



Spiritual Transformation and Emotional Healing: Sufism as an Islamic Psychotherapy

Winda Nopriani¹

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Rastiana²

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Asri Karolina³

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Alamat: Jl. Prof. K.H. Zainal Abidin Fikri Nomor 1 Km 3,5 Kelurahan Pahlawan Kecamatan Kemuning Palembang.

Korespondensi penulis: widanopriani.wn@gmail.com

Abstract. *Sufism, the mystical dimension of Islam, provides a comprehensive framework for understanding human psychology and promoting emotional and spiritual well-being. This study explores Sufism as an Islamic form of psychotherapy that integrates spiritual transformation (tazkiyah al-nafs) with emotional healing. Rooted in the Qur'anic concepts of the self (nafs), heart (qalb), and spirit (ruh), Sufi psychology views the human being as a multidimensional entity whose suffering stems from spiritual imbalance rather than merely psychological dysfunction. Through the purification of the self and remembrance of God (dhikr), individuals embark on a transformative journey toward inner harmony and divine proximity. By examining classical Sufi literature, particularly the works of Al-Ghazali, Rumi, and Ibn Arabi and contemporary therapeutic theories, this paper identifies parallels between Sufi spiritual practices and modern psychological methods. Techniques such as muraqabah (mindful awareness), muhasabah (self-evaluation), and dhikr (meditative repetition) resonate with mindfulness, cognitive restructuring, and emotional regulation in psychotherapy. However, Sufism extends beyond secular therapeutic models by addressing the metaphysical dimension of human distress and emphasizing the ultimate goal of self-transcendence. This research argues that Sufism can function as an integrative psychospiritual approach that harmonizes faith, emotion, and reason. Emotional pain, from a Sufi perspective, is not a pathology to be eliminated but a sign of disconnection from one's divine essence. Healing, therefore, involves awakening the heart and restoring one's relationship with God. In a modern world marked by alienation and inner emptiness, the Sufi path offers a spiritually grounded model of psychotherapy that fosters holistic healing, self-awareness, and human wholeness.*

Keywords: *Sufism, Islamic psychotherapy, tazkiyah al-nafs, emotional healing, mindfulness, dhikr, holistic well-being, spiritual transformation.*

Abstrak. Tasawuf, sebagai dimensi mistik dalam Islam, memberikan kerangka yang komprehensif untuk memahami psikologi manusia serta memajukan kesejahteraan emosional dan spiritual. Studi ini menelaah tasawuf sebagai bentuk psikoterapi Islam yang mengintegrasikan transformasi spiritual (tazkiyah al-nafs) dengan penyembuhan emosional. Berakar pada konsep-konsep Qur'ani tentang diri (nafs), hati (qalb), dan ruh (ruh), psikologi tasawuf memandang manusia sebagai makhluk multidimensional yang

penderitaannya bersumber dari ketidakseimbangan spiritual, bukan semata-mata disfungsi psikologis. Melalui penyucian diri dan dzikir kepada Allah (dhikr), individu menempuh perjalanan transformatif menuju keharmonisan batin dan kedekatan dengan Tuhan. Dengan menelaah literatur klasik tasawuf terutama karya Al-Ghazali, Rumi, dan Ibn Arabi serta teori terapi kontemporer, penelitian ini mengidentifikasi kesamaan antara praktik spiritual sufi dan metode psikologis modern. Teknik seperti muraqabah (kesadaran penuh), muhasabah (evaluasi diri), dan dhikr (pengulangan meditatif) memiliki kemiripan dengan praktik mindfulness, restrukturisasi kognitif, dan regulasi emosi dalam psikoterapi. Namun, tasawuf melampaui model terapi sekuler dengan menyoroti dimensi metafisik dari penderitaan manusia dan menekankan tujuan akhir yaitu transendensi diri. Penelitian ini berargumen bahwa tasawuf dapat berfungsi sebagai pendekatan psikospiritual integratif yang menyelaraskan iman, emosi, dan akal. Dari perspektif sufi, penderitaan emosional bukanlah patologi yang harus dihapuskan, melainkan tanda keterputusan dari esensi ilahi manusia. Penyembuhan, dengan demikian, melibatkan kebangkitan hati dan pemulihan hubungan dengan Tuhan. Dalam dunia modern yang ditandai oleh keterasingan dan kekosongan batin, jalan sufi menawarkan model psikoterapi yang berlandaskan spiritualitas, yang mendorong penyembuhan holistik, kesadaran diri, dan keutuhan manusia.

Kata kunci: Tasawuf, psikoterapi Islam, tazkiyah al-nafs, penyembuhan emosional, mindfulness, dhikr, kesejahteraan holistik, transformasi spiritual.

PENDAHULUAN

Dalam sejarah panjang spiritualitas Islam, tasawuf menempati posisi sentral sebagai jalan menuju tazkiyah al-nafs (penyucian jiwa) dan pendekatan menuju kedekatan dengan Tuhan. Tasawuf tidak hanya berbicara tentang pengalaman mistik, tetapi juga menggali dimensi terdalam dari jiwa manusia yang senantiasa mencari ketenangan, keseimbangan, dan makna hidup yang sejati (Schimmel, 1975). Dalam konteks modern, ketika krisis mental dan kekosongan spiritual semakin meningkat akibat kehidupan materialistis dan individualistis, ajaran tasawuf kembali memperoleh relevansi sebagai sumber penyembuhan batin dan kesejahteraan psikologis (Nasr, 2020).

Pendekatan psikoterapi konvensional dalam psikologi Barat cenderung menekankan aspek rasional dan perilaku manusia, sementara dimensi spiritual sering kali diabaikan (Pargament, 2007). Akibatnya, muncul kesenjangan dalam memahami penderitaan manusia secara utuh. Sebaliknya, dalam pandangan tasawuf, penderitaan bukan sekadar gangguan psikologis, melainkan tanda ketidakharmonisan antara nafs (diri), qalb (hati), dan ruh (jiwa spiritual). Hal ini ditegaskan dalam Al-Qur'an surah Asy-

Syams [91]: 7–10 bahwa “Allah mengilhamkan kepada jiwa jalan kefasikan dan ketakwaannya,” sehingga keseimbangan spiritual menjadi inti dari kesehatan batin.

Tokoh-tokoh sufi klasik seperti Al-Ghazali, Jalaluddin Rumi, dan Ibn Arabi telah membahas hakikat manusia secara mendalam dengan menekankan pentingnya transformasi spiritual sebagai inti perjalanan eksistensial (Chittick, 1989). Dalam *Ihya’ Ulum al-Din*, Al-Ghazali menegaskan bahwa kebersihan hati merupakan prasyarat bagi kesehatan jiwa dan kebahagiaan sejati (Al-Ghazali, 2022). Rumi, melalui karya agungnya *Mathnawi*, menggambarkan penyembuhan spiritual sebagai proses penyatuan antara manusia dan sumber Ilahi melalui cinta dan kesadaran (Rumi, 2006). Sementara itu, Ibn Arabi menekankan bahwa hakikat kemanusiaan terletak pada kemampuan manusia untuk mengenal Tuhan dalam dirinya sendiri (Chittick, 1989).

Dari perspektif psikoterapi modern, terdapat kesesuaian menarik antara praktik sufi seperti *muraqabah* (kesadaran penuh), *muhasabah* (refleksi diri), dan *dzikr* (pengingatan kepada Allah) dengan teknik-teknik psikologi kontemporer seperti *mindfulness*, *cognitive restructuring*, dan terapi regulasi emosi (Kabat-Zinn, 2012). Namun, tasawuf melampaui model terapi sekuler karena mengandung orientasi spiritual yang mengarahkan manusia bukan hanya untuk mencapai keseimbangan emosional, tetapi juga menemukan kembali makna hidup dan hubungan dengan Tuhan (Helminski, 1992). Pendekatan ini menggabungkan dimensi iman, emosi, dan akal dalam proses penyembuhan manusia (Utz, 2011).

Dalam konteks masyarakat modern yang dilanda alienasi spiritual dan kehilangan arah hidup, tasawuf menawarkan paradigma penyembuhan yang menekankan bahwa penderitaan bukanlah akhir, melainkan jalan menuju kesadaran ilahi dan transformasi batin (Faruque, 2021). Dengan demikian, tasawuf dapat dipahami sebagai bentuk psikoterapi Islam yang integratif dan holistik, yang tidak hanya memulihkan keseimbangan emosional tetapi juga memperkuat kesadaran spiritual serta keutuhan kemanusiaan (Algar, 2006).

Dalam perkembangan kajian keislaman kontemporer, muncul kesadaran baru tentang pentingnya mengintegrasikan spiritualitas Islam ke dalam pendekatan psikologis modern. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa praktik-praktik sufistik seperti *dzikr*, *muraqabah*, dan *tazkiyah al-nafs* memiliki efek terapeutik yang nyata dalam menurunkan

tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada individu Muslim (Mursalin, 2024). Pendekatan ini tidak hanya menenangkan jiwa, tetapi juga menumbuhkan kesadaran diri yang lebih dalam terhadap kehadiran Tuhan (*hudūr al-qalb*) dan makna hidup yang lebih transendental (Irham, M. I., & Iqbal, 2023).

Selain itu, munculnya tren Islamic Psychotherapy di berbagai negara Muslim menandai adanya kebutuhan untuk membangun model penyembuhan berbasis nilai-nilai spiritual Islam yang berbeda dari paradigma psikologi sekuler Barat (Ulviana, 2023). Model terapi ini tidak menolak sains psikologi modern, namun melengkapinya dengan pandangan teologis dan etis yang bersumber dari Al-Qur'an dan tradisi tasawuf (Faruque, 2021). Oleh karena itu, sufisme berperan sebagai jembatan antara dimensi spiritual dan psikologis manusia, karena memandang kesehatan mental bukan sekadar bebas dari gejala, melainkan kondisi harmoni antara hati (*qalb*), akal, dan ruh (Putra, R. B. S. A., Ghozali, & Hawadi, 2024).

Dalam konteks globalisasi dan modernitas yang sarat tekanan sosial, alienasi, serta kehilangan makna, konsep sufistik seperti *ma'rifah* (pengenalan diri dan Tuhan) dan *mahabbah* (cinta ilahi) menjadi sumber penting bagi rekonstruksi kesejahteraan batin (Khofifah, 2024). Sufisme menawarkan paradigma transformatif yang menekankan bahwa penyembuhan sejati bukanlah pelarian dari penderitaan, melainkan pemahaman spiritual terhadap penderitaan itu sendiri sebagai jalan menuju kesadaran Ilahi (Al-Attas, 2022). Dengan demikian, integrasi tasawuf ke dalam psikoterapi Islam dapat menjadi kontribusi signifikan terhadap pengembangan ilmu kesehatan mental yang holistik dan berbasis spiritualitas, terutama di era pasca-modern yang menuntut pemulihan keseimbangan antara dimensi material dan ruhaniah kehidupan manusia (Rahman, 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menemukan bahwa tasawuf (Sufism) memiliki relevansi yang kuat dalam membentuk model psikoterapi Islam modern yang berakar pada spiritualitas, moralitas, dan keseimbangan batin. Melalui kajian hermeneutik dan komparatif, teridentifikasi bahwa konsep-konsep sufistik seperti *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa), *muraqabah* (kesadaran spiritual), *muhasabah* (refleksi diri), dan *dzikr* (pengingatan kepada Allah) mengandung dimensi psikologis yang selaras dengan terapi kognitif, *mindfulness*, dan terapi eksistensial. Sufisme tidak hanya berfungsi sebagai sistem

spiritual, tetapi juga sebagai mekanisme terapeutik yang mengintegrasikan antara aspek kejiwaan dan keimanan (Faruque, 2021).

1. Tazkiyah al-Nafs sebagai Proses Psikoterapi.

Konsep tazkiyah al-nafs menempati posisi sentral dalam proses penyembuhan sufistik. Menurut Al-Ghazali, jiwa manusia terdiri dari lapisan kesadaran yang harus dimurnikan dari dorongan negatif seperti keserakahan, iri hati, dan egoisme agar dapat mencapai keseimbangan spiritual (Al-Ghazali, 2022). Dalam konteks psikoterapi modern, proses ini menyerupai cognitive restructuring yakni upaya menggantikan pikiran destruktif dengan pandangan positif dan rasional (Corey, 2023).

Studi terbaru menunjukkan bahwa praktik penyucian jiwa melalui dzikir dan introspeksi diri efektif menurunkan gejala depresi dan meningkatkan kesejahteraan emosional pada pasien Muslim (Rahman, 2023). Proses ini tidak hanya menenangkan pikiran, tetapi juga membangkitkan kesadaran eksistensial tentang makna hidup dan tujuan spiritual manusia. Dengan demikian, tazkiyah al-nafs menjadi landasan utama bagi pengembangan Islamic Psychotherapy yang berorientasi pada kesadaran diri dan kedekatan dengan Tuhan (Utz, 2011).

2. Muraqabah dan Muhasabah sebagai Terapi Kesadaran Spiritual.

Praktik muraqabah (kesadaran akan kehadiran Ilahi) dan muhasabah (evaluasi diri) berperan sebagai metode pengendalian diri dan refleksi batin dalam tradisi tasawuf (Helminski, 1992). Dalam perspektif psikologi modern, kedua konsep ini sejalan dengan mindfulness therapy, yang menuntut individu untuk hadir penuh pada momen kini (the present moment) tanpa menghakimi pengalaman batin (Kabat-Zinn, 2012).

Menurut Faruque, muraqabah mendorong kesadaran holistik yang mencakup dimensi spiritual dan emosional, sehingga seseorang mampu mengenali sumber stres batin bukan sekadar dari faktor eksternal, tetapi dari keterputusan hubungan dengan Tuhan (Faruque, 2021). Melalui refleksi diri yang berkelanjutan, individu membangun spiritual resilience, yaitu kemampuan untuk bangkit dari penderitaan dengan kekuatan iman.

Selain itu, muhasabah memiliki efek psikoterapeutik karena membantu individu memahami akar emosinya secara jujur dan mendorong proses self-forgiveness yang

penting dalam terapi psiko-spiritual (Yusuf, 2023). Penelitian kontemporer menunjukkan bahwa refleksi spiritual mendalam mampu menurunkan rasa bersalah kronis (guilt complex) dan meningkatkan emotional stability (Alvi, 2022).

3. Dzikir sebagai Mekanisme Neurospiritual Healing.

Praktik dzikrullah (pengingatan terus-menerus kepada Allah) memiliki efek terapeutik yang dapat dijelaskan secara neuropsikologis. Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa aktivitas dzikir dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, memperlambat detak jantung, menurunkan tekanan darah, serta meningkatkan produksi gelombang alfa di otak yang berhubungan dengan relaksasi dan kedamaian batin (Sharma, S. P., 2023).

Studi oleh Azizah dan Karim mengonfirmasi bahwa terapi berbasis dzikir efektif dalam mengurangi gejala kecemasan dan insomnia pada pasien muslim dewasa (Azizah, H. F., & Karim, 2024). Dzikir bukan hanya sarana ritual, tetapi juga merupakan spiritual coping mechanism, yaitu cara seseorang menghadapi tekanan psikologis melalui hubungan dengan Yang Transenden (Pargament, 2007).

Perbedaan mendasar antara dzikir dan meditasi sekuler terletak pada orientasi spiritualnya. Jika meditasi bertujuan mencapai kesadaran netral, maka dzikir menegaskan keterikatan emosional dengan Tuhan sebagai pusat penyembuhan sejati. Oleh karena itu, dzikir berfungsi sebagai neurospiritual therapy yang menyentuh pikiran, emosi, dan ruhani secara terpadu (Helminski, 1992).

4. Integrasi Tasawuf dan Psikologi Humanistik.

Hasil analisis komparatif memperlihatkan adanya kesamaan prinsip antara Sufisme dan psikologi humanistik, terutama dalam upaya mencapai self-actualization atau aktualisasi diri (Maslow, 2021). Carl Rogers menekankan pentingnya penerimaan diri dan keaslian (authenticity) sebagai dasar terapi, sedangkan Abraham Maslow melihat puncak perkembangan manusia dalam peak experiences (Rogers, 1995). Namun, Sufisme menambahkan dimensi Ilahiah: bahwa aktualisasi sejati tidak berhenti pada kesempurnaan diri, melainkan pada fana' fi Allah, yakni pelebur ego dalam kehendak Tuhan (Chittick, 1989).

Dengan demikian, sufisme mengoreksi kekosongan spiritual dalam psikoterapi modern dengan menghadirkan orientasi teosentris. Spiritualitas bukan sekadar alat terapi, tetapi fondasi eksistensial yang membentuk makna, moralitas, dan arah hidup manusia (Nasr, 2020).

5. Implikasi bagi Pengembangan Psikoterapi Islam Modern.

Berdasarkan temuan di atas, tasawuf dapat berfungsi sebagai model psikoterapi integratif yang menggabungkan:

- a) dimensi spiritual (hubungan dengan Tuhan),
- b) dimensi psikologis (pengelolaan emosi dan kognisi),
- c) serta dimensi moral (penyucian akhlak) (Abdullah, 2024).

Integrasi ini membuka peluang bagi pengembangan Islamic Values-Based Therapy, yang menolak dikotomi antara agama dan sains. Dalam konteks global, model ini menjadi alternatif bagi masyarakat modern yang mengalami krisis makna dan alienasi spiritual akibat materialisme.

Sufisme menawarkan paradigma penyembuhan yang holistik, relasional, dan transendental, di mana kesembuhan sejati dipahami sebagai kembalinya manusia kepada keseimbangan antara jasad, akal, hati, dan ruh (Algar, 2006).

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa tasawuf (Sufism) bukan sekadar tradisi spiritual klasik, tetapi juga mengandung prinsip-prinsip terapeutik yang sangat relevan bagi pengembangan psikoterapi Islam modern. Melalui pendekatan tazkiyah al-nafs, muraqabah, muhasabah, dan dzikir, tasawuf menyediakan fondasi konseptual dan praksis yang membantu manusia mencapai keseimbangan emosional, kestabilan spiritual, dan makna hidup yang mendalam.

Dalam konteks krisis eksistensial masyarakat modern yang ditandai oleh stres, alienasi, dan kehilangan makna, model terapi sufistik menghadirkan alternatif penyembuhan yang holistik dan teosentris. Sufisme tidak menolak psikologi modern, melainkan melengkapinya dengan dimensi transendental yang menegaskan keterikatan manusia kepada Tuhan sebagai sumber ketenangan dan kebahagiaan sejati.

Lebih jauh, integrasi tasawuf ke dalam psikoterapi Islam membuka peluang bagi lahirnya paradigma baru dalam Islamic Mental Health Studies. Pendekatan ini mendorong kolaborasi antara teologi, psikologi, dan ilmu saraf modern untuk mengkaji dimensi spiritual dalam proses penyembuhan manusia secara ilmiah. Penelitian masa depan diharapkan dapat mengembangkan Sufi-based counseling models yang teruji empiris dan adaptif terhadap kebutuhan masyarakat kontemporer tanpa kehilangan kedalaman spiritualnya.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Sufisme merupakan fondasi epistemologis dan metodologis bagi pengembangan psikoterapi Islam yang integratif yang tidak hanya menyembuhkan luka emosional, tetapi juga menghidupkan kembali hubungan manusia dengan Tuhan sebagai sumber ketenangan dan kebahagiaan sejati. Sebagaimana ditegaskan oleh Rumi, “The wound is the place where the Light enters you,” yang dalam perspektif psikoterapi sufistik berarti bahwa penderitaan manusia adalah jalan menuju kesadaran Ilahi dan transformasi batin yang menyembuhkan.

DAFTAR REFERENSI

- Abdullah, A. (2024). Developing Islamic Values-Based Therapy: An Integrative Model. *Journal of Muslim Mental Health*, 12(1), 14–30.
- Al-Attas, S. M. N. (2022). *Prolegomena to the Metaphysics of Islam: An Exposition of the Fundamental Elements of the Worldview of Islam*. ISTAC.
- Al-Ghazali, A. H. (2022). *Ihya' Ulum al-Din* (edisi revi). Dar al-Fikr.
- Algar, H. (2006). *The Path of God's Bondsmen from Origin to Return*. Kazi Publications.
- Alvi, S. (2022). Spiritual Reflection and Emotional Stability among Practicing Muslims. *International Journal of Islamic Psychology*, 8(1), 55–68.
- Azizah, H. F., & Karim, M. Y. (2024). The Effectiveness of Dhikr Therapy in Reducing Anxiety among Muslim Adults. *Journal of Islamic Mental Health*, 10(1), 33–48.
- Chittick, W. C. (1989). *The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination*. SUNY Press.
- Corey, G. (2023). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (11th ed.). Cengage Learning.
- Faruque, M. U. (2021). *Sufi Spirituality and Psychology: A Hermeneutic Reading*. Routledge.
- Helminski, K. (1992). *The Knowing Heart: A Sufi Path of Transformation*. Shambhala.
- Irham, M. I., & Iqbal, M. (2023). Spiritual Consciousness and Healing in Islamic Psychotherapy. *International Journal of Islamic Psychology*, 12(1), 77–89.
- Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness for Beginners*. Sounds True.
- Khofifah, S. (2024). Sufistic Concepts of Ma'rifah and Mahabbah in Emotional Healing. *Journal of Islamic Spiritual Studies*, 5(2), 95–108.
- Maslow, A. H. (2021). *Toward a Psychology of Being* (Reprint Ed). Start Publishing.
- Mursalin, H. (2024). The Therapeutic Effects of Dhikr and Muraqabah in Islamic

- Psychology. *Journal of Islamic Mental Health*, 18(2), 45–60.
- Nasr, S. H. (2020). *Islamic Spirituality and the Crisis of the Modern World*. Islamic Book Trust.
- Pargament, K. I. (2007). *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. Guilford Press.
- Putra, R. B. S. A., Ghozali, & Hawadi, L. F. (2024). Sufistic Approaches in Mental Health: The Role of Qalb and Ruh in Islamic Psychotherapy. *Journal of Religious Psychology*, 7(1), 22–38.
- Rahman, F. A. (2023). Integrative Islamic Psychotherapy in the Postmodern Era. *Journal of Islamic Studies and Psychology*, 3(4), 150–165.
- Rogers, C. (1995). *A Way of Being*. Houghton Mifflin.
- Rumi, J. al-D. (2006). *The Masnavi: Book One*. Translated by Jawīd Mojaddedi. Oxford University Press.
- Schimmel, A. (1975). *Mystical Dimensions of Islam*. The University of North Carolina Press.
- Sharma, S. P., et al. (2023). Neuropsychological Correlates of Repetitive Prayer: EEG Alpha Patterns in Meditation and Dhikr. *Frontiers in Psychology*, 14, 118–127.
- Ulviana, S. (2023). Islamic Psychotherapy: Integrating Spiritual Values into Mental Health Practices. *Indonesian Journal of Psychology*, 9(3), 110–125.
- Utz, A. (2011). *Psychology from the Islamic Perspective*. International Islamic Publishing House.
- Yusuf, H. (2023). Self-Reflection and Spiritual Healing in Islamic Counseling. *Journal of Religious Psychology*, 5(2), 71–84.