabai*” di Thailand mewujudkan gaya hidup dan orientasi kebahagiaan yang menekankan relaksasi, kepuasan, dan pendekatan hidup santai (Aliffianda and Yusanto 2022). Etos budaya ini sangat berakar dalam masyarakat Thailand dan tercermin dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari, dari interaksi sosial hingga kesejahteraan pribadi. Konsep “*sabai sabai*” bukan hanya tentang kenyamanan fisik tetapi juga tentang kedamaian mental dan penerimaan, yang merupakan bagian integral dari pengejaran kebahagiaan Thailand. Gaya hidup ini didukung oleh praktik budaya dan keyakinan agama yang memprioritaskan harmoni, penerimaan, dan pandangan hidup yang positif.

Penelitian ini membahas konsep kedamaian batin dalam Islam, menyoroti ikatan kuatnya dengan kedekatan spiritual dengan Tuhan. Kedamaian batin, atau salam, berakar pada berbagai ajaran Islam seperti *sabr* (kesabaran), *shukr* (syukur), dan *ridā* (kepuasan). Konsep-konsep ini menumbuhkan rasa ketenangan dan kepuasan, mencerminkan tatanan batin yang muncul dari hubungan yang mendalam dengan yang ilahi. Dengan demikian, memahami prinsip-prinsip ini sangat penting untuk memahami perspektif Islam tentang perdamaian sebagai negara spiritual (Keskin 2021).

Pengembangan model kontekstual dan lintas budaya konseling Islam sangat penting karena memungkinkan praktisi untuk terlibat dengan perbedaan relasional melalui gagasan non-sekuler tentang realitas dan diri. Model ini, diinformasikan oleh konsep-konsep sufi dan ilmu dekolonial, melampaui kategori tradisional budaya, agama, dan ras. Ini menumbuhkan pemahaman yang lebih dalam tentang Kesatuan atau Kebenaran, memungkinkan proses terapeutik yang mengakui perbedaan sekaligus mempromosikan koneksi, sehingga menantang pandangan relativis dalam etno-psikiatri dan konseling lintas budaya (Dharamsi and Liberatore 2024).

Studi ini menyoroti pentingnya mengintegrasikan beragam nilai budaya, termasuk kebahagiaan, ke dalam pendekatan konseling. Dengan mengenali bagaimana budaya yang berbeda mendefinisikan dan memprioritaskan

kebahagiaan, konselor dapat menciptakan intervensi yang lebih efektif dan sensitif secara budaya. Integrasi ini memperkaya praktik konseling dengan menumbuhkan pemahaman dan rasa hormat terhadap latar belakang klien, yang pada akhirnya mempromosikan kesejahteraan dan kesehatan mental. Temuan menunjukkan bahwa pelatihan transkultural dan kemampuan beradaptasi sumber daya sangat penting untuk memajukan efektivitas konseling global, memastikan bahwa nilai kebahagiaan yang beragam diakui dan dimasukkan ke dalam praktik terapeutik (Perron et al. 2023).

Penelitian mengenai transformasi konsep kebahagiaan *Sabai Sabai* yang identik dengan ketenangan, kelonggaran, dan hidup tanpa tekanan dalam budaya Thailand menjadi konsep *sakinah* perspektif tasawuf memiliki urgensi signifikan dalam pengembangan model konseling Islami pada konteks pendidikan modern. Di tengah meningkatnya tekanan akademik, krisis identitas, serta tantangan psikososial peserta didik, pendekatan yang mampu mengintegrasikan nilai-nilai universal tentang ketenangan hidup dengan kedalaman spiritual Islam menjadi kebutuhan mendesak. Transformasi konsep *Sabai Sabai* menuju *sakinah* tidak hanya menawarkan pemahaman baru mengenai kebahagiaan yang holistik, tetapi juga menyediakan landasan teoretis dan praktis bagi konselor untuk merancang intervensi berbasis spiritualitas yang lebih relevan, humanistik, dan solutif. Dengan demikian, penelitian ini penting dilakukan untuk menghadirkan model konseling Islami yang mampu menumbuhkan ketenangan, kestabilan emosi, dan kedewasaan spiritual peserta didik dalam menghadapi kompleksitas kehidupan pendidikan masa kini.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif melalui proses menghimpun, menelaah, dan menganalisis berbagai literatur yang relevan untuk memahami konsep kebahagiaan "*sabai sabai*" dalam budaya Thailand serta ketenangan batin dalam perspektif tasawuf Islam (Adlini et al. 2022). Sumber data utama mencakup jurnal ilmiah, buku akademik, artikel penelitian, dan berbagai dokumen ilmiah yang

membahas aspek psikologis dan kultural kebahagiaan Thailand, prinsip-prinsip spiritualitas Sufi seperti sabar, syukur, dan ridha, serta referensi mengenai pengembangan konseling Islam lintas budaya. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, interpretasi teori, dan pemaknaan konseptual dengan menelusuri kesesuaian nilai, irisan makna, serta potensi integrasi dua paradigma tersebut untuk merumuskan dasar model konseling Islam yang kontekstual. Melalui metode ini, penelitian mampu membangun pemahaman teoritis yang mendalam tentang hubungan konsep “santai, damai, dan menerima” dalam budaya Thailand dengan pencapaian ketenangan spiritual menuju sakinah dalam tasawuf, sehingga menghasilkan konstruksi pemikiran baru yang tidak hanya bersifat akademik tetapi juga aplikatif bagi pengembangan praktik konseling Islam di berbagai konteks budaya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pemaknaan “*Sabai Sabai*” sebagai Fondasi Kebahagiaan Budaya Thailand

Pemaknaan “*Sabai Sabai*” dalam budaya Thailand merujuk pada kondisi batin yang ringan, santai, tenteram, dan bebas dari ketegangan, yang menjadi fondasi kebahagiaan masyarakat Thailand. Konsep ini menekankan penerimaan, kelapangan hati, dan kemampuan menikmati hidup tanpa beban berlebih. Dalam perspektif tasawuf, nilai *sabai* ini sejalan dengan keadaan *sakinah*—ketenangan hati yang muncul dari kedekatan dengan Allah melalui latihan spiritual seperti dzikir, muraqabah, dan tawakkal. Walaupun *Sabai Sabai* bersifat duniawi dan berakar pada nilai harmoni sosial, ia membuka ruang pemahaman tentang pentingnya kebeningan hati, pengendalian diri, dan kemampuan menghadapi hidup secara rileks. Kesamaan ini membuat *Sabai Sabai* dapat dijadikan pintu masuk untuk memahami bagaimana keseimbangan batin dapat menjadi sumber kebahagiaan autentik dalam perspektif tasawuf.

Hasil penelusuran literatur menunjukkan bahwa konsep *sabai sabai* telah menjadi identitas psikologis dan sosial masyarakat Thailand, yang tercermin dalam pola interaksi, sikap hidup, ekspresi emosi, serta orientasi terhadap

pencapaian kebahagiaan yang tidak bersifat kompetitif. Budaya ini menekankan kelegaan, kelonggaran hati, penerimaan terhadap keadaan, dan kemampuan menikmati kehidupan sebagaimana adanya (Abdul Aziz et al. 2024).

Dari perspektif psikologis budaya, *sabai sabai* membentuk gaya coping adaptif yang menghindarkan individu dari tekanan mental melalui penataan persepsi terhadap masalah, bukan hanya melalui penyelesaian praktis. Kebahagiaan dalam kerangka ini tidak dipahami sebagai capaian eksternal semata, tetapi sebagai kondisi mental yang hadir ketika individu mampu menurunkan tuntutan dan tekanan terhadap diri, menerima ritme kehidupan, serta menjaga harmoni relasional dengan lingkungan sosial.

Konsep ini diperkuat oleh nilai-nilai agama yang berkembang dalam masyarakat Thailand, yang menempatkan kedamaian batin, kejernihan pikiran, dan pengendalian hasrat sebagai unsur penting dalam mengelola emosi. Budaya *sabai sabai* tidak sekadar mencerminkan sikap santai atau tidak tergesa-gesa, tetapi menjadi kerangka penataan batin yang membimbing individu untuk hidup ringan, tidak menuntut kesempurnaan, dan memaknai kenyamanan psikologis sebagai bentuk kebahagiaan yang realistis, kontekstual, dan manusiawi.

Dalam konteks pendidikan modern, nilai *Sabai Sabai* relevan sebagai pendekatan untuk membangun lingkungan belajar yang suportif dan berorientasi pada kesehatan mental. Ketika dikontekstualisasikan dengan tasawuf, nilai ini dapat dikembangkan menjadi model pendidikan yang menumbuhkan ketenangan, kesadaran diri, dan kemampuan regulasi emosi. Peserta didik tidak hanya dituntut mencapai capaian akademik, tetapi juga diarahkan untuk mengembangkan ketangguhan psikologis melalui sikap sabar, syukur, dan kesadaran spiritual. Integrasi *Sabai Sabai* dengan nilai-nilai tasawuf menciptakan pendekatan pedagogis yang memanusiakan manusia, menumbuhkan ketenangan dalam menghadapi tekanan akademik, serta memperkuat kebahagiaan yang bersifat esensial. Dengan demikian, konsep *Sabai Sabai* dapat menjadi fondasi kultural yang diperkaya oleh kedalaman spiritual tasawuf dalam merancang pendidikan modern yang lebih humanis dan transformatif.

B. Konsep Sakinah dalam Tasawuf sebagai Orientasi Kedamaian Spiritual

Konsep *sakinah* dalam tasawuf dipahami sebagai keadaan ketenangan batin yang lahir dari kedekatan spiritual dengan Allah SWT dan penerimaan mendalam terhadap segala ketetapan-Nya. Dalam tradisi sufi, *sakinah* bukan sekadar kondisi emosional, melainkan cahaya ketenteraman yang Allah anugerahkan kepada hati yang bersih, ikhlas, dan pasrah secara aktif. *Sakinah* hadir ketika seseorang mampu mengintegrasikan dzikir, muraqabah, dan muhasabah ke dalam perjalanan spiritualnya sehingga jiwanya mencapai stabilitas yang tidak mudah terguncang oleh dinamika dunia luar. Kedamaian ini memuncak pada keyakinan bahwa segala peristiwa memiliki hikmah Ilahi, sehingga individu merasakan keseimbangan antara usaha lahiriah dan ketenangan batin. Dengan demikian, *sakinah* menjadi orientasi utama dalam tasawuf, yakni membimbing manusia mencapai kondisi spiritual yang tenang, stabil, dan penuh kehadiran Ilahi dalam setiap aspek kehidupannya.

Dalam konteks kehidupan sehari-hari di era global, nilai *sakinah* semakin relevan karena masyarakat modern kerap dihadapkan pada tekanan hidup, kecemasan eksistensial, dan arus informasi yang menimbulkan ketidakstabilan emosional. *Sakinah* menawarkan pendekatan spiritual yang kuat untuk menjaga keseimbangan psikologis melalui latihan kesadaran, pengendalian diri, dan penanaman makna hidup yang mendalam. Individu yang menginternalisasi nilai *sakinah* lebih mampu menghadapi stres, bersikap bijak dalam mengambil keputusan, serta membangun relasi sosial yang harmonis karena mereka berlandaskan ketenangan hati, bukan reaksi impulsif. Di tengah tantangan global seperti kompetisi tinggi, ketidakpastian ekonomi, dan perubahan sosial yang cepat, *sakinah* menjadi sumber daya spiritual yang membantu manusia hidup lebih tenang, terpandu secara moral, dan berorientasi pada kedamaian batin. Dengan demikian, konsep *sakinah* dalam tasawuf tidak hanya bersifat teologis, tetapi juga berfungsi sebagai pedoman praktis untuk menciptakan kehidupan yang seimbang, bermakna, dan berkelanjutan.

Kajian literatur juga menemukan bahwa ketenangan batin dalam Islam

bukan hanya kondisi emosional, tetapi merupakan aspek spiritual yang tumbuh dari hubungan eksistensial dengan Allah melalui sikap sabar, syukur, ridha, dan tawakkal (Keskin 2021). Dalam paradigma tasawuf, *sakinah* dipandang sebagai keadaan batin stabil yang terbentuk dari proses penyucian jiwa dan kesadaran diri atas hakikat kehidupan, sehingga individu tidak lagi diguncang oleh kepentingan duniawi maupun keinginan ego. Ketenteraman ini bukan pasif atau menyerah, melainkan hasil perjuangan spiritual yang menuntut latihan batin berkelanjutan, seperti muhasabah, dzikir, muraqabah, dan kontemplasi. Nilai-nilai ini membangun struktur kesadaran baru, di mana realitas tidak lagi dinilai dari manfaat material dan duniawi, tetapi dari makna ilahiah dan kesesuaian dengan kehendak Tuhan (Ali 2024).

Dengan demikian, *sakinah* tidak hanya menjadi hasil pencapaian spiritual personal, tetapi juga menjadi landasan penting bagi pembentukan karakter, kesehatan mental, kematangan emosi, serta relasi sosial yang harmonis. Hal ini menjadikan tasawuf sebagai pendekatan psikoterapi yang mampu menjawab kebutuhan manusia akan kedalaman makna, terutama bagi mereka yang mengalami kekosongan batin di tengah kemajuan modernitas (Ema Fitriya, Nur Hani'ah, and Hanifatul Khofifah 2025).

C. Sintesis Konseptual antara *Sabai-Sabai* dan *Sakinah*

Pembahasan lebih lanjut menunjukkan adanya keselarasan nilai antara konsep *sabai sabai* dan *sakinah*, meskipun keduanya lahir dari tradisi budaya dan spiritual yang berbeda. *Sabai sabai* membimbing manusia menuju pelepasan beban mental melalui penerimaan hidup dan penataan persepsi agar individu dapat menjalani realitas tanpa tekanan emosional yang tidak perlu (Supriyani and Hastanngka 2025).

Di sisi lain, *sakinah* juga mengajarkan hal yang sama, tetapi melalui pendekatan teistik –ketenangan lahir karena hati tidak lagi menggantungkan diri pada selain Allah. Keduanya sama-sama memandang bahwa kebahagiaan bukanlah hasil dari banyaknya harta, jabatan, status, atau pencapaian dunia, melainkan hasil dari kondisi batin yang stabil, seimbang, dan tidak reaktif (Munica

2024).

Perbedaannya, *sabai sabai* menawarkan rekonstruksi batin berbasis *kesadaran filosofis dan tradisi budaya*, sedangkan *sakinah* menawarkan rekonstruksi batin berbasis *kesadaran spiritual transendental*. Kendati berbeda, hasil kajian literatur menegaskan bahwa integrasi keduanya menghasilkan pendekatan pembentukan kesehatan mental yang lengkap. *Sabai sabai* memberikan aspek pengaturan realitas psikologis sehari-hari, sementara *sakinah* memperkuatnya dengan fondasi tauhid, makna hidup, dan tujuan eksistensial (Hapsin 2023). Karena itu, irisan konseptual keduanya dapat dipandang sebagai *ruang dialog antara kearifan lokal dan wahyu ilahi*, sebuah titik temu yang sangat kaya dalam merumuskan model konseling Islam yang aplikatif di berbagai masyarakat.

D. Relevansi Konsep Sakinah dalam Pengembangan Model Konseling Islam Multikultural di Era Modern

Konsep *sakinah* dalam tasawuf memiliki relevansi signifikan dalam pengembangan model konseling Islam multikultural karena menawarkan kerangka kedamaian spiritual yang bersifat universal, inklusif, dan dapat diadaptasi dalam berbagai konteks budaya. *Sakinah* yang merujuk pada ketenteraman batin, stabilitas emosional, dan kehadiran Tuhan dalam diri menjadi fondasi penting dalam proses konseling, terutama ketika konselor menghadapi klien dari latar belakang sosial dan budaya yang beragam. Dalam pendekatan multikultural, konselor tidak hanya dituntut memahami perbedaan nilai, identitas, dan pengalaman hidup klien, tetapi juga mampu memberikan ruang penguatan spiritual yang tidak bertentangan dengan identitas budaya tersebut. Nilai *sakinah* menawarkan jalan tengah berupa kedamaian batin yang bersifat non-dogmatis, sehingga dapat diterapkan tanpa memaksakan praktik keagamaan tertentu, melainkan dengan menekankan dimensi universal seperti ketenangan, keikhlasan, dan pengendalian diri.

Lebih jauh, *sakinah* juga mendukung tujuan utama konseling modern yang berfokus pada pemberdayaan klien untuk menemukan keseimbangan hidup, resiliensi, dan makna personal. Dalam pendekatan Islam multikultural, *sakinah* dapat dijadikan sebagai kerangka kerja terapeutik yang membantu klien

memahami dinamika emosional, menata ulang persepsi terhadap masalah, serta menemukan titik tenang dalam diri sebagai sumber kekuatan menghadapi tekanan hidup. Dengan mengintegrasikan nilai sakinah ke dalam teknik konseling seperti refleksi diri, regulasi emosi, meditasi dzikir, dan penguatan makna hidup konselor dapat menciptakan proses terapi yang lebih holistik dan kontekstual dengan kebutuhan masyarakat global yang majemuk. Oleh karena itu, konsep sakinah tidak hanya relevan secara teologis, tetapi juga esensial sebagai fondasi psikospiritual dalam pengembangan model konseling Islam multikultural di era modern.

Integrasi nilai *sabai sabai* dengan sakinah dalam tasawuf dapat memperkaya kerangka konseling Islam sehingga lebih adaptif terhadap konteks sosial dan lintas budaya. Konseling Islam pada dasarnya bersifat teosentris, tetapi tetap memerlukan kepekaan terhadap budaya agar dapat diterapkan secara efektif di berbagai masyarakat yang memiliki konstruksi kebahagiaan, relasi sosial, dan manajemen emosi yang berbeda (Luthfa Afidati, 2024).

Penggabungan nilai santai, menerima, dan ringan dari budaya Thailand dengan konsep ketenangan spiritual berbasis tauhid dalam tasawuf memberi landasan intervensi yang holistik, karena menyentuh dimensi psikologis, kognitif, emosional, kultural, dan spiritual secara berimbang. Model ini memungkinkan konselor membantu klien tidak hanya memahami masalahnya, tetapi juga menata cara pandangannya terhadap realitas, mengelola ekspektasi, menurunkan kecemasan, dan menemukan ruang batin yang lebih tenang.

Selain itu, integrasi ini mendukung agenda dekolonialisasi konseling, di mana paradigma Barat tidak lagi menjadi satu-satunya rujukan, melainkan memberi ruang bagi epistemologi Timur yang menempatkan kedamaian, penerimaan, dan harmoni sebagai variabel penting dalam kesehatan mental. Dengan demikian, temuan penelitian menegaskan bahwa menggabungkan dua kerangka kebahagiaan ini menghasilkan kerangka konseling Islam yang lebih inklusif, kontekstual, dan siap beroperasi dalam lanskap global yang multikultural (Naan and Nurfajri 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian dan pembahasan, penelitian ini menyimpulkan bahwa konsep kebahagiaan *sabai sabai* dalam budaya Thailand dan ketenangan spiritual *sakinah* dalam tasawuf memiliki irisan makna yang kuat dan dapat saling melengkapi sebagai dasar pengembangan model konseling Islam yang lebih kontekstual, humanistik, dan sensitif terhadap keragaman budaya. *Sabai sabai* menekankan sikap hidup santai, relaks, dan penerimaan terhadap kenyataan sebagai strategi coping budaya yang membentuk keseimbangan emosi masyarakat Thailand, sedangkan *sakinah* menempatkan ketenangan batin sebagai hasil perjalanan spiritual yang bersumber dari kedekatan dengan Allah melalui sikap sabar, syukur, dan ridha. Titik temu keduanya menunjukkan bahwa kebahagiaan dan ketenangan jiwa bukan bergantung pada pencapaian material, tetapi pada kualitas pengelolaan batin dan kesadaran diri. Kesimpulan ini menjawab pertanyaan penelitian bahwa integrasi kedua konsep berpotensi memperkaya pendekatan konseling Islam dengan menempatkan aspek psikologis dan spiritual secara seimbang. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan model konseling berbasis integrasi ini melalui studi lapangan, uji implementasi pada setting konseling nyata, serta pengembangan instrumen asesmen yang mampu mengukur efektivitas pendekatan secara empiris, sehingga kontribusinya dapat diterapkan secara luas dalam praktik konseling modern.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT atas rahmat, kesehatan, dan kekuatan yang diberikan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada diri sendiri atas keteguhan hati, komitmen, dan kerja keras yang terus dijaga selama proses penulisan penelitian ini. Penghargaan yang mendalam juga penulis berikan kepada keluarga tercinta yang senantiasa memberikan doa, dukungan moral, kasih sayang, serta semangat tanpa henti sehingga menjadi sumber energi terbesar dalam menyelesaikan karya ilmiah ini. Selain itu, penulis juga menyampaikan rasa terima kasih kepada Win Metawin dan Phuwin Tangsakyuen yang melalui karya-

karya, keteladanan sikap, dan nilai inspiratifnya telah memberikan motivasi positif, dorongan emosional, serta gambaran tentang makna ketenangan batin, kebahagiaan, dan penerimaan diri yang menjadi penyemangat dalam proses penyelesaian penelitian ini. Akhirnya, ucapan terima kasih juga ditujukan kepada semua pihak lain yang secara langsung maupun tidak langsung memberikan dukungan, bantuan, dan doa. Semoga segala kebaikan yang diberikan menjadi amal berharga dan membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Aziz, Abdul Rashid, Muhammad Nubli Abdul Wahab, Sabihah Johan, Amin Al Haadi Shafie, and Nur 'Ain Mustafar. 2024. "Penerokaan Konsep Individualisme Dan Kolektivisme Dalam Mencapai Kegembiraan." *International Journal of Humanities Technology and Civilization*, November, 102-10. <https://doi.org/10.15282/ijhtc.v9i2.10807>.
- Adlini, Miza Nina, Anisya Hanifa Dinda, Sarah Yulinda, Octavia Chotimah, and Sauda Julia Merliyana. 2022. "Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka." *Jurnal Edumaspul* 6 (1): 974-80.
- Ali, Fathudin. 2024. "Bisikan Hati: Perpaduan Perspektif Tasawuf Dan Psikologi." *Rayah Al-Islam* 8 (3): 1544-51. <https://doi.org/10.37274/rais.v8i3.1101>.
- Aliffianda, Ansyira, and Freddy Yusanto. 2022. "Representasi Budaya Indonesia Dalam Film 'Raya and the Last Dragon.'" *Jurnal Education and Development* 10 (3): 445-50.
- Dharamsi, Sabnum, and Giulia Liberatore. 2024. "'Our Therapeutic Direction Is towards Light': Transcendence and a Non-secular Politics of Difference in Islamic Counselling Training." *Journal of the Royal Anthropological Institute* 30 (2): 417-35. <https://doi.org/10.1111/1467-9655.14064>.
- Ema Fitriya, Nur Hani'ah, and Hanifatul Khofifah. 2025. "Tasawuf Dalam Perspektif Psikologi: Harmoni Spiritual Dan Kesehatan Mental." *AJMIE: Alhikam Journal of Multidisciplinary Islamic Education* 5 (2). <https://doi.org/10.32478/8zv7ag68>.
- Hapsin, Abu. 2023. "Islam and Local Culture: The Tense between Problem of Approach and Local Wisdom of Javanese Community." *Asia-Pacific Journal on Religion and Society* 6 (2): 79. <https://doi.org/10.24014/apjrs.v6i2.21645>.
- Keskin, Zuleyha. 2021. "Inner Peace in Islam: General Discussion." In *Attaining Inner Peace in Islam*, 9-28. Singapore: Springer Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-16-4517-4_2.
- Luthfia Afidati, Ata. 2024. "Pendekatan Eksistensial Humanistik Dalam Konseling

- Islam." *CONS-IEDU* 4 (1): 156-67. <https://doi.org/10.51192/cons.v4i1.736>.
- Munica, Liony Tri. 2024. "Kebahagiaan Sejati Menurut Perspektif Psikologi Dan Ajaran Dakwah Islam." *ISTISYFA: Journal of Islamic Guidance and Counseling* 3 (3). <https://doi.org/10.29300/istisyfa.v3i3.6362>.
- Naan, Naan, and Naufal Nurfajri. 2022. "Konsep Psikologi Transpersonal Dalam Mengenal Sebuah Makna Bahagia Dalam Islam." *HUMANISTIKA: Jurnal Keislaman* 8 (2): 231-52. <https://doi.org/10.55210/humanistika.v8i2.754>.
- Perron, Nathan C. D., Vanessa H. Lim, Lisa Isenman, and Kwabena G. Yamoah. 2023. "International Counseling Values: Recognizing Valued Approaches Identified by International Counseling Professionals Through Qualitative Inquiry." *International Journal for the Advancement of Counselling* 45 (2): 330-55. <https://doi.org/10.1007/s10447-023-09505-4>.
- Supriyani, Ani, and Hastanngka Hastanngka. 2025. "Kesejahteraan Mental Berbasis Kearifan Lokal Pada Prinsip Feng Shui Dan Memayu Hayuning Bawono." *Jurnal Impresi Indonesia* 4 (8): 3002-18. <https://doi.org/10.58344/jii.v4i8.6851>.