

**TASAWUF SEBAGAI PSIKOLOGI SPIRITUAL: MEMBACA
KONSEP *SELF* DALAM THE TAO OF ISLAM SACHIKO MURATA
UNTUK MENGATASI DEPRESI**

SKRIPSI



INSTITUT AL FITHRAH

SURABAYA

Oleh:

HALIMATUS SA'DIYAH

202212137239

PROGAM STUDI ILMU TASAWUF

FAKULTAS USHULUDDIN DAN SYARIAH

INSTITUT ALFITHRAH

SURABAYA

2026

**TASAWUF SEBAGAI PSIKOLOGI SPIRITUAL: MEMBACA
KONSEP *SELF* DALAM THE TAO OF ISLAM SACHIKO MURATA
UNTUK MENGATASI DEPRESI**

SKRIPSI



INSTITUT AL FITHRAH (IAF)

SURABAYA

Oleh:

HALIMATUS SA'DIYAH

202212137239

PROGAM STUDI ILMU TASAWUF

FAKULTAS USHULUDDIN DAN SYARIAH

INSTITUT ALFITHRAH

SURABAYA

2026

**TASAWUF SEBAGAI PSIKOLOGI SPIRITUAL:
MEMBACA KONSEP *SELF* DALAM THE TAO OF ISLAM
SACHIKO MURATA UNTUK MENGATASI DEPRESI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Syariah untuk memenuhi
sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S-1) dalam Program
Studi Ilmu Tasawuf

Oleh:

Halimatus Sa'diyah

202212137239

PROGAM STUDI ILMU TASAWUF

FAKULTAS USHULUDDIN DAN SYARIAH

INSTITUT ALFITHRAH

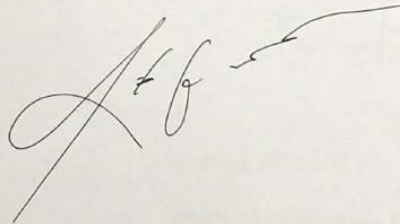
SURABAYA

2026

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi berjudul "Tasawuf Sebagai Psikologi Spiritual: Membaca Konsep *Self* Dalam The Tao Of Islam Sachiko Murata Untuk Mengatasi Depresi" yang ditulis oleh Halimatus Sa'diyah ini telah disetujui pada tanggal 30 Juli 2026

Oleh

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'A. Cholil', with a long horizontal stroke extending to the right.

Abdul Mun'im Cholil, M. Ag

NIDN: 2126068502

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

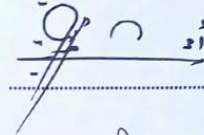
Skrripsi berjudul "Tasawuf Sebagai Psikologi Spiritual: Membaca Konsep *Self* Dalam The Tao Of Islam Sachiko Murata Untuk Mengatasi Depresi" yang ditulis oleh Halimatus Sa'diyah ini telah disetujui pada tanggal 30 Juli 2026

Tim Penguji:

Abdul Mun'im Cholil, (Dosen Pembimbing)
M. Ag.



Ahmad Syatori, M. Fil. (Penguji Pertama)
I.



Abdullah Hanif, M. Ag. (Penguji Kedua)



Surabaya, 30 Juli 2026

Fakultas Ushuluddin dan Syariah

Dekan,



Dr. H. Nur Kholis, L.c., M.H.I.
NIDN. 2106068001

FAKULTAS USHULUDDIN DAN SYARIAH
INSTITUT AL-FITRAH (IAF)
SURABAYA

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Halimatus Sa'diyah

Nim : 202212137239

Prodi : Ilmu Tasawuf

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa skripsi dengan judul: "TASAWUF SEBAGAI PSIKOLOGI SPIRITUAL: MEMBACA KONSEP *SELF* DALAM THE TAO OF ISLAM SACHIKO MURATA UNTUK MENGATASI DEPRESI" adalah observasi, pemikiran, dan pemaparan asli yang merupakan hasil karya saya sendiri yang belum pernah dipublikasikan baik secara keseluruhan maupun sebagian, dalam bentuk jurnal, working paper, atau bentuk lain. Karya ilmiah ini sepenuhnya merupakan karya intelektual saya dan seluruh sumber yang menjadi rujukan dalam karya ilmiah ini telah saya sebutkan sesuai kaidah akademik yang berlaku umum, termasuk para pihak yang telah memberikan kontribusi pemikiran pada isi, kecuali yang menyangkut ekspresi kalimat dan desain penelitian. Demikian pernyataan ini saya nyatakan secara benar dengan penuh tanggung jawab dan integritas.

Surabaya, 30 Juli 2026

Yang menyatakan



Halimatus Sa'diyah

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji syukur senantiasa penulis panjatkan kehadirat Allah swt. atas limpahan rahmat, hidayah dan karunia-Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul "Tasawuf Sebagai Psikologi Spiritual: Membaca Konsep *Self* Dalam The Tao Of Islam Sachiko Murata Untuk Mengatasi Depresi". Salawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. beserta para keluarga dan sahabatnya sampai hari kiamat.

Skripsi ini disusun guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S-1) dalam Program Studi Ilmu Tasawuf, Institut Al Fithrah Surabaya. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, karena keterbatasan kemampuan yang dimiliki oleh penulis. Atas segala kekurangan dan ketidaksempurnaan itu, penulis mengharapkan masukan, kritik dan saran yang bersifat membangun ke arah perbaikan dan penyempurnaan.

Selesainya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu, penulis hendak mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Pembimbing dan penuntun hidup Hadlrat Syekh Ahmad Asrori Al-Ishaqi beserta keluarga Ndalem Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah.
2. Bapak Dr. H. Rosyid, M.Fil.I., selaku Rektor Institut Al-Fithrah Surabaya.
3. Bapak Dr. H. Nur Kholis, L.C., M.H.I. selaku Dekan Ushuluddin Syariah.
4. Bapak Abdul Mun'im Cholil, M. Ag., selaku dosen pembimbing dan Kaprodi Ilmu Tasawuf.
5. Bapak Abdullah Hanif, M. Ag., dan Bapak Achmad Syatori M. Fil. I., selaku Dosen penguji atas arahan dan sarannya ketika penulis menyelesaikan skripsi ini.
6. Kedua orang tua tersayang. Terima kasih penulis ucapkan atas segala cinta yang tulus, doa yang tidak pernah terputus, serta pengorbanan yang tak terhingga. Meskipun Ayah dan Ibu tidak sempat merasakan pendidikan dibangku perkuliahan, namun selalu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mengusahakan serta memprioritaskan pendidikan dan kebahagiaan anak-anaknya. Semoga dengan adanya skripsi ini dapat membuat Ayah dan Ibu bangga karena telah berhasil menjadikan anak perempuan

pertamanya ini menyandang gelar sarjana pertama di keluarga. Besar harapan penulis semoga Ayah dan Ibu selalu sehat, panjang umur, dan bisa menyaksikan keberhasilan lainnya yang akan penulis raih di masa yang akan datang.

7. Kepada keluarga besar yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan doa kepada penulis sehingga skripsi ini terselesaikan.
8. Sahabatku sejak SMP, dan akan selalu, selamanya Imelda Raudhatul Inayah. Terima kasih selalu berjalan bersama, sabar dalam menemani, membantu, meluangkan waktunya, tenaga dan pikirannya di setiap jengkal proses menuju keberhasilan penulis.
9. Untuk teman-teman seperjuanganku Imroatus Sholihah, Galuh Najwa Kirana, Siti Nur Aliza, Asma'ul Sasa Wardani terimakasih atas kebersamaan, dukungan, serta segala bantuan yang telah kalian berikan kepada penulis selama menjalani masa perkuliahan. Kehadiran kalian menjadi penyemangat dan tempat berbagi cerita di tengah gonjang ganjingnya kehidupan dunia perkuliahan.
10. Maulana Asrori dan M Asrorul Cholil selaku senior penulis yang sudah bersedia penulis repotkan dalam proses penulisan skripsi ini dan selalu siap sedia membantu penulis dalam kesulitan menyusun skripsi ini.
11. Mbak Chusnul Chotimah Dan Mas Makhrus selaku owner SAS Toeserba yang telah menjadi donatur kedua penulis di tahun-tahun terakhir perkuliahan penulis serta selalu meberikan dukungan dan kata semangat di kala penulis lelah menjalani hari setelah bekerja dan kuliah.
12. Teman ldf ku dari berbagai daerah dan negara Sera Seftia, Firda Indi Amalia, dan Chaterina Tupani atas dukungan serta kalimat-kalimat penyemangat untuk penulis dan atas semua tawa yang kalian bagikan ketika penulis sedang tidak menemukan banyak kesulitan dalam menyusun skripsi ini.
13. Steven Hans dan Tahta Auni Akbar selaku host 72 batik atas dukungan di detik-detik terakhir penulis yang akan menyerah dan kalimat-kalimat inspirasi untuk penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
14. Teman dan kerabat penulis yang mungkin penulis lupa untuk menyebutnya secara khusus. Terimakasih sudah menemani penulis hingga berada di titik ini. Terimakasih sudah menjadi saudara tak sedarah penulis. Terimakasih atas segala bentuk doa dan dukungan yang diberikan selama penulis berada di Kota Pontianak. Terimakasih telah bersedia menjadi telinga untuk mendengar segala

keluh kesah penulis. Semoga panjang ikatan pertemanan kita. Setiap pertemuan akan selalu ada perpisahan, sampai jumpa di versi terbaik masing-masing. Terimakasih sudah menjadi keluarga dan menjadi bagian terindah dalam perjalanan penulis.

15. Kepada seseorang yang tidak bisa penulis sebut namanya. Terimakasih untuk patah hati yang diberikan saat proses penyusunan skripsi ini. Ternyata perginya anda dari kehidupan penulis berikan cukup motivasi untuk terus maju dan berproses menjadi pribadi yang mengerti apa itu pengalaman, pendewasaan, sabar dan menerima arti kehilangan sebagai bentuk proses penempaan menghadapi dinamika hidup. Terimakasih telah menjadi bagian menyenangkan sekaligus menyakitkan dari pendewasaan ini. Pada akhirnya setiap orang ada masanya dan setiap masa ada orangnya.
16. Last but not least, penulis ingin berterimakasih kepada satu sosok yang selama ini selalu berjuang tanpa henti, seorang perempuan dengan impian yang tinggi, namun sering kali sulit ditebak isi pikiran dan hati. Terimakasih kepada penulis skripsi ini yaitu diriku sendiri, Halimatus Sa'diyah, anak tunggal perempuan yang memiliki sifat keras kepala namun penuh dengan rasa tidak enakan pada orang lain tapi tidak untuk dirinya sendiri. Terimakasih sudah bertahan sejauh ini, dan terus berjalan melewati segala tantangan yang semesta hadirkan. Terimakasih sudah berusaha keras menjadi diri sendiri, aku bangga atas setiap langkah kecil yang kau ambil, atas semua pencapaian yang mungkin tak selalu dirayakan orang lain. Walau terkadang harapanmu tidak sesuai dengan apa yang semesta berikan, tetaplah belajar menerima dan mensyukuri apapun yang kamu dapatkan. Jangan pernah lelah untuk berusaha, berbagialah dimanapun kamu berada. Rayakan apapun dalam dirimu jangan pelit terhadap diri sendiri, berhenti mengejar sesuatu yang sudah kamu tau jika itu membuatmu sakit, dan jadikanlah dirimu bersinar dimanapun tempatmu bertumpu. Aku berdoa, semoga langkah dari kaki kecilmu selalu diperkuat, dikelilingi oleh orang-orang hebat, serta mimpimu satu persatu akan terjawab

Penulis berharap bahwa skripsi ini dapat memberikan manfaat dan inspirasi bagi para pembacanya, khususnya bagi penulis pribadi.

MOTTO

"Menenal diri, menyembuhkan jiwa, menyatu dengan Tuhan: Tasawuf sebagai jalan spiritual untuk mengatasi depresi dan menemukan makna hidup."

ABSTRAK

Halimatus Sa'diyah, NIM. 202212137239 Tasawuf Sebagai Psikologi Spiritual: Membaca Konsep Self Dalam The Tao Of Islam Sachiko Murata Untuk Mengatasi Depresi.

Penelitian ini mengkaji konsep self dalam karya *The Tao of Islam* oleh Sachiko Murata sebagai kerangka psikologi spiritual dalam tasawuf untuk merespons isu depresi yang semakin meningkat, khususnya di kalangan generasi muda Indonesia. Studi ini dilakukan melalui metode kajian kepustakaan dengan pendekatan fenomenologis, yang berfokus pada analisis teks untuk menemukan dimensi ruh, jiwa, akal, dan hati sebagai lapisan pembentuk self yang saling berhubungan secara dualistis-komplementer dalam kerangka Yin-Yang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep self menurut Murata sejalan dengan tradisi tasawuf yang mengintegrasikan dimensi jasmani, jiwa, dan ruh, sehingga menawarkan pendekatan psikologi spiritual yang komprehensif dan aplikatif. Konsep ini dapat menjadi alternatif model diagnostik dan terapeutik untuk memahami serta mengatasi depresi dengan menekankan reharmonisasi batin, keseimbangan dimensi maskulin-feminin, dan pemaknaan penderitaan melalui horizon insan kamil.

Penelitian ini memberikan kontribusi akademik dengan memperluas kajian integrasi tasawuf dan psikologi kontemporer, sekaligus menawarkan kerangka berpikir praktis bagi konseling spiritual berbasis nilai Islam yang kontekstual di Indonesia. Adapun saran disampaikan agar penelitian lanjutan dapat menguji empiris relevansi konsep self Murata untuk pengembangan intervensi psikospiritual yang efektif dalam penanganan depresi.

Kata Kunci: Self, depresi, Psikologi spiritual, Sachiko Murata, The Tao Of islam.

Daftar Isi

COVER DALAM	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI	v
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	vi
KATA PENGANTAR	vii
MOTTO	x
ABSTRAK	xi
Daftar Isi	xii
BAB I PENDAHULUAN	2
A. Latar Belakang Masalah	2
B. Identifikasi Masalah	7
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Mafaat Penelitian	9
F. Penelitian Terdahulu/tinjauan pustaka	10
G. Kerangka Teori	13
H. Metode Penelitian	14
I. Sistematika Pembahasan	18
BAB II LANDASAN TEORITIS	21
A. Tasawuf sebagai Ilmu Jiwa Islam	21
B. Psikologi Spiritual	24
C. Konsep <i>Self</i> dalam Tasawuf	26
D. Profil Sachiko Murata dan Karya <i>The Tao of Islam</i>	31
E. Depresi dalam Perspektif Psikologi dan Spiritualitas	34
1. Definisi dan Gejala Klinis Depresi	34
2. Pandangan Islam dan Tasawuf tentang Depresi	35
3. Bukti Empiris Relasi Spiritualitas dan Kesehatan Mental	37
BAB III HASIL PENELITIAN	39
A. Kosmologi Yin-Yang sebagai Kerangka Dasar Pemikiran Murata	39
B. Struktur Diri Manusia: Relasi antara Ruh, Jiwa, Akal, dan Hati	41
C. Relasi Maskulin-Feminin dalam Diri Manusia sebagai Mikrokosmos	44

D. Konsep Insan Kamil sebagai Puncak Aktualisasi <i>Self</i>	46
E. Rangkuman Temuan: <i>Self</i> sebagai Struktur Terintegrasi.....	48
BAB IV ANALISIS DATA PENELITIAN.....	50
A. Relevansi Konsep <i>Self</i> Murata dengan Kerangka Psikologi Spiritual Tasawuf.....	50
B. Konsep <i>Self</i> sebagai Kerangka Diagnostik atas Depresi.....	54
C. Konsep <i>Self</i> sebagai Kerangka Terapeutik untuk Mengatasi Depresi.....	57
E. Keterbatasan dan Catatan Kritis	58
BAB V PENUTUP	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64



INSTITUT AL FITHRAH (IAF)
SURABAYA