

Peran Psikologi Tasawuf dalam Membangun Kesehatan Mental di Era Modern

Hanum Allya Zulfani¹, Elsha Salsabilah²

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Indonesia ^{1,2}

Alamat: Jl. Limau II No.3 3, RT.3/RW.3, Kramat Pela, Kec. Kby. Baru, Jakarta Selatan.

Korespondensi penulis: elshasalsabilah0304@gmail.com

Abstract. *Mental health has become a crucial issue in modern life, marked by social pressures, crises of meaning, and increasing psychological disorders. In this context, Sufistic psychology emerges as a spiritual approach capable of addressing the inner needs of modern humans. Sufism emphasizes soul purification, self-control, and closeness to God as a foundation for achieving inner peace. Through practices such as dhikr (remembrance of God), muhasabah (self-reflection), tafakkur (contemplation), and tawakal (trust in God), Sufism serves as an effective spiritual coping mechanism for managing stress and strengthening psychological resilience. This study uses a descriptive qualitative approach with a library research method to examine the role of Sufistic psychology in building mental health. The findings indicate that Sufistic psychology is not only curative but also preventive and transformative. However, its implementation still faces challenges, including mystical stigmas, low spiritual literacy, and clashes between traditional and modern values. Therefore, an integrative and contextual approach is needed so that Sufistic values can make a real contribution to improving mental health in contemporary society.*

Keywords: *Psikologi Tasawuf, Kesehatan Mental, Spiritualitas, Dzikir, Era Modern*

Abstrak. Kesehatan mental menjadi isu krusial dalam kehidupan modern yang ditandai oleh tekanan sosial, krisis makna, dan meningkatnya gangguan psikologis. Dalam konteks ini, psikologi tasawuf hadir sebagai pendekatan spiritual yang mampu menjawab kebutuhan batiniah manusia modern. Tasawuf menekankan pada penyucian jiwa, pengendalian diri, serta kedekatan dengan Tuhan sebagai fondasi untuk mencapai ketenangan batin. Melalui praktik-praktik seperti dzikir, muhasabah, tafakkur, dan tawakal, tasawuf berperan sebagai mekanisme coping spiritual yang efektif dalam mengelola stres dan memperkuat ketahanan psikologis. Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan dengan pendekatan kualitatif deskriptif untuk mengkaji peran psikologi tasawuf dalam pembangunan kesehatan mental. Hasil kajian menunjukkan bahwa psikologi tasawuf tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif dan transformatif. Meski demikian, implementasinya masih menghadapi tantangan berupa stigma mistis, rendahnya literasi spiritual, serta benturan antara nilai tradisional dan modern. Oleh karena itu, perlu pendekatan yang integratif dan kontekstual agar nilai-nilai sufistik dapat berkontribusi nyata dalam peningkatan kesehatan mental masyarakat masa kini.

Kata kunci : *Psikologi Tasawuf, Kesehatan Mental, Spiritualitas, Dzikir, Era Modern*

1. LATAR BELAKANG

Kesehatan mental kini menjadi isu krusial yang mendapat perhatian luas dari berbagai kalangan. Di era modern, meningkatnya kompleksitas kehidupan seperti tekanan pekerjaan, tuntutan sosial, perubahan gaya hidup, dan krisis makna hidup telah menjadi faktor utama terganggunya kondisi psikologis seseorang. Akibatnya, banyak individu mengalami stres berkepanjangan, kegelisahan, hingga gangguan mental yang serius. Kondisi ini diperkuat oleh data dari WHO *Regional Asia Pasifik* (WHO SEARO), yang mencatat bahwa India memiliki jumlah kasus gangguan depresi tertinggi, yaitu 56.675.969 kasus (4,5% dari populasi), sedangkan Maladewa mencatat angka terendah, yakni 12.739 kasus (3,7%). Di Indonesia sendiri, tercatat 9.162.886 kasus atau 3,7% dari total populasi (Ayuningtyas et al., 2018). Data

ini menegaskan bahwa permasalahan kesehatan mental merupakan tantangan serius yang harus ditangani secara menyeluruh dan berkelanjutan.

Banyak individu yang mengalami gangguan psikologis akibat ketidakmampuan dalam mengelola perasaan negatif seperti cemas, marah, putus asa, dan kecewa. Trend tersebut semakin meningkat seiring berjalannya kehidupan di era modern ini yang ditandai dengan tingginya tuntutan pekerjaan, tekanan sosial, dan krisis eksistensial. Gangguan kesehatan mental bukan hanya berdampak pada individu, tetapi juga berdampak pada keluarga, masyarakat, dan produktivitas hidup. Hal ini menandakan perlunya untuk memelihara dan memperkuat kesehatan mental, karena kestabilan emosi dan kesehatan mental menjadi kebutuhan dasar yang sangat penting. Dalam konteks ini, ajaran tasawuf sebagai dimensi spiritual dalam islam menawarkan pendekatan yang mendalam untuk menumbuhkan ketenangan dan stabilitas emosional untuk kesehatan mental (Fitriya et al., 2024).

Dalam konteks budaya indonesia yang mayoritas penduduknya beragama islam, islam sebagai agama yang sempurna telah menyediakan panduan spiritual yang mendalam untuk membina jiwa manusia, salah satu cabang keilmuan dalam islam yang memiliki fokus utama pada penyucian jiwa dan penguatan spiritual adalah tasawuf. Tasawuf menekankan pada penyucian hati, pengendalian diri, dan kedekatan dengan Tuhan sebagai jalan mencapai ketenangan batin. Tasawuf bukan hanya sebagai ajaran teoritis tentang kedekatan dengan Tuhan, melainkan sebuah praktik spiritual yang menekankan pengalaman langsung dalam membersihkan hati dan membangun hubungan yang mendalam dengan Allah SWT. Dalam tradisi tasawuf, sabar, syukur, ridha, dan tawakal menjadi fondasi utama dalam menjalani kehidupan yang penuh ujian (Yudhistira & Salma, 2024). Selain nilai-nilai tersebut, praktik-praktik tasawuf seperti dzikir, muraqabah, tafakkur, dan muhasabah memberikan ruang bagi seseorang untuk berintrospeksi, mengasah kesadaran diri, dan memelihara ketenangan pikiran.

Psikologi tasawuf tidak hanya memberikan dampak ketenangan batin melalui praktik dzikir, tafakur, dan muhasabah, tetapi juga menanamkan prinsip-prinsip *coping spiritual* seperti maqam taubah (pertobatan), wara' (kehati-hatian), dan faqr (kesederhanaan), yang membantu individu dalam mengelola emosi negatif dan menyikapi realitas hidup secara bijak dan ikhlas. Pendekatan ini bersifat preventif dan kuratif, sekaligus mendorong transformasi batin ke arah yang lebih sehat dan stabil, yang memberikan dampak positif bagi ketenangan psikologis (Izzatunissa et al., 2023). Sejalan dengan perkembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi positif dan psikologi transpersonal, muncul kesadaran baru akan pentingnya peran spiritualitas dalam mendukung kesehatan mental. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa individu dengan keyakinan spiritual yang kuat cenderung memiliki daya lenting (*resilience*)

yang lebih baik, kemampuan mengelola stres yang lebih efektif, serta makna hidup yang lebih mendalam (Nurusshobah & Akhmad Aidil Fitra, 2025). Dalam konteks ini, tasawuf dapat berperan sebagai jembatan antara dimensi psikologis dan spiritual, memberikan landasan yang kuat bagi pembangunan kesehatan mental yang utuh.

Relevansi psikologi tasawuf dalam membangun kesehatan mental menjadi semakin penting di tengah meningkatnya kebutuhan masyarakat terhadap pendekatan penyembuhan yang menyeluruh dan berkelanjutan. Pendekatan ini tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif dan transformatif. Psikologi tasawuf mampu menjadi jawaban atas kegelisahan dan kekosongan makna yang banyak dirasakan oleh manusia modern, terutama generasi muda yang sedang mencari jati diri dan arah hidup. Tidak hanya itu, psikologi tasawuf juga memberikan kontribusi nyata dalam dunia pendidikan, konseling, serta terapi kejiwaan berbasis nilai-nilai Islam. Oleh karena itu, penelitian tentang peran psikologi tasawuf dalam membangun kesehatan mental di era modern sangat penting dan relevan. Kajian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana nilai-nilai tasawuf dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari di era modern ini untuk membantu individu mengelola stres, menghadapi tekanan hidup, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*), yaitu penelitian yang dilakukan dengan menghimpun informasi dari berbagai literatur yang relevan, seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, dan hasil penelitian terdahulu. Metode ini dipilih karena fokus penelitian adalah pemahaman konseptual dan filosofis mengenai peran psikologi tasawuf dalam membangun kesehatan mental. Analisis data dilakukan secara deskriptif-analitis, yaitu dengan menelaah, menafsirkan, dan mengkaji secara mendalam isi dari referensi yang dikumpulkan, guna menemukan keterkaitan antara konsep tasawuf dan aspek psikologi modern. Pendekatan ini juga digunakan untuk membandingkan nilai-nilai sufistik dengan pendekatan psikologi kontemporer, seperti psikologi positif dan transpersonal, agar dapat menunjukkan kontribusi tasawuf dalam menghadapi tantangan psikologis masyarakat modern.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Kesehatan Mental dalam Psikologi Tasawuf

Dalam psikologi tasawuf, kesehatan mental tidak hanya dipandang sebagai terbebas dari penyakit atau gangguan jiwa, melainkan sebagai kondisi kesejahteraan jiwa atau batin yang

sehat menyeluruh, melibatkan dimensi fisik, psikologis, dan spiritual (Daulay & Rangkuti, 2024). Pusat dari konsep tasawuf ini adalah hati (*qalb*), berbeda dengan pandangan barat yang sering menempatkan otak sebagai pusat kesadaran, tasawuf meyakini bahwa hati adalah inti dari eksistensi manusia, tempat berkumpulnya makrifat (pengetahuan intuitif tentang Tuhan), iman, dan akhlak. Kesehatan mental yang sejati menurut tasawuf, berakar pada kebersihan dan kesucian hati. Kondisi puncak kesehatan mental dalam perspektif tasawuf adalah jiwa yang tenang (*nafs al-mutmainnah*), ini adalah keadaan dimana jiwa telah mencapai kedamaian, kepasrahan, dan ridha terhadap ketetapan Ilahi. Jiwa yang *mutmainnah* mampu menerima realitas hidup dengan lapang dada, tidak mudah terombang-ambing oleh gejolak emosi atau tekanan eksternal (Afandi & Samarinda, 2021).

Ketenangan ini berasal dari kesadaran akan hakikat diri dan hubungannya dengan sang pencipta, sehingga memunculkan rasa aman, syukur, tenang, dan kebahagiaan sejati yang tidak bergantung pada kondisi material. Integrasi dimensi spiritual, psikologis, dan fisik menjadi ciri khas kesehatan mental dalam tasawuf. Dimensi spiritual menjadi fondasi utama; keyakinan dan kedekatan dengan Tuhan memberikan arah dan makna hidup. Dimensi psikologis mencakup stabilitas emosi, kemampuan berpikir jernih, dan perilaku adaptif yang selaras dengan nilai-nilai kebaikan. Sementara itu, dimensi fisik tidak diabaikan, melainkan dianggap sebagai sarana untuk beribadah dan mencapai kesempurnaan batin. Keseimbangan antara ketiga dimensi ini menciptakan manusia yang seimbang, harmonis, dan sejahtera lahir batin.

Implementasi Praktik Tasawuf dalam Peningkatan Kesehatan Mental

Menurut praktik-praktik tasawuf menghadirkan berbagai metode yang relevan dan efektif dalam mendukung pembangunan serta pemeliharaan kesehatan mental di era modern. Melalui pendekatan spiritual yang mendalam, tasawuf tidak hanya membantu individu dalam memperkuat hubungan dengan Tuhan, tetapi juga memberikan ketenangan jiwa, mengurangi kecemasan, serta menumbuhkan sikap pasrah dan ikhlas dalam menghadapi berbagai tekanan hidup. Menurut (Ervina Zahrah Yasminiah & Hana Fadia Rihadatul'aisyi, 2024) berikut serangkaian metode yang relevan dan efektif dalam membangun serta menjaga kesehatan mental:

1. Zikir sebagai Terapi Kognitif dan Emosional:

Zikir (mengingat Allah), baik lisan maupun hati, terbukti memiliki efek menenangkan yang mendalam. Pengulangan kalimat-kalimat suci seperti (*La ilaha illallah, Subhanallah*) secara ritmis dapat menginduksi kondisi meditasi, menurunkan aktivitas otak yang terkait dengan stres dan kecemasan, serta meningkatkan gelombang alfa yang berhubungan dengan relaksasi. Dari perspektif kognitif, zikir membantu mengalihkan

fokus dari pikiran-pikiran negatif atau obsesif keingatan akan Tuhan, sehingga memecah siklus pikiran yang merusak. Secara emosional, zikir menumbuhkan rasa kedekatan dengan Ilahi, memunculkan perasaan yang damai, aman, dan bersyukur. Ini berfungsi sebagai penopang psikologis di tengah badai kehidupan, menjaga stabilitas emosi individu.

2. Kontemplasi (Fikr) untuk Pemaknaan Hidup:

Fikr (perenungan) adalah praktik merenungkan ciptaan Allah, hakikat diri, dan makna kehidupan. Dalam konteks kesehatan mental, fikr membantu individu mengatasi krisis eksistensial, menemukan tujuan atau jalan hidup, dan mengembangkan perspektif yang lebih luas terhadap suatu masalah. Melalui perenungan yang mendalam, seseorang dapat memahami bahwa kesulitan hidup adalah bagian dari ujian Ilahi, yang pada akhirnya dapat menumbuhkan kesabaran, penerimaan, dan optimisme. Fikr juga memunculkan rasa introspeksi diri yang memungkinkan individu untuk mengenali potensi diri dan kelemahan yang harus diperbaiki, sehingga memacu pertumbuhan pribadi dan spiritual.

3. Penerimaan Diri dan Tawakal sebagai Mekanisme Koping:

Tawakal (berserah diri sepenuhnya kepada Allah) adalah praktik yang sangat relevan untuk menghadapi ketidakpastian dan kesulitan hidup. Tawakal bukan berarti pasif, melainkan upaya maksimal diikuti dengan penyerahan hasil kepada kehendak Ilahi. Pada prinsip ini mengajarkan individu untuk menerima apa yang tidak dapat diubah, melepaskan kontrol atas hal-hal di luar kuasa, dan mempercayai di balik setiap takdir itu mempunyai hikmah. Hal ini secara signifikan mengurangi beban psikologis yang disebabkan oleh kekhawatiran berlebihan dan stres. Seiring dengan tawakal, sabar mengajarkan individu untuk teguh dan sabra dalam menghadapi cobaan, mengubah tantangan menjadi kesempatan untuk introspeksi dan pertumbuhan, hal tersebut adalah mekanisme koping yang kuat yang mencegah individu jatuh ke dalam keputusan atau depresi.

4. Cinta Ilahi (Mahabbah) sebagai Pondasi Kebahagiaan:

Mahabbah (cinta kepada Allah) adalah puncak dari spiritualitas tasawuf. Ketika hati dipenuhi cinta kepada Ilahi, individu akan merasakan kebahagiaan yang hakiki, yang tidak bergantung pada kondisi eksternal. Cinta ini menumbuhkan rasa syukur yang mendalam atas segala nikmat yang sudah diberikan kepada sang Ilahi baik besar maupun kecil. Seseorang yang mahabbah akan melihat keindahan di setiap aspek kehidupan, mengembangkan sikap optimis, dan memancarkan kasih sayang kepada

sesama. Perasaan positif yang intens ini berfungsi sebagai penangkal depresi dan kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan emosional secara keseluruhan.

5. Pengendalian Nafsu (*Riyadhah an-Nafs*) untuk Kestabilan Emosi:

Riyadhah an-Nafs adalah upaya melatih dan mendidik jiwa (nafsu) supaya hati dan pikiran senantiasa selaras dengan akal sehat serta terbuka menerima bimbingan spiritual dari ajaran-ajaran Ilahi. Praktik ini mencakup pengendalian keinginan berlebihan, kemarahan, kesombongan, dan sifat-sifat negatif lainnya. Melalui disiplin diri, puasa, dan mujahadah (perjuangan melawan hawa nafsu), individu belajar untuk mengelola emosi, menumbuhkan rasa kesabaran, kerendahan hati, dan sifat-sifat terpuji lainnya. Kemampuan mengendalikan nafsu ini esensial untuk mencapai stabilitas emosi, mencegah konflik-konflik internal, dan membangun hubungan yang harmonis dengan diri sendiri dan orang lain.

Peluang dan Tantangan Implementasi Psikologi Tasawuf di Era Modern

Psikologi Tasawuf hadir sebagai disiplin yang menjanjikan, mengintegrasikan kekayaan spiritual Islam dengan kerangka psikologi kontemporer. Salah satu peluang terbesarnya adalah kemampuannya menjawab krisis makna dan spiritual yang banyak dialami individu di era modern. Di tengah kemajuan material, Psikologi Tasawuf menawarkan solusi atas kegersangan batin, stres, kecemasan, dan depresi dengan menggali akar spiritual penderitaan, membuka jalan menuju kedamaian sejati, tujuan hidup, dan koneksi transenden. Pendekatan ini juga menonjol karena sifatnya yang holistik, memandang manusia secara utuh ruh, akal, jiwa, dan raga sejalan dengan tren psikologi modern yang bergerak menuju integrasi. Ini memungkinkan Psikologi Tasawuf melengkapi dimensi spiritual yang mungkin kurang dibahas dalam psikologi barat. Konsep tasawuf seperti muraqabah (meditasi), muhasabah (introspeksi), dan zikir (mengingat Tuhan) sangat selaras dengan praktik mindfulness yang populer, dan dapat memperkaya praktik-praktik ini dengan landasan filosofis dan spiritual yang lebih dalam (Maslahat, 2019).

Di samping itu, Psikologi Tasawuf menawarkan basis etika dan moral yang kokoh melalui nilai-nilai seperti kesabaran, syukur, tawakal, ikhlas, dan kasih sayang, yang krusial untuk membentuk individu berintegritas. Kemajuan teknologi digital juga menjadi katalisator, memungkinkan penyebaran informasi mengenai Psikologi Tasawuf yang lebih luas. Terakhir, di Indonesia dan negara-negara mayoritas Muslim, Psikologi Tasawuf memenuhi kebutuhan akan pendekatan psikologis berbasis nilai lokal yang relevan secara kultural dan spiritual (Nabila Nurrizki Awalia Effendi & Dicky Tri Prayoga, 2024).

Namun, implementasi Psikologi Tasawuf di era modern juga dihadapkan pada sejumlah tantangan signifikan. Yaitu dengan adanya mispersepsi dan stigma negatif terhadap tasawuf itu sendiri, yang seringkali disalah artikan sebagai praktik mistis atau irasional, bahkan dianggap mendorong kemalasan. Stigma ini menjadi penghalang utama bagi penerimaan dan pengembangan Psikologi Tasawuf. Pandangan semacam ini membuat tasawuf sulit diterima secara luas sebagai bagian integral dari pengembangan diri dan terapi kejiwaan yang seharusnya mendapatkan tempat yang wajar di dunia modern. Selain itu, minimnya literasi spiritual juga menjadi hambatan tersendiri. Pendidikan yang menitikberatkan pada aspek kognitif dan akademik sering kali mengabaikan pembinaan sisi batiniah dan emosional. Akibatnya, banyak orang mengenal tasawuf hanya secara permukaan, sebatas istilah atau simbol, tanpa pemahaman yang mendalam terhadap esensi dan praktiknya dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menjadikan tasawuf rentan disalahartikan atau dijadikan sekadar formalitas keagamaan tanpa pengaruh nyata dalam pembentukan karakter.

Fenomena komersialisasi agama turut memperkeruh upaya pengembangan tasawuf. Ketika praktik keagamaan, termasuk praktik sufistik, mulai dilibatkan dalam industri spiritual yang mengejar keuntungan, maka nilai-nilai ikhlas, zuhud, dan menjauhi keduniaan yang menjadi inti ajaran tasawuf justru terdistorsi. Sufisme yang seharusnya mendorong keikhlasan dan kedalaman spiritual malah bisa berubah menjadi komoditas yang kehilangan kesakralannya. Tidak kalah penting, ada ketegangan antara pelestarian tradisi dan tuntutan inovasi. Di satu sisi, tasawuf memiliki akar tradisi dan ajaran klasik yang sangat kaya. Di sisi lain, adaptasi terhadap konteks zaman memerlukan pendekatan yang lebih modern dan relevan, termasuk integrasinya dengan psikologi kontemporer. Namun, proses ini tidak jarang menimbulkan polemik—apakah inovasi tersebut masih mencerminkan ruh tasawuf yang otentik, atau justru menyimpang dari substansi aslinya. Ketegangan ini sering kali menjadi penghambat dalam upaya memformulasikan tasawuf yang bisa diterima oleh masyarakat modern tanpa kehilangan identitas aslinya.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan ditulis secara singkat yaitu mampu menjawab tujuan atau permasalahan penelitian dengan menunjukkan hasil penelitian atau pengujian hipotesis penelitian, tanpa mengulang pembahasan. Kesimpulan ditulis secara kritis, logis, dan jujur berdasarkan fakta hasil penelitian yang ada, serta penuh kehati-hatian apabila terdapat upaya generalisasi. Bagian kesimpulan dan saran ini ditulis dalam bentuk paragraf, tidak menggunakan penomoran atau *bullet*. Pada bagian ini juga dimungkinkan apabila penulis ingin memberikan saran atau

rekomendasi tindakan berdasarkan kesimpulan hasil penelitian. Demikian pula, penulis juga sangat disarankan untuk memberikan ulasan terkait keterbatasan penelitian, serta rekomendasi untuk penelitian yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, N. K., & Samarinda, I. (2021). *Nafs Mutmainah sebagai Dasar dalam Menciptakan Kesejahteraan Spiritual* (Vol. 3, Issue 2).
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat Di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1). <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Daulay, R. S., & Rangkuti, C. (2024). *Analisis Kesehatan Mental Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Dalam Perspektif Ibnu Sina*.
- Ervina Zahrah Yasminiah, & Hana Fadia Rihadatul'aisyi. (2024). Penyakit Mental Dalam Perspektif Tasawuf. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(4), 58–67. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i4.555>
- Fitriya, E., Hani'ah, N., & Khofifah, H. (2024). Tasawuf dalam Perspektif Psikologi: Harmoni Spiritual dan Kesehatan Mental. In *Alhikam Journal of Multidisciplinary Islamic Education* (Vol. 5, Issue 2).
- Izzatunissa, F., Tasawuf, J., Psikoterapi, D., Uin, U., Gunung, S., & Bandung, D. (2023). Peranan Maqamat Tasawuf dalam Kesehatan Mental Manusia Modern. *Gunung Djati Conference Series*, 19.
- Maslahat, M. M. (2019). Manusia Holistik dalam Perspektif Psikologi dan Tasawuf. *Syifa Al-Qulub*, 4(1), 20–27. <https://doi.org/10.15575/saq.v%0%vi%i.5242>
- Nabila Nurrizki Awalia Effendi, & Dicky Tri Prayoga. (2024). Peran Tasawuf Dalam Meningkatkan Ketahanan Psikologis Pengusaha Muda. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(3), 69–79. <https://doi.org/10.61132/corona.v2i3.557>
- Nurusshobah, & Akhmad Aidil Fitra. (2025). Kesehatan Mental dan Spiritualitas: Bagaimana Konsep Al-Qur'an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer? *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 4(1), 115–130. <https://doi.org/10.58363/alfahmu.v4i1.281>
- Yudhistira, K. M., & Salma, A. L. (2024). Peranan Psikologi Tasawuf untuk Kesehatan Mental Remaja. In *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu* (Vol. 8, Issue 7).