

Pendidikan Tasawuf Melalui Dzikir sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan

***¹Juzmita Septi Maharani, ²Umi Nur Holifah**

^{1,2}Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

email : juzmitas@gmail.com

Abstract

This study aims to explain how the Sufi approach through the practice of dhikr can be an effective method in reducing anxiety in individuals. The research method used is a literature review (library research) by analyzing various scientific sources, both classical and modern, that discuss the relationship between dhikr, Sufism, and mental health. The results of the study indicate that dhikr functions not only as a verbal worship, but also as a spiritual therapy that can calm the mind and balance emotional conditions. The activity of repeatedly remembering Allah can reduce stress hormone levels, stabilize the nervous system, and lead individuals to a deeper spiritual awareness. Sufism guides humans to control the ego, accept fate with an open heart, and achieve inner peace through an intimate relationship with the Creator. Therefore, dhikr from a Sufi perspective plays a role in purifying the soul that helps overcome anxiety and improve psychological well-being.

Keywords: *Sufism, Dhikr, Anxiety, Spiritual Therapy, Mental Health*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana pendidikan tasawuf melalui praktik dzikir dapat menjadi metode efektif dalam mengurangi kecemasan pada individu. Metode penelitian yang digunakan adalah kajian literatur (*library research*) dengan menganalisis berbagai sumber ilmiah, baik klasik maupun modern, yang membahas hubungan antara dzikir, tasawuf, dan kesehatan mental. Hasil kajian menunjukkan bahwa dzikir tidak hanya berfungsi sebagai ibadah lisan, tetapi juga sebagai terapi spiritual yang mampu menenangkan pikiran dan menyeimbangkan kondisi emosional. Aktivitas mengingat Allah secara berulang dapat menurunkan kadar hormon stres, menstabilkan sistem saraf, serta mengarahkan individu pada kesadaran spiritual yang mendalam. Tasawuf menuntun manusia untuk mengendalikan ego, menerima takdir dengan lapang dada, dan mencapai ketenangan batin melalui hubungan yang intim dengan Sang Pencipta. Sehingga, dzikir dalam perspektif tasawuf berperan sebagai media penyucian jiwa yang membantu mengatasi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Kata Kunci: *Tasawuf, Dzikir, Kecemasan, Terapi Spiritual, Kesehatan Mental*

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami manusia modern. Tekanan hidup, tuntutan sosial, serta ketidakpastian masa depan membuat banyak individu mengalami gangguan emosional yang berujung pada menurunnya kesejahteraan mental. Kondisi ini tidak hanya menimpa kalangan tertentu, tetapi sudah menjadi fenomena universal yang melintasi batas usia, profesi, dan latar belakang sosial. Berbagai cara telah dilakukan untuk mengatasi kecemasan, mulai dari terapi medis hingga psikoterapi berbasis agama. Salah satu bentuk terapi spiritual yang menarik perhatian para peneliti adalah tasawuf, khususnya melalui praktik dzikir yang menjadi sarana mendekatkan diri kepada Allah (Marizky, 2023). Dzikir tidak hanya dimaknai sebagai aktivitas lisan, tetapi juga sebagai proses penyucian hati yang mampu menenangkan jiwa. Ketika manusia mengingat Tuhannya secara mendalam, hatinya akan dipenuhi ketenangan, sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an surat Ar-Ra'd ayat 28 bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram (Hidayat et al., 2023).

Tasawuf sebagai cabang ilmu dalam Islam menekankan penyucian diri, pengendalian hawa nafsu, dan pencarian kedamaian batin (La'aly et al., 2024). Ajaran ini memberikan arah bagi manusia agar mampu menemukan makna hidup melalui kesadaran spiritual. Dalam kehidupan modern yang serba cepat dan kompetitif, nilai-nilai tasawuf menjadi alternatif penting untuk mengembalikan keseimbangan antara kebutuhan material dan spiritual. Dzikir sebagai salah satu praktik utama dalam tasawuf diyakini dapat menenangkan pikiran dan mengurangi tekanan batin yang menjadi sumber kecemasan (Zulfani & Salsabilah, 2025). Aktivitas mengingat Allah secara berulang melatih seseorang untuk fokus pada aspek spiritual yang menumbuhkan ketenangan batin. Proses ini mendorong terbentuknya hubungan yang intim antara hamba dan Sang Pencipta, yang pada akhirnya menghadirkan rasa aman, pasrah, dan keyakinan bahwa setiap ujian hidup memiliki makna yang mendewasakan jiwa.

Pada ilmu psikologi, kecemasan sering muncul akibat pikiran yang tidak terkendali, kekhawatiran berlebihan terhadap masa depan, serta ketidakmampuan menerima keadaan. Kondisi ini menimbulkan gejala fisik seperti jantung berdebar, keringat dingin, gangguan tidur, dan perubahan perilaku. Pendekatan spiritual seperti dzikir dapat berfungsi sebagai teknik relaksasi yang mempengaruhi sistem saraf parasimpatis, sehingga tubuh dan pikiran menjadi lebih tenang (Afiifah, 2025). Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa individu yang rutin berdzikir mengalami penurunan kadar hormon stres dan peningkatan perasaan damai. Ketenangan tersebut muncul karena fokus perhatian berpindah dari sumber kecemasan menuju kesadaran

akan kehadiran Tuhan. Dzikir menjadi bentuk terapi spiritual yang sederhana namun efektif, sebab ia menghubungkan dimensi psikologis dan teologis manusia dalam satu kesatuan pengalaman batin (Azmi & Salsabilah, 2024).

Tasawuf juga mengajarkan pentingnya kesadaran diri (*muraqabah*) dan introspeksi (*muhasabah*) sebagai sarana untuk memahami sumber kecemasan. Melalui kesadaran yang mendalam terhadap kelemahan diri dan kebesaran Tuhan, seseorang belajar menerima segala keadaan dengan lapang dada (Alfiah et al., 2024). Proses ini membentuk keseimbangan emosional yang membantu individu menghadapi situasi sulit dengan lebih tenang. Dzikir yang dilakukan dengan hati yang khushyuk dapat menumbuhkan perasaan dekat dengan Allah dan mengikis rasa takut berlebihan terhadap dunia. Dalam pandangan para sufi, kecemasan muncul karena hati manusia terlalu bergantung pada hal-hal duniawi (Mustaqim et al., 2024). Ketika hati berpaling kepada Tuhan dan bergantung sepenuhnya kepada-Nya, rasa cemas perlahan akan berubah menjadi ketenangan dan keyakinan.

Urgensi penelitian ini terletak pada meningkatnya prevalensi kecemasan yang melanda berbagai kelompok masyarakat, termasuk pelajar, mahasiswa, dan individu dewasa, sebagai dampak dari tekanan akademik, sosial, dan perkembangan teknologi. Di tengah keterbatasan pendekatan psikologis konvensional yang kadang hanya menekankan aspek kognitif dan perilaku, pendidikan tasawuf melalui dzikir menawarkan perspektif alternatif yang lebih holistik dengan menyentuh dimensi spiritual terdalam manusia. Dzikir, sebagai bentuk penghayatan kehadiran ilahi, diyakini mampu menurunkan tingkat stres, meningkatkan ketenangan, dan menumbuhkan keseimbangan emosional. Oleh karena itu, penelitian pustaka ini menjadi penting untuk menegaskan kembali relevansi amalan sufistik dalam konteks kesehatan mental modern. Selain itu, penelitian ini juga mendesak dilakukan untuk memperkaya khazanah ilmu pendidikan Islam dan psikoterapi spiritual, sekaligus memberikan dasar teoritis bagi pengembangan model intervensi yang lebih humanis, integratif, dan sesuai dengan kebutuhan psikologis masyarakat masa kini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam konsep pendidikan tasawuf melalui praktik dzikir sebagai salah satu metode spiritual yang efektif dalam mengurangi kecemasan, terutama di tengah meningkatnya tekanan psikologis yang dialami individu dalam kehidupan modern. Melalui penelitian pustaka, studi ini berupaya menelusuri berbagai literatur klasik dan kontemporer terkait mekanisme dzikir dalam menenangkan hati, menstabilkan emosi, dan memperkuat kesadaran spiritual. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan memetakan prinsip-prinsip pendidikan tasawuf yang berorientasi pada pengembangan ketenangan batin, seperti tazkiyatun nafs, muraqabah, dan

konsistensi dalam amalan spiritual. Dengan memfokuskan kajian pada aspek pedagogis, penelitian ini berusaha mengidentifikasi langkah-langkah pendidikan dzikir yang dapat diterapkan secara sistematis dalam konteks pembelajaran Islam maupun praktik konseling spiritual, sehingga mampu menjadi rujukan konseptual bagi pendidik, konselor, dan peneliti dalam mengembangkan strategi penguatan kesehatan mental berbasis nilai-nilai tasawuf.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur atau *library research* yang berfokus pada analisis terhadap berbagai sumber ilmiah yang membahas hubungan antara tasawuf, dzikir, dan pengurangan kecemasan. Metode ini dipilih karena topik yang dikaji bersifat konseptual dan teoretis, sehingga membutuhkan penelusuran mendalam terhadap karya-karya akademik, baik klasik maupun kontemporer. Proses pengumpulan data dilakukan melalui telaah terhadap buku, jurnal ilmiah, artikel penelitian, karya ulama sufi, serta sumber-sumber keislaman yang relevan. Data diperoleh dari literatur yang membahas konsep tasawuf, manfaat spiritual dzikir, dan hasil penelitian psikologi yang menyoroti pengaruh dzikir terhadap kesehatan mental (Hidayat et al., 2023). Setiap sumber dianalisis secara kritis untuk menemukan kesamaan temuan, perbedaan pandangan, serta relevansinya terhadap topik penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tasawuf merupakan dimensi spiritual Islam yang berfokus pada pembinaan hati dan penyucian jiwa agar manusia mampu mencapai ketenangan batin serta kedekatan dengan Allah SWT. Salah satu praktik utama dalam tasawuf adalah dzikir, yaitu aktivitas mengingat dan menyebut nama Allah secara terus-menerus dengan penuh kesadaran. Dzikir tidak sekadar ucapan lisan, tetapi juga proses penyadaran diri untuk menundukkan ego, menenangkan pikiran, dan menumbuhkan rasa pasrah kepada Tuhan. Dalam perspektif psikologis, dzikir berperan penting dalam mengurangi kecemasan karena mampu menyeimbangkan aspek kognitif, emosional, dan spiritual seseorang (Walida, 2025). Kecemasan seringkali muncul ketika manusia kehilangan arah, terlalu terikat pada hal duniawi, atau merasa tidak berdaya menghadapi tekanan hidup. Melalui dzikir, individu diarahkan untuk melepaskan keterikatan berlebihan terhadap hal-hal yang bersifat sementara dan menggantinya dengan rasa yakin kepada kehendak Ilahi (Azmi & Salsabilah, 2024).

Pendidikan tasawuf melalui dzikir merupakan pendekatan spiritual yang menekankan pembinaan batin sebagai fondasi dalam mencapai ketenangan jiwa (Ulfa & Firmasari, 2025). Dalam tradisi sufi, dzikir tidak hanya dipahami sebagai aktivitas ritual, tetapi juga sebuah proses pedagogis yang membentuk kesadaran transendental manusia terhadap kehadiran Tuhan. Proses ini melibatkan latihan berulang untuk menundukkan ego, menenangkan pikiran, dan menata orientasi spiritual sehingga individu mampu merasakan kedamaian yang lebih stabil. Dalam konteks kecemasan, dzikir bertindak sebagai mekanisme pengalihan perhatian dari sumber stres menuju fokus yang lebih terarah pada kalimat-kalimat ilahiah yang menenangkan. Pendidikan tasawuf menekankan bahwa ketenangan batin tidak dapat dicapai hanya melalui terapi perilaku, tetapi membutuhkan dimensi ruhani yang berperan menjaga keseimbangan psikologis (La'aly et al., 2024). Dengan demikian, dzikir diposisikan sebagai sarana pendidikan jiwa yang membentuk individu agar memiliki ketahanan emosional, kemampuan regulasi diri, dan kesadaran spiritual yang lebih mendalam, sehingga mampu menghadapi tekanan hidup secara lebih proporsional.

Dalam kurikulum pendidikan Islam, pendidikan tasawuf melalui dzikir dapat diintegrasikan sebagai bagian dari pembinaan karakter dan kesehatan mental peserta didik. Pendekatan ini tidak hanya mengajarkan aspek ritual, tetapi juga memberikan pemahaman konseptual mengenai hakikat jiwa, mekanisme penyucian hati, dan tahapan-tahapan spiritual yang relevan untuk menumbuhkan ketenangan batin. Pendidikan dzikir diarahkan untuk mengembangkan kemampuan introspektif, yaitu kemampuan untuk mengenali sumber-sumber kecemasan internal serta cara mengelolanya melalui praktik spiritual (Putri, 2021). Melalui pendekatan sufistik, peserta didik diajarkan untuk menyeimbangkan dimensi akal dan hati sehingga proses pembelajaran tidak semata bersifat kognitif, tetapi juga menyentuh ranah emosional dan spiritual (Saputra & Oktaviana, 2025). Ketika dzikir dipraktikkan secara konsisten, peserta didik belajar untuk membangun kontrol diri, mengelola respon terhadap tekanan, serta memupuk optimisme. Dengan demikian, pendidikan tasawuf berpotensi menjadi instrumen pedagogis yang efektif dalam membentuk kepribadian tangguh dan stabil secara emosional.

Dzikir dalam perspektif tasawuf bukan sekadar aktivitas verbal, tetapi sebuah proses transformasi batin yang memengaruhi sistem psikofisiologis manusia (Shara, 2021). Studi-studi spiritual menunjukkan bahwa ritme dzikir yang teratur mampu menurunkan aktivitas saraf simpatis yang berhubungan dengan respon kecemasan, serta meningkatkan kerja saraf parasimpatis yang berkaitan dengan relaksasi. Pendidikan tasawuf memanfaatkan mekanisme ini sebagai dasar pedagogis untuk membantu individu memahami bagaimana

dzikir dapat menjadi strategi regulasi emosional. Selain itu, dzikir juga berfungsi sebagai latihan konsentrasi yang menuntut fokus penuh pada lafaz ilahi, sehingga membantu menurunkan kecenderungan pikiran melayang yang sering menjadi pemicu kecemasan. Perspektif sufistik menekankan bahwa ketenangan sejati hanya lahir dari hubungan batin dengan Tuhan, dan ketika individu menyadari ketergantungan ini, kecemasan yang bersumber dari ketidakpastian hidup dapat diminimalisir. Dengan demikian, dzikir berperan sebagai terapi spiritual yang memadukan dimensi psikologis dan teologis secara harmonis.

Sementara itu, kecemasan dapat dipahami sebagai respon emosional terhadap ancaman, baik yang nyata maupun yang dibayangkan. Dalam dunia modern, tingkat kecemasan meningkat seiring dengan tuntutan hidup yang semakin kompleks. Banyak individu merasakan kekosongan batin walau secara lahiriah tampak berhasil. Kondisi ini menunjukkan bahwa penyebab kecemasan tidak hanya bersifat eksternal, tetapi juga berakar pada ketidakseimbangan batin. Dzikir menawarkan solusi spiritual yang menenangkan, karena melibatkan dimensi kesadaran mendalam terhadap kehadiran Allah. Ketika seseorang berdzikir dengan khushuk, denyut jantung dan sistem saraf parasimpatik bekerja secara harmonis, sehingga tubuh dan pikiran menjadi lebih rileks (Zulfani & Salsabilah, 2025). Beberapa penelitian modern bahkan menunjukkan bahwa dzikir dapat menurunkan hormon stres seperti kortisol, serta meningkatkan rasa damai dan kebahagiaan melalui aktivasi area otak yang berhubungan dengan ketenangan.

Sebagai kondisi psikologis, kecemasan sering muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan hidup dan kapasitas individu dalam menghadapinya. Pendidikan tasawuf melalui dzikir menawarkan pendekatan alternatif dengan mengembalikan pusat kendali emosional kepada hati yang terhubung dengan nilai-nilai spiritual (Sholeh & Mudlofir, 2024). Secara pedagogis, praktik dzikir membantu menurunkan intensitas pikiran negatif melalui proses repetisi lafaz-lafaz tertentu yang menenangkan saraf dan menstimulasi refleksi diri. Literatur tasawuf menjelaskan bahwa hati yang tenang hanya dapat dicapai melalui kedekatan dengan Tuhan, dan dzikir adalah jalan utama untuk mencapai keadaan tersebut. Dari perspektif psikologi kontemporer, repetisi dzikir sejalan dengan teknik *mindfulness* yang membantu individu untuk fokus pada momen saat ini, mengurangi *overthinking*, dan menurunkan gejala somatis kecemasan (Naja, 2025). Oleh karena itu, pendidikan tasawuf tidak hanya menawarkan solusi spiritual, tetapi juga memiliki relevansi empiris dengan pendekatan psikoterapi modern, menjadikannya sebagai model integratif dalam pengelolaan kecemasan.

Tasawuf menekankan bahwa ketenangan sejati tidak ditemukan pada pencapaian duniawi, melainkan pada kesadaran hati yang senantiasa terhubung dengan Sang Pencipta. Dzikir dalam perspektif sufi berfungsi sebagai jalan menuju fana' (meleburkan ego) dan baqa' (hidup dalam kesadaran ilahi). Ketika seseorang telah mencapai tahap ini, segala bentuk kecemasan berkurang karena ia menyadari bahwa seluruh peristiwa hidup merupakan bagian dari kehendak Allah. Dalam keadaan seperti ini, individu tidak lagi merasa tertekan oleh kegagalan atau kehilangan, sebab hatinya telah dipenuhi oleh keyakinan bahwa setiap takdir membawa hikmah (Afiifah, 2025). Para sufi seperti Al-Ghazali dan Jalaluddin Rumi menegaskan bahwa dzikir adalah sarana untuk membersihkan hati dari kegelapan, menggantikan ketakutan dengan ketenangan, serta mengubah penderitaan menjadi kebijaksanaan spiritual.

Praktik dzikir juga memiliki efek psikoterapeutik yang signifikan. Aktivitas ini dapat memodifikasi pola pikir negatif yang sering menjadi sumber kecemasan. Ketika seseorang mengulang kalimat dzikir seperti *La ilaha illallah* atau *Hasbunallah wa ni'mal wakil*, otak belajar untuk mengganti pikiran destruktif dengan afirmasi positif yang menenangkan. Proses repetisi dzikir bekerja mirip dengan teknik *mindfulness meditation* dalam psikologi Barat, yaitu membantu individu fokus pada saat ini dan menyingkirkan beban pikiran masa lalu maupun kekhawatiran masa depan (Zulfani & Salsabilah, 2025). Bedanya, dzikir memiliki orientasi transendental yang menghubungkan kesadaran manusia dengan kehadiran Ilahi, sehingga menghasilkan kedamaian yang bersifat spiritual, bukan sekadar psikologis. Dalam kondisi demikian, dzikir berperan sebagai terapi spiritual yang menyembuhkan luka batin melalui rasa syukur, ketenangan, dan kepasrahan total kepada Tuhan (Marizky, 2023).

Dzikir tidak hanya dilakukan pada saat-saat ibadah formal, tetapi menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari yang menuntun seseorang untuk selalu menghadirkan Allah dalam setiap tindakan dan pikiran. Kebiasaan ini menumbuhkan sikap sabar, ikhlas, dan optimis dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Dengan hati yang senantiasa terhubung kepada Tuhan, individu lebih mampu mengendalikan reaksi emosional terhadap tekanan eksternal serta menilai permasalahan secara lebih jernih. Proses internalisasi nilai-nilai dzikir ini pada akhirnya menciptakan stabilitas psikologis yang kuat, dimana seseorang tidak lagi mudah goyah oleh rasa takut dan cemas, melainkan mampu menjalani hidup dengan keyakinan dan ketenangan yang mendalam (Sinaga & Mahariah, 2023).

Implementasi pendidikan tasawuf melalui dzikir sebagai upaya mengurangi kecemasan perlu didukung oleh pendekatan metodologis yang sistematis (Huda & Priyatna, 2024). Dalam konteks pendidikan formal maupun

nonformal, pendidik dapat mengembangkan model pembelajaran yang memasukkan sesi refleksi, meditasi dzikir, dan pembimbingan spiritual sebagai bagian dari rutinitas pendidikan. Proses ini harus dilandasi pemahaman bahwa setiap individu memiliki tingkat kecemasan dan kesiapan spiritual yang berbeda, sehingga pendekatan personal menjadi penting. Pendidikan tasawuf juga menekankan keteladanan, sehingga guru atau pembimbing berperan sebagai model spiritual yang menunjukkan ketenangan, kesabaran, dan kedalaman reflektif dalam kehidupan sehari-hari (Sanusi, 2025). Ketika praktik dzikir dijalankan dalam suasana pedagogis yang suportif, peserta didik dapat merasakan manfaatnya secara langsung melalui penurunan ketegangan psikologis, peningkatan fokus belajar, serta tumbuhnya rasa percaya diri. Dengan demikian, pendekatan ini tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga aplikatif dalam mendukung kesejahteraan mental.

Secara keseluruhan, pendidikan tasawuf melalui dzikir memiliki potensi besar dalam merespons meningkatnya fenomena kecemasan di masyarakat modern. Pendekatan ini menggabungkan prinsip-prinsip penyucian jiwa dengan mekanisme psikoterapi berbasis spiritual yang telah diakui memiliki dampak positif bagi kesehatan mental. Dzikir menumbuhkan kesadaran eksistensial yang membantu individu memahami makna hidup, sehingga tekanan psikologis tidak lagi dipandang sebagai ancaman, melainkan bagian dari proses pendewasaan spiritual. Dengan integrasi pendidikan tasawuf dalam bidang konseling, pendidikan Islam, dan psikoterapi, diharapkan tercipta model intervensi yang lebih holistik dan manusiawi. Model ini tidak hanya menyembuhkan kecemasan dari permukaan, tetapi juga menata ulang struktur batin yang menjadi sumber utama kegelisahan. Oleh karena itu, pendidikan tasawuf melalui dzikir dapat menjadi kontribusi penting dalam membangun generasi yang sehat mental, stabil emosional, dan memiliki kedalaman spiritual yang relevan dengan tantangan dunia modern.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas, menunjukkan bahwa tasawuf melalui praktik dzikir memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat kecemasan individu. Dzikir berfungsi sebagai sarana penyucian hati dan pengendalian diri yang menuntun manusia menuju ketenangan batin dan keseimbangan emosional. Melalui proses mengingat Allah secara terus-menerus, individu belajar untuk pasrah, menerima segala keadaan, serta menumbuhkan keyakinan bahwa setiap ujian hidup memiliki hikmah. Pendekatan tasawuf menekankan bahwa sumber utama kecemasan adalah keterikatan berlebihan pada dunia, sedangkan ketenangan sejati diperoleh ketika hati terhubung dengan Tuhan.

Maka, dzikir bukan hanya aktivitas ritual, tetapi juga terapi spiritual yang efektif untuk mengurangi tekanan psikologis dan memperkuat kesehatan mental, terutama di tengah kehidupan modern yang sarat stres dan ketidakpastian.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiifah, P. A. D. R. M. P. A. D. P. A. R. P. I. (2025). Psikoterapi Zikir Dalam Mengatasi Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa. *Journal Of Islamic Psychology And Behavior Sciences*, 3(1), 21-30.
- Alfiah, N., Noor, A. M., Farhan, A., & Furqon, A. (2024). Tasawuf Dan Pengembangan Diri: Upaya Optimalisasi Karakter Dan Potensi Manusia Secara Holistik. *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*, 4(2), 165-182.
- Azmi, Q. T., & Salsabilah, S. (2024). Regulasi Kecemasan Dengan Dzikir Dalam Sudut Pandang Psikologi Tasawuf. *Al Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 2(4), 121-128.
- Hidayat, B., Rahman, A. A., Nugroho, S., Leybina, A. V, Listyani, N., & Lubis, L. T. (2023). Al-Qur'ana And Dhikr : Are They Effective To Overcome Anxiety Caused By Covid-19 As A Pandemic Condition. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 9(1), 61-76.
- Huda, I. R., & Priyatna, S. A. (2024). Studi Fenomenologi Kesejahteraan Emosional Praktisi Tasawuf. *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, 2(5), 105-118.
- 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.
- Marizky, A. F. R. B. Y. P. (2023). Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Stroke Lansia Akhir (56-65 Tahun). *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*, 7(1), 1-12.
- 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.
- Naja, S. (2025). Mindfulness Islami Alternatif Untuk Terapi Modern. *NIHAYAH: Journal of Islamic Studies*, 1(2), 123-141.
- Putri, R. D. M. (2021). Implementasi Dzikir Jama'i Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Dalam Matakuliah Spiritual Quotient Pada Mahasiswa Prodi Tasawuf Dan Psikoterapi Tahun Angkatan 2017 Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah Iain Kediri. IAIN Kediri.
- Sanusi, M. N. A. S. (2025). Strategi Implementasi Nilai-Nilai Tasawuf dalam Pendidikan Agama Islam untuk Meningkatkan Akhlak dan Spiritualitas. *INNOVASI: JURNAL INOVASI PENDIDIKAN*, 11(2), 219-225.
- Saputra, M. I., & Oktaviana, S. (2025). Strategi Pendidikan Holistik Berbasis Pendekatan Tasawuf di Era Modern. *Action Research Journal Indonesia (ARJI)*, 7(4), 2675-2691.
- Shara, L. (2021). Zikir Sebagai Sarana Peningkatan Kecerdasan Spiritual Perspektif Tasawuf. IAIN BENGKULU.

- Sholeh, M., & Mudlofir, A. (2024). Pendidikan Tasawuf dalam Neurosains dan Kontribusinya terhadap Spiritualitas Masyarakat Modern. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 18(5), 3767–3787.
- Sinaga, R. A., & Mahariah, M. (2023). Internalisasi Karakter Religius pada Siswa melalui Program Praktikum Ibadah dan Zikir. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(4), 834–844.
- Ulfa, F., & Firmasari, D. (2025). Transendensi Tasawuf: Mencari Ketenangan Jiwa Dalam Tradisi Spiritual Masyarakat Bengkulu. *Taqrib: Journal of Islamic Studies and Education*, 3(2), 163–175.
- Walida, D. T. (2025). Al-Qur'an dan psikologi: Pendekatan spiritual dalam kesehatan mental. *Ulil Albab: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 4(2).
- Zulfani, H. A., & Salsabilah, E. (2025). Peran Psikologi Tasawuf dalam Membangun Kesehatan Mental di Era Modern. *Mutiara: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 3(3), 180–187.