

Konsep Uzlah Neo-Sufisme Dan Relevansinya Dengan Upaya Menjaga Kesehatan Mental Di Era Kontemporer (Kajian Psikosufistik)

Isnawati Nurul Azizah¹

Universitas Muhammadiyah Prof.Dr.Hamka

¹Korespondensi: ✉ email isnawati_azizah@uhamka.ac.id

Abstract

Uzlah is one aspect of Sufism that is often seen as negative by some people. They consider that uzlah is an anti-social activity and is considered a disregard for environmental conditions which is full of slander and evil. However, environmental conditions are also a factor that influences mental health. This research attempts to explain the Neo-Sufism concept of uzlah which can be applied in this contemporary era and its relevance to efforts to maintain mental health. Mental health, just like physical or bodily health, must be maintained in order to be able to carry out daily activities well and create a healthy community environment as well. This research is a qualitative research with library research. The approach used is a psychosufistic approach.

The results of the discussion in this research found that the concept of uzlah as defined by neo-Sufism (Nurcholis Madjid, Buya Hamka) is exile as an effort to strengthen the mental or soul so that they can develop new strategies and strengths and fortify themselves so that they can fix and improve the social conditions of society, not means running away from society. The use of neo-Sufism, to develop strategies and strengthen the soul, certainly has a very close relevance to maintaining mental health so that it does not become easily fragile amidst the pressures faced in the environment and becoming a more optimistic, positive and visionary human being with the steps outlined in discussion

Status Artikel:

Diterima: 05-03-2024

Direvisi: 15-03-2024

Diterima: 28-05-2024

Kata Kunci:

Tasawuf;

Neo-Sufisme;

Uzlah;

Kesehatan Mental;

Psikosufistik



© 2023 Author's Name, Author's Name

This work is licensed under a

[Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Kesehatan menurut undang-undang Republik Indonesia No.36 tahun 2009 didefinisikan dengan keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual, maupun social yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara social dan ekonomis. Sehat secara mental/psikis/jiwa adalah sehatnya pikiran, emosional, maupun spiritual dari seseorang. Salah satu aspek kesehatan mental dipengaruhi secara signifikan oleh kepuasan hidup.

Pandangan Psikosufistik mengungkapkan timbulnya gangguan kesehatan mental yang dialami oleh manusia pada masa kontemporer ini seperti kecemasan, ketakutan, stress, galau,

atau bahkan depresi yaitu karena adanya kekosongan spiritual. (Muhammad Taufiq Firdaus, 2021).

Menurut Shalih Ibn Abd Allah, kecemasan akan berdekatan dengan beberapa sifat yang merupakan permasalahan spiritual seperti putus harapan (al-jaza'), buruk sangka (su'udzan), ragu (al-Shakk), Terburu-buru (al-'Ijlah), Putus Asa (al-Ya's), Pesimis (al-Qunuth), terhina (al-Wahm), mengikuti hawa nafsu (ittiba' al-hawa), lemah (ad-dha'f), merasa gagal (al-ihbath), takut (al-Khauf), dan was-was (al-waswasah). (Ahmad Rusydi, 2015). Kekecewaan, ketidakpuasan hidup, ketakutan, kesedihan, ketakutan dipengaruhi oleh lingkungan dan pola pikir yang telah terbentuk.

Erich Fromm mengatakan bahwa kondisi masyarakat modern saat ini merupakan satu kondisi masyarakat yang sakit. (Erich Fromm, 2008). Sejalan dengan pemikiran al-Junaid, seorang sufi, yang mengatakan bahwa jaman sekarang adalah jaman yang liar. (Ahmad bin Abdul Aziz al-Hushain, 2004).

Momon dalam jurnalnya menyebutkan pengamatannya mengenai masyarakat modern yaitu di antaranya, 1) masyarakat modern saat ini ada persimpangan jalan yang berpotensi melahirkan kegoncangan serta kebingungan social-budaya yang akut; 2) mereka yang tidak sadar akan realitas ini, akan terbawa arus dan menjadi salah satu bagian dari anggota masyarakat yang sakit; 3) tak ada ruang sedikit pun bagi setiap individu untuk tidak terkontaminasi oleh virus budaya masyarakat modern; 4) perlu adanya ilmu untuk menjaga individu sehingga kembali menjadi masyarakat yang sehat, baik dalam pengertian jasmani, spiritual maupun intelektual sebagai satu kesatuan individu yang utuh. (Momon, 2014)

Abuddin Nata dalam bukunya (2011) mengatakan salah satu ciri masyarakat modern adalah terlalu mengandaalkan kekuatan akal dan fisik yang melahirkan paham rasionalisme, sekularisme, pragmatisme juga hedonisme sehingga mengakibatkan manusia menjadi tidak utuh karena sejatinya manusia itu sendiri tidak hanya terdiri dari unsur jasmani saja akan tetapi juga rohani yang memiliki hawa nafsu, ruh, qalb, dzauq dan lain sebagainya. Akibat tidak utuhnya tersebut menjadikan manusia merasa terasing, rapuh, lemah dan tidak memiliki pegangan hidup yang kukuh yaitu nilai-nilai spiritual. Untuk menyelamatkan keadaan tersebut Abuddin Nata memandang perlunya ajaran tasawuf.

Dalam tasawuf, latihan olah jiwa untuk memperbaiki kondisi jiwanya sering dipandang negative oleh sebagian orang. Ada sebagian orang yang berpandangan bahwa tasawuf identic dengan anti social karena mereka berpandangan bahwa seseorang yang meniti jalan tasawuf (sufi) akan selamanya menarik/mengasingkan diri dari dunia, harta dan kekayaan dan hidup dalam keprasaan. Pandangan tersebut tidak sepenuhnya salah, karena memang ada juga sebagian sufi yang memilih hidup miskin, menjauhkan diri dari urusan dunia dan seluruh hidupnya dihabiskan kepada Allah. (Dudung, 2014). Istilah mengasingkan diri dalam tasawuf juga disebut Uzlah. Uzlah memang bukan satu-satunya cara dalam tasawuf, akan tetapi ia hanyalah salah satu cara yang memiliki keterkaitan dengan cara lain. Hanya saja, konsep uzlah ini yang sering disalah artikan oleh banyak orang. Oleh karena itu penulis akan menyajikan konsep Uzlah yang relevan dengan era kontemporer ini untuk upaya menjaga kesehatan mental.

METODE

Salah satu metode dalam sebuah penelitian yaitu metode kualitatif. Pada penelitian kualitatif data yang disajikan bersifat deskriptif bukan angka. Data yang disajikan tersebut dapat berupa kejadian, gejala – gejala maupun peristiwa. (Jonathan Sarwono, 2018). Data yang diperoleh untuk karya ilmiah yaitu pertama, penelitian yang memfokuskan pada studi lapangan atau disebut dengan *field research*, kedua, penelitian yang didasarkan pada literatur atau pustaka yang biasa disebut dengan *library research*, dan yang ketiga adalah penelitian yang memfokuskan pada gagasan yang terkandung dalam teori yang dikenal dengan istilah *bibliography research*. Dalam hal ini penulis menggunakan metode kualitatif melalui kajian pustaka atau *library research*. Data diperoleh dari artikel ilmiah, buku, internet dan kajian pustaka lainnya. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan psikosufistik, dimana penelitian ini mengkaji tentang tingkah laku ataupun perbuatan manusia dengan konsep yang dibangun di atas ilmu tasawuf yang berlandaskan al-Qur'an dan al-Sunnah. (Muhammad Taufiq Firdaus, 2021)

HASIL DAN PEMBAHASAN

DISKURSUS MENGENAI Jiwa

Jiwa berasal dari kata jiwa yang dalam Bahasa sansekerta berarti *benih kehidupan*. Jiwa bukanlah jasmaniyah (jasad). Akan tetap jiwa merupakan bagian yang tak terpisahkan dari eksistensi manusia yang sifatnya *immaterial*. KBBI disebutkan bahwa jiwa adalah potensi bathiniyah manusia yang menyebabkan seseorang dapat berpikir, berperasaan, berangan-angan, dan sebagainya. (Syahrul, 2017).

Menurut Al-Kindi, sependapat dengan Plato yang mengatakan jiwa manusia mempunyai tiga daya, pertama, daya bernaflu yang berpusat di perut. Kedua, daya berani yang berpusat di dada. Ketiga, daya berpikir yang berpusat di kepala. (Abuddin Nata, 2011). Selanjutnya Abuddin Nata dalam bukunya menyebutkan aspek – aspek dan perilaku kejiwaan manusia berupa al-ruh (roh), al-nafs (jiwa dan raga), al-Qalb (perasaan/emosi), al-Aql (Akal/pemikiran pada manusia), al-Fuad (hati), al-Sirr, al-Dzauq dan sebagainya. Ibnu Sina mendefinisikan jiwa ke dalam 3 jenis, yaitu jiwa nabati yang memiliki daya makan, tumbuh dan berkemang, lalu jiwa hewani yang memiliki daya gerak, kemudian jiwa insani yang memiliki daya praktis dan teoritis. (Ibnu Sina, 2009).

Ibnu Qayyim Al Jauziyah mendefinisikan sifat jiwa ke dalam tiga jenis, yaitu :

1. Jiwa Amarah (Jiwa yang mengajak kepada keburukan)

Setan meminta pertolongan dengan hawa nafsu dan kehendak jiwa untuk mempengaruhi perbuatannya. Dari setan inilah segala keburukan masuk ke dalam jiwa. Setan menyampaikan janji-janji yang muluk-muluk dan harapan-harapan yang indah, menyusupkan kebatilan di dalamnya, menyuruhnya kepada keburukan dan membuat keburukan itu tampak indah di hadapannya. Dalam surat Yusuf ayat 53 Allah berfirman “karena sesungguhnya nafsu itu selalu mendorong kepada kejahatan”.

2. Jiwa Lawwamah (Jiwa yang merasa menyesali diri)

“Aku bersumpah dengan hari kiamat, dan aku bersumpah demi jiwa yang selalu menyesali (dirinya sendiri). QS. Al-Qiyamah:1-2.

Ada dua macam jenis jiwa lawwamah, yaitu; Pertama, Lawwamah Mulawwamah, adalah jiwa jahiliyah yang zalim dan yang dicela Allah serta malaikat. Kedua,

Lawwamah Ghairu Mulawwamah, adalah jiwa yang senantiasa mencela diri sendiri karena keterbatasannya dalam menaati Allah, meskipun sebenarnya Ia sudah mengerahkan usaha dan kemampuannya.

3. Jiwa Muthmainnah (Jiwa yang Tenang)

Dalam surat al-Fajr ayat 27 Allah berfirman “Wahai jiwa yang tenang”. Dikatakan jiwa yang tenang karena ketenangan jiwa menuju kepada Tuhannya dengan beribadah kepada-Nya, cinta, tobat, tawakal, pasrah, ridha, dan tenang menuju kepada-Nya. Thuma'ninah hati adalah ketenangan dan ketentraman hati, yaitu tidak adanya rasa cemas, risau, bimbang atau keraguan dalam hati.

Lebih lanjut, Syahrul Akmal dalam bukunya *Super Spiritual Quotient* menjabarkan lebih lengkap tentang pembagian jiwa ke dalam delapan kategori. *Pertama*, Nafs Amarah. *Kedua*, Nafs Lawwamah. *Ketiga*, Nafs Musawalah (jiwa yang meningkat). *Keempat*, Jiwa Muthmainnah. *Kelima*, Nafs Mulhamah (Jiwa yang diilhami). *Keenam*, Nafs Radhiyah (jiwa yang rida). *Ketujuh*, Nafs Mardhiyah (jiwa yang diridai). *Kedelapan*, Nafs Kamilah (jiwa yang sempurna).

UZLAH DALAM TASAWUF

Al-Qusyairi mengutip perkataan dari seorang Sufi, Al-Junaid, yang mengatakan, “Barang siapa yang ingin menyelamatkan agamanya dan memberikan ketenangan pada diri dan hatinya, maka hidplah terasing dari manusia, karena jaman sekarang adalah jaman yang liar, seseorang yang berakal adalah yang memilih kesendirian.” (Kesesatan Sufi: Tasawuf, ajaran Budha!, Ahmad bin Abdul Aziz al-Hushain, 2004)

Dalam Ihya ‘Ulumuddin, Al Ghazali mengatakan Uzlah hendaknya dilakukan dengan seimbang. Tidak terlalu asyik tenggelam dalam uzlah sehingga bisa kehilangan manfaat-manfaat berbaur dengan masyarakat, dan tidak pula anti sama sekali terhadap uzlah. Sebaiknya, uzlah itu dilakukan untuk menjauhi manusia dari sifat buruknya/kejahatannya. Dan juga Hendaknya ketika beruzlah diniatkan untuk jihad besar, yaitu jihad melawan hawa nafsu.

Buya Hamka berpendapat bahwa Uzlah (penyepian diri) bukanlah melepaskan diri dari tanggung jawab. Akan tetapi uzlah ialah memperteguh disiplin diri. Uzlah tidak boleh dilakukan secara rigid (kaku) yang terlalu ekstrim dan mengasingkan diri selamanya dari duniawi. (Hamka, 2016)

Menurut Nurcholis Madjid, seorang tokoh neo-sufisme, berpandangan bahwa Uzlah harus dibarengi dengan aktivitas sosial, bukan uzlah yang pasif. Uzlah yang pasif dan isolative tanpa berbaur dengan masyarakat atau lingkungan sosial tidak tepat untuk diterapkan di era kontemporer saat ini. Neo-sufisme Nurcholis Madjid mengarah kepada tasawuf yang bersikap positif terhadap dunia, optimis, dan menolak asketisme pasif yang anti dunia. (Syamsul Bakri, Akhlaq Tasawuf : 2020)

Penulis sependapat dengan Buya Hamka dan tokoh neo-sufisme lainnya bahwa Uzlah tidak boleh dilakukan secara ekstrim. Uzlah sebaiknya merupakan upaya untuk memperkokoh mental atau jiwa untuk dapat menyusun strategi serta kekuatan baru dan membentengi diri agar dapat memperbaiki kondisi sosial yang penuh kemungkaran.

Manfaat Uzhlah

Ada beberapa manfaat yang diungkapkan oleh Imam Al-Ghazali dalam Kitab Ihya ‘Ulumuddin, Al Ghazali menyebutkan 2 manfaat Uzhlah:

1. Leluasa dalam beribadah, berpikir, menyandarkan diri hanya kepada Allah serta merenungkan atas seluruh kekuasaan Allah.
2. Uzhlah dapat menjauhkan pelakunya dari segala bentuk kedurhakaan yang lazim dilakukan oleh seorang yang hidup berbaur dengan masyarakat luas.

TAHAPAN MELAKUKAN UZLAH

Momon Sudarma dalam jurnalnya memaparkan beberapa tahapan dalam melakukan uzlah. Secara ringkasnya penulis meringkas menjadi 3 tahapan dalam melakukan uzlah yang memungkinkan untuk dilakukan. Yaitu:

1. MEMBACA REALITAS

Seseorang perlu memiliki kemampuan untuk membaca situasi yang ada di lingkungannya. Ketika situasi dan kondisi lingkungan social menyebabkan tekakutan, kecemasan, tekanan, stress dan atau kondisi yang menyebabkan kekacauan jiwa, baik karena factor gaya hidup, budaya hedon, tekanan ekonomi, dan lain sebagainya, maka seseorang tersebut perlu melakukan tindakan penyelamatan diri atas kondisinya tersebut.

Sebagai contoh yang tertera di dalam al-Qur'an tentang kisah Ashabul Kahfi Selain itu, jamak diketahui oleh umat muslim bahwa Rosulullah juga membaca situasi dan kondisi masyarakat Mekah pada waktu itu sebelum melakukan Uzhlah ke gua Hira. Situasi dan kondisi masyarakat Arab pada saat itu yang berada dalam kondisi jahiliyah, yaitu kekufuran, kemusyrikan dan penuh fitnah dibaca oleh Nabi Muhammad, seorang manusia cerdas, sebagai sesuatu yang tidak diridloi oleh Allah.

2. TAFAKUR/MEDITASI/PENCARIAN JAWABAN

Dalam kitab al-Hikam, Ibn Ath-Thailah mengatakan:

“Tidak ada sesuatu yang sangat berguna bagi hati(jiwa), sebagaimana menyendiri (uzlah) untuk masuk ke medan tafakur.”

Dr. Adrian Setiaji dalam artikel doktersehat.com mengatakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mental adalah berpikir positif atau dalam Islam disebut tafakur. Tafakur ini dapat dilakukan dengan mengasingkan diri/Uzhlah sejenak dari lingkungan yang toxic/kacau untuk memporkokoh jiwa agar dapat kembali berbaur dengan masyarakat dengan strategi yang kuat.

Dalam uzlah, seseorang melatih diri untuk tafakur atau berpikir positif sehingga dapat memperkokoh jiwanya agar tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan. Tidak jarang bahwa seseorang yang terganggu mentalnya sering berpikir negative terhadap dirinya maupun orang lain atau bahkan lebih fatalnya lagi adalah menyalahkan Tuhan. Padahal Allah sudah memperingatkan dalam firmanNya :

“Wahai orang-orang beriman jauhilah berprasangka (buruk). Karena berprasangka buruk itu adalah bagian dari dosa.....” (Al-Hujurat : 12)

Dalam tafakur, seseorang akan belajar untuk merenungkan kondisinya dirinya dan kemudian dalam kondisi jiwa yang tenang, seseorang tersebut akan dapat memberikan sugesti positif untuk mengenal dan mengerti dengan baik keadaan yang sedang dialaminya dengan lebih positif dan obyektif. Salah satu upaya untuk membentuk jiwa seorang muslim yang sehat sempurna secara rohani yaitu membiasakan diri untuk merenung. (Toto Tasmara,2000). Ibnu Abbas mengatakan “Tafakur tentang kebaikan mengajak orang berbuat baik, sedangkan menyesali perbuatan jahat menyebabkan orang meninggalkannya”. (Al Ghazali,2014). Kehadiran Jibril As adalah motivator yang memberikan sugesti positif kepada Rosulullah Muhammad SAW untuk bisa bangkit dan melakukan perubahan, baik secara pribadi maupun social masyarakat. Maka Uzhlah yang seperti ini sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan mental agar tidak mudah terprovokasi dengan kondisi masyarakat yang *toxic*. Dalam sebuah penelitian disebutkan bahwa berpikir positif akan melahirkan kepuasan hidup, harga diri, dan optimisme. Kepuasan hidup merupakan *skill* seseorang untuk menikmati pengalaman-pengalamannya yang disertai dengan tingkat kegembiraan. Harga diri mengarah pada perasaan yakin akan kualitas diri dan menerima karakteristik pribadinya. Sedangkan optimism menunjuk pada kemampuan melihat adanya harapan kesuksesan akan masa depannya. (Didi Junaedi,2019)

3. PRAKSIS

Sejalan dengan pendapat Buya Hamka, pada tahapan praksis ini dapat disebut dengan tahapan dakwah atau melakukan pembenahan dan pembentukan karakter baru pada masyarakat. Ketika Rosulullah uzlah di gua Hira dan mendapatkan kekuatan/petunjuk dari Allah melalui Jibril, langkah yang dilakukan bukanlah berdiam diri saja memperbaiki diri di dalam gua selamanya, akan tetapi Rosulullah kembali kepada masyarakat dengan bekal petunjuk tersebut untuk membenahi karakter masyarakat jahiliyah kala itu. Rosulullah melakukan internalisasi ke lingkungan terdekatnya terlebih dahulu dan memperkokoh jiwa orang-orang terdekatnya untuk kemudian membenahi lingkungan yang lebih luas.

UZLAH DAN RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN MENTAL

Sejatinya, setiap jiwa manusia menginginkan adanya kedamaian, ketentraman, dan juga ketenangan hidup. Yang dalam hal ini manusia menginginkan jiwanya berada pada jiwa *muthmainnah* atau jiwa yang tenang, damai dan dapat menjalani kehidupan ini dengan penuh kebahagiaan. Melalui tahapan-tahapan dan manfaat uzlah yang sudah dipaparkan di atas, perlu diketahui pentingnya uzlah untuk upaya menjaga kesehatan mental.

Pertama, Uzhlah melatih diri untuk tafakur. Dalam tafakur, seseorang dapat melatih jiwa dan memberikan sugesti kepada jiwa untuk melakukan hal-hal positif. Membangun strategi dan kekuatan positif untuk melakukan suatu maneuver dalam upaya memperbaiki kondisi masyarakat yang rusak.

Kedua,Uzhlah dari masyarakat atau lingkungan yang penuh fitnah, tekanan, kondisi *toxic* dan kemungkaran melatih jiwa untuk optimis memperkokoh diri dan membentengi diri agar tidak merasa ketakutan, cemas, stres dan galau. Seperti yang dipaparkan oleh Abu Dzar di atas bahwa "Menyendiri adalah lebih baik daripada teman yang buruk perangnya." Sifat

dari sehat mental paling tinggi maqamnya adalah jiwa muthmainnah yang di mana kondisi kesehatan jiwa yang tidak diliputi kecemasan, kerisauan, dan keraguan dalam hati. Dengan maqam tersebut seseorang akan dapat menghadapi lingkungan dengan yang buruk dengan lebih tenang dan kokoh dalam pendirian imannya.

Ketiga, Uzlah dari kekufuran melatih jiwa untuk merenungkan kelebihan-kelebihan diri daripada membandingkan diri dengan orang lain yang menjadikan rendah diri karena tidak seperti orang lain. Dalam ini uzlah juga berkaitan dengan konsep syukur dalam tasawuf. Salah satu factor penyebab terganggunya mental seseorang adalah terjadinya *bullying* di tengah masyarakat yang menjadikan seseorang merasa dirinya tidak sempurna dan buruk di mata orang lain. Dalam surat at-Tin ayat 4 :

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

“Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”

Dengan merenungkan ayat tersebut, seseorang akan lebih menyadari bahwa Allah telah menciptakan setiap makhluknya dengan sebaik-baiknya. Menerima kondisi apapun yang telah Allah berikan untuk makhluknya dengan sebaik-baik penciptaan. Dan bahwa setiap segala sesuatu memiliki kelebihannya masing-masing. Seperti dalam sebuah kata Mutiara arab “janganlah kamu merendahkan orang lain, karena setiap segala sesuatu itu memiliki kelebihannya masing-masing.

Keempat, Uzlah melatih jiwa untuk bergantung hanya kepada Allah. Seseorang yang tidak bergantung kepada Allah, akan merasa tersiksa mentalnya karena hawa nafsunya lebih dominan sedangkan hawa nafsu ini sangat dekat dengan jiwa amarah. Apalagi di era kontemporer saat ini budaya konsumerisme, hedonisme, materialisme, sekularisme sangat dekat dengan kehidupan kita. Untuk menghindari berlebihan dalam hal tersebut seseorang perlu memerangi hawa nafsunya. Agar kesehatan mentalnya naik ke tingkat muthmainnah, dalam

KESIMPULAN

Uzlah seseorang perlu melakukan penyucian jiwa dengan mengosongkan diri dari segala bentuk ajakan hawa nafsu, melakukan kebiasaan-kebiasaan baik, banyak berdzikir kepada Allah dan lain sebagainya. Dalam surat ar-Ra’du ayat 28 Allah berfirman:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Abdul Fatah Sayyid. Tasawuf antara Al-Ghazali dan Ibnu Taymiyyah. Khalifa Al Ghazali. (2008). Ihya’ ‘Uluuddin. Terj, Abdul Rosyad Siddiq. Jakarta: Akbar Media.
- Al Ghazali. (2017). Cahaya di atas Cahaya. Terj, Kaserun. Jakarta: Turos.
- Al Ghazali. (2014). Tafakur Sesaat Lebih Baik daripada Ibadah Setahuun. Terj, Abdullah bin Nuh. Jakarta: Mizan.
- Al Hushaiin, Walid bin Ahmad, dkk. (2012). Ensiklopedia Ibnu Hajar Al-Asqalani: Dzikir, Zuhud dan Taubat. Jakarta: Pustaka Azam
- Al Jauziyah, Ibnu Qayyim. (2015). Hakekat Ruh. Terj, Fatahul Arifin. Jakarta: Qisthi Press.

- Atha'illah, Ibnu.(2015).Kitab Al Hikam.Jakarta:Shahih.
- Bahreisy, Fauzi Faisal dkk.Buku Saku Olah Jiwa : Panduan Meraih Kebahagiaan Menjadi Hamba Allah.Jakarta:Zaman.
- Fairdaus, Muhammad Taufiq.2021.Konsep Tasawuf Ibnu Athaillah al-Sakandari dan Relevansinya dengan Konseling Psikosufistik.Vol.5,No.1.
DOI:<http://dx.doi.org/10.29240/jbk.v5i1.2090>
- Falestin, Abu Abdillah Fatih.2014.*Hakikat Jiwa Manusia*.Jakarta:Pustaka Zuhud.
- Hamka.(2016).Renungan Tasawuf.Jakarta:Republika.
- Hasan,Maulana, Hasan Mud'is.(2022).Pengaruh Pikiran Positif Terhadap Kesehatan Mental:Suatu Analisis Konseptual.Jurnal Fastabiq Vol.3 No.1.
- Harahap, M.Yoga Pratama, Hendra.(2022).Penerapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali dalam Bimbingan dan Konseling Islam.Jurnal Jaka Vol.3 No.2.
- Hidayat, Dudung Rahmat.(2014).Akhlak Sufi:Kajian Kitab Sirrul Asrar Karya Syaikh Abdul Qadir Jailani.Bandung:Royyan Press.
- Junaedi, Didi.(2019).Tafsir Kebahagiaan:Menyiungkap Makna Kebahagiaan dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Psikologi. Brebes:Ramadina Publishing.
- Latif, Syahrul Akmal & Alfin el Fikri.Menyingkap Rahasia Penciptaan Manusia, Kecerdasan, dan Cara Berpikir.Jakarta:Kompas Gramedia.
- Nata, Abuddin.(2011).Studi Islam Kompresensif.Jakarta:Kencana.
- Rusydi,Ahmad.(2015).Kecemasan dan Psikoterapii Spiritual Islam.Yogyakarta:Istana Publishing.
- SIna,Ibnu.(2009).Psikologi Ibnu Sina.Bandung:Pustaka Hidayah.
- Sudarma,Momon.(2014).Uzlal:Model Pendidikan Pencerahan Diri.Jurnal Hermeneia,Vo.14,No.1.-