

Integrasi Nilai-Nilai Tasawuf dalam Psikoterapi Islam untuk Penguatan Kesehatan Mental Siswa di Era Digital

*¹Laila Aprilia Khairunnisyah, ²Umi Nur Holifah

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

E-mail: *¹lailaaprilia2604@gmail.com

Abstract

This study aims to analyze the integration of Sufi values into Islamic psychotherapy as a strategy to strengthen students' mental health in the digital era through a literature review approach. The digital era presents various psychological challenges, including anxiety, distraction, gadget dependence, and a decline in emotional regulation, thereby requiring a more comprehensive spiritual approach. Sufi values such as *tazkiyatun nafs*, *muraqabah*, *muhasabah*, patience, and *dhikr* hold significant potential in helping students develop inner peace and mental resilience. Through an extensive examination and analysis of classical and contemporary literature, this study identifies that Sufi-based Islamic psychotherapy offers a holistic healing mechanism by integrating cognitive, emotional, and spiritual dimensions. The findings indicate that the internalization of Sufi values can enhance self-awareness, impulse control, emotional stability, and the ability to face academic and social pressures proportionally. This integration is also relevant for implementation in educational settings through the habituation of *dhikr*, spiritual mentoring, and value-based counseling. Thus, this study emphasizes the importance of Sufism as a foundational model of Islamic psychotherapy that is adaptive to students' mental health needs in the digital era.
Keywords: *Islamic Psychotherapy, Mental Health, Students, Digital Era, Dhikr, Tazkiyatun Nafs*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis integrasi nilai-nilai tasawuf dalam psikoterapi Islam sebagai strategi penguatan kesehatan mental siswa di era digital melalui pendekatan studi pustaka. Era digital menghadirkan tantangan psikologis berupa kecemasan, distraksi, ketergantungan gawai, dan menurunnya kualitas regulasi emosi, sehingga diperlukan pendekatan spiritual yang lebih komprehensif. Nilai-nilai tasawuf seperti *tazkiyatun nafs*, *muraqabah*, *muhasabah*, sabar, dan *dzikir* memiliki potensi besar dalam membantu siswa mengembangkan ketenangan batin dan ketahanan mental. Melalui penelusuran dan analisis literatur klasik maupun kontemporer, penelitian ini mengidentifikasi bahwa psikoterapi Islam berbasis tasawuf mampu memberikan mekanisme penyembuhan yang holistik karena menggabungkan dimensi kognitif, emosional, dan spiritual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa internalisasi nilai tasawuf dapat meningkatkan kesadaran diri, kontrol impuls, stabilitas emosi, serta kemampuan menghadapi tekanan akademik dan sosial secara proporsional. Integrasi ini juga relevan untuk diterapkan dalam lingkungan pendidikan melalui pembiasaan *dzikir*, pembimbingan spiritual, dan konseling berbasis nilai ilahiah. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan pentingnya tasawuf sebagai fondasi psikoterapi Islam yang adaptif terhadap kebutuhan kesehatan mental siswa di era digital.

Kata Kunci: *Psikoterapi Islam, Kesehatan Mental, Siswa, Era Digital, Dzikir, Tazkiyatun Nafs*

PENDAHULUAN

Era digital telah membawa perubahan besar dalam kehidupan sosial dan pendidikan, termasuk dalam dinamika kesehatan mental siswa. Tekanan akademik yang semakin kompetitif, paparan informasi yang berlebihan, distraksi dari media sosial, serta meningkatnya ketergantungan pada perangkat digital menyebabkan banyak siswa mengalami kecemasan, stres, bahkan gejala depresi. Kondisi ini menuntut adanya pendekatan pembinaan mental yang tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga spiritual. Dalam konteks pendidikan Islam, tasawuf menawarkan paradigma yang menekankan keseimbangan jiwa, penyucian hati, dan penguatan spiritualitas sebagai fondasi ketenangan batin (Ali et al., 2025). Oleh karena itu, integrasi nilai-nilai tasawuf dalam psikoterapi Islam menjadi penting untuk menjawab persoalan kesehatan mental siswa di era modern. Pendekatan ini tidak hanya mengobati gejala mental secara permukaan, tetapi juga menyentuh akar masalah melalui penguatan spiritual yang holistik. Dengan demikian, penelitian ini berupaya menggali relevansi nilai-nilai tasawuf sebagai solusi alternatif untuk meningkatkan ketahanan mental siswa dalam menghadapi tekanan digital yang semakin kompleks.

Tasawuf sebagai disiplin spiritual dalam Islam memiliki tujuan utama untuk mensucikan jiwa dan mendekatkan diri kepada Allah melalui latihan batin yang terstruktur. Nilai-nilai fundamental seperti *tazkiyatun nafs*, *muhasabah*, *muraqabah*, dan *dzikir* memiliki implikasi langsung terhadap pembentukan stabilitas emosional dan ketenangan pikiran (Rahayu et al., 2025). Dalam perspektif psikoterapi Islam, tasawuf bukan sekadar praktik keagamaan, tetapi juga metode penyembuhan psikologis yang membantu individu mengenali, mengendalikan, dan menata ulang keadaan batin (Sirojuddin & Sabilillah, 2025). Bagi siswa yang berada di tengah arus teknologi yang cepat dan penuh tekanan, nilai-nilai ini dapat menjadi mekanisme protektif yang menumbuhkan kedewasaan emosional dan kesadaran diri. Integrasi tasawuf dalam psikoterapi Islam memungkinkan terciptanya pendekatan terapi yang menggabungkan aspek kognitif, afektif, dan spiritual secara harmonis. Dengan demikian, pendidikan Islam memiliki peluang besar untuk menghadirkan model

pembinaan mental yang relevan dan kontekstual, sekaligus sesuai dengan kebutuhan psikologis siswa masa kini.

Fenomena kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari perubahan gaya hidup digital, yang menggeser pola interaksi, konsentrasi, dan cara berpikir siswa (Lestari et al., 2023). Paparan layar yang berlebihan, tekanan performa akademik, serta budaya perbandingan diri di media sosial sering memicu kecemasan dan rasa tidak aman. Psikoterapi konvensional memang memiliki kontribusi penting, namun penerapannya dalam konteks pendidikan Islam perlu dilengkapi dengan nilai-nilai spiritual yang lebih dalam. Di sinilah tasawuf berperan sebagai sumber nilai yang menawarkan keseimbangan antara aspek materi dan ruhani. Dzikir sebagai inti ajaran tasawuf dapat membantu menenangkan pikiran, menurunkan ketegangan saraf, dan meningkatkan fokus (Nisa et al., 2025). Sementara itu, muhasabah dan muraqabah mengarahkan siswa untuk mengenali keadaan batin serta membangun hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan. Integrasi nilai-nilai ini dalam pendekatan psikoterapi Islam menghadirkan model intervensi yang tidak hanya mengobati, tetapi juga mencegah gangguan mental dengan menguatkan fondasi spiritual siswa.

Di lingkungan pendidikan, peran guru, konselor, dan pembimbing spiritual sangat penting dalam mewujudkan program penguatan mental berbasis tasawuf. Pembelajaran yang tidak hanya fokus pada aspek kognitif, tetapi juga emosional dan spiritual akan membantu siswa menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang dan terarah (Fadillah et al., 2025). Implementasi nilai tasawuf melalui kegiatan pembiasaan dzikir, sesi refleksi harian, atau konseling spiritual dapat menciptakan suasana belajar yang menenangkan serta mengurangi tingkat stres akademik. Selain itu, nilai seperti sabar, tawakkal, dan syukur berperan dalam menciptakan pola pikir positif yang berdampak pada meningkatnya resiliensi psikologis siswa. Dalam kerangka psikoterapi Islam, pendekatan berbasis tasawuf memungkinkan terbentuknya model pendampingan yang humanis, empatik, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan peserta didik. Integrasi ini juga memperkuat peran lembaga pendidikan sebagai ruang pembinaan karakter dan

kesehatan mental, bukan sekadar penyampai pengetahuan akademik (Febriansyah et al., 2025).

Dengan mempertimbangkan kompleksitas tantangan era digital, integrasi nilai-nilai tasawuf dalam psikoterapi Islam menjadi sebuah kebutuhan strategis untuk membangun generasi yang tangguh secara mental dan matang secara spiritual. Pendekatan ini memiliki keunggulan karena menyentuh tiga aspek utama manusia: pikiran, emosi, dan ruhani. Ketika siswa mampu mengelola kecemasan melalui dzikir, memahami dirinya melalui muhasabah, serta merasakan kehadiran Tuhan melalui muraqabah, mereka dapat menghadapi tekanan digital dengan lebih bijaksana. Penelitian tentang integrasi ini penting untuk memperkaya khazanah kajian pendidikan Islam sekaligus memberikan dasar teoritis bagi pengembangan model intervensi yang modern dan kontekstual. Lebih jauh, hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam merancang program kesehatan mental berbasis spiritual yang efektif di sekolah. Dengan demikian, integrasi nilai tasawuf dalam psikoterapi Islam tidak hanya menjadi wacana akademik, tetapi dapat diimplementasikan secara nyata sebagai upaya membangun kesejahteraan mental siswa di era digital.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi pustaka (*library research*) untuk menganalisis Integrasi Nilai-Nilai Tasawuf dalam Psikoterapi Islam sebagai upaya penguatan kesehatan mental siswa di era digital. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti memahami fenomena secara mendalam melalui interpretasi makna yang terdapat dalam berbagai sumber literatur (Waruwu, 2024). Studi pustaka dilakukan dengan menelaah buku-buku tasawuf klasik dan kontemporer, jurnal akademik yang relevan, hasil penelitian terdahulu, karya ilmiah tentang psikoterapi Islam, serta sumber-sumber digital terpercaya yang membahas kesehatan mental siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi, yaitu mengidentifikasi, membaca, mencatat, dan mengorganisasi informasi yang berkaitan dengan konsep

tasawuf, nilai-nilai spiritual seperti *tazkiyatun nafs*, *muhasabah*, *muraqabah*, dan *dzikir*, serta prinsip-prinsip psikoterapi Islam dan fenomena kesehatan mental siswa. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan analisis isi (*content analysis*) dengan langkah-langkah reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Ayomi & Paramma, 2021). Reduksi data dilakukan dengan memilih informasi yang relevan, kemudian data disajikan dalam pola tematik untuk melihat hubungan antara nilai tasawuf dan praktik psikoterapi. Selanjutnya, penarikan kesimpulan dilakukan secara induktif untuk menghasilkan temuan yang bersifat konseptual dan integratif mengenai potensi tasawuf dalam memperkuat kesehatan mental siswa di era digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Integrasi nilai-nilai tasawuf dalam psikoterapi Islam menjadi sebuah pendekatan yang semakin relevan dalam menghadapi persoalan kesehatan mental siswa di era digital. Tasawuf, sebagai dimensi esoterik dalam Islam, menawarkan serangkaian latihan spiritual yang bertujuan menyucikan hati dan menenangkan jiwa. Sementara itu, psikoterapi Islam berfungsi sebagai metode penyembuhan psikologis yang berlandaskan nilai-nilai Qur'ani dan Sunnah (Kartika et al., 2025). Ketika keduanya dipadukan, tercipta sebuah pendekatan holistik yang tidak hanya menyentuh aspek kognitif dan emosional, tetapi juga dimensi spiritual terdalam. Dalam konteks siswa yang hidup dalam arus teknologi serba cepat, nilai tasawuf seperti *tazkiyatun nafs*, *muraqabah*, dan *dzikir* memberikan ruang untuk menata emosi, menenangkan pikiran, dan memperkuat kontrol diri. Oleh karena itu, integrasi ini layak dikaji lebih mendalam sebagai landasan konseptual dalam merumuskan strategi penguatan kesehatan mental yang sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja dan tantangan digital masa kini.

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang paling banyak dialami siswa di era digital. Tekanan akademik, paparan media sosial, fenomena *fear of missing out* (FOMO), serta ketergantungan gadget menjadi pemicu meningkatnya kegelisahan emosional. Dalam psikologi Islam, kecemasan

dipandang sebagai ketidakseimbangan antara hati dan pikiran (Al Maesyuro, 2025). Tasawuf menawarkan konsep *sakînah* dan ketenangan batin sebagai tujuan utama pengendalian kecemasan. Siswa yang terbiasa melakukan dzikir dan latihan kehati-hatian spiritual lebih mampu menjaga kestabilan emosinya karena mereka belajar mengaitkan segala persoalan hidup kepada Tuhan. Dzikir yang diulang-ulang menstimulasi respons relaksasi, mengurangi tekanan saraf, dan menurunkan aktivitas kognitif negatif (Patimah & Kep, 2021). Dengan demikian, nilai tasawuf dapat berfungsi sebagai mekanisme preventif sekaligus kuratif bagi masalah kecemasan yang semakin meningkat di kalangan siswa modern.

Konsep *tazkiyatun nafs* atau penyucian jiwa merupakan salah satu fondasi utama dalam tasawuf yang sangat relevan dalam psikoterapi Islam. Penyucian jiwa tidak hanya berkaitan dengan aspek moral, tetapi juga proses pembersihan emosi negatif seperti gelisah, iri, takut berlebihan, atau tekanan batin lainnya. Dalam kerangka psikoterapi, *tazkiyatun nafs* dapat dipahami sebagai upaya restrukturisasi emosi dan pikiran melalui latihan spiritual yang terarah (Alfaiz et al., 2019). Siswa yang mendapatkan bimbingan berbasis tasawuf diajak untuk memahami akar kecemasan dan mengubah respons batinnya dari reaktif menjadi reflektif. Dengan demikian, nilai *tazkiyah* dapat membentuk mentalitas yang lebih stabil, adaptif, dan resilien. Pendekatan ini membantu siswa menghadapi tekanan digital tanpa harus bergantung pada mekanisme pelarian seperti hiburan berlebihan atau penggunaan media sosial yang tidak terkendali.

Nilai *muraqabah*, yaitu kesadaran bahwa Allah selalu mengawasi, menjadi landasan penting dalam memperkuat kesehatan mental siswa. Dalam psikoterapi Islam, *muraqabah* berfungsi sebagai teknik konsentrasi spiritual yang meningkatkan kewaspadaan terhadap pergerakan hati dan pikiran (Wasfiyah et al., 2025). Ketika siswa menyadari bahwa perilaku dan emosinya selalu berada dalam pengawasan Ilahi, ia cenderung lebih mampu menahan diri dari perilaku impulsif maupun kecemasan berlebihan. *Muraqabah* melatih individu untuk kembali pada fokus batin yang terkendali, sehingga sangat bermanfaat dalam menghadapi godaan digital seperti distraksi media sosial atau kecenderungan membandingkan diri secara tidak

sehat. Latihan ini memperkuat kemampuan self-regulation yang merupakan keterampilan penting dalam kesehatan mental. Dengan demikian, *muraqabah* menjadi nilai sufistik yang memiliki implikasi terapeutik signifikan bagi siswa.

Nilai *muhasabah* atau introspeksi diri merupakan proses evaluasi internal yang mendorong siswa memahami kondisi batinnya secara objektif. Dalam psikoterapi Islam, *muhasabah* berfungsi sebagai sarana untuk mengenali pola pikir negatif, perilaku tidak adaptif, serta faktor pemicu kecemasan (Khosan, 2024). Ketika siswa terbiasa melakukan *muhasabah*, mereka memiliki kemampuan untuk menilai sejauh mana teknologi digital memengaruhi kesehatan mentalnya. Kebiasaan ini membantu mereka mengidentifikasi kesalahan, memperbaiki diri, dan menumbuhkan kesadaran spiritual yang lebih matang. Dari perspektif pendidikan, *muhasabah* dapat diterapkan sebagai refleksi harian atau journaling spiritual untuk meningkatkan pengenalan diri. Pendekatan ini menghasilkan siswa yang lebih bertanggung jawab secara emosional dan mampu menghadapi tekanan hidup tanpa kehilangan arah spiritualnya.

Dzikir merupakan inti dari amalan tasawuf yang memiliki efek terapeutik signifikan terhadap kesehatan mental. Dalam psikoterapi Islam, dzikir dipandang sebagai bentuk meditasi spiritual yang mampu menenangkan sistem saraf, menurunkan hormon stres, dan meningkatkan ketenangan batin (Naailah et al., 2025). Repetisi lafaz-lafaz ilahi menciptakan ritme yang stabil bagi pikiran, sehingga dapat mengalihkan perhatian siswa dari pikiran negatif atau kecemasan berlebihan. Penelitian-penelitian modern juga menunjukkan bahwa meditasi berbasis spiritual mampu meningkatkan fokus, kejernihan kognitif, dan stabilitas emosional. Oleh karena itu, integrasi dzikir dalam pembinaan kesehatan mental siswa dapat menjadi strategi efektif untuk menghadapi tekanan digital, terutama bagi mereka yang mengalami stres akademik atau kelelahan digital (*digital fatigue*).

Integrasi tasawuf dalam psikoterapi Islam tidak hanya bersifat individual, tetapi juga kolektif. Lingkungan pendidikan dapat menjadi ruang yang kondusif untuk menumbuhkan spiritualitas siswa melalui program pembiasaan dzikir, halaqah ruhaniyah, atau sesi refleksi terstruktur. Ketika nilai tasawuf menjadi

budaya sekolah, suasana belajar menjadi lebih damai dan bebas dari tekanan berlebihan. Program-program seperti pembacaan wirid pagi, refleksi diri sebelum pelajaran, atau konseling spiritual berbasis dzikir mampu memberikan efek ketenangan secara berkelanjutan. Selain itu, komunitas yang spiritualis menciptakan rasa keterhubungan dan dukungan sosial, dua faktor penting dalam menjaga kesehatan mental siswa (Prananda et al., 2025).

Para pendidik memiliki peran strategis dalam menerapkan nilai-nilai tasawuf sebagai bagian dari pendekatan psikoterapi Islam. Guru tidak hanya bertindak sebagai pengajar, tetapi juga sebagai teladan spiritual yang memperlihatkan sikap sabar, empati, dan keikhlasan. Ketika guru memiliki kedalaman spiritual, interaksi dengan siswa menjadi lebih humanis dan terapeutik. Guru dapat mengintegrasikan ajaran tasawuf dalam proses belajar melalui pendekatan dialogis, penyampaian kisah-kisah sufi, atau penguatan nilai moral dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, penguatan kesehatan mental siswa tidak hanya terjadi melalui teknik psikoterapi, tetapi juga melalui keteladanan yang ditampilkan oleh pendidik.

Dalam konteks psikoterapi Islam, nilai-nilai tasawuf memperkaya pendekatan konseling dengan menekankan aspek ketuhanan yang menjadi pusat *healing*. Konselor Islam yang memahami tasawuf dapat mengajak siswa untuk melihat masalahnya dalam perspektif spiritual, bukan sekadar psikologis. Misalnya, kecemasan dapat dipahami sebagai kesempatan untuk memperkuat hubungan dengan Tuhan melalui muhasabah dan dzikir. Perspektif ini memberikan makna baru terhadap penderitaan, sehingga siswa tidak hanya berusaha mengatasi kecemasan, tetapi juga menemukan nilai spiritual di baliknya. Pendekatan seperti ini memberikan kedalaman terapi yang sulit ditemukan dalam psikoterapi sekuler.

Integrasi nilai tasawuf juga membantu membangun resiliensi siswa (Kholifah, 2025). Resiliensi spiritual merupakan kemampuan untuk bangkit dari tekanan dengan keyakinan bahwa segala sesuatu berada dalam takdir dan rahmat Tuhan. Nilai sabar, syukur, dan tawakkal memainkan peran utama dalam memperkuat daya tahan mental siswa. Ketika siswa menghadapi kegagalan akademik, *cyberbullying*, atau tekanan sosial digital, nilai-nilai tersebut membantu mereka

melihat persoalan dengan lebih jernih dan proporsional. Resiliensi berbasis tasawuf membentuk mental yang tidak mudah terguncang, karena kekuatan utamanya berasal dari dimensi spiritual yang stabil.

Penguatan kesehatan mental melalui nilai tasawuf juga relevan dengan perkembangan teknologi yang semakin canggih. Meskipun teknologi sering menjadi sumber kecemasan, tasawuf mengajarkan pentingnya *tawazun* atau keseimbangan dalam menggunakan fasilitas duniawi. Tasawuf tidak menolak teknologi, tetapi mengajarkan penggunaan yang bijaksana dan proporsional (Abitolkha & Muvid, 2020). Ketika siswa mempelajari prinsip moderasi ini, mereka lebih mampu mengendalikan pola konsumsi digitalnya. Ini membantu mengurangi risiko *information overload*, kecanduan media sosial, dan tekanan psikologis akibat konten digital yang tidak sehat.

Oleh karena itu, integrasi nilai-nilai tasawuf dalam psikoterapi Islam merupakan pendekatan yang sangat potensial untuk memperkuat kesehatan mental siswa di era digital. Pendekatan ini menekankan penyembuhan holistik melalui dimensi spiritual, emosional, dan kognitif. Nilai-nilai seperti dzikir, muhasabah, muraqabah, dan tazkiyatun nafs terbukti memiliki dampak positif terhadap stabilitas emosional dan ketenangan batin. Selain itu, integrasi ini juga memperkaya model pendidikan Islam dengan perspektif yang lebih mendalam dan humanis. Dengan menggabungkan tasawuf dan psikoterapi Islam, sekolah dapat menjadi ruang yang tidak hanya mencerdaskan intelektual, tetapi juga menenangkan jiwa dan memperkuat karakter. Pendekatan ini menawarkan solusi komprehensif bagi masalah kesehatan mental siswa yang semakin kompleks akibat pengaruh era digital.

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa integrasi nilai-nilai tasawuf dalam psikoterapi Islam merupakan pendekatan strategis dan relevan untuk memperkuat kesehatan mental siswa di era digital yang sarat tekanan psikologis dan kompleksitas sosial. Kajian literatur menunjukkan bahwa nilai-nilai inti tasawuf

seperti *tazkiyatun nafs*, *muhasabah*, *muraqabah*, sabar, syukur, dan dzikir mampu mengaktifkan mekanisme penyembuhan holistik yang mencakup aspek kognitif, emosional, spiritual, dan moral. Dalam konteks pendidikan modern, integrasi nilai tersebut tidak hanya berfungsi sebagai metode terapi, tetapi juga sebagai model pembentukan karakter yang menumbuhkan kesadaran diri, stabilitas mental, dan ketahanan spiritual siswa dalam menghadapi distraksi digital, tekanan akademik, serta dinamika pergaulan yang semakin kompetitif. Psikoterapi Islam berbasis tasawuf menyediakan kerangka penyadaran diri yang terstruktur melalui proses pensucian jiwa dan penguatan hubungan transendental dengan Allah, sehingga siswa dapat mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif, kontrol impuls yang lebih baik, dan kemampuan regulasi emosi yang lebih matang. Melalui pembiasaan praktik spiritual, pendidikan berbasis nilai ilahiah, serta pendampingan konseling yang mengintegrasikan dimensi tasawuf, sekolah dapat membangun ekosistem pendidikan yang mendukung kesehatan mental secara berkelanjutan. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa penguatan kesehatan mental siswa membutuhkan pendekatan spiritual yang transformatif, dan tasawuf merupakan fondasi yang paling relevan serta adaptif untuk menjawab tantangan psikologis di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Abitolkha, A. M., & Muvid, M. B. (2020). *Islam sufistik: Membumikan ajaran tasawuf yang humanis, spiritualis dan etis*. Penerbit CV. Pena Persada.
- Al Maesyuro, S. F. Y. (2025). Kecemasan dan Depresi Dalam Perspektif Al Qur'an. *Kartika: Jurnal Studi Keislaman*, 5(3), 1509-1521.
- Alfaiz, A., Yandri, H., Kadafi, A., Mulyani, R. R., Nofrita, N., & Juliawati, D. (2019). Pendekatan Tazkiyatun An-Nafs untuk membantu mengurangi emosi negatif klien. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 65-78.
- Ali, M., Sa'ad, S., & Anwar, E. S. (2025). Tasawuf sebagai Jembatan Rasionalitas dan Spiritualitas: Kajian Pemikiran Al-Ghazali dalam Konteks Islam Klasik. *AL-MUTSLA*, 7(1), 164-194.
- Ayomi, H. V., & Paramma, P. R. T. (2021). Gereja dan korupsi: Analisis isi khotbah (content analysis) terkait praktek korupsi di Papua. *Integritas: Jurnal Antikorupsi*, 7(1), 197-216.
- Fadillah, M., Latipah, E., & Isnaini, R. L. (2025). Eksplorasi Pembelajaran Berbasis Mindfulness Dalam Meningkatkan Fokus dan Sikap Religius Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Arab di UIN Sunan Kalijaga

- YOGYAKARTA. *J-Symbol: Jurnal Magister Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 13(1), 185-196.
- Febriansyah, A. D., Rostiawan, F. F., Arifrianto, F., & Mujidin, M. (2025). Perbandingan Strategi Konseling Islam Dengan Psikoterapi Barat: Pendekatan Teoritis dan Praktis. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 8(1), 79-100.
- Kartika, D. K., Shofiah, V., & Rajab, K. (2025). Psikoterapi Islam untuk meningkatkan kesehatan mental. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 2(2), 78-85.
- Kholifah, U. N. (2025). Konsep Sabar dalam Perspektif Pendidikan Tasawuf dan Relevansinya terhadap Resiliensi Psikologis. *Al-Kindi*, 1(2), 162-173.
- Khosan, A. (2024). *Studi deskriptif CBT (Cognitive Behavioral Therapy) berbasis spiritual dalam meningkatkan muhasabah pasien rehabilitasi narkoba di Yayasan Grapiks Cleunyi, Kabupaten Bandung*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Lestari, R., Windarwati, H. D., & Hidayah, R. (2023). *The power of digital resilience: Transformasi berpikir kritis dan penguatan kesehatan mental emosional di era disrupsi*. Universitas Brawijaya Press.
- Naailah, D., Hasanah, M., Gazali, A., & Hariry, S. (2025). Pengaruh Ibadah Zikir terhadap Ketenangan Batinpada Remaja Muslim. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, 1(03), 898-905.
- Nisa, F. F., Madani, A. P., & Hidayat, R. (2025). Peran Dzikir dalam Reduksi Kecemasan: Studi Kualitatif terhadap Praktisi Tasawuf Modern. *INKAMKU: Journal of Community Service*, 4(2), 71-77.
- Patimah, I., & Kep, M. (2021). *Konsep relaksasi zikir dan implikasinya terhadap penderita gagal ginjal kronis (kajian teoritik dan praktik)*. Penerbit Adab.
- Prananda, A. R., Ramadhani, D., Meliala, N. A. S., Sirait, P. S. R., & Lyza, S. N. (2025). Hubungan Antara Ibadah Dengan Kesehatan Mental Remaja Dalam Praktek Keagamaan Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Mental. *Menulis: Jurnal Penelitian Nusantara*, 1(7), 48-50.
- Rahayu, W. S., Bahar, R., & Nurdin, A. (2025). Peran Ilmu Tasawuf dalam Meningkatkan Kesehatan Mental dan Spiritualitas Generasi Z: Studi di Pesantren Idrisiyyah. *Nathiqiyyah*, 8(1), 79-87.
- 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.
- Waruwu, M. (2024). Pendekatan penelitian kualitatif: Konsep, prosedur, kelebihan dan peran di bidang pendidikan. *Afeksi: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 5(2), 198-211.
- Wasfiyah, F., Mutmainnah, B., Subhan, N. I., Santalia, I., & Yusriani, Y. (2025). Integrasi Sholat sebagai Terapi Emosional dalam Pendidikan dan Konseling Islam. *Moderasi: Journal of Islamic Studies*, 5(1), 13-40.

