



## **Korelasi Nilai-nilai Tasawuf dengan Permasalahan Mental di Era Modern**

**Diana Putri**

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin  
UIN Sunan Gunung Djati Bandung  
[dianaaputriiii22@gmail.com](mailto:dianaaputriiii22@gmail.com)

### **Abstract**

This study aims to discuss the correlation of Sufism values with mental problems in the modern era. This study uses a qualitative approach by applying a descriptive-analytical method. The results of this study indicate that there is a correlation between Sufism values and mental problems in the modern era. This study concludes that the concepts of Sufism and psychology have a common point of contact or thread, namely the meaning of mental health and the same goal of Sufism and psychology, namely to gain prosperity and peace in life. Therefore, the teachings of Sufism are one of the solutions that can be used to deal with mental problems in this modern era.

**Keywords:** Mental Health; Modern Era; Sufism

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk membahas korelasi nilai-nilai tasawuf dengan permasalahan mental di era modern. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif-analitis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya korelasi antara nilai-nilai tasawuf dengan permasalahan mental di era modern. Penelitian ini menyimpulkan bahwa konsep tasawuf dan psikologi memiliki titik singgung atau benang merah yaitu pada makna kesehatan mental serta tujuan yang sama dari tasawuf dan psikologi yaitu untuk mendapatkan kesejahteraan dan ketenangan dalam hidup. Oleh sebab itu, ajaran tasawuf menjadi salah satu solusi yang bisa digunakan untuk menghadapi permasalahan mental di era modern ini.

**Kata Kunci:** Era modern; Kesehatan mental; Tasawuf

## Pendahuluan

Akibat yang logis dari realitas pola hidup di era modern ini, banyak manusia yang mengalami *split personality*, yang mana permasalahan ini membawa dampak terhadap manusia untuk memperoleh jiwa yang tenang dan kebahagiaan dalam hidupnya. Beberapa psikolog seperti Carl Gustav Jung dan Rollo May, mereka menyatakan bahwa kehidupan di era modern ini secara signifikan telah menghancurkan tatanan kejiwaan pada manusia. Karena manusia yang hidup di era modern telah banyak dipengaruhi oleh kecemasan-kecemasan dan ketegangan jiwa. Bahwa majunya setiap masyarakat maka semakin banyak pula yang harus ia hadapi karena banyaknya bagian dari mereka yang mengetahui setiap permasalahan individu masing-masing. Semakin sulit untuk mencapai ketenangan dan kebahagiaan hidup, sebab kebutuhan individu manusia semakin meningkat, maka secara otomatis semakin banyak pula persaingan serta berebut keuntungan (Munawwaroh, 2018). Mental seseorang akan berpengaruh terhadap akhlak, moral, budi pekerti, dan etika orang tersebut ketika berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain dalam kehidupan sehari-hari di mana pun ia berada. Artinya, sikap, tingkah laku, ajaran, dan nilai yang dimiliki akan menjadi landasan perilaku seseorang sehingga dapat membentuk budi pekertinya sebagai wujud ketahanan mental orang itu. Selain itu, ketahanan mental sering juga diartikan atau dihubungkan dengan ciri-ciri tertentu yang menonjol pada diri individu. Contohnya, kepada orang yang pemalu dikenakan atribut “mental pemalu”, kepada orang yang super dikenakan atribut “mental super”, dan kepada orang yang suka bertindak keras dikenakan atribut “mental keras” (Bali & Fadli, 2019).

Namun, dari banyaknya permasalahan-permasalahan mental yang ada di era modern ini ternyata memiliki korelasi atau hubungan yang amat kuat dengan aspek spiritualitas individu. Dalam Islam, nilai-nilai tasawuf bisa menjadi jawaban bagi permasalahan yang kian mengancam kesehatan mental individu. Pada dasarnya, tasawuf dan psikologi memiliki perbedaan yang cukup esensial karena adanya perbedaan maksud dan cara pandang terhadap objek kajian keilmuan yang ada. Namun bukan berarti tidak ada titik singgung atau kesamaan di antara keduanya. Terdapat beberapa titik singgung antara tasawuf dan psikologi. Titik singgung ini akan memudahkan terjadinya harmonisasi di antara keduanya. Titik singgung di antara keduanya adalah pertama, tasawuf dan psikologi agama sama-sama berpijak pada kajian kejiwaan manusia. Perbedaannya hanya terletak pada metode pengkajiannya. Tasawuf lebih banyak menggunakan metode intuitif, metode nubuwah, metode ilahiyah, dan metode-metode yang berkaitan dengan qalb. Sedangkan psikologi menggunakan metode pengkajian psikologis-

empirik. Kedua, Tasawuf dan psikologi berbicara tentang kondisi keberagaman seseorang. Tasawuf menggunakan pendekatan rasa, psikologi menggunakan pendekatan positivisme, cara berpikir positif, dan rasional empirik. Ketiga, kedekatan hubungan tasawuf dengan psikologi ditemukan ketika ternyata salah satu kajian psikologi adalah perilaku para sufi. Hal ini juga ditunjukkan dengan adanya kajian psikologi sufi. Titik singgung di antara tasawuf dan psikologi memang tidak bersifat esensial. Karena secara hakiki, kedua bidang kajian tersebut memiliki titik kajian, metode, tujuan, dan pendekatan berbeda. Namun justru hal ini bisa menjadi alasan kuat terjadinya harmonisasi di antara keduanya (Sabiq, 2016). Oleh karena itu, penelitian ini memandang penting untuk membahas korelasi nilai-nilai tasawuf dengan permasalahan mental di era modern.

Hasil penelitian terdahulu tentang nilai-nilai tasawuf telah dilakukan oleh sejumlah peneliti. Antara lain laporan penelitian Marhayati, N. N. (n.d.). *Nilai-nilai tasawuf generasi milenial*. XII(2), 207-214. Nilai-nilai Tasawuf Generasi Milenial. Tasawuf atau sufisme merupakan hasil dari peradaban Islam yang keberadaannya sudah ada sejak dulu. Tasawuf seperti mengalami fase revitalisasi di era generasi milenial ini. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang tak diimbangi dengan ajaran agama yang luhur membuat generasi milenial menjadi rakus dan jauh dari Tuhan. Kehadiran Tasawuf semakin bermakna, ketika tasawuf mampu menjadi fase di padang pasir yang tandus dan gersang bagi masyarakat modern yang mengalami krisis spiritual. Tasawuf dalam bentuk tarekat ataupun dalam bentuk yang sudah termodifikasi akan menjadi solusi yang tepat ataupun obat bagi modernisasi dengan segala dampak dan konsekuensinya. Tasawuf dengan ajaran kerohaniannya dan akhlak mulianya semakin berperan penting dalam kehidupan masyarakat yang mulai terkikis dengan moral yang luhur. Tasawuf yang dulunya diklaim menjadi salah satu penyebab kemunduran Islam, dan ditanggapi dengan sikap yang negatif oleh beberapa tokoh Islam ketika itu, seperti Fazlur Rahman dan Al-Faruqi, kini semakin mendapat tempat di kalangan generasi milenial yang serba modern (Marhayati, n.d.).

Hasil penelitian terdahulu dan penelitian sekarang memiliki kesamaan dan sekaligus perbedaan. Penelitian terdahulu dan sekarang sama-sama meneliti aspek-aspek tasawuf dengan generasi milenial di era modern. Perbedaannya adalah peneliti terdahulu membahas penelitian kepada generasi millennial secara garis besar, sedangkan peneliti sekarang membahas khusus pada aspek permasalahan mental di era modern.

Kerangka berpikir perlu disusun sebagai alur logis secara garis besar berjalannya penelitian. Alur logis ini akan diarahkan untuk mengatasi

permasalahan utama dalam penelitian ini, yaitu terdapat peran tasawuf di dunia pendidikan di tengah krisis spiritualitas masyarakat modern. Secara umum, korelasi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berarti hubungan timbal balik atau sebab akibat dari dua variabel yang saling berhubungan. Di antara sinonim dari kata korelasi adalah hubungan. Hubungan adalah sesuatu yang terjadi apabila dua orang atau hal atau keadaan saling mempengaruhi dan saling bergantung antara satu dengan yang lainnya. Menurut Tams Jayakusuma, hubungan adalah suatu kegiatan tertentu yang membawa akibat kepada kegiatan yang lain. Selain itu arti kata hubungan dapat juga dikatakan sebagai suatu proses, cara atau arahan yang menentukan atau menggambarkan suatu objek tertentu yang membawa dampak atau pengaruh terhadap objek lainnya (Karvi, 2019). Nilai berasal dari bahasa latin *Vale're* yang artinya berguna, mampu akan, berdaya, berlaku, sehingga nilai diartikan sebagai sesuatu yang dipandang baik, bermanfaat dan paling benar menurut keyakinan seseorang dan sekelompok orang. Nilai adalah kualitas suatu hal yang menjadikan hal itu disukai, diinginkan, dikejar, dihargai, berguna, dan dapat membuat orang yang menghayatinya menjadi bermartabat. Nilai akan selalu berhubungan dengan kebaikan, kebajikan dan keluhuran budi serta akan menjadi sesuatu yang dihargai dan dijunjung tinggi serta dikejar oleh seseorang sehingga ia merasakan adanya suatu kepuasan, dan ia merasa menjadi manusia yang sebenarnya (Sanusi et al., n.d.). Tasawuf adalah usaha membersihkan jiwa, memperbaiki akhlak, dan mencapai *maqam* ihsan. Inilah yang dinamakan dengan aspek tasawuf. Bisa saja dikatakan bahwa tasawuf adalah aspek spiritual, atau aspek ihsan, atau aspek akhlak dalam ihsan. Yang dimaksud dengan tasawuf tidak lain adalah bahwa seseorang hidup hanya untuk Tuhannya, bukan untuk dirinya. Dia menghiasi dirinya dengan zuhud, tekun melaksanakan ibadah, berkomunikasi dengan Allah dengan roh dan jiwanya di setiap waktu dan berusaha mencapai berbagai kesempurnaan, sebagaimana yang telah dicapai oleh para sahabat dan tabiin yang telah sampai ke tingkat spiritualitas yang paling tinggi (Isa, 2016). Sehingga dapat didefinisikan bahwa nilai-nilai tasawuf adalah keyakinan abadi yang dipergunakan untuk menunjukkan cara berperilaku dalam penyucian diri dalam usaha mendekatkan diri kepada Allah.

Di era modern ini, dengan banyaknya permasalahan kesehatan mental yang ada membuat semakin banyaknya orang yang peduli akan pentingnya kesehatan mental. Permasalahan kesehatan mental merupakan masalah yang sangat pelik dan membutuhkan penanganan secara serius. Apabila permasalahan tersebut tidak segera diatasi maka yang terjadi adalah manusia modern sulit untuk mencapai kesehatan mental. Ketidakehatan mental yang terjadi di era modern saat ini banyak

dipengaruhi oleh pola pikir manusia yang hanya mengedepankan kebutuhan badani yang bersifat materialistik semata dan banyak meninggalkan kehidupan spiritualitas. Kehidupan spiritualitas ini berhubungan dengan kehidupan kerohanian yang tercermin dalam kehidupan keagamaan atau disebut dengan religiusitas.

Permasalahan utama penelitian ini adalah terdapat korelasi nilai-nilai tasawuf dengan permasalahan mental di era modern. Sejalan dengan permasalahan utama, rumusan masalah penelitian ini ialah bagaimana korelasi nilai-nilai tasawuf dengan permasalahan mental di era modern. Penelitian ini bertujuan untuk membahas korelasi nilai-nilai tasawuf dengan permasalahan mental di era modern. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat dan kegunaan sebagai kajian awal tentang korelasi nilai-nilai tasawuf dengan permasalahan mental di era modern. Secara praktis, penelitian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat dan kegunaan untuk pengembangan pengetahuan secara lebih dalam kajian tentang korelasi nilai-nilai tasawuf dengan permasalahan mental di era modern.

### **Metode Penelitian**

Metode penelitian meliputi lima hal, yaitu pendekatan dan metode, jenis data dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, dan waktu serta tempat penelitian analitis (UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2020). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif-analitis (Darmalaksana, 2020). Jenis data penelitian ini merupakan data kualitatif yang bukan angka-angka statistik. Sumber primer penelitian ini meliputi literatur tentang nilai-nilai tasawuf, permasalahan mental di era modern, serta korelasi antara keduanya. Sumber sekunder penelitian ini meliputi rujukan-rujukan yang terkait dengan topik utama yang bersumber dari artikel, buku, dan dokumen hasil penelitian lainnya. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui studi sosial media dan studi pustaka. Teknik analisis data dilakukan melalui tahapan inventarisasi, klasifikasi, dan analisis data (Darmalaksana, 2020). Penelitian ini bukan penelitian eksperimen sehingga tidak menetapkan waktu dan tempat pelaksanaan penelitian.

### **Hasil dan Pembahasan**

#### **1. Kesehatan Mental di Era Modern**

Kehidupan manusia di era modern dengan berbagai kecanggihan teknologi telah membuat manusia terlena dengan kemegahan, kemajuan dan kemudahan-kemudahan yang ditawarkan modernisasi. Banyak orang beranggapan bahwa modernisasi akan membawa kebahagiaan dan

kesejahteraan dalam hidup (Fabriar, 2020). Dewasa ini, dunia modern dilanda berbagai krisis yang kompleks. Baik itu krisis alam, krisis kebudayaan, peradaban, krisis sosial-ekonomi, krisis pendidikan dan krisis-krisis lainnya yang antara satu dengan lainnya hampir memiliki hubungan. Banyak orang mulai jenuh dengan kehidupan dunia ini. Mereka menginginkan keadilan, kesejahteraan, keamanan, dan perdamaian. Namun kenyataannya mereka semakin terpuruk dalam hingar bingar kekacauan kehidupan modern (Purnamasari, 2019). Pergeseran zaman dan kemajuan teknologi tidak dapat terelakkan lagi, saat ini penyakit sudah dapat dilihat dan diobati dengan obat-obatan yang bagus dengan menggunakan metode pengolahan canggih, perkembangan ilmu pengetahuan dapat lebih menspesifikkan penyakit-penyakit tersebut (Hamid, 2017).

Seiring berjalannya waktu, persoalan tentang isu-isu penyakit atau gangguan mental pun muncul sebagai wujud dari dampak buruk modernisasi tersebut. Persaingan hidup yang kompetitif membuat manusia mudah terganggu kondisi kejiwaannya. Kondisi kejiwaan atau rohani manusia sangat penting dalam kehidupan. fungsi kejiwaan lain seperti pikiran, perasaan, pandangan, dan keyakinan (Fabriar, 2020). Maka dari itu, untuk bertahan dalam gempuran persaingan hidup yang sangat kompetitif di era ini sudah seharusnya ada keseimbangan antara fungsi-fungsi fisik dan psikis guna menghindari gangguan kejiwaan atau penyakit mental.

Namun demikian, di tengah maraknya isu-isu persoalan kesehatan mental di era modern ini bukan berarti semua orang sudah mengenal dan memahami konsep kesehatan mental. Tidak sedikit Masalah kejiwaan yang dihadapi seseorang sering mendapat reaksi negatif dari orang-orang yang berada di sekelilingnya. Hal ini disebabkan oleh minimnya pemahaman dan banyaknya budaya dan tradisi yang terkadang memang menganggap bahwa gangguan jiwa adalah masalah atau penyakit yang tidak bisa disembuhkan dan beranggapan bahwa hal tersebut tidaklah wajar terjadi pada seorang manusia. Hal tersebut menjadi catatan untuk saat ini, bahwa pentingnya edukasi perihal kesehatan mental untuk semua lapisan masyarakat khususnya di negara kita, Indonesia. Mental yang sehat tidak akan mudah terganggu oleh *Stressor* (Penyebab terjadinya stres) orang yang memiliki mental sehat berarti mampu menahan diri dari tekanan-tekanan yang datang dari dirinya sendiri dan lingkungannya (Hamid, 2017).

## 2. Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam

Kesehatan mental dari perspektif Islam merupakan suatu kemampuan diri individu dalam mengelola fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain, maupun

lingkungan sekitarnya secara dinamis berdasarkan Al-Qur'an dan as-Sunnah sebagai pedoman hidup menuju ke kebahagiaan dunia dan akhirat (Ariadi, 2019).

Kecenderungan hubungan agama dan kesehatan mental telah banyak ditelusuri dari zaman kuno yang masih menganggap suatu penyakit sebagai intervensi makhluk gaib, hingga zaman modern yang menggunakan alat medis dalam mendiagnosa adanya suatu penyakit (Hamid, 2017). Konsep kesehatan mental atau *altibb al-ruhani* pertama kali diperkenalkan dunia kedokteran Islam oleh seorang dokter dari Persia bernama Abu Zayd Ahmed ibnu Sahl al-Balkhi (850-934). Dalam kitabnya berjudul *Masalih al-Abdan wa alAnfus* (Makanan untuk Tubuh dan Jiwa), al-Balkhi berhasil menghubungkan penyakit antara tubuh dan jiwa. Ia biasa menggunakan istilah *al-Tibb al-Ruhani* untuk menjelaskan kesehatan spiritual dan kesehatan psikologi. Sedangkan untuk kesehatan mental dia kerap menggunakan istilah *Tibb al-Qalb* (Ariadi, 2019).

Agama dapat memberi dampak yang cukup berarti dalam kehidupan manusia, termasuk terhadap kesehatan. Orang yang sehat mental akan senantiasa merasa aman dan bahagia dalam kondisi apapun, ia juga akan melakukan introspeksi atas segala hal yang dilakukannya sehingga ia akan mampu mengontrol dan mengendalikan dirinya sendiri (Hamid, 2017). Kesehatan mental (*mental hygiene*) adalah ilmu yang meliputi sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi kesehatan ruhani. Orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dalam ruhani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman dan tenteram (Hamid, 2017).

### 3. Korelasi Nilai-nilai Tasawuf dengan Mental Era Modern

Konsep kesehatan berlandaskan agama yang memiliki konsep jangka panjang dan tidak hanya berorientasi pada masa kini sekarang serta di sini, agama dapat memberi dampak yang cukup berarti dalam kehidupan manusia, termasuk terhadap kesehatan. Solusi terbaik untuk dapat mengatasi masalah-masalah kesehatan mental adalah dengan mengamalkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari, kesehatan mental seseorang dapat ditandai dengan kemampuan orang tersebut dalam penyesuaian diri dengan lingkungannya, mampu mengembangkan potensi yang terdapat dalam dirinya sendiri semaksimal mungkin untuk menggapai ridho Allah SWT, serta dengan mengembangkan seluruh aspek kecerdasan, baik kesehatan spiritual, emosi maupun kecerdasan intelektual (Hamid, 2017).

Pada dasarnya, tasawuf dan psikologi memiliki perbedaan yang cukup esensial karena adanya perbedaan maksud dan cara pandang terhadap objek kajian keilmuan yang ada. Namun bukan berarti tidak

ada titik singgung atau kesamaan di antara keduanya. Terdapat beberapa titik singgung antara tasawuf dan psikologi. Titik singgung ini akan memudahkan terjadinya harmonisasi di antara keduanya. Titik singgung di antara keduanya adalah pertama, tasawuf dan psikologi agama sama-sama berpijak pada kajian kejiwaan manusia. Perbedaannya hanya terletak pada metode pengkajiannya. Tasawuf lebih banyak menggunakan metode intuitif, metode nubuwah, metode ilahiyah, dan metode-metode yang berkaitan dengan *qalb*. Sedangkan psikologi menggunakan metode pengkajian psikologis-empirik. Kedua, Tasawuf dan psikologi berbicara tentang kondisi keberagamaan seseorang (Sabiq, 2016).

Pada masyarakat Barat modern atau masyarakat yang mengikuti peradaban Barat yang sekuler, solusi yang ditawarkan untuk mengatasi problem kejiwaan itu dilakukan dengan menggunakan pendekatan psikologi, dalam hal ini kesehatan mental (*mental health*). Sedangkan pada masyarakat Islam, karena mereka (kaum muslimin) pada awal sejarahnya tidak mengalami problem psikologis seperti yang dialami oleh masyarakat Barat, maka solusi yang ditawarkan lebih bersifat religius-spiritual, yakni tasawuf atau akhlak. Keduanya menawarkan solusi bahwa manusia itu akan memperoleh kebahagiaan pada zaman apapun, jika hidupnya bermakna (Purnamasari, 2019).

Dalam Islam, solusi-solusi untuk permasalahan kesehatan mental terangkum dalam bahasan psikoterapi Islam. Psikoterapi (*psychotherapy*) adalah pengobatan alam pikiran, atau lebih tepatnya, pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. yang dimaksud dengan psikoterapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, apakah mental, spiritual, moral ataupun fisik dengan melalui bimbingan al-Qur'an dan Sunnah Nabi SAW. (Purnamasari, 2019). Psikoterapi dalam Islam yang dapat menyembuhkan berbagai penyakit hati/ mental yang diderita oleh manusia modern, yakni: 1) Membaca al-Qur'an; 2) Melakukan Sholat Malam; 3) Bergaul dengan orang-orang yang shaleh; 4) Puasa; dan 5) Zikir.

Penghayatan dan pengamalan tasawuf berkaitan erat dengan persoalan kesehatan mental. Namun bukan berarti bahwa penghayatan dan pengamalan tasawuf semata-mata bertujuan untuk memperoleh kesehatan mental. Karena tasawuf sudah muncul jauh sebelum adanya ilmu tentang kesehatan mental. Secara hakiki para sufi pun tidak pernah memperdulikan, apakah yang dia lakukan akan memperoleh kesehatan mental atau tidak. Para sufi hanya ingin memperoleh kedekatan dan keridhoan Allah. Dekat sedekat-dekatnya dan ridho seridho-ridho-Nya (Sabiq, 2016).

## Kesimpulan

Psikologi dan tasawuf memiliki perspektif yang berbeda dalam mengartikan manusia. Psikologi memandang manusia dalam bentuk fisik dan psikis. Sedangkan tasawuf memandang manusia tidaklah suatu bentuk sederhana yang hanya terdiri dari fisik dan psikis saja, bahkan ada unsur hati, ruh dan lain-lain. Akan tetapi hal ini bukanlah menjadi alasan bahwa psikologi dan tasawuf tidak memiliki benang merah atau titik temu, yaitu makna dari kesehatan mental itu sendiri. Kesehatan mental dalam agama Islam sebenarnya adalah bertasawuf. Individu yang bisa disebut sehat mentalnya adalah mereka yang terhindar dari gangguan jiwa. Dalam tasawuf, kita dapat menemukannya dalam kehidupan para sufi. Kita dapat memiliki mental yang sehat ketika kita mengamalkan ajaran tasawuf dengan benar. Dalam tasawuf pula terdapat banyak terapi untuk mental yang di antaranya adanya *maqamat*. Maqamat dalam tasawuf dapat dijadikan sebagai konsep dasar bagi penyembuhan berbagai penyakit, terutama mental dan dapat juga dijadikan sebagai sumber penyembuhan penyakit fisik. Tasawuf memberikan kontribusi upaya penyembuhan dengan melalui amaliah-amaliah tasawuf seperti ridha terhadap ketentuan, harus bersikap sabar terhadap segala persoalan yang dihadapi, harus membiasakan sikap hidup zuhud (tidak glamor). Dengan ajaran tasawuf yang menambah moralitas akan mendorong manusia untuk memelihara diri dari menelantarkan kebutuhan-kebutuhan spiritualitasnya. Hubungan perasaan mistis dan pengalaman spiritual yang dirasakan oleh sufi juga dapat menjadi pengobat, penyegar dan pembersih jiwa yang ada dalam diri manusia. Dengan jiwa bersih, segar tentu akan dapat memperoleh kesehatan jiwa dan kestabilan mental, keharmonisan diri dan tentunya terpelihara kesehatan mentalnya.

## Daftar Pustaka

- Bali, M. M. E. I., & Fadli, M. F. S. (2019). Implementasi Nilai-nilai Pendidikan Pesantren dalam Meningkatkan Ketahanan Mental Santri. *Palapa*, 7(1), 1-14.
- Darmalaksana, W. (2020). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan. *Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*.
- Isa, A. Q. (2016). *Hakekat Tasawuf*. Qisthi Press.
- Karvi, N. (2019). *Hubungan Tipe Kepribadian Ekstrovert Dengan Stres Kerja Pegawai Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Pekanbaru*. 3769, 1-73. <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/23549>
- Marhayati, N. N. (n.d.). *Nilai-nilai tasawuf generasi milenial*. XII(2), 207-214.



- Munawwaroh, M. (2018). *Konsep kesehatan jiwa dalam al-qur'an*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Sabiq, Z. (2016). Konseling Sufistik: Harmonisasi Psikologi Dan Tasawuf Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental. *'Anil Islam: Jurnal Kebudayaan Dan Ilmu Keislaman*, 9(2), 328–352.
- Sanusi, A., Nilai, S., Pendidikan, A. W., & Cendekia, N. (n.d.). *Achmad Sanusi, Sistem Nilai; Alternatif Wajah-wajah Pendidikan*, (Bandung: Penerbit Nuansa Cendekia, 2015), Cet.1 hlm.16 1. 22–47.
- UIN Sunan Gunung Djati Bandung. (2020). *Pedoman Penulisan Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Wahyudi, I., & Azheri, B. (2011).
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118–127.
- Bali, M. M. E. I., & Fadli, M. F. S. (2019). Implementasi Nilai-nilai Pendidikan Pesantren dalam Meningkatkan Ketahanan Mental Santri. *Palapa*, 7(1), 1–14.
- Darmalaksana, W. (2020). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan. *Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*.
- Fabriar, S. R. (2020). Agama, Modernitas dan Mentalitas: Implikasi Konsep Qana'ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental. *Muharrrik: Jurnal Dakwah Dan Sosial*, 3(02), 227–243.
- Hamid, A. (2017). Editorial Healthy Tadulako Journal (Abdul Hamid : 1-14)  
1. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 3(1), 1–14.  
file:///C:/Users/lenovo/Downloads/34-Article Text-129-1-10-20201115 (1).pdf
- Isa, A. Q. (2016). *Hakekat Tasawuf*. Qisthi Press.
- Karvi, N. (2019). *Hubungan Tipe Kepribadian Ekstrovert Dengan Stres Kerja Pegawai Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Pekanbaru*. 3769, 1–73.  
<http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/23549>
- Marhayati, N. N. (n.d.). *Nilai-nilai tasawuf generasi milenial*. XII(2), 207–214.
- Munawwaroh, M. (2018). *Konsep kesehatan jiwa dalam al-qur'an*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Purnamasari, E. (2019). Psikoterapi dan Tasawuf Dalam Mengatasi Krisis Manusia Modern. *El-Afkar: Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Tafsir Hadis*, 8(2), 89–102.
- Sabiq, Z. (2016). Konseling Sufistik: Harmonisasi Psikologi Dan Tasawuf Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental. *'Anil Islam: Jurnal Kebudayaan Dan Ilmu Keislaman*, 9(2), 328–352.
- Sanusi, A., Nilai, S., Pendidikan, A. W., & Cendekia, N. (n.d.). *Achmad Sanusi, Sistem Nilai; Alternatif Wajah-wajah Pendidikan*, (Bandung: Penerbit Nuansa Cendekia, 2015), Cet.1 hlm.16 1. 22–47.



Gunung Djati Conference Series, Volume 19 (2023)  
CIIS 4<sup>th</sup>: Islamic Studies Across Different Perspective:  
Trends, Challenges and Innovation  
ISSN: 2774-6585  
Website: <https://conferences.uinsgd.ac.id/gdcs>

UIN Sunan Gunung Djati Bandung. (2020). *Pedoman Penulisan Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.