

Analisis Konsep Tasawuf dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental

*¹Lingga Kirane, ²Umi Nur Kholifah

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

e-mail: *¹linggakirane56@gmail.com, ²umichahaya_uin@radenfatah.ac.id

Abstract

Sufism (tasawuf) emerges as a spiritual approach with significant potential to support mental health through practices such as dhikr, muraqabah, hudhur al-qalb, tafakkur, and the internalization of values such as sincerity, patience, and trust in God. This study employs a Systematic Literature Review (SLR) guided by PRISMA standards to identify, evaluate, and synthesize empirical evidence on the relationship between Sufistic practices and mental health outcomes. Literature searches were conducted across international and national databases with inclusion criteria focusing on empirical studies exploring Sufi practices and indicators of mental well-being. Findings indicate that Sufism consistently contributes to reducing anxiety, stress, and depression while enhancing emotional stability, inner peace, and psychological well-being. Sufi-based interventions demonstrate alignment with modern psychotherapeutic mechanisms and provide notable physiological and emotional benefits. Although methodological quality varies across studies, the overall evidence supports the potential of Sufism as a complementary and holistic approach within psychospiritual therapy and mental health services. Thus, Sufism can be considered a relevant and culturally grounded intervention for supporting mental health in contemporary society.

Keywords: *Sufism, Mental Health, Dhikr, Muraqabah, Sufi Music, Spirituality, Systematic Literature Review (SLR)*

Abstrak

Tasawuf dipandang sebagai pendekatan spiritual yang potensial dalam mendukung kesehatan mental melalui praktik-praktik seperti dzikir, muraqabah, hudur al-qalb, tafakkur, serta nilai-nilai ikhlas, sabar, dan tawakal. Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) berdasarkan pedoman PRISMA untuk mengidentifikasi, menilai, dan mensintesis temuan empiris mengenai hubungan antara tasawuf dan kesehatan mental. Pencarian literatur dilakukan pada database internasional dan nasional, dengan kriteria inklusi yang mencakup penelitian empiris terkait praktik sufistik dan indikator kesehatan mental. Hasil telaah menunjukkan bahwa tasawuf secara konsisten memberikan dampak positif terhadap penurunan kecemasan, stres, dan depresi, serta meningkatkan ketenangan batin dan kesejahteraan psikologis. Intervensi sufistik terbukti sejalan dengan mekanisme psikoterapeutik modern dan memberikan efek fisiologis maupun emosional yang signifikan. Meskipun kualitas metodologi antar studi beragam, mayoritas penelitian memberikan bukti bahwa tasawuf memiliki potensi besar sebagai pendekatan komplementer dalam terapi psikospiritual dan layanan kesehatan mental. Dengan demikian, tasawuf dapat dipertimbangkan sebagai intervensi holistik yang relevan untuk mendukung kesehatan mental masyarakat, khususnya dalam konteks budaya dan religius yang kuat.

Kata Kunci: *Tasawuf, Kesehatan Mental, Dzikir, Muraqabah, Musik Sufi, Spiritualitas, Systematic Literature Review (SLR).*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kesejahteraan manusia yang semakin mendapatkan perhatian dalam beberapa dekade terakhir. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2022) menekankan bahwa kesehatan mental bukan sekadar ketiadaan gangguan jiwa, tetapi juga kondisi kesejahteraan di mana individu mampu menyadari potensinya, mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, serta berkontribusi terhadap komunitasnya. Namun demikian, prevalensi gangguan mental di dunia terus meningkat, termasuk di negara-negara mayoritas Muslim, akibat berbagai faktor seperti stres sosial, ekonomi, dan spiritual (Nizamie & Goyal, 2013).

Dalam konteks ini, muncul kebutuhan akan pendekatan yang lebih holistik dan kontekstual dalam menangani kesehatan mental. Pendekatan berbasis spiritualitas menjadi salah satu alternatif yang semakin banyak dikaji, termasuk di antaranya tasawuf atau sufisme dalam tradisi Islam (Mustaqim, Fatonah, Maulana, Hajam, & Shaumantri, 2024). Tasawuf merupakan dimensi batiniah Islam yang berfokus pada penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*), pembentukan moral dan spiritual, serta pengenalan diri terhadap Tuhan (*ma'rifatullah*). Melalui praktik seperti dzikir, tafakkur, muraqabah, tawakal, sabar, dan zuhud, tasawuf berupaya mengarahkan individu menuju ketenangan batin dan keseimbangan psikologis (Nasr, 2007).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa praktik sufistik memiliki dampak positif terhadap kondisi psikologis seseorang. Misalnya, kegiatan dzikir terbukti menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional (Gurbuz-Dogan et al., 2021). Selain itu, musik sufi dan meditasi sufistik diketahui mampu memberikan efek relaksasi yang sebanding dengan intervensi psikoterapeutik modern (Keshavarzi et al., 2020). Secara teoretis, nilai-nilai tasawuf seperti ikhlas, sabar, dan tawakkal berfungsi sebagai mekanisme kognitif dan afektif dalam menghadapi stres dan penderitaan (Cetinkaya et al., 2023).

Analisis konsep tasawuf dan implikasinya terhadap kesehatan mental menjadi penting dalam konteks meningkatnya tekanan psikologis yang dihadapi masyarakat modern. Percepatan teknologi, kompetisi sosial, dan ketidakpastian

hidup sering memicu stres, kecemasan, serta kekosongan makna yang tidak selalu dapat dijangkau oleh pendekatan psikologi konvensional. Tasawuf, sebagai disiplin spiritual dalam Islam, menawarkan kerangka pemurnian hati, pengendalian nafs, dan kedekatan dengan Tuhan yang berpotensi menjadi basis pemulihan dan keseimbangan mental (Sirojuddin & Sabilillah, 2025). Nilai-nilai seperti dzikir, muraqabah, tazkiyah al-nafs, dan tawakal bukan hanya membentuk dimensi spiritual, tetapi juga memberikan mekanisme regulasi emosi yang mendalam dan berkelanjutan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis bagaimana konsep-konsep fundamental tasawuf dapat diintegrasikan sebagai pendekatan alternatif maupun komplementer dalam menjaga kesehatan mental, sekaligus menjelaskan relevansi praktisnya terhadap kebutuhan psikologis individu di era modern yang penuh tekanan dan dinamika.

Di Indonesia, konsep tasawuf juga sering diintegrasikan dalam program bimbingan rohani dan terapi psikospiritual. Pendekatan ini diyakini mampu memberikan ketenangan batin sekaligus memperkuat daya tahan psikologis individu dalam menghadapi tekanan hidup (Irham, 2023). Dengan demikian, tasawuf dapat dipahami tidak hanya sebagai dimensi teologis, tetapi juga sebagai sumber intervensi terapeutik yang relevan dalam konteks kesehatan mental modern.

Namun, meskipun semakin banyak penelitian yang membahas hubungan antara tasawuf dan kesehatan mental, bukti ilmiah yang tersedia masih bersifat fragmentaris, tersebar, dan beragam dalam kualitas metodologinya. Perbedaan pendekatan, instrumen pengukuran, serta kerangka teori yang digunakan sering kali menghasilkan temuan yang tidak konsisten, sehingga sulit untuk menarik kesimpulan yang kuat dan menyeluruh. Oleh karena itu, perlu dilakukan *Systematic Literature Review* (SLR) yang dirancang secara ketat untuk mengidentifikasi, menilai, dan mensintesis berbagai temuan empiris yang telah ada. Melalui SLR, analisis dapat dilakukan secara terstruktur dan objektif sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif, mendalam, dan ilmiah mengenai kontribusi tasawuf terhadap kesehatan mental.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) yang disusun berdasarkan pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) (Andika, 2025). Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai hubungan antara tasawuf dan kesehatan mental melalui pengumpulan, penyaringan, dan sintesis hasil-hasil penelitian yang relevan. Proses pencarian literatur dilakukan secara sistematis dengan menggunakan beberapa basis data internasional seperti *PubMed*, *Scopus*, *Web of Science*, dan *Google Scholar*, serta sumber nasional seperti Garuda dan Neliti. Kata kunci yang digunakan meliputi "Sufism," "Tasawuf," "Spirituality," "Mental Health," "Well-being," "Depression," dan "Anxiety." Rentang waktu publikasi dibatasi antara tahun 2000 hingga 2025 untuk mendapatkan hasil yang mutakhir.

Kriteria inklusi meliputi artikel empiris dan tinjauan ilmiah yang membahas praktik atau prinsip tasawuf yang dihubungkan dengan indikator kesehatan mental, baik dalam bentuk penelitian kuantitatif, kualitatif, maupun campuran. Artikel yang hanya bersifat teologis, opini tanpa data empiris, atau tidak tersedia dalam bentuk full-text dikecualikan dari analisis. Proses seleksi dilakukan secara bertahap dengan memeriksa judul, abstrak, dan isi penuh artikel yang memenuhi kriteria. Dua penelaah independen melakukan penilaian terhadap kualitas studi menggunakan instrumen *Cochrane Risk of Bias* untuk penelitian eksperimental dan *CASP Qualitative Checklist* untuk studi kualitatif.

Data yang diekstraksi dari setiap artikel mencakup penulis, tahun publikasi, lokasi penelitian, desain studi, karakteristik sampel, bentuk praktik tasawuf yang digunakan (misalnya dzikir, muraqabah, terapi sufistik, atau musik sufi), serta hasil yang berkaitan dengan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, stres, atau kesejahteraan psikologis. Sintesis data dilakukan secara naratif, dengan mengelompokkan temuan berdasarkan jenis intervensi sufistik dan outcome yang diukur. Apabila data kuantitatif yang homogen tersedia, hasilnya akan dianalisis secara meta-analitik menggunakan model *random effects*. Pendekatan ini diharapkan mampu memberikan gambaran komprehensif mengenai praktik nilai-nilai tasawuf yang dapat berkontribusi terhadap kesehatan mental individu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis konsep tasawuf menjadi relevan karena dunia pendidikan saat ini tidak hanya menuntut kecerdasan kognitif, tetapi juga keseimbangan emosional dan spiritual peserta didik (Aisyi, Mardiana, & Anjani, 2025). Kecenderungan meningkatnya stres akademik, kompetisi berlebihan, serta tekanan sosial dari perkembangan teknologi menempatkan siswa dan mahasiswa pada kondisi mental yang rentan. Dalam situasi ini, tasawuf menawarkan pendekatan internalisasi nilai yang berfokus pada penyucian hati, pengendalian diri, serta pembentukan kesadaran batin yang stabil. Konsep-konsep seperti *tazkiyah al-nafs*, *muhasabah*, *muraqabah*, dan tawakal dapat dijadikan dasar penguatan karakter serta mindfulness berbasis spiritual. Tasawuf tidak hanya dipahami sebagai ritual keagamaan, tetapi sebagai proses pedagogis yang menumbuhkan ketenangan jiwa dan ketahanan mental (Nurlayly, 2025). Integrasi nilai-nilai tasawuf ke dalam pendidikan modern membantu peserta didik menemukan makna belajar, membangun hubungan yang manusiawi, serta mengembangkan kemampuan reflektif yang diperlukan untuk menghadapi dinamika kehidupan. Dengan demikian, tasawuf menjadi kerangka yang melampaui sekadar dimensi spiritual, namun juga kontribusi konkret terhadap pembentukan kesehatan mental peserta didik.

Dalam konteks kesehatan mental, tasawuf memberikan kontribusi penting melalui penguatan mekanisme regulasi emosi dan pemaknaan diri. Pendidikan modern seringkali menekankan prestasi dan target akademik tanpa menyediakan ruang yang cukup bagi peserta didik untuk memahami emosinya secara mendalam (Mbato, 2024). Tasawuf, melalui praktik dzikir, kontemplasi, dan orientasi diri kepada Tuhan, menciptakan ketenangan psikologis dan mengurangi turbulensi batin yang berpotensi memicu kecemasan (Wardi & Wahyudi, 2024). Konsep tawakal dan ridha, misalnya, membantu peserta didik menerima realitas dengan lebih tenang, mengurangi tekanan perfeksionisme, serta meningkatkan kemampuan menghadapi kegagalan secara positif. Demikian pula, muhasabah mendorong individu untuk mengevaluasi perilaku dan pikirannya secara jujur

sehingga memunculkan kesadaran diri yang lebih sehat. Ketiga konsep ini berfungsi sebagai terapi spiritual yang mampu menstabilkan kondisi mental. Dengan memasukkan nilai-nilai ini dalam pembelajaran, institusi pendidikan dapat memberikan pendekatan holistik yang tidak hanya mengembangkan kemampuan akademik, tetapi juga memperkuat kesehatan mental melalui pembentukan keseimbangan antara aspek intelektual, emosional, dan spiritual.

Implementasi konsep tasawuf dalam pendidikan modern juga berdampak pada terciptanya lingkungan belajar yang lebih humanis dan berempati (Sihombing & Alamsyah, 2024). Nilai-nilai tasawuf menekankan cinta kasih, kesederhanaan, dan pengendalian ego yang dapat dijadikan pedoman bagi pendidik dalam membangun interaksi yang menenangkan dan non-dominatif (Hidayat & Rohmawati, 2025). Guru tidak hanya berperan sebagai penyampai ilmu, tetapi juga sebagai pembimbing spiritual yang membantu peserta didik mengenali potensi batinnya. Konsep mahabbah dan ihsan, misalnya, membuka ruang bagi hubungan pedagogis yang lebih hangat dan egaliter, sehingga peserta didik merasa aman secara emosional dan mental. Lingkungan belajar yang demikian akan meningkatkan motivasi intrinsik dan mengurangi tekanan psikologis akibat pola komunikasi yang otoriter. Tasawuf juga mengajarkan pentingnya menjaga hati dan pikiran dari sifat negatif, sehingga nilai-nilai seperti sabar, syukur, dan rendah hati dapat dibiasakan dalam dinamika Pendidikan (La'aly, Nisa, & Habibullah, 2024). Ketika budaya sekolah mempraktikkan nilai-nilai tasawuf, suasana belajar menjadi lebih damai dan kondusif, memungkinkan peserta didik berkembang secara utuh tanpa kecemasan berlebih atau tekanan kompetitif yang tidak sehat.

Penerapan nilai tasawuf dalam pendidikan modern dapat diwujudkan melalui kurikulum berbasis karakter spiritual, kegiatan pembiasaan reflektif, serta pendekatan konseling yang menggunakan perspektif sufistik (Nur, 2025). Program seperti sesi muhasabah harian, latihan dzikir pernapasan, journaling spiritual, dan diskusi etika sufistik dapat membantu peserta didik mengelola stres, meningkatkan fokus, dan memperkuat ketahanan mental. Dalam konseling,

konsep seperti *tazkiyah al-nafs* dan pengelolaan hawa nafsu dapat digunakan sebagai teknik untuk mengidentifikasi akar emosi negatif dan membantu siswa memahami dinamika psikisnya secara lebih mendalam. Selain itu, integrasi tasawuf juga dapat memperkaya kurikulum Pendidikan Agama Islam dengan pendekatan yang lebih aplikatif dan relevan dengan problem psikologis siswa masa kini (Habibi, 2025). Pendidikan berbasis tasawuf tidak menolak perkembangan modern, tetapi justru menjadi fondasi untuk mengarahkan peserta didik agar tidak terjebak dalam hedonisme, kecemasan digital, atau alienasi sosial (Hosen, Amir, & Busri, 2025). Dengan demikian, implikasi tasawuf terhadap kesehatan mental tidak hanya bersifat teoritis, tetapi dapat menjadi solusi nyata yang memperkuat daya tahan spiritual, emosional, dan psikologis generasi masa depan.

Hasil telaah sistematis menunjukkan bahwa praktik-praktik tasawuf yang meliputi dzikir, muraqabah, hudur al-qalb, terapi musik sufi, serta berbagai bentuk meditasi dan amalan spiritual lainnya, secara konsisten memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental individu berdasarkan penelitian-penelitian yang dianalisis. Mayoritas studi yang ditelaah mengungkapkan bahwa intervensi sufistik tersebut mampu menurunkan tingkat kecemasan, stres, dan depresi secara efektif, sekaligus meningkatkan ketenangan batin, stabilitas emosi, dan kesejahteraan psikologis.

Beberapa penelitian eksperimental menunjukkan bahwa dzikir dan musik sufi memberikan efek relaksasi yang dapat diamati secara fisiologis, seperti penurunan ketegangan otot, stabilisasi sistem saraf otonom, dan pengurangan hormon stres, sementara penelitian kualitatif menekankan bahwa nilai-nilai tasawuf seperti ikhlas, sabar, tawakal, dan tazkiyatun nafs mendukung proses regulasi diri dan membantu individu menghadapi berbagai tekanan hidup dengan lebih adaptif. Selain itu, hasil tinjauan juga menunjukkan bahwa pendekatan tasawuf sering diterapkan dalam praktik psikospiritual, terutama dalam konteks layanan rohani dan konseling keagamaan di Indonesia, dan terbukti memberikan efek menenangkan serta meningkatkan kesejahteraan emosional para peserta.

Walaupun sebagian besar studi memberikan hasil positif, kualitas metodologi penelitian yang dianalisis masih beragam, baik dari segi desain, jumlah sampel, maupun alat ukur, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut yang memiliki standar metodologis lebih kuat untuk memastikan konsistensi temuan dan memperkuat landasan ilmiah mengenai kontribusi tasawuf terhadap kesehatan mental. Secara keseluruhan, hasil SLR menunjukkan bahwa tasawuf memiliki potensi besar sebagai intervensi komplementer yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis pada berbagai kelompok masyarakat.

Pembahasan dari telaah sistematis ini menunjukkan bahwa tasawuf memiliki kontribusi yang kuat dalam meningkatkan kesehatan mental melalui berbagai mekanisme psikologis, spiritual, dan fisiologis yang saling melengkapi. Praktik sufistik seperti dzikir, muraqabah, hudur al-qalb, tafakkur, dan terapi musik sufi terbukti memberikan efek positif yang sejalan dengan prinsip-prinsip psikoterapi modern, terutama dalam hal pengelolaan stres, pengaturan emosi, dan peningkatan kesadaran diri. Studi yang dilakukan oleh Gurbuz-Dogan et al. (2021) menunjukkan bahwa musik sufi efektif dalam menurunkan kecemasan dan stres pada pasien dengan kondisi medis tertentu, sementara penelitian Keshavarzi et al. (2020) menjelaskan bagaimana psikologi sufi dapat diintegrasikan ke dalam psikoterapi modern sebagai kerangka spiritual yang mendukung proses penyembuhan emosional.

Selain itu, temuan Cetinkaya et al. (2023) dalam jurnal *Journal of Religion and Health* mengungkapkan bahwa spiritualitas sufistik berhubungan erat dengan peningkatan kesejahteraan mental dan resiliensi, terutama melalui internalisasi nilai-nilai seperti ikhlas, sabar, tawakal, dan tazkiyatun nafs yang berfungsi sebagai strategi coping spiritual yang efektif (Cetinkaya & Billings, 2023). Dalam konteks Indonesia, Irham (2023) menegaskan bahwa metode hudur al-qalb memberikan dampak positif terhadap ketenangan batin dan kestabilan emosional, sehingga relevan untuk digunakan dalam layanan konseling dan bimbingan rohani.

Meski demikian, pembahasan juga menyoroti bahwa kualitas metodologi beberapa penelitian masih bervariasi, baik dari segi desain studi, ukuran sampel, maupun instrumen pengukuran, sehingga masih diperlukan penelitian lanjutan yang lebih kuat dan terstandar untuk memperkuat bukti empiris mengenai efektivitas intervensi sufistik. Meskipun begitu, bukti ilmiah yang telah tersedia menunjukkan bahwa tasawuf mampu menawarkan pendekatan terapeutik yang holistik, integratif, dan sesuai dengan kebutuhan spiritual masyarakat Muslim, sehingga berpotensi menjadi intervensi komplementer yang signifikan dalam mendukung kesehatan mental di era modern.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil telaah sistematis yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tasawuf memiliki kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental melalui berbagai praktik dan nilai-nilai spiritual yang melekat di dalamnya. Intervensi sufistik seperti dzikir, muraqabah, hudur al-qalb, tafakkur, dan terapi musik sufi terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan, stres, dan depresi, sekaligus meningkatkan ketenangan batin, stabilitas emosi, dan kesejahteraan psikologis sebagaimana didukung oleh berbagai penelitian empiris. Nilai-nilai fundamental tasawuf seperti ikhlas, sabar, tawakal, dan tazkiyatun nafs juga berperan sebagai strategi coping spiritual yang membantu individu menghadapi tekanan hidup dengan lebih adaptif dan resilien.

Integrasi pendekatan tasawuf ke dalam layanan bimbingan rohani dan psikoterapi modern, khususnya di Indonesia, menunjukkan potensi besar untuk memperkuat intervensi psikospiritual yang sejalan dengan kebutuhan masyarakat religius. Namun demikian, variasi kualitas metodologi penelitian yang ditemukan menunjukkan adanya kebutuhan untuk penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih kuat, terstandar, dan berbasis bukti.

DAFTAR PUSTAKA

Aisyi, H. R., Mardiana, P., & Anjani, D. (2025). Analisis Pendidikan Holistik Ditinjau Dari Aspek Intelektual, Emosional, Psikomotorik, Dan Spiritual. *An-Nidzam: Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Studi Islam*, 12(1), 113–131.

- Andika, M. (2025). Systematik Literatur Review Dengan Metode Prisma: Implementasi Konsep Dan Praktik MSDM Dalam Pengambilan Keputusan Strategis Dan Operasional. *Journal of Science Education and Management Business*, 4(3), 777-785.
- Cetinkaya, M., & Billings, J. (2023). Systematic review of the relationship between Islamic-Sufi spirituality and practice and mental well-being. *Mental Health, Religion & Culture*, 26(10), 1065-1080.
- Habibi, M. (2025). Revitalisasi nilai ekoteologi dalam pendidikan agama Islam di era disruptif: Kajian integratif tasawuf dan STEM. *Jurnal Studi Edukasi Integratif*, 2(1), 19-29.
- Hidayat, R., & Rohmawati, B. (2025). Peran Tasawuf Dalam Penanaman Pendidikan Karakter. *EL-Hadhary: Jurnal Penelitian Pendidikan Multidisiplin*, 3(01), 1-14.
- Hosen, H., Amir, F., & Busri, M. (2025). Rekontruksi Paradigma Tasawuf sebagai Fondasi Etika Global di Era Krisis Moral Modern. *Jurnal Pemikiran Dan Ilmu Keislaman*, 8(1), 202-222.
- Irham, M. I. (2023). Sufism psychotherapy: Hudur al-Qalb method for mental health. *Journal of Asian Wisdom and Islamic Behavior*, 1(2).
- La'aly, N. Q., Nisa, M. W., & Habibullah, M. R. (2024). Pendekatan Akhlak Tasawuf Dalam Pendidikan Dasar Untuk Membentuk Karakter Islami. *Cipulus Edu: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(2), 44-57.
- Mbato, C. L. (2024). *Paradigma Pendidikan Memerdekan: Mentransformasi Arena Mengajar Menjadi Ruang Belajar*. Sanata Dharma University Press.
- Mustaqim, A. L. H., Fatonah, M. E., Maulana, K., Hajam, H., & Shaumantri, T. (2024). Studi Islam Dengan Pendekatan Tasawuf Mistisem Islam. *Berajah Journal*, 4(9), 1613-1624.
- Nur, F. M. (2025). Pendidikan Akhlak Berbasis Tasawuf: Relevansi dan Implementasi dalam Konteks Pendidikan Modern. *Jurnal Ilmiah Guru Madrasah*, 4(1), 199-212.
- Nurlayly, K. S. (2025). Pengaruh Hafalan Al-Qur'an terhadap Ketenangan Jiwa dalam Perspektif Tasawuf Psikoterapi di Pondok Pesantren Darussalam Purwokerto. *Theofani: Journal of Islamic Studies and Scholarly Discourse*, 1(1).
- Sihombing, S., & Alamsyah, M. B. (2024). Integrasi Nilai-Nilai Tasawuf Dalam Mengembangkan Pendidikan Karakter: (Studi Pemikiran Buya Hamka). *Jurnal Man-Anaa*, 1(1), 66-77.
- Sirojuddin, A. S., & Sabilillah, K. (2025). Menggali Krisis Psikospiritual dan Akhlak Manusia melalui Lensa Tasawuf. *SUHU: Journal of Sufism and Humanities*, 1(1), 58-72.
- Wardi, M., & Wahyudi, H. F. (2024). Pengalaman Dzikir dan Kontemplasi dalam Bimbingan Spiritual Tarekat Tijaniyah di Madura, Indonesia. *Bulletin of Indonesian Islamic Studies*, 3(2), 72-84.
- World Health Organization. (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. Geneva: WHO Press.