

Metode Penyembuhan Sufi dalam Pengobatan Gangguan Kecemasan: Perspektif Budaya dan Spiritual

Ibnu Rasyid Ashari, Khodijah
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
email: rasyidashari2002@gmail.com, uchykhadijah7@gmail.com

ABSTRACT

Anxiety disorders are one of the most common mental health problems experienced by people around the world. While conventional medical treatments such as cognitive behavioural therapy (CBT) and medications are widely used, these approaches are often inadequate for individuals seeking holistic healing that includes spiritual aspects. Sufi healing methods, rooted in the Islamic mystical tradition, offer an alternative approach that focuses on meditation, dhikr (repetition of God's name), and cleansing of the soul (tazkiyatun nafs), with the aim of achieving emotional balance and inner calm. This article explores the cultural adaptation of Sufi healing methods in the treatment of anxiety disorders in modern society. The research utilises a qualitative approach through a literature review method on how anxiety disorders can be addressed by Sufi healing methods. In addition, a literature review was also conducted to understand the basic principles of the Sufi approach and how they can be applied more universally.

Keywords: anxiety disorders, spiritual healing, cultural adaptation, holistic approach.

ABSTRAK

Gangguan kecemasan adalah salah satu masalah kesehatan mental yang banyak dialami oleh masyarakat di seluruh dunia. Meskipun pengobatan medis konvensional seperti terapi perilaku kognitif (CBT) dan obat-obatan banyak digunakan, pendekatan ini sering kali tidak memadai bagi individu yang mencari penyembuhan holistik yang mencakup aspek spiritual. Metode penyembuhan Sufi, yang berakar pada tradisi mistik Islam, menawarkan pendekatan alternatif yang berfokus pada meditasi, dzikir (pengulangan nama Tuhan), dan pembersihan jiwa (tazkiyatun nafs), dengan tujuan mencapai keseimbangan emosional dan ketenangan batin. Artikel ini mengeksplorasi adaptasi budaya dari metode penyembuhan Sufi dalam pengobatan gangguan kecemasan di masyarakat modern. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui metode tinjauan literatur tentang bagaimana gangguan kecemasan dapat diatasi dengan metode penyembuhan sufi. Selain itu, tinjauan literatur juga dilakukan untuk memahami prinsip-prinsip dasar dari pendekatan Sufi dan bagaimana mereka dapat diterapkan secara lebih universal.

Kata Kunci: gangguan kecemasan, penyembuhan spiritual, adaptasi budaya, pendekatan holistik.

PENDAHULUAN

Dalam ilmu psikologi terdapat beberapa gangguan psikis atau jiwa salah satunya adalah gangguan kecemasan atau yang sering kita kenal dengan istilah Anxiety Disorder. Perasaan cemas pada dasarnya merupakan hal yang normal jika seseorang dihadapkan pada situasi yang menyebabkan ketakutan serta perasaan khawatir. Gangguan ini biasanya sering ditandai dengan adanya rasa khawatir yang berlebihan, ketegangan emosional, serta respon fisik seperti halnya peningkatan irama detak jantung, kesulitan

bernapas, dan insomnia. Dalam pengobatan modern, gangguan kecemasan umumnya diatasi melalui terapi psikologis seperti terapi perilaku kognitif (CBT) dan penggunaan obat-obatan seperti antidepresi atau benzodiazepin. Namun, tidak semua orang pengidap gangguan kecemasan merespon dengan baik terhadap pendekatan konvensional ini, terutama mereka yang merasa bahwa kecemasan mereka juga terkait dengan masalah spiritual atau eksistensial.¹

¹ (Mudarsa, 2022, p. 18)

Selain itu ada peningkatan minat terhadap terapi alternatif yang mencoba menawarkan pendekatan holistik dalam menangani gangguan kecemasan. Pendekatan ini sering kali melibatkan unsur keterlibatan berupa penyatuan tubuh, pikiran dan jiwa serta mengakui dimensi spiritual dari gangguan mental. Metode sufi menjadi salah satu terapi alternatif yang menarik. Praktif sufi merupakan cabang mistik dalam islam hyang memusatkan perhatian pada hubungan antar individu dengan Tuhan dengan praktik-praktik spiritual yang bertujuan untuk mencapai kebahagiaan batin yang hakiki. Praktik sufi tidak hanya berfokus pada kesehatan fisik tetapi juga menangani penyembuhan spiritual dan emosional melalui berbagai terapi islam seperti meditasi, dzikir, dan lain-lain.²

Metode penyembuhan Sufi telah digunakan selama berabad-abad di berbagai belahan dunia Muslim untuk membantu individu mencapai keseimbangan spiritual dan ketenangan jiwa. Pengobatan ini berangkat dari keyakinan bahwa kesehatan mental adalah cerminan dari hubungan seseorang dengan yang Ilahi, dan gangguan seperti kecemasan muncul ketika seseorang terputus dari sumber spiritualnya. Ajaran-ajaran Sufi menawarkan serangkaian praktik yang tidak hanya bersifat ritual, tetapi juga memiliki efek terapeutik yang mendalam. Dzikir, misalnya, dianggap sebagai bentuk meditasi yang mampu menenangkan pikiran, sementara praktik-praktik musik Sufi seperti *sama'* (mendengarkan musik rohani) diyakini dapat membuka hati dan pikiran untuk menerima ketenangan.³

Pengobatan modern semakin menyadari pentingnya integrasi antara kesehatan fisik, mental dan spiritual. Gabungan dari pendekatan-pendekatan tersebut sudah terbukti efektif bagi pasien dengan gangguan psikologis yang merasa kurang terbantu oleh pengobatan medis. Adapatasi budaya menjadi kunci dalam memperluas penggunaan metode penyembuhan sufi dikalangan masyarakat modern, termasuk dikalangan mereka yang memiliki latar belakang agama islam. Adaptasi budaya dari metode penyembuhan sufi dalam konteks pengobatan gangguan kecemasan mengacu pada modifikasi pada elemen-elemen spiritual agar lebih diterima oleh masyarakat global. Hal ini, mencakup tentang bagaimana teknik meditasi dan relaksasi dapat disesuaikan sehingga

menjadi teknik meditasi mindfulness yang lebih universal, serta bagaimana nilai-nilai spiritual seperti kepasrahan (tawakkal) dan intropeksi diri apat diintegrasikan dalam terapi psikologis modern.⁴

Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana metode penyembuhan Sufi dapat diadaptasi dalam konteks budaya modern untuk mengatasi gangguan kecemasan. Penelitian ini akan membahas prinsip-prinsip dasar penyembuhan Sufi, bagaimana metode ini dapat dimodifikasi dan diterapkan dalam pengobatan kontemporer, serta mengevaluasi potensi manfaatnya. Selain itu, artikel ini juga akan mengkaji tantangan yang mungkin muncul dalam proses adaptasi budaya ini, termasuk bagaimana menjaga keseimbangan antara keaslian praktik spiritual dan kebutuhan pengobatan modern.

Melalui pendekatan ini, artikel ini berharap dapat memberikan wawasan baru tentang bagaimana pendekatan spiritual dapat membantu dalam pengobatan gangguan kecemasan, serta membuka ruang dialog antara tradisi pengobatan timur dan barat. Pada akhirnya, tujuan dari adaptasi budaya metode penyembuhan Sufi adalah untuk menciptakan pendekatan terapeutik yang lebih holistik, di mana dimensi fisik, emosional, dan spiritual dari individu dapat dipenuhi secara seimbang dan menyeluruh.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif melalui tinjauan literatur dengan jenis penelitian pustaka (library research). Penelitian pustaka mengumpulkan data dari berbagai literatur seperti buku, jurnal, artikel ilmiah dan lain-lain. Penelitian ini berpacu pada jurnal-jurnal nasional yang sesuai dengan cakupan pembahasan tentang gangguan kecemasan dan praktik penyembuhan dengan menggunakan metode sufi. Pemeriksaan informasi dari jurnal-jurnal terkait dilakukan tidak hanya secara objektif tetapi juga secara subjektif sesuai dengan pemahaman peneliti. Selain itu, tinjauan literatur juga dilakukan untuk memahami teori-teori di balik pendekatan penyembuhan sufi dan bagaimana elemen-elemen spiritual dapat diterapkan dalam terapi kecemasan.

⁴ Faurina Nadya Salsabila, "Terapi Penyembuhan Mental Berdasarkan Literatur Tasawuf Bagi Kehidupan Masyarakat Modern," *MINARET JOURNAL OF RELIGIOUS STUDIES* 2, no. 01 (May 31, 2024): 52.

² (Zeta et al., 2023, p. 4)

³ (Pambuka & Saifuddin, 2020, p. 3)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecemasan adalah respons alami tubuh terhadap situasi yang dianggap menimbulkan ancaman, ketidakpastian, atau tekanan. Secara psikologis, kecemasan ditandai dengan perasaan tidak nyaman, khawatir, atau takut yang berlebihan. Kecemasan sering kali muncul dalam situasi di mana seseorang merasa tidak memiliki kontrol atau kekhawatiran tentang masa depan. Kondisi ini dapat memengaruhi individu secara emosional, fisik, dan perilaku.⁵ Secara emosional, kecemasan menyebabkan seseorang merasa gelisah atau tegang. Dari sisi perilaku, orang yang mengalami kecemasan mungkin akan menghindari situasi atau aktivitas yang dianggap memicu stres.

Kecemasan digolongkan menjadi beberapa jenis, beberapa diantaranya yaitu, kecemasan obyektif dan kecemasan psikotik. Kecemasan obyektif biasanya dipicu oleh peristiwa atau kondisi tertentu. Kecemasan ini cenderung bersifat sementara dan mereda setelah situasi tersebut berlalu. Sebaliknya, kecemasan psikotik muncul ketika individu menyadari bahwa keinginan dalam dirinya tidak sesuai dengan keadaan yang ada di masyarakat. Kecemasan ini dapat memicu perasaan cemas yang mendalam. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan kecemasan termasuk faktor genetik, pengalaman traumatis, atau lingkungan yang penuh tekanan. Selain itu, kecemasan juga bisa muncul sebagai gejala dari gangguan psikologis yang lebih serius, seperti gangguan kecemasan sosial atau gangguan panik. Pengelolaan kecemasan dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti teknik relaksasi, terapi kognitif-perilaku, olahraga, atau terapi dengan elemen spiritual.⁶

Hubungan individu dengan Tuhan akan menghasilkan kekuatan spiritual yang luar biasa, berkontribusi pada transformasi signifikan baik secara fisik maupun mental. Energi spiritual ini sering kali mampu mengurangi stres, mengatasi kecemasan, dan menyembuhkan berbagai penyakit psikologis lainnya.⁷ Penderita kecemasan dalam perspektif Islam cenderung disebabkan oleh kurangnya keimanan terhadap Tuhan dalam diri individu. Kecemasan sering kali muncul sebagai fenomena yang terjadi akibat dari ketidakmampuan mereka untuk berserah secara spiritual kepada

Allah terkait dengan berbagai konsekuensi perubahan hidup yang mereka alami.⁸

Sufi, sebagai cabang spiritual dalam Islam, menawarkan pendekatan penyembuhan yang berfokus pada keseimbangan batin dan hubungan mendalam dengan Tuhan. Praktik-praktik utama dalam tradisi sufi meliputi dzikir, yaitu pengulangan nama-nama Allah atau ungkapan-ungkapan pujian secara berulang-ulang dengan penuh kesadaran. Dzikir ini tidak hanya menjadi sarana untuk mendekati diri kepada Tuhan, tetapi juga dapat menciptakan rasa tenang dan damai di hati. Selain itu, sufi juga mempraktikkan meditasi dan muraiqaba, bentuk perenungan yang mendalam yang bertujuan untuk merenungkan kebesaran Tuhan, menghilangkan gangguan mental, dan menghubungkan batin dengan kehadiran ilahi.⁹

Metode penyembuhan Sufi ini tidak hanya berfokus pada aspek spiritual semata, tetapi juga memiliki implikasi yang signifikan bagi kesehatan mental. Gangguan kecemasan, yang sering kali ditandai dengan pikiran negatif dan perasaan terisolasi, dapat diringankan melalui praktik-praktik sufi yang membawa ketenangan dan penerimaan diri. Doa yang khusyuk dan pengendalian diri (mujahadah) menjadi bagian penting dalam proses penyembuhan ini, karena mengajarkan seseorang untuk merelakan masalah duniawi dan menyerahkan segala kekhawatiran kepada Tuhan. Dengan demikian, pendekatan holistik ini dapat membantu meredakan kecemasan serta memulihkan keseimbangan emosional melalui peningkatan hubungan spiritual dan pengendalian pikiran.¹⁰

Adaptasi Budaya Sebagai Faktor Penentu Keberhasilan Terapi

Dalam konteks terapi, adaptasi budaya merupakan salah satu faktor kunci yang menentukan keberhasilan intervensi. Setiap individu dipengaruhi oleh latar belakang budaya mereka, yang mencakup nilai-nilai, keyakinan, bahasa, serta cara mereka memahami kesehatan dan penyakit. Oleh karena itu, terapi yang tidak mempertimbangkan faktor budaya berisiko tidak efektif atau bahkan memunculkan resistensi dari klien. Menyesuaikan metode terapi dengan latar

⁵ (Tambunan, 2018, p. 78)

⁶ (Object, n.d.)

⁷ (Zaini, 2015, p. 329)

⁸ (Nida, 2014, p. 146)

⁹ (Nida, 2014, p. 148)

¹⁰ (Hailal et al., 2024, p. 38)

belakang budaya klien memungkinkan pendekatan yang lebih relevan secara emosional dan psikologis, sehingga meningkatkan kemungkinan keberhasilan terapi.¹¹

Adaptasi budaya dalam terapi tidak hanya terbatas pada bahasa atau komunikasi verbal, tetapi juga melibatkan pemahaman yang lebih dalam tentang cara pandang masyarakat terhadap masalah psikologis, peran agama, dan dukungan sosial. Sebagai contoh, dalam beberapa budaya, masalah mental mungkin tidak dianggap sebagai sesuatu yang dapat ditangani melalui terapi, melainkan melalui dukungan keluarga atau ritual keagamaan. Terapis yang mampu memahami dinamika ini akan lebih efektif dalam mengarahkan pendekatan yang sesuai dengan harapan dan keyakinan klien.¹²

Salah satu aspek penting dari sensitivitas budaya adalah memahami bahwa setiap individu memiliki latar belakang budaya, nilai dan keyakinan yang berbeda-beda. Sebagai contoh, dzikir dan metode penyembuhan sufi lainnya mungkin sangat efektif dalam menenangkan pikiran pasien muslim. Namun, bagi pasien dengan latar belakang non-muslim, praktik ini akan terasa asing bahkan dapat menimbulkan ketidaknyamanan. Oleh karena ini, terapis perlu memahami konteks budaya pasien dan menyesuaikan metode penyembuhan sufi agar relevan dan mudah diterima. Adaptasi ini tentunya dapat dilakukan dengan cara mengubah pendekatan tanpa menghilangkan esensi dari penyembuhan sufi. Misalnya, teknik dzikir dapat diganti dengan bentuk meditasi atau teknik pernapasan yang lebih universal, namun tetap membawa esensi ketenangan pikiran dan intropeksi. Dengan demikian, integrasi penyembuhan sufi yang disesuaikan dengan budaya pasien dapat membantu membangun hubungan terapeutik yang kuat antara terapis dan pasien, yang sangat penting dalam proses penyembuhan mental.¹³

Selain itu, aspek spiritual dari penyembuhan sufi, yang berfokus pada hubungan dengan Yang Maha Kuasa dan pencarian kedamaian batin, juga dapat disesuaikan agar lebih inklusif. Dalam terapi modern, aspek ini dapat dipresentasikan dalam bentuk pengembangan rasa syukur, kesadaran diri, atau mindfulness, yang pada dasarnya memiliki

tujuan yang sama membawa ketenangan dan keseimbangan pada individu yang mengalami gangguan kecemasan. Teknik-teknik ini sudah sering digunakan dalam psikoterapi modern, seperti dalam terapi berbasis mindfulness (mindfulness-based therapy) dan terapi perilaku kognitif (CBT) yang mengajarkan pasien untuk fokus pada momen saat ini dan melepaskan kecemasan yang tidak perlu.¹⁴

Selain memberikan kenyamanan, integrasi yang tepat dari pendekatan penyembuhan sufi juga dapat memperkuat efektivitas terapi secara keseluruhan. Ketika pasien merasa bahwa nilai-nilai spiritual dan budaya mereka dihormati, mereka cenderung akan lebih terbuka untuk mengikuti proses terapi. Hal ini menciptakan rasa koneksi yang lebih dalam antara pasien dan terapis, yang merupakan salah satu faktor penting dalam keberhasilan terapi. Hubungan yang kuat ini membantu menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, di mana pasien dapat merasa bebas untuk berbicara tentang masalah yang mereka hadapi dan merespon dengan baik terhadap intervensi terapeutik. Dalam jangka panjang, adaptasi budaya yang tepat dapat mengurangi kecemasan secara signifikan dan membuka jalan bagi penyembuhan holistik. Penyembuhan holistik ini tidak hanya menyentuh aspek mental, tetapi juga mencakup kesejahteraan emosional, spiritual, dan fisik, yang semuanya merupakan elemen penting dalam pendekatan penyembuhan sufi.¹⁵

Dengan demikian, integrasi penyembuhan sufi ke dalam terapi modern memerlukan sensitivitas budaya yang tinggi, fleksibilitas, dan pendekatan yang inklusif untuk memastikan keberhasilan terapi, terutama dalam pengobatan gangguan kecemasan. Adaptasi yang tepat dapat membantu menciptakan pengalaman terapi yang lebih mendalam, yang pada akhirnya memungkinkan pasien untuk sembuh secara holistik dan mencapai keseimbangan dalam hidup mereka.

Kombinasi Metode Penyembuhan Sufi Dalam Pengobatan Gangguan Kecemasan

Penyembuhan Sufi, yang berakar pada spiritualitas Islam, memiliki berbagai metode yang bertujuan untuk mendekatkan seseorang kepada Tuhan dan mencapai ketenangan batin. Dalam konteks pengobatan gangguan kecemasan, metode

¹¹ (Amalia, 2016, p. 16)

¹² (*Konsep Kepribadian Matang Dalam Budaya Jawa-Islam: Menjawab Tantangan Globalisasi* | Trimulyaningsih | *Buletin Psikologi*, n.d., pp. 90–91)

¹³ (Sue et al., 2009, pp. 525–532)

¹⁴ (Syauqi, 2023, p. 361)

¹⁵ (Azania & Naan, 2021, p. 34)

penyembuhan Sufi dapat memberikan alternatif atau pendekatan tambahan yang holistik dan komprehensif. Penyembuhan Sufi tidak hanya fokus pada gejala fisik atau psikologis, tetapi juga memperhatikan aspek spiritual, yang sering kali diabaikan dalam pengobatan konvensional. Kombinasi metode ini, seperti dzikir, doa, meditasi, dan muhasabah (introspeksi), dapat membantu individu mengatasi kecemasan dengan menumbuhkan rasa ketenangan, kepasrahan, dan kedekatan dengan Tuhan. seperti halnya berdzikir, dzikir sebenarnya merupakan suatu bentuk psikoterapi yang identik dengan meditasi. meditasi hingga saat ini dapat diyakini sebagai alternatif terapi untuk mengatasi berbagai persoalan yang berindikasi pada stres yang berujung pada rasa cemas. Beberapa hasil dari penelitian kerap menunjukkan bahwa setelah melalui proses meditasi, otak lebih banyak menghasilkan gelombang alfa yang berhubungan dengan adanya kondisi tenang serta relaks.¹⁶

Adapun metode penyembuhan dalam sholat yang dimaknai dengan berdoa. dalam tradisi sufi sholat sering kali dianggap sebagai permohonan keinginan terhadap Tuhan. akan tetapi dalam penyembuhan Sufi doa juga dapat menjadi salah satu aspek kepasrahan terhadap Tuhan. dalam konteks kecemasan, kepasrahan ini berarti wujud penerimaan bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidup, baik dan buruk, adalah bagian dari takdir yang telah diatur oleh Tuhan. Kepercayaan ini memberikan kelegaan emosional, karena individu belajar untuk tidak terlalu khawatir akan hal-hal yang tidak bisa mereka kendalikan. Doa yang khushuk membantu menumbuhkan rasa kedekatan dengan Tuhan, yang memberikan kenyamanan psikologis dan spiritual bagi seseorang yang mengalami kecemasan. Perasaan pasrah dan menerima ini bisa menjadi antidote yang kuat terhadap perasaan tidak berdaya yang sering menyertai kecemasan.¹⁷

Secara keseluruhan, kombinasi metode penyembuhan Sufi memberikan alternatif yang berfokus pada keseimbangan spiritual dan emosional dalam menghadapi gangguan kecemasan. Dzikir, doa, meditasi, dan introspeksi, semuanya memberikan alat yang kuat bagi individu untuk mengelola stres, ketakutan, dan kekhawatiran, sambil memperkuat hubungan spiritual mereka dengan Tuhan. Integrasi antara

metode ini dengan pendekatan psikoterapi modern dapat memberikan hasil yang lebih komprehensif dalam pengobatan kecemasan, karena tidak hanya mengatasi gejala, tetapi juga memperkuat fondasi spiritual dan mental individu.¹⁸

SIMPULAN

Adaptasi budaya dalam metode penyembuhan sufi terbukti memainkan peran penting dalam pengobatan gangguan kecemasan. Penyembuhan sufi, yang berakar pada tradisi spiritual Islam, mengandalkan praktik-praktik seperti zikir, doa, dan meditasi yang menekankan keseimbangan mental, emosional, dan spiritual. Namun, dalam konteks terapi modern yang multikultural, metode ini memerlukan penyesuaian agar sesuai dengan latar belakang budaya pasien yang beragam. Sensitivitas budaya dalam penerapan metode ini sangat penting untuk memastikan keterterimaan pasien terhadap terapi, dengan mempertimbangkan keyakinan, nilai, dan persepsi individu tentang kesehatan mental.

Dengan melakukan adaptasi yang tepat, seperti mengubah teknik spiritual ke bentuk yang lebih universal atau sekuler, penyembuhan sufi dapat lebih mudah diterima oleh pasien non-Muslim tanpa kehilangan esensinya. Adaptasi ini juga membantu membangun hubungan terapeutik yang lebih kuat antara terapis dan pasien, yang pada akhirnya meningkatkan efektivitas terapi dalam mengurangi kecemasan. Selain itu, pendekatan holistik sufi, yang mencakup kesejahteraan spiritual dan emosional, dapat memberikan solusi jangka panjang dalam penyembuhan gangguan kecemasan, menciptakan keseimbangan hidup yang lebih baik bagi pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R. (2016). Penerapan Konseling Eksistensial Humanistik Berbasis Nilai Budaya Minangkabau Dalam Kesetaraan Gender Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Remaja Putri. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 2(2), 9–16.
- Azania, D., & Naan, N. (2021). Peran spiritual bagi kesehatan mental mahasiswa di tengah pandemi covid-19.

¹⁶ (Nida, 2014, p. 147)

¹⁷ (Zaini, 2015, p. 329)

¹⁸ (Zaini, 2015, p. 332)

- HUMANISTIKA: Jurnal Keislaman*, 7(1), 26–45.
- Hailal, F., Latipah, E., & Nuroh, S. (2024). Interpretasi Psikoterapi Dalam Mujahadah Malam. *Jurnal Studi Islam dan Sosial*, 7(1),
- Konsep Kepribadian Matang dalam Budaya Jawa-Islam: Menjawab Tantangan Globalisasi | Trimulyaningsih | Buletin Psikologi*. (n.d.). Retrieved October 7, 2024,
- Mudarsa, H. (2022). Meta Analisis-Efektivitas Terapi Shalat dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Menurut Perspektif Psikoterapi Islam. *Ash-Shudur: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 16–28.
- Nida, F. L. K. (2014). Zikir sebagai Psikoterapi dalam gangguan kecemasan bagi lansia. *Konseling Religi*, 5(1), 133–150.
- Object, object. (n.d.). *Hubungan Kecemasan Dan Agresivitas*. Retrieved October 4, 2024,
- Pambuka, F. R. S., & Saifuddin, A. (2020). *Proses Penyembuhan Dengan Metode Tasawuf (Sufi Healing) Pada Pelaku Tari Sufi Di Surakarta* [PhD Thesis, IAIN SURAKARTA].
- Salsabila, F. N. (2024). Terapi Penyembuhan Mental Berdasarkan Literatur Tasawuf Bagi Kehidupan Masyarakat Modern. *Minaret Journal Of Religious Studies*, 2(01),
- Sue, S., Zane, N., Nagayama Hall, G. C., & Berger, L. K. (2009). The Case for Cultural Competency in Psychotherapeutic Interventions. *Annual Review of Psychology*, 60(1), 525–548.
- Syauqi, M. (2023). Tasawuf Sebagai Terapi Menemukan Makna Spiritual dalam Hidup Modern. *Ameena Journal*, 1(4), Article 4.
- Tambunan, S. (2018). Seni Islam Terapi Murattal Alquran Sebagai Pendekatan Konseling Untuk Mengatasi Kecemasan. *Al-Mishbah: Jurnal Ilmu Dakwah Dan Komunikasi*, 14(1), 75–89.
- Zaini, A. (2015). Shalat sebagai terapi bagi pengidap gangguan kecemasan dalam perspektif psikoterapi islam. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2), 319–334.
- Zeta, M., Chaidir, N. A., & Pambudi, R. H. (2023). Pengaruh Zikir Terhadap Kualitas Tidur Berdasarkan Sufi Healing. *Mutiara: Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, 1(6), 1–9.