

**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



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

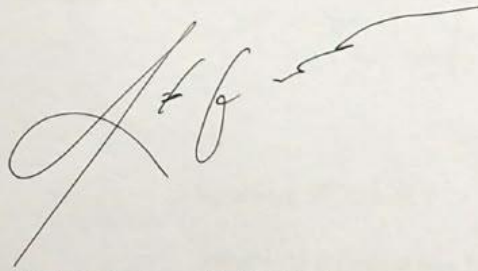
SURABAYA

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 'Mun'im Cholil', with a long horizontal stroke extending to the right.

Abdul Mun'im Cholil, M. Ag

NIDN: 2126068502

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

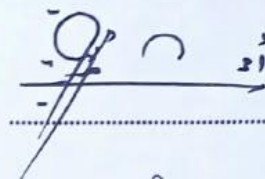
Skripsi berjudul "Tasawuf Sebagai Psikologi Spiritual: Membaca Konsep *Self* Dalam The Tao Of Islam Sachiko Murata Untuk Mengatasi Depresi" yang ditulis oleh Halimatus Sa'diyah ini telah disetujui pada tanggal 30 Juli 2026

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.
INSTITUT AL FITHRAH (IAF)
SURABAYA
NIDN. 2106068001

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.

Selesaiannya 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 Hadhratus 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 reportkan 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 memberikan 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 penempatan 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 baikan, tetaplah belajar menerima dan mensyukuri apapun yang kamu dapatkan. Jangan pernah lelah untuk berusaha, berbahagialah 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.

Surabaya, 30 Juli 2026

Penulis,

Halimatus Sa'diyah

MOTT

"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.

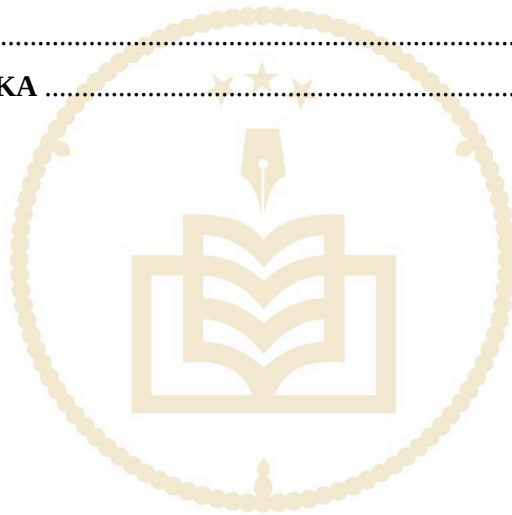
INSTITUT AL-FITRAH (IAF)
SURABAYA

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.....	52
C. Konsep <i>Self</i> sebagai Kerangka Terapeutik untuk Mengatasi Depresi.....	54
D. Komparasi dengan Pendekatan Psikologi Modern	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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Depresi merupakan salah satu tantangan kesehatan global yang beban penyakitnya terus meningkat dari waktu ke waktu. Studi berbasis *Global Burden of Disease* (GBD) 2021 menunjukkan bahwa insidensi, prevalensi, dan *disability-adjusted life years* (DALY) akibat gangguan depresi di seluruh dunia mengalami tren peningkatan yang konsisten sejak tahun 1990 hingga 2021, dengan perempuan dan kelompok usia produktif menanggung beban yang lebih besar dibandingkan kelompok lain.¹ Fenomena ini menegaskan bahwa depresi bukan lagi persoalan individual semata, melainkan telah menjadi isu kesehatan masyarakat yang bersifat lintas negara dan lintas generasi.

Di Indonesia, gambaran serupa juga terlihat pada hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan RI. Survei ini mencatat prevalensi depresi nasional sebesar 1,4%, dengan kelompok usia 15–24 tahun atau generasi Z menempati posisi prevalensi tertinggi, yaitu 2%.² Temuan ini diperkuat oleh kajian lain yang mengolah data SKI 2023 secara lebih mendalam, yang menunjukkan adanya disparitas

¹ Xiao-dan Chen dkk., —Trends in Prevalent Cases and Disability-Adjusted Life-Years of Depressive Disorders Worldwide: Findings From the Global Burden of Disease Study From 1990 to 2021, *Depression and Anxiety* vol.2025, no. 1 (2025): 5553491, <https://doi.org/10.1155/da/5553491>.

² Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023: Depresi pada Anak Muda di Indonesia*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kemenkes RI. (15 mei 2026)

geospasial dan sosio-demografis dalam distribusi masalah kesehatan jiwa di berbagai wilayah Indonesia.³

Yang lebih memprihatinkan, tingginya prevalensi depresi pada kelompok muda ini tidak diiringi dengan kesadaran untuk mencari pertolongan. Data SKI 2023 mengungkapkan bahwa dari seluruh generasi muda yang mengalami gejala depresi, hanya sekitar 10,4% yang benar-benar mencari pengobatan.⁴ Kesenjangan antara jumlah penderita dan jumlah yang mengakses layanan kesehatan jiwa ini berpotensi memperburuk kondisi psikologis generasi muda, mulai dari penurunan produktivitas, gangguan yang semakin kronis, hingga risiko yang mengarah pada perilaku menyakiti diri sendiri.

Kondisi ini menimbulkan pertanyaan mendasar mengenai efektivitas pendekatan penanganan kesehatan jiwa yang selama ini banyak berpijak pada kerangka psikologi sekuler-klinis ala Barat. Pendekatan tersebut cenderung memandang manusia secara biopsikososial, namun kerap kurang menyentuh dimensi spiritual sebagai bagian integral dari keutuhan diri manusia. Padahal, berbagai kajian menunjukkan bahwa dimensi religiositas dan spiritualitas memiliki korelasi yang signifikan dengan kesehatan mental seseorang, termasuk dalam menekan gejala depresi dan kecemasan.⁵

³ Alya Zahrah Zhafirah dan Sutanto Priyo Priyo Hastono, *Analisis Disparitas Geospasial dan Determinan Sosio-Demografis Masalah Kesehatan Jiwa di Indonesia: Analisis Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*, t.t.

⁴ Alya Zahrah Zhafirah dan Sutanto Priyo Priyo Hastono, —Analisis Disparitas Geospasial dan Determinan Sosio-Demografis Masalah Kesehatan Jiwa di Indonesia: Analisis Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, *l. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia (Jurnal Biostatistik)*, 6 no.2 (Maret 2026).

⁵ Hapi Wahyuningsih, —RELIGIUSITAS, SPIRITUALITAS, DAN KESEHATAN MENTAL: META ANALISIS, *l. Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 13, no. 25 (2021).

Sejalan dengan temuan tersebut, kajian tentang efektivitas pendekatan spiritual terhadap penurunan gejala depresi juga banyak ditemukan dalam konteks Indonesia. Salah satu tinjauan literatur menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat spiritualitas seseorang, semakin rendah pula tingkat depresi yang dialaminya, khususnya pada kelompok rentan seperti lansia.⁶ Fenomena ini membuka ruang bagi eksplorasi lebih jauh terhadap khazanah spiritualitas Islam, khususnya tasawuf, sebagai salah satu sumber daya psikologis yang berpotensi besar namun belum banyak dimanfaatkan secara sistematis dalam wacana kesehatan mental kontemporer.

Tasawuf, sebagai dimensi esoteris dalam Islam, sesungguhnya telah lama memiliki kerangka konseptual tentang jiwa manusia—mulai dari nafs, qalb, ruh, hingga sirr—yang menyerupai apa yang dalam psikologi modern disebut sebagai *self*. Beberapa kajian kontemporer bahkan secara eksplisit menempatkan tasawuf sebagai mitra dialog bagi psikologi modern dalam merawat kesehatan mental dan spiritualitas manusia.⁷ Proses penyucian jiwa atau *tazkiyat al-nafs* dalam tradisi tasawuf pun dipandang memiliki fungsi terapeutik yang dapat disandingkan dengan proses penyembuhan psikologis pada umumnya.⁸

Namun demikian, sebagian besar kajian yang menghubungkan tasawuf dengan kesehatan mental masih berhenti pada level konseptual-normatif yang

⁶ Arkham Sukmana Aji dan Agus Sudaryanto, —Efektivitas Terapi Spiritual terhadap Depresi Lansia : Studi Literature,| *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)* 5, no. 1 (2024): 62–69.

⁷ Ema Fitriya dkk., —Tasawuf dalam Perspektif Psikologi: Harmoni Spiritual dan Kesehatan Mental,| *AJMIE: Alhikam Journal of Multidisciplinary Islamic Education* 5, no. 2 (2025).

⁸ Abu Bakar "TASAWUF dan KESEHATAN PSIKOLOGIS; Menimbang Proses Tazkiyat al-Nafs sebagai Terapi Kesehatan" *Jurnal Madania: Volume 3 : 2 2023*, t.t.

bersifat umum, tanpa menelusuri secara mendalam bagaimana konsep diri (*self*) itu dibangun dalam kerangka pemikiran seorang tokoh atau karya tertentu. Akibatnya, potensi tasawuf sebagai kerangka psikologi spiritual yang aplikatif untuk merespons persoalan kontemporer seperti depresi belum tergarap secara optimal dalam penelitian-penelitian yang ada.

Di sinilah pemikiran Sachiko Murata dalam karyanya *The Tao of Islam* menjadi relevan untuk dikaji. Sebagai seorang profesor studi agama yang memadukan kerangka kosmologi Tao (Yin-Yang) dengan tradisi intelektual Islam, khususnya pemikiran Ibn ʿArabi, Murata menyusun sebuah peta relasi antara Tuhan, kosmos (makrokosmos), dan manusia (mikrokosmos) yang di dalamnya konsep diri manusia—mencakup relasi antara ruh, jiwa, akal, dan hati—dijelaskan secara sistematis dan terintegrasi.

Sejauh ini, penelitian-penelitian yang mengkaji pemikiran Sachiko Murata dalam *The Tao of Islam* di lingkungan akademik Indonesia lebih banyak berfokus pada tema kosmologi dan relasi gender. Beberapa di antaranya mengkaji konsep tauhid dalam pemikiran Murata, relasi suami-istri dari perspektif feminis, maupun konsep relasi gender secara umum. Corak kajian yang serupa juga tampak pada berbagai artikel jurnal yang menyoroti kosmologi Islam perspektif Murata dari sudut pandang Yin-Yang dan relasi maskulin-feminin.⁹

Salah satu kajian yang relatif paling dekat dengan topik psikologi adalah tulisan yang menempatkan pemikiran Murata sebagai bahan kajian psikologi

⁹ Fatrawati Kumari, —RELASI GENDER SACHIKO MURATA (ANALISIS FILSAFAT TAO DAN SPIRITUALITAS ISLAM),¹ *Jurnal Ilmiah Ilmu Ushuluddin* 12, no. 2 (2016): 151.,

sufistik, dengan fokus pada epistemologi sufi dan relasi triadik antara Tuhan, manusia, dan alam. Meskipun kajian tersebut telah menyentuh dimensi psikologis dalam pemikiran Murata, pembahasannya masih berorientasi pada epistemologi dan struktur ontologis jiwa secara umum, belum menyorot secara khusus pada bagaimana konsep *self* tersebut dapat dioperasionalkan sebagai kerangka untuk memahami dan merespons persoalan psikologis kontemporer seperti depresi.¹⁰

Dari pemetaan penelitian terdahulu tersebut, tampak jelas adanya *research gap* yang signifikan: belum ditemukan kajian yang secara khusus membaca konsep *self* dalam *The Tao of Islam* sebagai kerangka psikologi spiritual untuk merespons isu depresi. Padahal, keterhubungan antara konsep diri yang utuh—yang mengintegrasikan dimensi jasmani, jiwa, dan ruh—dengan pemulihan psikologis merupakan salah satu titik temu paling potensial antara tasawuf dan psikologi kontemporer.

Kesenjangan ini menjadi semakin penting untuk diisi mengingat urgensi persoalan depresi yang terus meningkat, khususnya di kalangan generasi muda Indonesia yang berada dalam masyarakat religius namun masih minim akses terhadap pendekatan penyembuhan yang berbasis nilai spiritual keislaman. Ketika pendekatan psikologi klinis konvensional belum sepenuhnya mampu menjawab kebutuhan akan makna dan keterhubungan spiritual, kerangka pemikiran seperti yang ditawarkan Murata berpotensi

¹⁰ William C. Chittick, *The Self-Disclosure of God: Principles of Ibn al-‘Arabī’s Cosmology* (1998; Sunny Press, t.t.), diakses 24 Juli 2026, .

menjadi jembatan antara tradisi intelektual Islam klasik dengan kebutuhan psikologis manusia modern.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian ini berupaya menghadirkan kontribusi akademik dengan mengkaji secara mendalam konsep *self* dalam *The Tao of Islam* karya Sachiko Murata, serta merumuskan relevansinya sebagai kerangka psikologi spiritual dalam tasawuf. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan memperkaya khazanah kajian integrasi tasawuf dan psikologi di Indonesia yang masih relatif terbatas pada level konseptual umum.

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternatif kerangka berpikir bagi praktisi konseling spiritual, akademisi studi Islam, maupun masyarakat umum dalam memahami depresi tidak semata sebagai persoalan klinis, melainkan juga sebagai persoalan keterputusan diri manusia dari dimensi spiritualnya—sebuah perspektif yang ditawarkan secara khas oleh pemikiran Sachiko Murata dalam *The Tao of Islam*.

B. Identifikasi Masalah

Atas dasar pemaparan sebelumnya dalam latar belakang, maka penulis memberikan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Tingginya *prevalensi* depresi global dan lokal yang belum tertangani secara optimal
2. Keterbatasan *paradigma* psikologi Barat dalam menjawab kebutuhan spiritual

3. Potensi besar tasawuf sebagai psikologi spiritual yang belum dioptimalkan
4. Kajian *The Tao of Islam* Sachiko Murata belum dibaca dari perspektif psikologi spiritual
5. *Research gap*: Konsep nafs dalam Murata belum dikaitkan dengan pemahaman dan penanganan depresi
6. Minimnya model konseling dan intervensi psikospiritual berbasis tasawuf yang kontekstual di Indonesia

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana konsep *self* dijelaskan dalam *The Tao of Islam* karya Sachiko Murata?
2. Bagaimana relevansi konsep *self* tersebut dengan kerangka psikologi spiritual dalam tasawuf?
3. Bagaimana konsep *self* dalam pemikiran Murata dapat ditawarkan sebagai pendekatan untuk mengatasi depresi?

D. Tujuan Penelitian

Dengan melakukan penelitian ini, peneliti bertujuan:

1. Mendeskripsikan konsep *self* dalam *The Tao Of Islam* sebagai psikologi spiritual
2. Menganalisis relevansi konsep tersebut sebagai kerangka psikologi spiritual.
3. Mengeksplorasi kontribusi konsep *self* dalam upaya mengatasi depresi.

E. Mafaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memperkaya khazanah studi tasawuf dengan sintesis novel antara Islam dan Taoisme ala Murata, mengembangkan teori psikologi spiritual yang mengintegrasikan konsep self tasawuf ke dalam kerangka psikopatologi modern. Secara spesifik, ia mengisi research gap dengan model analitis baru yang menghubungkan metafisika Islam (wahdat al-wujud) dengan dinamika depresi, sehingga berkontribusi pada diskursus interdisipliner psikologi Islam (Islamic Psychology) dan filsafat perbandingan. Hasilnya dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya untuk menguji hipotesis empiris melalui studi kualitatif atau kuantitatif.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian menghasilkan panduan intervensi spiritual berbasis tasawuf untuk konselor, psikolog, dan ulama di Indonesia, seperti modul terapi self-refleksi yang dapat diterapkan di puskesmas atau lembaga konseling masjid. Hal ini relevan untuk mengurangi beban depresi nasional dengan pendekatan murah dan kulturally sensitive, terutama bagi masyarakat Muslim urban yang enggan terapi Barat. Selain itu, rekomendasi kebijakan dapat mendorong integrasi tasawuf ke program Kemenkes RI, seperti

pelatihan konselor spiritual, sehingga meningkatkan resiliensi mental komunitas secara berkelanjutan

F. Penelitian Terdahulu/tinjauan pustaka

Seperti yang sudah kita ketahui bersama jika kajian mengenai tasawuf dan kesehatan mental telah cukup banyak dilakukan, terutama yang berkaitan dengan psikologi, psikoterapi sufistik, dan spiritual healing. selain itu, pemikiran shaciko murata dalam the tao of islam juga telah dikaji dalam konteks psikologi sufistik maupun relasi spiritualitas islam. berikut beberapa karya ilmiah yang telah penulis telaah:

Ema Fitriya, Nur Hani'ah, dan Hanifatul Khofifah —TASAWUF DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI: HARMONI SPIRITUAL DAN KESEHATAN MENTAL|| Journal (STAI MAHAD ALY AL-HIKAM).

Penelitian ini menegaskan bahwa praktik-praktik tasawuf seperti dzikir, 21 muraqabah, dan tazkiyatun nafs memiliki relevansi dengan konsep mindfulness dan regulasi emosi dalam psikologi modern. Tasawuf dipandang mampu menciptakan harmoni spiritual dan kesehatan mental. Sama-sama membahas tasawuf sebagai pendekatan spiritual untuk kesehatan mental. Penelitian terdahulu lebih menekankan praktik sufistik secara umum, sedangkan penelitian ini mengkaji konstruksi konsep self dalam pemikiran Murata.

Erni Susilawati —PSIKOLOGI SUFISTIK (STUDI ATAS PEMIKIRAN SACHIKO MURATA DALAM BUKU THE TAO OF ISLAM)|| jurnal (The Graduate School of Antasari State Islamic

University of Banjarmasin) Penelitian ini menjelaskan bahwa Sachiko Murata membangun konsep psikologi spiritual melalui hubungan ruh, jiwa, akal, dan hati. Keharmonisan dimensi batin manusia menghasilkan ketenangan jiwa dan kesehatan mental. Tasawuf dipahami sebagai jalan penyucian jiwa menuju kesempurnaan spiritual. Sama-sama mengkaji pemikiran Sachiko Murata dalam *The Tao of Islam*, menggunakan pendekatan kualitatif dan fokus pada dimensi psikologi spiritual dalam tasawuf. Penelitian terdahulu lebih umum membahas psikologi sufistik, sedangkan penelitian ini secara khusus memfokuskan pada konsep self sebagai pendekatan spiritual dalam mengatasi depresi.

Achmad Mubarak —*Tasawuf dan Psikologi Islam*|| jurnal (UIN Jakarta). Penelitian ini menjelaskan hubungan antara konsep nafs dalam Islam dengan psikologi modern. Tasawuf dipandang sebagai dimensi spiritual yang dapat menjadi dasar pengembangan psikologi Islam. Sama-sama membahas relasi tasawuf dan psikologi Islam. Penelitian ini bersifat konseptual umum dan tidak membahas depresi maupun pemikiran Sachiko Murata secara spesifik.

Studi psikologi transpersonal Barat (Maslow, Grof, Wilber) Penelitian dan teori psikologi yang menolak reduksi manusia semata ke aspek biopsikososial dan mengakui pentingnya pengalaman transenden dalam proses penyembuhan psikologis. Referensi ini bisa digunakan untuk melakukan komparasi dan memperkaya argumen keterpaduan antara tasawuf dan psikologi modern.

Fatrawati Kumari (2016) Penelitian berjudul "Relasi Gender Sachiko Murata (Analisis Filsafat Tao dan Spiritualitas Islam)" yang membahas aspek kosmologi, relasi gender, dan spiritualitas dalam pemikiran Murata. Penelitian ini dapat melengkapi kajian konsep self dari sudut pandang gender dan relasi maskulin-feminin dalam konteks spiritual Islam.

Namun demikian, terdapat beberapa celah penelitian yang masih belum banyak dibahas secara mendalam, yaitu:

1. Belum banyak penelitian yang menghubungkan konsep spiritual self dengan problem depresi modern, terutama dalam perspektif tasawuf kontemporer.
2. Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya membahas tasawuf secara umum sebagai terapi mental, tanpa melakukan pembacaan filosofis terhadap struktur diri manusia dalam The Tao of Islam.
3. Penelitian sebelumnya lebih banyak menyoroti maqamat, dzikir, atau tazkiyatun nafs, sedangkan penelitian ini mencoba menggali dimensi ontologis dan psikologis manusia menurut Murata.
4. Penelitian ini menawarkan pendekatan baru dengan memposisikan tasawuf sebagai psikologi spiritual alternative untuk membaca problem kehilangan makna, kekosongan eksistensial, dan depresi pada manusia modern.

Dengan demikian, penelitian berjudul Tasawuf sebagai Psikologi Spiritual: Membaca Konsep Self dalam The Tao of Islam Sachiko Murata untuk Mengatasi Depresi memiliki posisi akademik yang jelas, yaitu

mengembangkan kajian tasawuf kontemporer melalui pendekatan psikologi spiritual berbasis pemikiran Sachiko Murata, sekaligus memberikan kontribusi terhadap pengembangan diskursus kesehatan mental dalam perspektif Islam.

G. Kerangka Teori

Dalam meneliti fenomena peranan tasawuf dalam mengatasi depresi, penulis menggunakan kerangka teori fenomenologi tokoh Paul Recouer. Dalam bahasa Yunani fenomenologi mempunyai arti sesuatu yang tampak, yang terlihat karena bercakupan. Dalam bahasa Indonesia, bisa dipakai istilah gejala. Jadi, fenomenologi adalah suatu aliran yang membicarakan atau segala sesuatu yang menampak diri. Dapat pula dikatakan bahwa fenomenologi merupakan sesuatu pendekatan penelitian yang memiliki sifat perspektif *emic*¹¹. Dengan kata lain, penelitian yang menggunakan perspektif dengan berdasarkan apa yang dilihat dan didapatkan peneliti dari fakta fenomena asli yang diteliti, bukan berdasarkan pada perspektif peneliti terhadap suatu fakta fenomena tersebut. Peneliti menjelaskan keadaan fakta yang sebenarnya dan apa adanya tanpa pertimbangan idealisme peneliti sendiri.¹²

Dalam penelitian fenomenologi, peneliti tidak bertindak seperti —helikopter— yang seakan-akan terbang lebih tinggi berada di atas realitas. Penelitian adalah dia yang memasuki wilayah itu, belajar dari pengalaman para subjek, menyimaknya atau juga melakukan —perjalanan— pengalaman

¹¹ Perspektif *emic* dapat dipahami sebagai perspektif dimana peneliti mendapatkan sudut pandang orang dalam.

¹² Banawi & Jajat Darajat. *Penelitian fenomenologi: Teori dan praktik* (Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2018), 101.

bersama subjek, dan lantas —keluar dari wilayah pengalaman itu sebagai seorang peneliti yang telah mendapatkan pencerahan luar biasa, dan karena itu perlu dibagikan, dieksposisikan, di teorisasikan, dan terus dikembangkan.¹³

H. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan sebuah data dengan tujuan dan cara tertentu. Berdasarkan hal yang telah disebutkan terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu cara ilmiah, data, tujuan, dan kegunaan.

1. Jenis penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Penelitian kepustakaan dipilih karena objek yang diteliti berupa gagasan, konsep, dan pemikiran yang terdapat dalam karya Sachiko Murata, khususnya buku *The Tao of Islam: A Sourcebook on Gender Relationships in Islamic Thought*. Fokus penelitian tidak diarahkan pada pengumpulan data lapangan, melainkan pada penelaahan dan interpretasi terhadap teks sebagai sumber utama penelitian. Menurut Zed, penelitian kepustakaan merupakan penelitian yang memanfaatkan berbagai sumber pustaka sebagai bahan utama dalam memperoleh data penelitian. Dalam konteks ini, peneliti menelaah teks primer dan berbagai literatur pendukung yang berkaitan dengan

¹³ Muhammad Farid, Dkk, *fenomenologi dalam penelitian ilmu sosial* (Jakarta: Kencana, 2018), 9.

tasawuf, psikologi spiritual, konsep *self*, serta kajian depresi dalam perspektif psikologi dan spiritualitas Islam.

a. Sumber data

Sumber data yang di gunakan oleh penulis dalam penelitian ini ada dua yaitu berupa data primer dan sekunder:

1. Primer

data primer adalah data asli yang dikumpulkan sendiri oleh penulis untuk menjawab masalah risetnya secara khusus.¹⁴ Sumber data primer dalam penelitian ini adalah buku karya Sachiko Murata berjudul *The Tao of Islam: A Sourcebook on Gender Relationships in Islamic Thought* yang diterbitkan oleh State University of New York Press pada tahun 1992. Buku ini dipilih karena memuat penjelasan mendalam mengenai kosmologi Islam, hubungan manusia dengan Tuhan, serta struktur batin manusia yang menjadi dasar pembentukan konsep *self* dalam pemikiran Murata.

2. Sekunder

Data sekunder adalah data-data yang diperoleh secara tidak langsung dari sebuah objek penelitian. Data sekunder dapat diperoleh dari berbagai sumber contohnya: buku, laporan,

¹⁴ Istijanto, *Riset Sumber Daya Manusia* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2005) 32.

jurnal, atau sumber data lainnya, seperti: software, artikel internet, dan data hasil observasi dari fokus penelitian.

Adapun data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari jurnal, skripsi dan artikel seputar tasawuf, depresi, mental health, sufi healing, dan lain sebagainya.

b. Metode Pengumpulan data

Metode pengumpulan data adalah cara atau teknik yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh data atau informasi yang diperlukan dalam suatu penelitian agar tujuan penelitian dapat tercapai. Berikut metode pengumpulan data yang digunakan oleh penulis:

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dokumentasi. Teknik dokumentasi dilakukan dengan cara mengumpulkan, membaca, mencatat, dan mengklasifikasikan berbagai data yang relevan dengan fokus penelitian. Tahap pertama dilakukan melalui pembacaan intensif (*close reading*) terhadap buku *The Tao of Islam*. Pembacaan ini bertujuan untuk menemukan bagian-bagian yang memuat pembahasan mengenai manusia, jiwa, ruh, akal, relasi manusia dengan Tuhan, serta konsep-konsep yang berkaitan dengan pembentukan *self*.

Tahap kedua dilakukan dengan mengidentifikasi istilah-istilah kunci yang muncul dalam teks, seperti *nafs*, *qalb*, *ruh*, *aql*, *yin*, *yang*, keseimbangan kosmis, dan kesempurnaan manusia. Istilah-istilah

tersebut kemudian dikategorikan berdasarkan tema dan hubungan konseptualnya.

Tahap ketiga dilakukan dengan menelusuri berbagai sumber pendukung yang menjelaskan konteks pemikiran Murata, tradisi tasawuf yang menjadi landasan pemikirannya, serta kajian psikologi spiritual yang relevan dengan tema depresi. Data-data tersebut kemudian disusun secara sistematis untuk mendukung proses analisis.

c. Metode analisis data

Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan model hermeneutika Paul Ricoeur. Ricoeur memandang bahwa pemahaman terhadap teks dilakukan melalui proses interpretasi yang bertujuan mengungkap dunia makna yang dibangun oleh teks tersebut.

Tahap pertama adalah objektivasi teks. Pada tahap ini peneliti memandang *The Tao of Islam* sebagai teks yang memiliki otonomi makna. Peneliti berupaya memahami struktur teks, konsep-konsep utama, serta hubungan antargagasan yang dikemukakan Murata tanpa terlebih dahulu memasukkan asumsi-asumsi subjektif.

Tahap kedua adalah distansiasi (*distanciation*). Pada tahap ini peneliti menciptakan jarak kritis antara teks dengan konteks asalnya. Jarak tersebut memungkinkan teks dibaca kembali dalam konteks yang berbeda, yaitu konteks psikologi spiritual dan problem depresi pada masyarakat kontemporer.

Tahap ketiga adalah interpretasi. Pada tahap ini peneliti menafsirkan makna konsep *self* yang terdapat dalam *The Tao of Islam*. Interpretasi dilakukan dengan melihat hubungan antara unsur-unsur batin manusia seperti *nafs*, *qalb*, *ruh*, dan *aql* dalam kerangka kosmologi Islam yang dikembangkan Murata.

Tahap keempat adalah apropriasi (*appropriation*). Pada tahap ini makna yang diperoleh dari teks dihubungkan dengan realitas kehidupan manusia masa kini. Konsep *self* Murata dibaca sebagai kerangka psikologi spiritual yang dapat menjelaskan kondisi depresi sebagai bentuk ketidakseimbangan batin dan keterputusan manusia dari sumber spiritualitasnya.

Tahap terakhir adalah analisis relevansi. Pada tahap ini peneliti membandingkan konsep *self* Murata dengan teori-teori psikologi kontemporer mengenai depresi. Perbandingan tersebut bertujuan untuk menemukan kontribusi pemikiran Murata terhadap pengembangan psikologi spiritual dan kesehatan mental.

I. Sistematika Pembahasan

Dalam sebuah kepenulisan penelitian tentu memiliki tujuan, sebagaimana agar dapat memahami pembaca akan urutan dan pola berpikir peneliti, maka sistematika pembahasan akan disusun dalam lima bab, diantaranya sebagai berikut:

BAB I : Bab ini sebagai pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika pembahasan sebagai gambaran awal dalam memahami skripsi ini.

BAB II : Pada bab ini penulis akan memaparkan kerangka konseptual yang menjadi pisau analisis dalam penelitian ini, meliputi pembahasan tentang tasawuf sebagai ilmu jiwa Islam, konsep psikologi spiritual, konsep *self* dalam tradisi tasawuf (nafs, qalb, ruh, dan sirr), profil Sachiko Murata beserta karyanya *The Tao of Islam*, serta kajian tentang depresi dari perspektif psikologi dan spiritualitas.

BAB III : Menyajikan temuan-temuan yang diperoleh dari penelusuran kepustakaan terhadap teks *The Tao of Islam*, khususnya bagian-bagian yang membahas konsep *self* melalui kerangka kosmologi Yin-Yang serta relasi antara jasad, jiwa, dan ruh dalam pemikiran Sachiko Murata. Data disajikan secara deskriptif-objektif sebagai jawaban atas rumusan masalah pertama.

BAB IV : Merupakan inti orisinalitas penelitian ini, yaitu menganalisis temuan pada Bab III dengan menggunakan kerangka teori pada Bab II. Bab ini menjawab rumusan masalah kedua dan ketiga, yaitu bagaimana relevansi konsep *self* Murata dengan kerangka psikologi spiritual dalam tasawuf, serta bagaimana konsep tersebut dapat ditawarkan sebagai pendekatan untuk mengatasi depresi.

BAB V : Berisi kesimpulan yang menjawab secara ringkas dan tegas seluruh rumusan masalah penelitian, disertai saran bagi penelitian lanjutan maupun bagi praktisi dan akademisi yang berminat mengembangkan kajian psikologi spiritual berbasis tasawuf.



INSTITUT AL FITHRAH (IAF)
SURABAYA

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Tasawuf sebagai Ilmu Jiwa Islam

Tasawuf merupakan salah satu disiplin keilmuan dalam Islam yang secara khusus menekankan pengembangan dimensi batiniah manusia melalui proses penyucian jiwa (*tazkiyat al-nafs*) dan pembinaan akhlak mulia.¹⁵ Secara etimologis, para ulama berbeda pendapat mengenai asal-usul kata "tasawuf". Sebagian menyandarkannya pada kata *shuf* (bulu domba/wol) yang menjadi pakaian sederhana para ahli ibadah pada masa awal Islam, sebagian lain menghubungkannya dengan kata *shafa* (bersih/suci) karena para sufi senantiasa berupaya membersihkan jiwa mereka untuk mendekatkan diri kepada Allah. Terlepas dari perbedaan etimologis tersebut, seluruh mazhab dalam tasawuf sepakat bahwa tujuan utamanya adalah membersihkan jiwa dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah Swt.

Secara substantif, tasawuf dapat dipahami sebagai ilmu yang mempelajari tata cara pembersihan hati dari sifat-sifat negatif seperti kesombongan, riya, iri, dan dengki, dengan tujuan menumbuhkan sifat-sifat terpuji dalam diri manusia.¹⁶ Proses ini ditempuh melalui tahapan-tahapan spiritual (*maqamat*) yang disertai dengan latihan batin (*riyadhah*) dan

¹⁵ Wardatul Mufidah dkk., *Integrasi Sufisme Dan Psikologi Transpersonal Dalam Pembentukan Kesehatan Mental*, 7, no. 2 (2023). 27.

¹⁶ Ema Fitriya dkk., —TASAWUF DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI: HARMONI SPIRITUAL DAN KESEHATAN MENTAL, *IJAJMIE* 5 No. 2, 2024. 23.

kesungguhan (*mujahadah*).¹⁷ Dengan demikian, tasawuf tidak semata-mata dipahami sebagai doktrin teologis yang abstrak, melainkan juga sebagai sebuah metode psikologis yang sistematis untuk mengelola kondisi batin manusia.¹⁸

Dalam konteks inilah tasawuf sering disebut sebagai "ilmu jiwa" dalam tradisi Islam, karena objek kajian utamanya adalah jiwa manusia (*nafs*) beserta dinamika, penyakit, dan proses penyembuhannya.¹⁹ Kajian kontemporer menegaskan bahwa keberadaan tasawuf tidak hanya dipahami sebagai praktik spiritual individual semata, tetapi juga sebagai instrumen yang membentuk keseimbangan antara dimensi spiritual, moral, dan sosial manusia secara utuh. Dalam konteks kehidupan modern yang ditandai oleh arus globalisasi, krisis spiritual, dan kecenderungan materialisme, tasawuf dinilai tetap relevan sebagai sarana pembinaan spiritual sekaligus penguatan nilai-nilai etika dan karakter.²⁰

Beberapa peneliti kontemporer bahkan secara eksplisit menempatkan tasawuf sebagai mitra dialog bagi psikologi modern. Fitriya, Hani'ah, dan Khofifah misalnya menegaskan bahwa hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental semakin mendapat perhatian ilmiah, karena berbagai penelitian menunjukkan aspek spiritualitas dapat berperan signifikan dalam

¹⁷ Ilham Masykuri Hamdie "TASAWUF DALAM PANDANGAN NURCHOLISH MADJID" Vol. 14, No. 1, Januari-Juni 2015,. 12

¹⁸ Sri Haryanto, *MANUSI SPIRITUAL Pespektif Psikologi Islam dan Psikologi Transpersonal*, Cetakan pertama, ed. oleh Nasokah (Bildung, 2021).112.

¹⁹ Ibid Haryanto, *Sekitar epistemologi Islam*. 32.

²⁰ Nurhidayani Pulungan dkk., —Tasawuf dalam Tradisi Keilmuwan Islam: Analisis Konseptual Sejarah Perkembangan dan Relevansinya Umat Islam,|| *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business* 4, no. 4 (2026). 23.

membantu individu mengatasi stres, depresi, dan kecemasan.²¹ Di tengah modernisasi yang cenderung mengesampingkan aspek-aspek batiniah, kebutuhan akan harmoni batin dan ketenangan jiwa dinilai semakin relevan, dan tasawuf menawarkan kerangka jawaban atas kebutuhan tersebut.

Senada dengan hal itu, riset yang dilakukan terhadap generasi muda menemukan bahwa tasawuf memiliki potensi besar dalam memperkuat spiritualitas dan kesehatan mental generasi Z di era digital, khususnya dalam merespons kecemasan, stres, dan depresi yang muncul akibat pola hidup digital yang intens. Tasawuf berperan penting dalam meningkatkan kesehatan mental dan spiritual individu melalui pemurnian jiwa, penghilangan sifat-sifat negatif, dan praktik amal saleh, sehingga individu dapat merasakan kehadiran Tuhan dalam kehidupan sehari-hari. Praktik tasawuf mendorong berkembangnya kualitas-kualitas terpuji seperti kesabaran dan kasih sayang, yang pada gilirannya membantu individu menemukan kebahagiaan yang lebih mendalam dibandingkan sekadar kepuasan material semata.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tasawuf memiliki kedudukan strategis sebagai "ilmu jiwa" dalam tradisi keilmuan Islam—sebuah disiplin yang tidak hanya berbicara tentang hubungan vertikal manusia dengan Tuhan, tetapi juga menyediakan kerangka konseptual dan metodologis untuk memahami serta merawat kondisi psikologis manusia secara menyeluruh.

²¹ Ibid Fitriya dkk., —TASAWUF DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI: HARMONI SPIRITUAL DAN KESEHATAN MENTAL. | 22

Hal ini sejalan dengan penegasan Sachiko Murata bahwa prinsip tauhid—"There is no god but God"—"*is taken as the fundamental given by all Muslim thinkers*",²² sehingga seluruh pembahasan tentang jiwa dan diri manusia dalam tradisi Islam, termasuk dalam tasawuf, senantiasa berpijak pada titik tolak teologis ini, bukan sekadar spekulasi psikologis yang berdiri sendiri

B. Psikologi Spiritual

Psikologi spiritual merupakan cabang kajian psikologi yang menempatkan dimensi spiritual sebagai bagian integral dari keutuhan jiwa manusia, bukan sekadar pelengkap normatif di luar struktur psikologis.²³ Kemunculan psikologi spiritual atau yang dalam literatur Barat lebih dikenal dengan istilah psikologi transpersonal dilatarbelakangi oleh ketidakpuasan terhadap pendekatan psikologi konvensional yang cenderung mereduksi manusia hanya sebagai makhluk biologis dan psikis semata, tanpa mengakomodasi pengalaman-pengalaman transenden yang dialami manusia.²⁴

Psikologi transpersonal sendiri berkembang sebagai aliran lanjutan dari psikologi humanistik, dengan tokoh-tokoh penting seperti Abraham Maslow, Stanislav Grof, Ken Wilber, dan Robert Frager. Maslow, misalnya, menambahkan konsep "aktualisasi diri" dan "pengalaman puncak" (*peak experience*) ke dalam hierarki kebutuhannya sebagai manifestasi dari

²² Sachiko Murata, *The Tao Of Islam* (state university of New York, 1992; repr., Mizan Pustaka, 2022). Hal.18

²³ Haryanto, *Sekitar epistemologi Islam*. Hal.66-73

²⁴ Taufiq Khoirin dkk., —Eksplorasi Ruh, Nafs, Qalbu, dan Fitrah sebagai Potensi Dasar dalam Membentuk Kepribadian sebagai _Abdullāh, *I TSAQOFAH* 5, no. 4 (2025): 4249–56,.

potensi spiritual manusia. Penggabungan dimensi spiritual ke dalam pendekatan psikologi ini terbukti membawa manfaat besar bagi kesejahteraan mental; melalui pemahaman terhadap dimensi spiritual, individu yang mengalami trauma atau depresi dapat menemukan makna baru dalam penderitaannya sehingga mempercepat proses penyembuhan psikologis.²⁵

Salah satu tokoh yang relevan untuk penelitian ini adalah Robert Frager, seorang psikolog transpersonal sekaligus praktisi tasawuf modern, yang mengintegrasikan pendekatan psikologi Barat dengan nilai-nilai spiritual Islam secara harmonis melalui karyanya tentang psikologi sufi. Frager memandang hati (*qalb*) sebagai pusat spiritual manusia yang berfungsi sebagai penghubung antara diri dan jiwa, sekaligus sebagai inti kesadaran batin yang menuntun perilaku manusia.²⁶ Ia menekankan bahwa peningkatan spiritualitas hanya dapat dicapai apabila seseorang mampu mengendalikan hawa nafsu, menenangkan pikiran, serta menyucikan hati dari penyakit-penyakit batin.

Dari sisi psikologi Islam, tokoh seperti Malik B. Badri turut memberikan kontribusi penting melalui kritiknya terhadap ketergantungan berlebihan psikolog Muslim pada teori psikologi Barat yang dibangun di atas konsepsi manusia yang tidak selalu selaras dengan pandangan Islam tentang manusia. Badri menekankan pentingnya psikologi yang berpijak

²⁵ Kunzita Lazuardi dkk., —Paradigma Holistik Bimbingan Konseling Islam: Integrasi Dimensi Spiritual, Psikologis, dan Sosial dalam Kerangka Tauhid, *Itqan: Jurnal Ilmu-ilmu Kependidikan* 16, no. 2 (2025): 163–77.

²⁶ Resy Vahmi dkk., *Konsep Hati Menurut Robert Frager Analisis Buku Psikologi Sufi*, 3, no. 2 (2025). 334

pada konsepsi manusia yang utuh—mencakup dimensi jasad, akal, jiwa, dan ruh—sebagaimana yang menjadi fondasi psikologi spiritual dalam Islam.

Secara metodologis, psikologi spiritual berbeda dari psikologi konvensional dalam hal unit analisisnya. Jika psikologi konvensional umumnya berhenti pada level kognisi, emosi, dan perilaku yang dapat diamati secara empiris, psikologi spiritual memperluas cakupannya hingga menyentuh dimensi transenden manusia—relasi antara diri dengan Yang Mahakuasa, pengalaman mistis, serta proses transformasi batin yang tidak selalu dapat direduksi menjadi data kuantitatif semata. Dalam konteks inilah tasawuf, dengan seluruh kekayaan konseptualnya tentang jiwa manusia, dapat diposisikan sebagai salah satu varian psikologi spiritual yang khas dalam tradisi Islam.²⁷

C. Konsep *Self* dalam Tasawuf

Konsep diri (*self*) dalam tradisi tasawuf dibangun melalui empat elemen psiko-spiritual utama, yaitu *nafs* (jiwa/hawa nafsu), *qalb* (hati), *ruh* (ruh), dan *sirr* (rahasia batin terdalam).²⁸ Keempat elemen ini saling berkelindan membentuk struktur psikologis manusia yang khas dalam pandangan Islam, dan menjadi pembeda mendasar antara psikologi Islam dengan psikologi konvensional Barat.²⁹

²⁷ Zhafirah dan Hastono, —Analisis Disparitas Geospasial dan Determinan Sosio-Demografis Masalah Kesehatan Jiwa di Indonesia: Analisis Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, I Maret 2026. 32.

²⁸ Khoirin dkk., —Eksplorasi Ruh, Nafs, Qalbu, dan Fitrah sebagai Potensi Dasar dalam Membentuk Kepribadian sebagai _Abdullāh. I 21.

²⁹ Haryanto, *Sekitar epistemologi Islam*. 154

Sachiko Murata dalam *The Tao of Islam* menegaskan bahwa mikrokosmos manusia dapat dibagi menjadi dua dimensi fundamental—yang tampak dan yang tidak tampak—dan bahwa Al-Qur'an menggunakan tiga istilah utama untuk merujuk dimensi batin tersebut, yaitu "*ruh (spirit), qalb (heart), and nafs (soul, self)*".³⁰ Pernyataan ini menegaskan bahwa istilah-istilah yang menjadi kerangka konsep *self* dalam penelitian ini bukanlah istilah yang dipinjam secara longgar dari tradisi tasawuf umum, melainkan istilah yang secara eksplisit dan konsisten dipakai Murata sendiri sebagai pijakan analisisnya.

Nafs dalam kajian psikologi Islam dipahami sebagai sisi dalam diri manusia yang menunjukkan potensi baik sekaligus buruk. *Nafs* bersifat dinamis dan mengalami transformasi bertahap melalui proses penyucian diri, mulai dari *nafs ammarah* (jiwa yang cenderung pada keburukan), *nafs lawwamah* (jiwa yang mulai menyesali kesalahan), hingga *nafs muthmainnah* (jiwa yang tenang dan damai).³¹ Murata menjelaskan ketiga tahapan ini secara eksplisit berdasarkan terminologi Al-Qur'an, yakni "*the 'soul commanding to evil' ... the 'blaming soul' ... the 'soul at peace'*",³² yang masing-masing menandai jenjang perkembangan spiritual seorang salik dari titik terjauh hingga titik tertinggi kedekatannya dengan Tuhan. Proses transformasi *nafs* inilah yang dalam konsep psikologi dan tasawuf disebut sebagai penyucian jiwa (*tazkiyat al-nafs*), yang oleh sejumlah ulama

³⁰ Murata, *The Tao Of Islam*. HAL.299

³¹ Ibid Khoirin dkk., —Eksplorasi Ruh, Nafs, Qalbu, dan Fitrah sebagai Potensi Dasar dalam Membentuk Kepribadian sebagai _Abdullāh. l 24.

³² Murata, *The Tao Of Islam*. Hal.254

dinyatakan sebagai bagian dari tugas utama para rasul dalam mendidik umatnya.

Qalb (hati) berfungsi sebagai substansi halus yang memiliki kemampuan untuk mengenali hakikat sesuatu serta memiliki daya refleksi. *Qalb* berperan sebagai pusat kesadaran reflektif dan pengambilan keputusan moral dalam diri manusia, sekaligus menjadi kompas spiritual yang menjaga ketulusan niat dan menguatkan hubungan batin manusia dengan Tuhannya.³³ Murata bahkan menempatkan *qalb* pada posisi paling sentral dalam keseluruhan struktur diri manusia, dengan menegaskan bahwa "*the heart is the goal of creation*"—hati,³⁴ sebagai jiwa rasional dalam kesempurnaannya, adalah tujuan akhir dari penciptaan itu sendiri, dan hanya melaluinya keseimbangan sejati antara Tuhan dan kosmos dapat terwujud. Dalam pandangan Robert Frager sebagaimana disinggung sebelumnya, hati bahkan diposisikan sebagai wadah cinta, kebijaksanaan, dan cahaya ilahi yang membentuk kesadaran spiritual seseorang.

Lebih jauh, sebuah hadis yang dikutip Murata menggambarkan adanya "*four kinds of hearts*"³⁵: hati yang bersih dengan pelita bercahaya (hati orang beriman), hati yang hitam dan terbalik (hati orang yang ingkar), hati yang terikat oleh berbagai kepentingan (hati orang munafik), serta hati berlapis yang di dalamnya iman dan kemunafikan hidup berdampingan. Tipologi ini memberikan kerangka diagnostik tambahan yang lebih granular

³³ Resy Vahmi dkk., *Konsep Hati Menurut Robert Frager Analisis Buku Psikologi Sufi*, 3, no. 2 (2025).

³⁴ Ibid Murata, *The Tao Of Islam*. Hal.289

³⁵ Ibid Murata, *The Tao Of Islam*. Hal.306

untuk memahami variasi kondisi batin manusia, yang akan relevan pula ketika penelitian ini membahas kondisi psikologis seperti depresi pada Bab IV.

Ruh dipahami sebagai dimensi tertinggi dalam diri manusia yang menjadikannya memiliki kemurnian sebagai hamba Allah, cenderung pada hal-hal yang bersifat kekal, damai, dan tenang. Ruh berfungsi menanamkan rasa kehambaan dan kebutuhan manusia kepada Allah, sehingga menjadi sumber nilai-nilai ilahiah dalam struktur kepribadian manusia. Beberapa kajian psikologi pendidikan Islam menegaskan bahwa sinergi sistematis antara ruh, *nafs*, *qalb*, dan *fitrah* mampu menumbuhkan karakter spiritual yang seimbang dan bertujuan, yang dalam tradisi tasawuf disebut sebagai proses menuju status '*Abdullah*—manusia yang sepenuhnya tunduk kepada Allah.³⁶

Sirr (rahasia batin) merupakan dimensi paling dalam dari struktur jiwa manusia dalam tradisi tasawuf, yang hanya dapat tersingkap melalui proses spiritual yang mendalam. Dalam praktik *dzikir* misalnya, terdapat tingkatan-tingkatan yang harus dilalui seorang salik, dimulai dari *dzikir* lisan yang paling luar, dilanjutkan dengan *dzikir* jiwa, diteruskan dengan *dzikir* hati (*dhikr qalb*), dan akhirnya sampai pada *dzikir* ruh (*dhikr sirr*). Tahapan tersebut diyakini menghasilkan berbagai kecerdasan serta kesadaran paling dalam yang disebut sebagai kesadaran rohani—kondisi di mana spiritualitas telah hidup secara nyata dalam diri seseorang.

³⁶ Ibid Khoirin dkk., —Eksplorasi Ruh, Nafs, Qalbu, dan Fitrah sebagai Potensi Dasar dalam Membentuk Kepribadian sebagai _Abdullāh. l 23

Keempat elemen ini tidak berdiri secara terpisah, melainkan berinteraksi secara dinamis membentuk kondisi kejiwaan manusia secara utuh. Dalam konteks bimbingan dan konseling Islam kontemporer, ditegaskan bahwa spiritualitas berfungsi sebagai kerangka dasar yang menstrukturkan cara memahami kondisi psikologis seseorang, merumuskan intervensi, serta mengevaluasi proses konseling secara menyeluruh—bukan diposisikan sebagai pelengkap pendekatan psikologis semata, melainkan sebagai basis konseptual yang mengintegrasikan dimensi psikologis dan spiritual manusia secara bersamaan.

Seluruh pembahasan tentang struktur diri ini pada akhirnya bermuara pada satu prinsip epistemologis yang menjadi jantung tradisi tasawuf, sebagaimana hadis yang dikutip Murata: "*He who knows his own soul knows his Lord*"³⁷—barangsiapa mengenal dirinya, ia akan mengenal Tuhannya. Prinsip inilah yang menjadi landasan mengapa "membaca konsep *self*" dalam penelitian ini bukan sekadar kajian psikologis semata, melainkan juga kajian spiritual-epistemologis yang berorientasi pada pengenalan diri sebagai jalan menuju pengenalan Tuhan.

Konsep *self* yang integratif inilah yang menjadi pijakan penting bagi penelitian ini, sebab konsep diri dalam tasawuf—yang mengintegrasikan jasad, jiwa, hati, ruh, dan rahasia batin manusia—menawarkan sebuah alternatif kerangka yang berbeda secara fundamental dari konsep diri dalam

³⁷ Ibid Murata, *The Tao Of Islam*. Hal.307

psikologi sekuler yang cenderung berhenti pada dimensi biopsikososial semata, tanpa menjangkau dimensi transenden manusia.

D. Profil Sachiko Murata dan Karya *The Tao of Islam*

Sachiko Murata adalah seorang profesor studi-studi agama di State University of New York, Stony Brook, yang berasal dari Jepang. Karyanya yang paling dikenal luas, *The Tao of Islam: A Sourcebook on Gender Relationships in Islamic Thought*, pertama kali diterbitkan oleh State University of New York Press pada tahun 1992, dan diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Penerbit Mizan pada 1996 dengan sembilan kali cetak ulang hingga 2004. Pada Desember 2022, Penerbit Mizan menerbitkan edisi kedua yang membagi buku ini menjadi dua jilid: jilid pertama membahas tentang Tuhan (teologi sufistik), sedangkan jilid kedua membahas tentang alam dan manusia (kosmologi dan psikologi sufistik).³⁸

Dalam karya ini, Murata menggunakan pendekatan filsafat Tao—khususnya konsep Yin dan Yang—sebagai kerangka analitis untuk menjelaskan kosmologi Islam, khususnya pemikiran Ibn 'Arabi dan para pengikutnya. Ia menerjemahkan konsep Tao sebagai *haqq* (Yang Nyata) yang dipahami sebagai *islâm* (jalan). Pemikiran Islam tentang Tuhan berpusat pada nama-nama atau sifat-sifat ilahi (*al-asma' al-husna*), yang oleh Murata dipetakan ke dalam dua kelompok: nama-nama yang menekankan keagungan, kebesaran, kekuasaan, dan kontrol digolongkan sebagai kualitas "yang", sedangkan nama-nama yang menekankan

³⁸Ibid Murata, *The Tao Of Islam*. Hal.10

keindahan, kelembutan, dan rahmat digolongkan sebagai kualitas "yin". Perpaduan antara keduanya, dalam istilah tasawuf, dirumuskan sebagai sifat "kamaliyah" Tuhan.³⁹

Berdasarkan kerangka tersebut, Murata menyusun peta relasi antara tiga tingkat realitas: Allah, kosmos atau makrokosmos, dan manusia atau mikrokosmos. Manusia, sebagai mikrokosmos, dipandang merefleksikan struktur kosmos secara keseluruhan—termasuk di dalamnya relasi antara jasad, jiwa, akal, dan ruh yang terintegrasi dalam diri manusia. Karya ini secara khusus banyak membahas relasi antara dimensi maskulin (yang) dan feminin (yin) dalam diri manusia, yang oleh Murata tidak dipahami sebagai relasi oposisional, melainkan sebagai relasi dualistis-komplementer yang saling melengkapi.⁴⁰

Sejauh ini, kajian akademik terhadap pemikiran Murata dalam *The Tao of Islam* di lingkungan perguruan tinggi Islam Indonesia banyak diarahkan pada tema kosmologi dan relasi gender. Sumarno (1999) misalnya mengkaji konsep tauhid dalam pemikiran Murata dan menyimpulkan bahwa Murata menguraikan tauhid sebagai hubungan yang saling berkaitan antara Tuhan, manusia, dan alam yang membentuk kesatuan tak terpisahkan.⁴¹ Sementara itu, Rozak mengkaji pemikiran

³⁹ Ika Nurlita dan Kholid Al Walid, —KOSMOLOGI ISLAM PERSPEKTIF SACHIKO MURATA,| *Paradigma: Jurnal Kalam dan Filsafat* 4, no. 01 (2023), 23.

⁴⁰ Ibid 40.

⁴¹ Ibid Joko Sumarno —KONSEP TAUHID MENURUT SACHIKO MURATA DALAM BUKU *THE TAO OF ISLAM*|(skripsi UIN SUNAN KALI JAGA Yogyakarta 2021) 33.

Murata tentang relasi suami-istri dengan pendekatan feminis,⁴² dan Sholikhah mengkaji konsep relasi gender secara lebih umum dalam kerangka pemikiran Murata.

Kajian yang relatif paling dekat dengan dimensi psikologis dari pemikiran Murata ditemukan dalam tulisan Susilawati, yang menempatkan pemikiran Murata sebagai bahan kajian psikologi sufistik dengan fokus pada epistemologi sufi dan relasi triadik antara Tuhan, manusia, dan alam.⁴³ Dalam tulisan tersebut, Murata dinyatakan telah mengembangkan berbagai wacana psikologi spiritual sebagaimana dituangkan dalam *The Tao of Islam*, dengan menempatkan tahap tertinggi seorang sufi—yakni penyatuan dengan Tuhan—sebagai sesuatu yang tersusun secara vertikal antara ruh, jiwa, akal, dan hati. Ruh digambarkan sebagai dimensi batin tertinggi yang terhubung dengan jiwa sebagai bagian dari struktur fisik atau tubuh, sementara relasi antara jiwa dan ruh memunculkan dimensi batin lain, yaitu akal dan hati.

Meskipun kajian-kajian tersebut telah menyentuh berbagai aspek pemikiran Murata—mulai dari tauhid, relasi gender, hingga epistemologi sufistik—belum ditemukan kajian yang secara eksplisit membaca konsep *self* dalam *The Tao of Islam* sebagai kerangka psikologi spiritual yang dioperasionalkan untuk merespons persoalan psikologis kontemporer, khususnya depresi. Di sinilah letak posisi khas penelitian ini di antara kajian-kajian terdahulu tentang pemikiran Sachiko Murata.

⁴² Abdul Rozak, *DIAJUKAN KEPADA FAKULTAS SYARIAH DAN HUKUM UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA UNTUK MEMENUHI SEBAGAI SYARAT-SYARAT MEMPEROLEH GELAR SARJANA SATU DALAM ILMU HUKUM ISLAM*,. 23

⁴³ Erni Susilawati "PSIKOLOGI SUFISTIK (Studi atas Pemikiran Sachiko Murata dalam Buku *The Tao of Islam*)" VOL.14, NO.1, JANUARI-JUNI 2025, t.t. 22

Menariknya, dalam kata penutup (*Postscript*) bukunya, Murata sendiri menceritakan asal-usul personal dari proyek penulisan *The Tao of Islam*—yakni upayanya menjawab kritik seorang filsuf perempuan mengenai premis dasar bahwa akal bersifat maskulin dan jiwa bersifat feminin dalam pemikirannya tentang "*Feminine-Masculine Complementarity in Islamic Spiritual Psychology*".⁴⁴ Pengakuan ini menunjukkan bahwa kerangka psikologi spiritual yang dibangun Murata bukanlah sekadar konstruksi akademik yang berjarak, melainkan hasil pergulatan intelektual yang reflektif dan responsif terhadap kritik, sehingga layak dipertimbangkan sebagai kerangka yang telah diuji secara dialogis.

E. Depresi dalam Perspektif Psikologi dan Spiritualitas

1. Definisi dan Gejala Klinis Depresi

Secara klinis, depresi didefinisikan sebagai gangguan suasana hati (*mood disorder*) yang ditandai dengan perasaan sedih berkepanjangan, kehilangan minat atau kesenangan terhadap aktivitas yang sebelumnya disukai, serta kesulitan menjalani aktivitas sehari-hari. Kriteria diagnostik gangguan depresi mayor umumnya terpenuhi ketika seseorang menunjukkan lima atau lebih dari sembilan gejala utama, meliputi suasana hati yang tertekan, berkurangnya minat atau kesenangan, perubahan berat badan atau nafsu makan, gangguan tidur, kelelahan, perasaan tidak berharga atau rasa bersalah berlebihan,

⁴⁴Ibid Murata, *The Tao Of Islam*. Hal.321

kesulitan berkonsentrasi, serta pikiran tentang kematian atau bunuh diri.⁴⁵

Dari sisi kognitif, individu yang mengalami depresi umumnya memiliki pandangan diri yang negatif, yang turut memengaruhi cara pandangnya terhadap dunia dan masa depan. Pandangan negatif yang berlapis ini kerap membawa individu pada kesimpulan yang keliru tentang dirinya, sehingga berdampak pada suasana hati yang murung, penurunan kemampuan fungsional secara drastis, penolakan terhadap harapan, hingga—pada kondisi yang lebih berat—munculnya pikiran untuk menyakiti diri sendiri.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menempatkan depresi sebagai salah satu penyakit dengan beban tertinggi di dunia, dengan proyeksi peningkatan beban penyakit yang terus berlanjut pada dekade mendatang.⁴⁶ Faktor penyebab munculnya depresi bersifat multidimensi, meliputi faktor budaya, sosial-ekonomi, keturunan, stres berkepanjangan, persepsi diri yang negatif, hingga perselisihan dalam keluarga.

2. Pandangan Islam dan Tasawuf tentang Depresi

Dalam tradisi pemikiran Islam, persoalan yang secara fenomenologis menyerupai depresi sesungguhnya telah lama menjadi perhatian para filsuf dan ulama Muslim klasik, meski tidak selalu

⁴⁵ Ibid Indah Rizki Ramadani dkk., *Depresi, Penyebab dan Gejala Depresi*,. 32

⁴⁶ Zhafirah dan Hastono, —Analisis Disparitas Geospasial dan Determinan Sosio-Demografis Masalah Kesehatan Jiwa di Indonesia: Analisis Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023,| Maret 2026. 12

menggunakan istilah "depresi" sebagaimana dikenal dalam psikiatri modern. Kajian literatur menunjukkan bahwa berbagai aliran filsafat Islam telah menuangkan pemikiran mengenai persoalan-persoalan psikologis, termasuk kesedihan mendalam dan keputusasaan, serta menawarkan kerangka pencegahan melalui internalisasi nilai-nilai keislaman dalam kehidupan sehari-hari.⁴⁷

Al-Qur'an sendiri banyak berbicara tentang kondisi psikologis manusia yang mengarah pada kecemasan dan kesedihan, sekaligus menawarkan solusi spiritual atasnya. Beberapa kajian tafsir kontemporer menegaskan bahwa gangguan kecemasan dan depresi dapat dipahami sebagai kondisi ketidakberdayaan dan ketidakpastian yang dialami manusia, yang dalam perspektif Al-Qur'an dapat diatasi melalui penguatan tauhid, ketawakalan, dan kedekatan spiritual dengan Allah.⁴⁸

Dalam kerangka tasawuf secara lebih spesifik, depresi dapat dipahami sebagai bentuk ketidakseimbangan atau keterputusan relasi antara jasad, jiwa, akal, dan ruh dalam diri manusia.⁴⁹ Ketika manusia terlalu berorientasi pada pemenuhan kebutuhan jasadiyah dan mengabaikan kebutuhan ruhaniyahnya, akan muncul kegersangan batin yang berpotensi bermanifestasi sebagai gangguan psikologis, termasuk

⁴⁷ Ibid Khoirin dkk., —Eksplorasi Ruh, Nafs, Qalbu, dan Fitrah sebagai Potensi Dasar dalam Membentuk Kepribadian sebagai _Abdullāh. 17.

⁴⁸ Ulfi Putra Sany, *GANGGUAN KECEMASAN DAN DEPRESI MENURUT PERSPEKTIF AL QUR'AN*, (Jurnal Ilmiah Indonesia) 7 no.1 (Desember 2022). 23.

⁴⁹ Ibid Iham Masykuri Hamdie "TASAWUF DALAM PANDANGAN NURCHOLISH MADJID" 22

kesedihan mendalam dan kehampaan eksistensial.⁵⁰ Proses penyucian jiwa (*tazkiyat al-nafs*) dalam tradisi tasawuf dipandang memiliki fungsi terapeutik yang dapat disandingkan dengan proses penyembuhan psikologis pada umumnya, karena menysasar akar persoalan pada level jiwa, bukan sekadar meredakan gejala pada level perilaku.

3. Bukti Empiris Relasi Spiritualitas dan Kesehatan Mental

Spiritualitas tidak hanya menjadi pelengkap dalam kesejahteraan manusia, tetapi juga menjadi salah satu dimensi penting dalam kesehatan holistik.⁵¹ Sejumlah kajian ilmiah telah menunjukkan adanya korelasi antara religiositas/spiritualitas dengan kesehatan mental seseorang. Sebuah meta-analisis terhadap dua puluh studi menemukan bahwa religiositas dan spiritualitas berkorelasi positif dengan kesehatan mental yang baik, dengan kekuatan korelasi yang bervariasi tergantung pada dimensi religiositas yang diukur—mulai dari religiositas non-organisasional, religiositas intrinsik, hingga spiritualitas secara umum.⁵²

Studi tersebut juga menegaskan pentingnya membedakan antara religiositas yang bersifat suportif-transformatif dengan religiositas yang kaku atau menekan, karena keduanya dapat memberikan dampak

⁵⁰ Ibid Ramadani dkk., *Depresi, Penyebab dan Gejala Depresi*. 21

⁵¹ Ibid Fitriya dkk., —TASAWUF DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI: HARMONI SPIRITUAL DAN KESEHATAN MENTAL. 12

⁵² Wahyuningsih, —RELIGIUSITAS, SPIRITUALITAS, DAN KESEHATAN MENTAL, 2021. 31.

psikologis yang berbeda—bahkan berlawanan arah—terhadap kesejahteraan mental seseorang.⁵³

Pada kelompok lansia, tinjauan literatur menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat spiritualitas seseorang, semakin rendah pula tingkat depresi yang dialaminya.⁵⁴ Efektivitas terapi spiritual dalam menurunkan gejala psikologis ini dijelaskan melalui beberapa mekanisme, salah satunya adalah proses pemaknaan (*meaning-making*) yang memungkinkan individu mentransformasi penderitaan menjadi pengalaman yang bermakna sebuah proses yang sejalan dengan teori logoterapi Viktor Frankl mengenai pentingnya makna hidup dalam menghadapi penderitaan.

Dengan mempertimbangkan bukti-bukti empiris tersebut, dapat disimpulkan bahwa integrasi antara pendekatan spiritual—khususnya tasawuf sebagai tradisi spiritual Islam yang memiliki kerangka konseptual matang tentang jiwa manusia—dengan pendekatan psikologis kontemporer memiliki landasan ilmiah yang kuat untuk terus dikembangkan, khususnya dalam merespons persoalan kesehatan mental seperti depresi yang semakin banyak dihadapi generasi muda saat ini.⁵⁵

⁵³ Zhafirah dan Hastono, —Analisis Disparitas Geospasial dan Determinan Sosio-Demografis Masalah Kesehatan Jiwa di Indonesia: Analisis Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023,| Maret 2026. 30.

⁵⁴ Ibid Aji dan Sudaryanto, —Efektivitas Terapi Spiritual terhadap Depresi Lansia. | 20.

⁵⁵ Ibid Fitriya dkk., —TASAWUF DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI: HARMONI SPIRITUAL DAN KESEHATAN MENTAL. | 21

BAB III

HASIL PENELITIAN

A. Kosmologi Yin-Yang sebagai Kerangka Dasar Pemikiran Murata

Sachiko Murata membangun seluruh bangunan pemikirannya dalam *The Tao of Islam* di atas satu premis dasar: bahwa pemikiran Islam klasik, khususnya dalam tradisi tasawuf dan filsafat, senantiasa memandang realitas—baik realitas ketuhanan, kosmos, maupun manusia—melalui prinsip relasi yang bersifat komplementer (saling melengkapi) dan polar (berpasangan), sebagaimana prinsip Yin dan Yang dalam filsafat Tao Tiongkok. Prinsip ini tampak jelas dalam syair Rumi yang dikutip Murata di awal bukunya, yang menggambarkan bagaimana dunia kebaikan dan keburukan lahir dari perpaduan dua kutub sifat: "*Severity and gentleness were married...*".⁵⁶ Menurut penerbit resmi buku ini, State University of New York (SUNY) Press, keseluruhan karya Murata merupakan sebuah antologi ajaran Islam tentang relasi antara Tuhan dan alam, alam dan manusia, serta manusia dan Tuhan, di mana kesatuan pemikiran Islam ditemukan bukan pada keseragaman gagasan yang dibahas, melainkan pada pola relasi yang dibangun di antara berbagai tingkat realitas tersebut.

Dalam kerangka ini, Murata menerjemahkan nama-nama dan sifat-sifat Tuhan (*al-asma' al-husna*) ke dalam dua kategori kosmologis: sifat-sifat yang menekankan keagungan, kekuasaan, kontrol, dan transendensi

⁵⁶Ibid Murata, *The Tao Of Islam*. Hal.11

digolongkan sebagai kualitas "Yang" (dalam istilah Arab sering disepadankan dengan sifat *jalal*/keagungan), sedangkan sifat-sifat yang menekankan keindahan, kelembutan, kasih sayang, dan imanensi digolongkan sebagai kualitas "Yin" (setara dengan sifat *jamal*/keindahan). Murata bahkan secara eksplisit menegaskan bahwa distingsi antara *jalal* dan *jamal* ini adalah "*the most basic of yang/yin distinctions*"⁵⁷ dalam keseluruhan kerangka teologisnya. Perpaduan harmonis antara kedua kutub sifat ilahi inilah yang dalam tradisi tasawuf disebut sebagai kesempurnaan (*kamaliyah*) Tuhan.

Prinsip dualitas-komplementer ini kemudian diproyeksikan Murata ke dalam tiga tingkat realitas yang saling berkaitan: (1) Allah sebagai sumber segala realitas, (2) kosmos sebagai makrokosmos yang merefleksikan sifat-sifat ilahi dalam skala besar, dan (3) manusia sebagai mikrokosmos yang merefleksikan struktur yang sama dalam skala kecil dan personal. Murata menegaskan bahwa tujuan dari seluruh penempuh jalan spiritual adalah "*to integrate the three realities, to 'make them one' (tawhid)*".⁵⁸ Dalam kerangka ini pula, manusia digambarkan sebagai "*the pivot and axis of the cosmos*",⁵⁹ sekaligus sebagai "*an all-comprehensive isthmus [barzakh]*"⁶⁰ yang menjembatani seluruh tingkatan realitas tersebut. Kerangka triadik inilah yang menjadi fondasi bagi pembahasan Murata tentang manusia—termasuk struktur diri (*self*) manusia—pada bagian-bagian selanjutnya dari bukunya.

⁵⁷ Ibid 69.

⁵⁸ Ibid 225.

⁵⁹ Ibid 15.

⁶⁰ Ibid 36.

Yang menarik dari pendekatan Murata adalah caranya menerjemahkan dan menghimpun secara langsung ratusan halaman naskah asli dari lebih dari tiga puluh tokoh penting dalam tradisi intelektual Islam—termasuk Ikhwan al-Shafa, Ibnu Sina (Avicenna), dan Ibnu 'Arabi beserta para pengikutnya seperti 'Abd al-Karim al-Jili dan 'Aziz Nasafi—sehingga buku ini berfungsi sekaligus sebagai kitab sumber (*sourcebook*) dan sebagai karya interpretatif. Pendekatan inilah yang membuat *The Tao of Islam* menjadi rujukan penting bagi kajian kosmologi dan psikologi sufistik dalam Islam.

B. Struktur Diri Manusia: Relasi antara Ruh, Jiwa, Akal, dan Hati

Bagian paling relevan dari pemikiran Murata bagi penelitian ini terletak pada penjelasannya mengenai struktur batin manusia, yang tersusun dari beberapa lapisan yang saling berkaitan: ruh, jiwa (*nafs*), akal, dan hati (*qalb*). Berdasarkan kajian Susilawati yang menelaah langsung struktur pemikiran ini dalam *The Tao of Islam*, dijelaskan bahwa jiwa manusia, dalam pandangan Murata, bukanlah entitas yang berdiri sendiri, melainkan merupakan gabungan antara substansi badani (*jasad*) dan ruh.⁶¹ Karena berasal dari perpaduan dua unsur yang berbeda ini, jiwa memiliki karakter yang tidak sepenuhnya sama dengan ruh: jiwa bersifat lebih dekat dengan dunia materi dan karenanya rentan terhadap kealpaan, sementara ruh sebagai substansi cahaya yang berasal dari Tuhan senantiasa membawa sifat-sifat baik yang hendak disalurkan kepada jiwa untuk diwujudkan melalui struktur

⁶¹ —Erni Susilawati, 'PSIKOLOGI SUFISTIK (Studi atas Pemikiran Sachiko Murata dalam Buku *The Tao of Islam*)', VOL.14, NO.1, JANUARI-JUNI 2025, 12.

jasmani manusia.⁶² Murata sendiri menyebut secara literal bahwa dalam relasi ini, *"the spirit yang and the body yin"*⁶³—penegasan tekstual langsung bahwa prinsip Yin-Yang bekerja bukan hanya pada level kosmos, tetapi juga pada struktur diri manusia itu sendiri. Sejalan dengan itu, Rumi—sebagaimana dikutip Murata—juga menegaskan sifat saling membutuhkan antara keduanya: *"The spirit cannot function without the body..."*.⁶⁴

Relasi antara ruh dan jiwa dalam kerangka Murata digambarkan sebagai relasi yang bersifat dinamis dan saling melengkapi, serupa dengan pola relasi Yin-Yang yang menjadi kerangka besar pemikirannya. Ketika ruh yang berasal dari Tuhan memberikan dorongan kebaikan kepada jiwa, dan jiwa mampu mewujudkan kebaikan tersebut melalui tindakan jasmani, maka pada titik itulah tercipta keselarasan antara jiwa dan ruh manusia. Susilawati menjelaskan bahwa harmoni antara ruh dan jiwa ini diibaratkan Murata bagaikan relasi suami-istri yang saling menjalankan fungsinya masing-masing, sehingga dimensi batin manusia dapat hidup damai baik dengan realitas paling dalam (Tuhan) maupun dengan realitas paling luar (dunia material). Analogi ini secara eksplisit ditemukan dalam teks asli Murata: *"the spirit is frequently called the 'husband,' the soul the 'wife'"*⁶⁵, dan ketika keduanya menikah secara harmonis, tercapailah *"the possibility of the return to the primordial unity from which they arose"*⁶⁶—kemungkinan untuk

⁶² Erni Susilawati _PSIKOLOGI SUFISTIK (Studi atas Pemikiran Sachiko Murata dalam Buku The Tao of Islam)_ VOL.14, NO.1, JANUARI-JUNI 2025|| 22

⁶³ Ibid Murata, *The Tao Of Islam*. 236

⁶⁴ Ibid. 14

⁶⁵ Ibid. 238

⁶⁶ Ibid. 238

kembali pada kesatuan primordial dari mana keduanya berasal. Ketika jiwa tunduk secara penuh pada cahaya ruh, Murata menegaskan bahwa "*the relationship between spirit and soul is one of harmony and equilibrium*"⁶⁷, dan pernikahan yang membahagiakan serta subur ini pada gilirannya "*gives birth to the heart*"⁶⁸—melahirkan hati sebagai anak dari persatuan ruh dan jiwa.⁶⁹

Dalam struktur ini, relasi antara jiwa dan ruh melahirkan dua dimensi batin tambahan, yaitu akal dan hati.⁷⁰ Akal berfungsi sebagai daya yang memungkinkan manusia memahami dan menalar realitas, sementara hati (qalb) berfungsi sebagai pusat kesadaran yang mengintegrasikan pengetahuan akal dengan dorongan spiritual ruh, sehingga manusia mampu bertindak selaras dengan kehendak ilahi. Susunan vertikal ini—dari ruh sebagai dimensi tertinggi, turun ke jiwa sebagai bagian dari struktur fisik, dan memunculkan akal serta hati sebagai dimensi batin penengah—menggambarkan bahwa dalam pemikiran Murata, diri manusia (*self*) bukanlah entitas tunggal yang homogen, melainkan sebuah sistem berlapis yang tersusun secara hierarkis namun saling bergantung satu sama lain.⁷¹

Penting untuk dicatat bahwa Murata, sebagaimana ditegaskan dalam kajian tersebut, menempatkan tahap tertinggi seorang penempuh jalan

⁶⁷ Ibid. 305

⁶⁸ Ibid. 305

⁶⁹ —Erni Susilawati _PSIKOLOGI SUFISTIK (Studi atas Pemikiran Sachiko Murata dalam Buku The Tao of Islam)_ VOL.14, NO.1, JANUARI-JUNI 2025. | 33.

⁷⁰ Ibid Khoirin dkk., —Eksplorasi Ruh, Nafs, Qalbu, dan Fitrah sebagai Potensi Dasar dalam Membentuk Kepribadian sebagai _Abdullāh_. | 20.

⁷¹ Hepi Wahyuningsih, —RELIGIUSITAS, SPIRITUALITAS, DAN KESEHATAN MENTAL: META ANALISIS, | *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 13, no. 25 (2008),.

spiritual (salik)—yaitu penyatuan dengan Tuhan (*fana' fi Allah*)—sebagai puncak dari harmonisasi seluruh lapisan diri ini. Pada awalnya, menurut sudut pandang sufistik yang diadaptasi Murata, jiwa memiliki kemiripan dengan ruh yang merupakan "nafas Tuhan", namun karena jiwa merupakan bentuk yang belum sempurna dan cenderung mengalami kealpaan (*ghaflah*) secara mistis, jiwa membutuhkan proses panjang penyucian agar dapat kembali selaras dengan kemurnian ruh asalnya.

C. Relasi Maskulin-Feminin dalam Diri Manusia sebagai Mikrokosmos

Salah satu kontribusi paling khas dari *The Tao of Islam* adalah penerapan prinsip Yin-Yang tidak hanya pada level teologis (sifat-sifat Tuhan) dan kosmologis (struktur alam semesta), tetapi juga pada level antropologis—yakni pada struktur diri manusia itu sendiri. Sebagaimana dijelaskan dalam deskripsi resmi penerbit, fokus utama buku ini adalah simbolisme gender (*gender symbolism*), di mana Murata menunjukkan bahwa para pemikir Muslim secara konsisten menganalisis realitas ilahi dan keterkaitannya dengan alam kosmis maupun manusiawi melalui prinsip polaritas atau komplementaritas yang analog dengan konsep Yin-Yang dalam pemikiran Tiongkok.

Dalam kerangka ini, dimensi "maskulin" dalam diri manusia—yang diasosiasikan dengan akal, kehendak, dan daya kontrol—dan dimensi "feminin"—yang diasosiasikan dengan hati, penerimaan, dan kelembutan batin—tidak dipahami sebagai relasi oposisional yang saling meniadakan, melainkan sebagai dua kutub yang saling membutuhkan untuk mencapai

keutuhan diri. Simbolisme ini bahkan diproyeksikan Murata hingga ke level kosmos melalui kutipan Rumi: *"heaven is the man and earth the woman"*⁷²—langit sebagai laki-laki dan bumi sebagai perempuan—yang dalam kerangka mikrokosmos setara dengan relasi ruh dan jasad dalam diri manusia.

Murata merinci lebih jauh apa yang dimaksud dengan "kesempurnaan" pada masing-masing kutub ini: kesempurnaan sisi yang (maskulin) dalam diri manusia terletak pada keberfungsian penuh akal, sebagaimana ditegaskannya bahwa *"the perfection of the yang side of human nature pertains...to intelligence"*,⁷³ sementara kesempurnaan sisi yin (feminin) terletak bukan pada kepasifan, melainkan pada kualitas reseptivitas jiwa yang aktif menerima cahaya ruh—*"the perfection of the yin side of human nature..."*⁷⁴ terletak justru pada ketundukan dan keterbukaan ini. Dengan demikian, Manusia yang sehat secara psikologis-spiritual, dalam pandangan ini, adalah manusia yang mampu menyeimbangkan kedua kutub tersebut dalam dirinya, alih-alih menekan salah satu dimensi demi dimensi yang lain.

Prinsip inilah yang membedakan pendekatan Murata dari kajian-kajian tasawuf konvensional yang cenderung menekankan aspek maskulin-transenden semata (misalnya penekanan berlebihan pada kontrol nafsu dan penaklukan diri) tanpa memberi ruang yang setara bagi aspek feminin-imanen (seperti penerimaan, kelembutan, dan keintiman spiritual). Dengan

⁷²Ibid Murata, *The Tao Of Islam*. 14

⁷³Ibid. 266

⁷⁴Ibid. 266

menghadirkan kembali keseimbangan antara kedua kutub ini, konsep *self* dalam pemikiran Murata menawarkan model integrasi diri yang lebih holistik dibandingkan model-model tasawuf yang bersifat parsial.

D. Konsep Insan Kamil sebagai Puncak Aktualisasi *Self*

Dalam tradisi pemikiran Ibn 'Arabi dan para pengikutnya—yang menjadi salah satu rujukan utama Murata dalam menyusun *The Tao of Islam*—terdapat konsep *insan kamil* (manusia sempurna) sebagai gambaran ideal tentang aktualisasi diri manusia yang telah mencapai keselarasan penuh antara dimensi jasad, jiwa, akal, ruh, dan seluruh potensi ilahiah yang ada dalam dirinya. Murata mengutip langsung pembedaan yang dibuat Ibn al-'Arabi antara "*perfect human beings* (*al-insan al-kamil*)" — yakni para nabi dan wali Allah yang telah mengaktualisasikan jiwa rasionalnya secara penuh — dengan "*animal human beings* (*al-insan al-hayawan*)",⁷⁵ yakni mayoritas manusia yang masih dikuasai sisi kebinatangan jiwanya. Insan kamil, dalam kerangka ini, adalah manusia yang telah berhasil mengharmoniskan seluruh kutub Yin-Yang yang ada dalam struktur dirinya—baik pada level sifat (jalal-jamal), maupun pada level struktur batin (ruh-jiwa, akal-hati, maskulin-feminin). Sebagaimana ditegaskan Jami yang dikutip Murata, kesempurnaan manusia sejatinya bukan ditentukan oleh keinginan manusia itu sendiri, melainkan karena "*the human being's perfection is that which is desired from his existence by God*"⁷⁶—sehingga

⁷⁵ Ibid. 305

⁷⁶ Ibid. 44

horizon insan kamil ini bersifat teosentris, bukan sekadar aktualisasi diri yang berpusat pada ego.

Referensi silang terhadap naskah asli Murata—sebagaimana tercantum dalam berbagai kutipan akademik yang merujuk pada karya Nasafi (*Insan Kamil*) yang banyak diterjemahkan Murata dalam bukunya—menunjukkan bahwa konsep insan kamil ini dibangun di atas gagasan bahwa manusia, sebagai mikrokosmos, memiliki potensi untuk merefleksikan seluruh sifat-sifat ilahi (*al-asma' al-husna*) secara utuh, sesuatu yang tidak dimiliki oleh makhluk lain dalam kosmos. Potensi inilah yang menjadikan manusia sebagai puncak ciptaan sekaligus cermin paling sempurna dari realitas ilahi.

Dalam konteks penelitian ini, konsep insan kamil menjadi penting karena ia menawarkan sebuah *horizon* atau arah tujuan bagi proses integrasi diri manusia—termasuk bagi manusia yang tengah mengalami keterputusan atau ketidakselarasan batin sebagaimana lazim ditemukan pada kondisi depresi. Jika depresi, sebagaimana dibahas pada Bab II, dapat dipahami sebagai bentuk ketidakseimbangan atau keterputusan relasi antara jasad, jiwa, akal, dan ruh, maka konsep insan kamil dalam pemikiran Murata menawarkan peta arah (bukan sekadar diagnosis) tentang bagaimana keselarasan tersebut dapat dipulihkan kembali.

E. Rangkuman Temuan: Self sebagai Struktur Terintegrasi

Berdasarkan penelusuran terhadap pemikiran Sachiko Murata dalam *The Tao of Islam* sebagaimana dipaparkan pada sub-bab A hingga D, dapat dirumuskan beberapa temuan pokok mengenai konsep *self* dalam karya tersebut:

1. Self bersifat relasional, bukan substansial-tunggal.

Diri manusia dalam pemikiran Murata tidak dipahami sebagai entitas tunggal yang statis, melainkan sebagai jaringan relasi dinamis antara ruh, jiwa, akal, dan hati, yang masing-masing memiliki karakter dan fungsi berbeda namun saling bergantung.

2. Self mengikuti pola kosmologis Yin-Yang.

Seluruh struktur diri manusia—mulai dari relasi ruh-jiwa hingga relasi maskulin-feminin dalam diri—mengikuti prinsip dualitas-komplementer yang sama dengan yang berlaku pada level teologis dan kosmologis, sehingga self manusia pada dasarnya adalah cerminan (mikrokosmos) dari struktur kosmos dan sifat-sifat ilahi itu sendiri (makrokosmos).

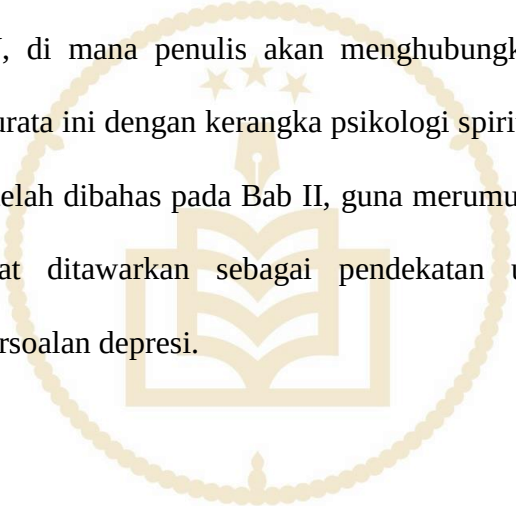
3. Self bersifat prosesual, menuju keselarasan (insan kamil).

Diri manusia bukan kondisi yang sudah selesai, melainkan sebuah proses menuju integrasi penuh antara seluruh lapisan diri, dengan insan kamil sebagai horizon capaian tertinggi dari proses tersebut.

4. Ketidakselarasan self berpotensi memunculkan kegersangan batin.

Ketika salah satu kutub dalam struktur diri—misalnya dimensi ruh-spiritual—terabaikan demi dominasi kutub yang lain—misalnya dimensi jasad-material—maka akan muncul disharmoni batin yang secara fenomenologis dapat bermanifestasi sebagai berbagai bentuk gangguan psikologis.

Keempat temuan inilah yang akan menjadi bahan analisis lebih lanjut pada Bab IV, di mana penulis akan menghubungkan struktur *self* dalam pemikiran Murata ini dengan kerangka psikologi spiritual dan konsep tazkiyat al-nafs yang telah dibahas pada Bab II, guna merumuskan bagaimana konsep tersebut dapat ditawarkan sebagai pendekatan untuk memahami dan merespons persoalan depresi.



INSTITUT AL FITHRAH (IAF)
SURABAYA

BAB IV

ANALISIS DATA PENELITIAN

A. Relevansi Konsep *Self* Murata dengan Kerangka Psikologi Spiritual

Tasawuf

Temuan pada Bab III menunjukkan bahwa konsep *self* dalam pemikiran Sachiko Murata tersusun atas empat lapisan yang saling berkaitan—ruh, jiwa, akal, dan hati—yang mengikuti pola relasi *Yin-Yang* yang bersifat dualistis-komplementer.⁷⁷ Jika dibandingkan dengan kerangka konseptual tasawuf tentang jiwa manusia yang telah dipaparkan pada Bab II, tampak adanya kesesuaian struktural yang signifikan antara keduanya. Ruh dalam pemikiran Murata, misalnya, sejalan dengan pemahaman ruh dalam tradisi tasawuf sebagai dimensi yang menanamkan rasa kehambaan dan kerinduan manusia kepada Allah, sementara jiwa (*nafs*) dalam kerangka Murata—yang digambarkan sebagai gabungan antara substansi badani dan ruh—sejalan dengan konsepsi *nafs* dalam tasawuf sebagai entitas dinamis yang mengandung potensi baik sekaligus buruk, dan karenanya membutuhkan proses penyucian (*tazkiyat al-nafs*) secara berkelanjutan.

Kesesuaian ini menunjukkan bahwa konsep *self* Murata bukanlah gagasan yang terpisah dari arus utama pemikiran tasawuf, melainkan justru merupakan salah satu artikulasi paling sistematis dari kerangka psikologi

⁷⁷ Ibid Khoirin dkk., —Eksplorasi Ruh, Nafs, Qalbu, dan Fitrah sebagai Potensi Dasar dalam Membentuk Kepribadian sebagai _Abdullah. I Hal.30

spiritual yang telah lama berkembang dalam tradisi Islam.⁷⁸ Yang membedakan kontribusi Murata adalah caranya menempatkan struktur diri manusia ini ke dalam kerangka kosmologis Yin-Yang yang lebih luas, sehingga relasi antara ruh dan jiwa tidak lagi dipahami sebagai relasi hierarkis yang kaku (di mana ruh "mengontrol" jiwa), melainkan sebagai relasi yang bersifat komplementer dan setara, ibarat relasi suami-istri yang saling menjalankan fungsi masing-masing demi tercapainya keharmonisan bersama.⁷⁹

Relevansi ini semakin menguat ketika dikaitkan dengan pandangan psikologi transpersonal dan psikologi sufi kontemporer sebagaimana dibahas pada Bab II. Sebagaimana ditegaskan Frager melalui gagasan tentang hati sebagai pusat spiritual manusia yang menjadi penghubung antara diri dan jiwa, konsep hati dalam pemikiran Murata—yang berfungsi mengintegrasikan pengetahuan akal dengan dorongan spiritual ruh—menempati posisi yang serupa.⁸⁰ Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konsep *self* Murata memiliki relevansi ganda: relevan secara genealogis dengan tradisi tasawuf klasik (nafs-qalb-ruh-sirr), sekaligus relevan secara tipologis dengan psikologi spiritual/transpersonal kontemporer yang berupaya mengintegrasikan dimensi psikologis dan dimensi transenden manusia.⁸¹

⁷⁸ Ibid Ilham Masykuri Hamdie —TASAWUF DALAM PANDANGAN NURCHOLISH MADJIDI 20

⁷⁹ Ibid Kunzita Lazuardi dkk., —Paradigma Holistik Bimbingan Konseling Islam. 16

⁸⁰ Ibid Vahmi dkk., *Konsep Hati Menurut Robert Frager Analisis Buku Psikologi Sufi*, 2025. 334-335

⁸¹ Ibid Haryanto, *Sekitar epistemologi Islam*. 14

B. Konsep *Self* sebagai Kerangka Diagnostik atas Depresi

Salah satu kontribusi penting dari pembacaan konsep *self* Murata bagi penelitian ini adalah kemampuannya menawarkan kerangka diagnostik alternatif atas fenomena depresi—sebuah kerangka yang berbeda dari, namun tidak bertentangan dengan, pendekatan diagnostik klinis-konvensional sebagaimana dipaparkan pada Bab II. Dalam kerangka klinis, depresi didiagnosis melalui gejala-gejala yang dapat diamati dan diukur: suasana hati tertekan, kehilangan minat, gangguan tidur, dan seterusnya.⁸² Kerangka ini efektif untuk mengidentifikasi *apa* yang terjadi pada individu yang mengalami depresi, namun relatif terbatas dalam menjelaskan *mengapa* keterputusan makna dan kehampaan eksistensial itu muncul pada level yang lebih mendasar.

Di sinilah struktur *self* Murata menawarkan sudut pandang tambahan. Jika diri manusia pada dasarnya adalah jaringan relasi dinamis antara ruh, jiwa, akal, dan hati yang mengikuti prinsip keseimbangan Yin-Yang, maka depresi dapat dibaca sebagai manifestasi dari disharmoni atau ketidakselarasan di antara lapisan-lapisan diri tersebut—misalnya ketika dimensi jasad-material (Yang, dalam arti dorongan duniawi) mendominasi secara berlebihan atas dimensi ruh-spiritual (Yin, dalam arti kelembutan dan kedekatan ilahi), atau sebaliknya. Kondisi awal ini justru dianggap wajar oleh Murata sendiri, yang menegaskan bahwa pada mulanya "*the individual*

⁸² Ibid Ramadani dkk., *Depresi, Penyebab dan Gejala Depresi*. 27

self or soul has little similarity with the spirit..."⁸³—jiwa manusia, sejak awal, memang jauh dari kemiripan dengan ruh sebagai Nafas Tuhan, sebuah kondisi yang muncul dari kecenderungan alami manusia untuk lupa (*ghaflah*). Pembacaan ini sejalan dengan penjelasan pada Bab II bahwa dalam kerangka tasawuf, depresi dapat dipahami sebagai bentuk ketidakseimbangan atau keterputusan relasi antara jasad, jiwa, akal, dan ruh, yang bermanifestasi sebagai kegersangan batin dan kehampaan eksistensial.⁸⁴

Ketika dikontraskan dengan ruh, jiwa digambarkan Murata sebagai *"that dimension of the human reality furthest from the light of God"*⁸⁵—dimensi diri manusia yang paling jauh dari cahaya Tuhan. Dominasi dimensi ini atas hati dapat mengakibatkan kondisi yang secara tekstual digambarkan Murata sebagai berikut: *"the heart takes on the condition of the soul and becomes hard and coarse"*⁸⁶—hati yang semestinya menjadi penghubung dengan ruh justru ikut mengeras dan kehilangan kepekaannya terhadap cahaya spiritual, sebuah gambaran tekstual yang relevan untuk membaca kondisi kehampaan/kebekuan emosional yang sering menyertai depresi. Mengutip pemikiran Ghazali, Murata juga menjelaskan bahwa diri manusia tersusun dari berbagai kecenderungan yang *"must be brought into equilibrium (i'tidal)"*⁸⁷—suatu istilah yang satu akar kata dengan *'adl*

⁸³ Ibid Murata, *The Tao Of Islam*. 249

⁸⁴ Ibid Khoirin dkk., —Eksplorasi Ruh, Nafs, Qalbu, dan Fitrah sebagai Potensi Dasar dalam Membentuk Kepribadian sebagai _Abdullāh. 33

⁸⁵ Ibid. 273

⁸⁶ Ibid. 277-278

⁸⁷ Ibid. 258

(keadilan)—sebelum manusia dapat mencapai kesempurnaan tujuan penciptaannya.

Dengan kerangka diagnostik semacam ini, depresi tidak lagi dipahami semata sebagai "kerusakan" pada salah satu komponen diri (misalnya ketidakseimbangan neurokimiaawi otak semata), melainkan sebagai sinyal bahwa proses integrasi diri manusia—proses menuju keselarasan sebagaimana digambarkan dalam konsep insan kamil—sedang mengalami hambatan, atau dengan kata lain, sebagai hilangnya *i'tidal* dalam diri. Pembacaan semacam ini tidak dimaksudkan untuk menggantikan diagnosis klinis, melainkan untuk melengkapinya dengan dimensi makna yang seringkali luput dari pendekatan biomedis semata.

C. Konsep *Self* sebagai Kerangka Terapeutik untuk Mengatasi Depresi

Jika struktur *self* Murata dapat berfungsi sebagai kerangka diagnostik, maka proses menuju keselarasan yang sama yakni proses menuju insan kamil dapat pula difungsikan sebagai kerangka terapeutik. Dalam hal ini, penelitian ini mengidentifikasi tiga jalur utama yang ditawarkan konsep *self* Murata sebagai pendekatan untuk merespons depresi:

Pertama, jalur reharmonisasi ruh dan jiwa. Sebagaimana dipaparkan pada Bab III, keselarasan antara ruh dan jiwa dalam pemikiran Murata dicapai ketika ruh mampu menyalurkan dorongan kebaikan kepada jiwa, dan jiwa mampu mewujudkannya melalui tindakan nyata. Proses ini secara praktis dapat diterjemahkan ke dalam praktik-praktik spiritual tasawuf seperti zikir, muhasabah (introspeksi diri), dan riyadhah (latihan

spiritual),⁸⁸ yang berfungsi menjembatani kembali komunikasi antara dimensi ruh yang cenderung terabaikan dengan dimensi jiwa yang lebih dekat dengan pengalaman sehari-hari individu yang mengalami depresi.⁸⁹ Murata sendiri menegaskan bahwa melalui zikir (mengingat Allah) dan menghiiasi diri dengan sifat-sifat-Nya, "*the heart attains to the stage of the 'soul at peace'*"⁹⁰—cermin hati yang tadinya keruh kembali memantulkan cahaya spiritual, memberi landasan tekstual langsung bahwa zikir adalah mekanisme pemulihan batin yang ditawarkan Murata sendiri.

Kedua, jalur keseimbangan maskulin-feminin dalam diri.

Sebagaimana ditegaskan pada Bab III, konsep *self* Murata menekankan pentingnya keseimbangan antara dimensi "maskulin" (akal, kehendak, kontrol) dan dimensi "feminin" (hati, penerimaan, kelembutan) dalam diri manusia. Individu yang mengalami depresi seringkali terjebak dalam pola pikir yang didominasi salah satu kutub secara berlebihan—misalnya tuntutan kontrol dan pencapaian yang berlebihan (dominasi kutub maskulin) tanpa ruang bagi penerimaan diri dan kelembutan batin (kutub feminin), atau sebaliknya, keterpurukan pasif tanpa daya kehendak untuk bangkit. Kerangka Murata menawarkan jalan tengah: bukan menekan salah satu kutub, melainkan mengintegrasikan keduanya secara seimbang.

Ketiga, jalur pemaknaan melalui horizon insan kamil.

Sebagaimana dibahas pada Bab II mengenai pentingnya proses pemaknaan

⁸⁸ Fitriya dkk., —TASAWUF DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI: HARMONI SPIRITUAL DAN KESEHATAN MENTAL. I

⁸⁹ Ilham Masykuri Hamdie —TASAWUF DALAM PANDANGAN NURCHOLISH MADJIDI

⁹⁰ Ibid Murata, *The Tao Of Islam*. Hal.260

(*meaning-making*) dalam pemulihan psikologis, konsep insan kamil dalam pemikiran Murata dapat berfungsi sebagai horizon makna bagi individu yang mengalami depresi yakni gambaran bahwa penderitaan dan disharmoni batin yang tengah dialami bukanlah kondisi akhir yang menetap, melainkan bagian dari proses menuju keselarasan diri yang lebih utuh. Fungsi horizon makna semacam ini sejalan dengan temuan bahwa spiritualitas dapat membantu individu menemukan makna baru dalam penderitaan sehingga mempercepat proses penyembuhan psikologis.⁹¹

Ketiga jalur pemulihan di atas pada dasarnya bermuara pada satu prinsip yang sama, sebagaimana ditegaskan Murata (mengutip Fakhr al-Din Razi) bahwa "*the purification and training of the soul consists in bringing [these]...back to equilibrium*"⁹²—penyucian dan pelatihan jiwa pada dasarnya adalah proses mengembalikan sifat-sifat yang berlebihan ke titik keseimbangan. Kutipan ini memperkuat argumen bahwa *tazkiyat al-nafs* yang telah dibahas pada Bab II secara tekstual didefinisikan Murata sendiri sebagai proses menuju keseimbangan (*i'tidal*), sejalan sepenuhnya dengan kerangka terapeutik yang ditawarkan dalam penelitian ini.

Ketiga jalur ini menunjukkan bahwa konsep *self* Murata tidak berhenti pada level teoretis-kontemplatif semata, tetapi memiliki potensi untuk diterjemahkan ke dalam pendekatan yang lebih aplikatif—baik dalam konteks konseling spiritual individual maupun dalam konteks

⁹¹ Ibid Haryanto, *Sekitar epistemologi Islam*. Hal.145

⁹² Ibid Murata, *The Tao Of Islam*. Hal.285

pengembangan diri secara mandiri oleh individu yang mengalami gejala depresi ringan hingga sedang.

D. Komparasi dengan Pendekatan Psikologi Modern

Untuk memperkuat argumen di atas, perlu dilakukan komparasi singkat antara kerangka *self* Murata dengan pendekatan psikologi modern yang telah mapan. Pertama, jika dibandingkan dengan psikologi transpersonal Barat (Maslow, Grof, Wilber), kerangka Murata memiliki kesamaan mendasar dalam hal penolakan terhadap reduksi manusia sebagai makhluk biopsikososial semata, serta pengakuan terhadap pentingnya pengalaman transenden dalam proses penyembuhan psikologis.⁹³ Namun, kerangka Murata memiliki keunggulan tersendiri karena akar epistemologisnya yang jelas dalam tradisi intelektual Islam (Ibn 'Arabi dan pengikutnya), sehingga lebih mudah diterima dan dirasakan relevansinya oleh individu-individu dari latar belakang budaya dan keagamaan Islam—termasuk generasi muda Indonesia yang menjadi kelompok dengan prevalensi depresi tertinggi sebagaimana dipaparkan pada Bab I.

Kedua, jika dibandingkan dengan pendekatan logoterapi Viktor Frankl yang menekankan pentingnya pencarian makna (*will to meaning*) sebagai motivasi psikologis utama manusia, konsep insan kamil dalam kerangka Murata dapat dipahami sebagai salah satu varian spesifik dari "makna" yang dicari tersebut—yakni makna yang berorientasi pada keselarasan spiritual

⁹³ Ibid Fitriya dkk., —TASAWUF DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI: HARMONI SPIRITUAL DAN KESEHATAN MENTAL. 24.

dan penyatuan dengan Yang Ilahi, bukan sekadar makna yang bersifat eksistensial-sekular semata. Titik temu ini menunjukkan bahwa kerangka Murata tidak berdiri terisolasi dari wacana psikologi kontemporer, melainkan dapat menjadi mitra dialog yang produktif bagi pengembangan pendekatan terapeutik yang lebih kaya secara kultural dan spiritual.

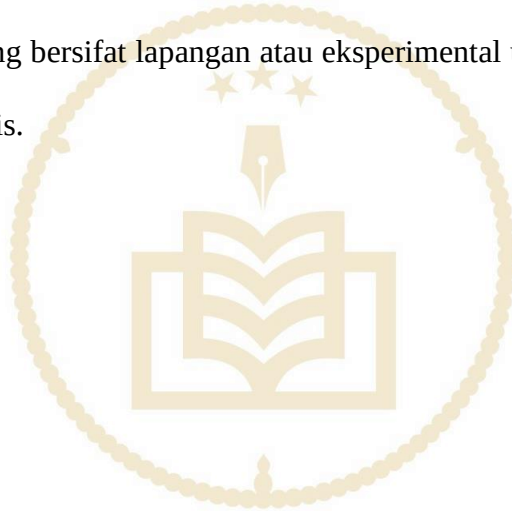
E. Keterbatasan dan Catatan Kritis

Meskipun kerangka *self* Murata menawarkan kontribusi konseptual yang kaya, penelitian ini juga perlu mencatat beberapa keterbatasan penting. Pertama, kerangka ini bersifat filosofis-kontemplatif dan belum teruji secara empiris-klinis sebagaimana intervensi psikoterapi pada umumnya, sehingga penerapannya perlu dilakukan secara hati-hati dan sebaiknya bersifat komplementer—bukan pengganti—terhadap penanganan medis-psikiatris bagi individu dengan gejala depresi berat.

Kedua, penggunaan kerangka kosmologi Yin-Yang sebagai pisau analisis, meskipun inovatif, juga berpotensi menuai kritik metodologis karena meminjam kategori dari tradisi filsafat Tiongkok untuk membaca tradisi intelektual Islam—sebuah pendekatan yang oleh sebagian kalangan dapat dianggap sebagai proyeksi kategori luar (*etic*) terhadap tradisi yang semestinya dibaca dari dalam (*emic*). Terlepas dari perdebatan metodologis ini, penelitian ini berpandangan bahwa pendekatan komparatif semacam ini tetap memiliki nilai heuristik yang berguna, selama Murata tetap merujuk secara ketat pada sumber-sumber primer tradisi Islam sebagaimana

dilakukannya melalui penerjemahan langsung karya-karya lebih dari tiga puluh tokoh Muslim klasik.

Ketiga, penelitian ini bersifat studi kepustakaan (*library research*) dan belum melibatkan pengujian empiris terhadap individu yang mengalami depresi secara langsung. Oleh karena itu, klaim mengenai efektivitas kerangka *self* Murata sebagai pendekatan mengatasi depresi dalam penelitian ini bersifat konseptual-teoretis, dan terbuka bagi penelitian lanjutan yang bersifat lapangan atau eksperimental untuk mengujinya secara lebih empiris.



INSTITUT AL FITHRAH (IAF)
SURABAYA

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dipaparkan pada Bab III dan Bab IV, penelitian ini menyimpulkan tiga hal pokok yang menjawab rumusan masalah sebagaimana diajukan pada Bab I

Pertama, Penjelasan Konsep Self dalam *The Tao of Islam* oleh Sachiko Murata Konsep self dalam *The Tao of Islam* dibangun atas kerangka kosmologi Yin-Yang yang memandang manusia sebagai mikrokosmos yang mencerminkan struktur kosmos dan sifat ilahi. Self terdiri dari empat lapisan utama yang berelasi secara dinamis dan komplementer, yaitu ruh, jiwa (nafs), akal, dan hati (qalb). Setiap lapisan memiliki fungsi dan karakteristik khusus yang saling melengkapi dengan keseimbangan antara dimensi maskulin dan feminin dalam diri manusia. Struktur self ini menggambarkan potensi menuju insan kamil sebagai puncak integrasi jiwa manusia

Kedua, Relevansi Konsep Self Murata dengan Kerangka Psikologi Spiritual Tasawuf Konsep self Murata sangat relevan dengan kerangka psikologi spiritual dalam tasawuf, karena keduanya bercirikan integrasi dimensi jasad, jiwa, hati, dan ruh yang berorientasi pada pengenalan diri dan Tuhan. Kerangka ini memperlihatkan kesesuaian struktural dengan tradisi tasawuf klasik (nafs-qalb-ruh-sirr) sekaligus

mengadopsi pola dualitas-komplementer yang bersifat dinamis. Posisi konsep self ini sebagai psikologi spiritual memiliki nilai genealogis dan tipologis, mengisi kekosongan dalam pengembangan psikologi Islam kontemporer dengan menempatkan dimensi transenden sebagai pusat perkembangan diri dan pemulihan psikologis.

Ketiga, Pemanfaatan Konsep Self Murata sebagai Pendekatan untuk Mengatasi Depresi Konsep self Murata dapat digunakan sebagai kerangka diagnostik dan terapeutik dalam menangani depresi. Depresi dipahami sebagai ketidakseimbangan dan ketidakharmonisan antar lapisan diri (ruh, jiwa, akal, hati) yang mengikuti pola Yin-Yang. Pendekatan terapi menggunakan konsep self ini bertumpu pada tiga jalur pemulihan utama: (1) reharmonisasi ruh dan jiwa melalui praktik-praktik spiritual dan tazkiyat al-nafs; (2) pencapaian keseimbangan antara dimensi maskulin dan feminin dalam diri manusia; serta (3) pemaknaan dan transformasi penderitaan melalui konsep insan kamil sebagai tujuan akhir perkembangan spiritual. Jalur ini dapat melengkapi dan mendukung intervensi psikologi klinis konvensional dalam penanganan depresi.

Secara umum, penelitian ini menunjukkan bahwa tasawuf—melalui pembacaan konsep *self* Sachiko Murata—berpotensi menjadi psikologi

spiritual yang aplikatif untuk merespons depresi tanpa kehilangan akar keislamannya..

B. Saran

Berdasarkan temuan dan keterbatasan penelitian yang telah diuraikan pada Bab IV, penulis mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Penelitian Selanjutnya,

Mengingat penelitian ini bersifat studi kepustakaan (*library research*) yang belum melibatkan pengujian empiris, disarankan agar penelitian lanjutan dapat menguji relevansi kerangka *self* Murata ini secara lapangan—misalnya melalui studi kualitatif fenomenologis terhadap individu yang menjalani praktik spiritual tasawuf dalam proses pemulihan dari depresi, atau melalui pengembangan modul konseling spiritual yang secara eksplisit mengadaptasi tiga jalur pemulihan yang dirumuskan dalam penelitian ini.

2. Bagi Akademisi Studi Islam Dan Tasawuf,

Penelitian ini menyarankan agar kajian-kajian tasawuf ke depan tidak berhenti pada level konseptual-normatif semata, melainkan terus didorong untuk membangun jembatan yang lebih eksplisit dengan wacana psikologi dan kesehatan mental kontemporer, sebagaimana upaya yang telah dirintis dalam penelitian ini terhadap pemikiran Sachiko Murata.

3. Bagi Praktisi Konseling Spiritual Dan Bimbingan Rohani Islam,

Kerangka *self* yang dirumuskan dalam penelitian ini—khususnya tiga jalur pemulihan yang diuraikan pada Bab IV—dapat dijadikan salah satu rujukan konseptual dalam merancang pendekatan konseling yang lebih holistik, dengan tetap menempatkan penanganan medis-psikiatris sebagai rujukan utama bagi kasus depresi yang bersifat sedang hingga berat.

4. Bagi Masyarakat Umum,

Penelitian ini berharap dapat membuka wawasan bahwa depresi tidak selalu harus dipahami semata sebagai persoalan klinis yang terpisah dari kehidupan spiritual, melainkan juga dapat dipahami sebagai persoalan keterputusan diri manusia dari dimensi spiritualnya—sebuah perspektif yang, jika dijalani dengan bijak dan tetap disertai pertolongan profesional bila diperlukan, dapat membuka jalan pemulihan yang lebih bermakna dan utuh.

INSTITUT AL FITHRAH (IAF)
SURABAYA

DAFTAR PUSTAKA

- Aji Arkham Sukmana dkk, —Efektivitas Terapi Spiritual terhadap Depresi Lansia : Studi Literature,|| *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)* 5, no. 1 2024.
- Bakar Abu "TASAWUF dan KESEHATAN PSIKOLOGIS; Menimbang Proses Tazkiyat al-Nafs sebagai Terapi Kesehatan" *Jurnal Madania: Volume 3 : 2* 2023.
- Banawi dkk. Penelitian fenomenologi: Teori dan praktik (Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2018).
- Chen Xiao-dan dkk., —Trends in Prevalent Cases and Disability-Adjusted Life-Years of Depressive Disorders Worldwide: Findings From the Global Burden of Disease Study From 1990 to 2021,|| *Depression and Anxiety* vol.2025, no.1 2025.
- Chittick William C., *The Self-Disclosure of God: Principles of Ibn al-‘Arabī’s Cosmology* (1998; Sunny Press, t.t.),.
- Farid Muhammad, Dkk, fenomenologi dalam penelitian ilmu sosial (Jakarta: Kencana, 2018),
- Fitriya Ema dkk., —Tasawuf dalam Perspektif Psikologi: Harmoni Spiritual dan Kesehatan Mental,|| *AJMIE: Alhikam Journal of Multidisciplinary Islamic Education* 5, no. 2 2025.
- Hamdie Ilham Masykuri "TASAWUF DALAM PANDANGAN NURCHOLISH MADJID" Vol. 14, No. 1, Januari-Juni 2015,.

- Haryanto Sri, MANUSI SPIRITUAL Pespektif Psikologi Islam dan Psikologi Transpersonal, Cetakan pertama, ed. oleh Nasokah (Bildung, 2021).
- Istijanto, Riset Sumber Daya Manusia (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2005)
- Kesehatan Kementerian RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023: Depresi pada Anak Muda di Indonesia*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kemenkes RI.
- Khoirin Taufiq dkk., —Eksplorasi Ruh, Nafs, Qalbu, dan Fitrah sebagai Potensi Dasar dalam Membentuk Kepribadian sebagai _Abdullāh,|| TSAQOFAH 5, no. 4 (2025)
- Kumari Fatrawati, —RELASI GENDER SACHIKO MURATA (ANALISIS FILSAFAT TAO DAN SPIRITUALITAS ISLAM),|| *Jurnal Ilmiah Ilmu Ushuluddin* 12, no. 2 (2016).
- Lazuardi Kunzita dkk., —Paradigma Holistik Bimbingan Konseling Islam: Integrasi Dimensi Spiritual, Psikologis, dan Sosial dalam Kerangka Tauhid,|| *Itqan: Jurnal Ilmu-ilmu Kependidikan* 16, no. 2 (2025).
- Mufidah Wardatul dkk., Integrasi Sufisme Dan Psikologi Transpersonal Dalam Pembentukan Kesehatan Mental, 7, no.2 (2023)..
- Murata Sachiko, *The Tao Of Islam* (state university of New York, 1992; repr., Mizan Pustaka, 2022).
- Nurlita Ika dkk., —KOSMOLOGI ISLAM PERSPEKTIF SACHIKO MURATA,|| *Paradigma: Jurnal Kalam dan Filsafat* 4, no. 01 (2023).

Pulungan Nurhidayani dkk., —Tasawuf dalam Tradisi Keilmuan Islam: Analisis Konseptual Sejarah Perkembangan dan Relevansinya Umat Islam, RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business 4, no.4 (2026).

Sany Ulfi Putra, GANGGUAN KECEMASAN DAN DEPRESI MENURUT PERSPEKTIF AL QUR'AN, (Jurnal Ilmiah Indonesia) 7 no.1 (Desember 2022).

Sumarno Joko —KONSEP TAUHID MENURUT SACHIKO MURATA DALAM BUKU THE TAO OF ISLAM (skripsi UIN SUNAN KALI JAGA Yogyakarta 2021)

Susilawati Erni "PSIKOLOGI SUFISTIK (Studi atas Pemikiran Sachiko Murata dalam Buku The Tao of Islam)" VOL.14, NO.1, JANUARI-JUNI 2025.

Vahmi Resy dkk., Konsep Hati Menurut Robert Frager Analisis Buku Psikologi Sufi, 3, no. 2 (2025).

Wahyuningsih Hepi, —RELIGIUSITAS, SPIRITUALITAS, DAN KESEHATAN MENTAL: META ANALISIS, *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 13, no. 25 2021.

Zhafirah Alya Zahrah dkk., —Analisis Disparitas Geospasial dan Determinan Sosio-Demografis Masalah Kesehatan Jiwa di Indonesia: Analisis Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia (Jurnal Biostatistik)*, 6 no.2

RIWAYAT HIDUP PENULIS

Nama : Halimatus Sa'diyah

NIM : 202212137239

Tempat, Tanggal Lahir : Bangkalan, 28-Oktober-2000

Alamat : Jln. Pemuda Kaffa RT.05/RW.01 Jhunok Tunjung Burneh
Bangkalan

Email : halimatussakdiyah553@gmail.com

Pendidikan Formal

TK Bhayangkari Bangkalan (2006-2007)

SD Negeri Kraton 6 Bangkalan (2007-2013)

SMP Negeri 4 Bangkalan (2013-2016)

PDF Ulya Al-Fithrah Surabaya (2016-2020)

STKIP PGRI Bangkalan (2020-2022)

Institut Al-Fithrah Surabaya (2022-2026)

Pendidikan Non Formal

Madrasah Diniyah Ibtidaiyah Nurul Ulum Jhunok Bangkalan (2008-2013)