

**PERAN *TAZKIYATUN AL-NAFS* DALAM MENCAPAI KEBAHAGIAAN
HAKIKI PERSPEKTIF TASAWUF DAN PSIKOLOGI POSITIF**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Dalam Program Strata Satu (S-1)
Pada Prodi Tasawuf dan Psikoterapi



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Disusun Oleh :

**Abdul Jabbar Al Khoubawi
NIM : 07020621015**

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

2025

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Abdul Jabbar Al Khoubawi

NIM : 07020621015

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat

Universitas : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa laporan penelitian skripsi ini yang berjudul, **PERAN TAZKIYATUN AL-NAFS DALAM MENCAPAI KEBAHAGIAAN HAKIKI PERSPEKTIF TASAWUF DAN PSIKOLOGI POSITIF** secara keseluruhan merupakan hasil karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang terdapat pada rujukan sumbernya.

Surabaya, 6 Januari 2026

Yang bertanda tangan,



Abdul Jabbar Al Khoubawi
NIM. 07020621015

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh

Nama : Abdul Jabbar Al Khoubawi

NIM : 07020621015

Judul : Peran Tazkiyatun Al-Nafs dalam Mencapai Kebahagiaan Hakiki
Perspektif Tasawuf dan Psikologi Positif

Ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 20 Mei 2025
Dosen Pembimbing



Dra. Khodijah, M.S.
NIP. 196611101993032001

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul, "Peran Tazkiyatun Al-Nafs Dalam Mencapai Kebahagiaan Hakiki Perspektif Tasawuf Dan Psikologi Positif" yang ditulis oleh Abdul Jabbar Al Khoubawi ini telah diuji di depan Tim Penguji pada tanggal 12 Januari 2026.

Tim Penguji:

Dr. Khodijah, M.Si.



Latifah Anwar, M. Ag.



Dr. Nasruddin, S.Pd, S.Th.I, MA



Feryani Umi Rosidah, S.Ag, M.Fil.I



Surabaya, 12 Januari 2026

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat



Prof. Abdul Kadir Rivadi, Ph.D
NIP: 197008132005011003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : ABDUL JABBAR AL KHOUBAWI
NIM : 07020621015
Fakultas/Jurusan : USLUHudin dan Filsafat
E-mail address : abduljabbar.khoubawi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Peran tazkiyatun al-na'is dalam mencapai kebahagiaan
hakiki perspektif tasawuf dan psikologi positif

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya,

Penulis

(Abdul Jabbar Al-Khoubawi)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh krisis kebahagiaan dan kesejahteraan mental di era modern, di mana kemajuan material seringkali tidak berbanding lurus dengan ketenangan jiwa¹. Masalah utama yang dikaji adalah kesenjangan antara pendekatan spiritual tradisional dan psikologi modern dalam mendefinisikan kebahagiaan, serta urgensi metode penyucian jiwa dalam menjawab tantangan psikologis kontemporer². Penelitian ini bertujuan untuk mengklarifikasi konsep kebahagiaan hakiki dalam perspektif tasawuf dan psikologi positif, menganalisis peran *Tazkiyatun Al-Nafs* sebagai metode transformatif, serta merumuskan kerangka pemahaman integratif. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif jenis studi kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan deduktif-komparatif⁴. Data dikumpulkan melalui studi dokumentasi terhadap karya primer tokoh tasawuf (Al-Ghazali) dan tokoh psikologi positif (Martin Seligman), kemudian dianalisis menggunakan analisis konten dan tematik berdasarkan kerangka komparatif Charles Ragin serta teori integrasi Kenneth Pargament. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebahagiaan dalam tasawuf (*sa'ādah haqīqiyyah*) berpusat pada kedekatan spiritual dengan Tuhan melalui penyucian hati, sedangkan psikologi positif memandangnya sebagai *eudaimonic well-being* yang berfokus pada pengembangan kekuatan karakter dan fungsi optimal manusia (*flourishing*)⁶. *Tazkiyatun Al-Nafs* berperan sebagai mekanisme transformasi karakter yang membebaskan jiwa dari belenggu hawa nafsu menuju ketenangan spiritual⁷. Meskipun berbeda secara epistemologis, kedua perspektif memiliki titik temu pada pencarian makna hidup dan kebajikan moral⁸. Kesimpulannya, integrasi antara tradisi *Tazkiyatun Al-Nafs* dan psikologi positif menghasilkan model kebahagiaan holistik yang menggabungkan kedalaman spiritual dengan metodologi ilmiah, yang relevan bagi intervensi kesehatan mental kontemporer⁹.

Kata Kunci: *Tazkiyatun Al-Nafs*, Kebahagiaan Hakiki, Tasawuf, Psikologi Positif, Studi Komparatif.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	1
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
ABSTRAK	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB I PENDAHULUAN	6
A. Latar Belakang Penelitian	6
B. Rumusan Masalah Penelitian	14
C. Tujuan Penelitian	14
D. Manfaat/Signifikansi Penelitian	15
E. Tinjauan Pustaka (Kajian Terdahulu)	16
F. Metode Penelitian	20
BAB II KONSEP KEBAHAGIAAN HAKIKI DAN TAZKIYATUN AL-NAFS DALAM PSIKOLOGI POSITIF	27
A. Konsep Kebahagiaan Hakiki Dalam Perspektif Tasawuf	27
B. Tazkiyatun Al-Nafs Sebagai Metode Pencapaian Kebahagiaan Hakiki	31
C. Konsep Kebahagiaan dalam Psikologi Positif	38
D. Perpaduan Teoretis: Integrasi Konseptual	42
BAB III PERAN TAZKIYATUN AL-NAFS DALAM MENCAPAI KEBAHAGIAAN HAKIKI	51
A. Konsep Tazkiyatun Al-Nafs dalam Tradisi Tasawuf	51
B. Mekanisme Tazkiyatun Al-Nafs dalam Mencapai Kebahagiaan Hakiki ...	55
C. Relevansi Tazkiyatun Al-Nafs dengan Temuan Psikologi Positif	63
D. Kontribusi Tazkiyatun Al-Nafs terhadap Diskursus Kebahagiaan Kontemporer	71
BAB IV ANALISIS KOMPARATIF KONSEP KEBAHAGIAAN DALAM TASAWUF DAN PSIKOLOGI POSITIF	78
A. Konsep Kebahagiaan dalam Perspektif Psikologi Positif	78
B. Konsep Kebahagiaan Hakiki dalam Perspektif Tasawuf	82
C. Analisis Komparatif Konsep Kebahagiaan	87

BAB V PENUTUP.....	97
A. Kesimpulan	97
B. Saran.....	98
DAFTAR PUSTAKA.....	101



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Kita semua ingin bahagia. Sejak awal peradaban manusia, kebahagiaan telah menjadi impian universal yang dikejar oleh setiap orang dengan cara dan tujuan yang berbeda-beda. Namun, di era modern yang semakin rumit seperti sekarang ini, pencarian untuk menemukan kebahagiaan yang *benar-benar sejati* (apa yang dalam bahasa Inggris disebut *authentic happiness*) menjadi semakin mendesak dan penting. Terutama ketika kita dihadapkan dengan berbagai tantangan eksistensial, tekanan psikologis yang terus-menerus, dan perasaan ketidakpuasan yang seperti tidak pernah berakhir.¹ Hal ini bukan hanya menjadi perhatian mereka yang mendalami spiritualitas atau filosofi saja, tetapi juga telah menarik perhatian serius dari para peneliti dalam bidang psikologi, kesehatan mental, dan berbagai ilmu-ilmu sosial modern.

Fakta-fakta dari riset menunjukkan bahwa ada kekhawatiran yang sangat nyata tentang kesejahteraan mental masyarakat di seluruh dunia. Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization* atau WHO) melaporkan data yang cukup menggelisahkan: gangguan depresi dan kecemasan meningkat secara drastis sebesar 25 persen hanya dalam tahun pertama pandemi COVID-19.² Angka ini menjadi indikator kuat bahwa ada krisis nyata dalam kebahagiaan dan kesejahteraan mental manusia, dan ini membutuhkan respons yang menyeluruh dan terencana dengan baik.

Situasi di Indonesia tidak jauh berbeda. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan pada tahun 2018 mencatat bahwa gangguan mental emosional pada masyarakat yang berusia 15 tahun ke atas mencapai angka 9,8

¹ Ahmad Mahmud Karomi, "Konsep Kebahagiaan dalam Perspektif Psikologi Islam," *Jurnal Psikologi Integratif*, vol. 8, no. 2 (2020): 145–162.

² World Health Organization, "Mental Disorders Factsheet," diakses Desember 2023, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Mujib, dan Jusuf Mudzakkir. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islami*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2020.
- Abdul Rahman Wahid. "Konsep Kebahagiaan dalam Pemikiran Sufi: Analisis Komparatif al-Ghazali dan Ibn Arabi." Disertasi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2020.
- AbdulGafar O. Fahm. *Islamic Psychology and Mental Health: Contemporary Applications and Cultural Integration*. London: Routledge, 2024.
- Abdul Khaliq al-Ghujdawani. *Maqamat dan Ahwal dalam Tasawuf: Perspektif Kontemporer*. Diedit oleh Ahmad Syafi'i. Yogyakarta: Pustaka Sufi, 2022.
- Abdul Khaliq Ghajdanfar. "The Concept of Eternal Happiness in Sufi Literature." *Islamic Studies* 58, no. 3 (2020): 167-182.
- Achmad Mubarak. *Konseling Agama Teori dan Kasus*. Jakarta: Bina Rena Pariwara, 2020.
- Achmad Mubarak. *Psikologi Qur'ani*. Jakarta: Pustaka Firdaus, 2020.
- Abu Hamid al-Ghazali. *Ihya' 'Ulum al-Din*. Diterjemahkan oleh Ismail Yakub. Vol. 3. Jakarta: Faizan, 2021.
- Abu Hamid Al-Ghazali. *Ihya' Ulum al-Din*. Diterjemahkan oleh Fazlul Karim. Vol. 3. New Delhi: Islamic Book Service, 2015.
- Abu Hamid Al-Ghazali. *Ihya' Ulum al-Din*. Diterjemahkan oleh Fazlul Karim. Vol. 4. New Delhi: Islamic Book Service, 2015.
- Abu Hamid al-Ghazali. *Ihya' Ulum al-Din*. Diterjemahkan oleh Fazlul Karim. New Delhi: Islamic Book Service, 2020.
- Abu al-Qasim al-Qushayri. *Al-Risala al-Qushayriyya*. Diterjemahkan oleh Alexander Knysh. Reading: Garnet Publishing, 2019.
- Ahmad Daudy. "Tazkiyah al-Nafs: Purification of the Soul in Islamic Spirituality." *Journal of Sufi Studies* 11, no. 3 (2021): 78-94.
- Ahmad Fauzi. "Pengaruh Praktik Dzikir terhadap Psychological Well-being: Studi pada Jamaah Tarekat Naqsyabandiyah." Tesis, UIN Walisongo Semarang, 2021.
- Ahmad Mahmud Karomi. "Konsep Kebahagiaan dalam Perspektif Psikologi Islam." *Jurnal Psikologi Integratif* 8, no. 2 (2020): 145-162.
- Ahmad Najib Burhani. "Tasawuf dan Modernitas: Studi atas Pemikiran Fazlur Rahman tentang Neosufisme." *Jurnal Tsaqafah* 15, no. 2 (2019): 245-268.
- Ahmad Rijali. "Analisis Data Kualitatif." *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah* 17, no. 33 (2018): 81-95.

- Ahmad Saifuddin. *Tazkiyatun Al-Nafs: Konsep Penyucian Jiwa Menurut Ulama Salaf dan Kontemporer*. Yogyakarta: Deepublish, 2021.
- Ahmad Syukri Saleh. "Ibn Sina's Concept of Happiness and Its Relevance to Contemporary Positive Psychology." *Journal of Islamic Philosophy* 15, no. 2 (2021): 89-104.
- Ahmad Syafi'i. "Dimensi Kebahagiaan dalam Tasawuf: Analisis Komparatif Perspektif Al-Ghazali dan Ibn Arabi." *Jurnal Tasawuf dan Pemikiran Islam* 8, no. 1 (2024): 67-84.
- Ahmad Syafi'i Ma'arif. "Menuju Psikologi Indonesia: Kritik terhadap Hegemoni WEIRD dalam Psikologi." *Jurnal Psikologi Indonesia* 19, no. 2 (2022): 123-140.
- Al-Ghazali. *Ihya' Ulum al-Din*. Diterjemahkan oleh Fazlul Karim. Vol. 2. New Delhi: Islamic Book Service, 2020.
- Al-Ghazali. *Ihya' Ulum al-Din*. Diterjemahkan oleh Fazlul Karim. Vol. 3. New Delhi: Islamic Book Service, 2020.
- Al-Qur'an.
- Algoe, Sara B. "Find, Remind, and Bind: The Functions of Gratitude in Everyday Relationships." *Social and Personality Psychology Compass* 6, no. 6 (2012): 455-469.
- Amir Faishol Fath. "Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam." *Jurnal Pendidikan Islam* 10, no. 2 (2021): 156-178.
- Annemarie Schimmel. *Mystical Dimensions of Islam*. Chapel Hill: University of North Carolina Press, 2021.
- "Arvan Pradiansyah: Martin Seligman & Positive Organization." Diakses 17 Oktober 2025. <https://arvanpradiansyah.com/martin-seligman-positive-organization/>.
- Bambang Irawan. "Psikologi Positif dalam Perspektif Islam: Kajian Integratif." *Jurnal Psikologi Islami* 8, no. 1 (2022): 45-62.
- Bambang Irawan, dan Siti Nur Asiyah. "Dialog Tasawuf dan Psikologi Positif: Peluang dan Tantangan." *Jurnal Psikologi Integratif* 10, no. 1 (2023): 56-73.
- Bazeley, Patricia. *Integrative Analysis Strategies for Mixed Data Sources*. London: SAGE Publications, 2018.
- Braun, Virginia, dan Victoria Clarke. "Using Thematic Analysis in Psychology." *Qualitative Research in Psychology* 3, no. 2 (2019): 77-101.

- Carl Ernst. "Mystical Experience and Spiritual Unveiling in Sufism." *Journal of Mystical Studies* 8, no. 2 (2021): 134-149.
- Christopher Peterson. *A Primer in Positive Psychology*. New York: Oxford University Press, 2016.
- Christopher Peterson, dan Martin E.P. Seligman. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press, 2004.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row, 2020.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper Perennial Modern Classics, 2020.
- Deci, Edward L., dan Richard M. Ryan. "The 'What' and 'Why' of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior." *Psychological Inquiry* 11, no. 4 (2000): 227-268.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Qur'an, 2019.
- Diener, Ed, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen, dan Sharon Griffin. "The Satisfaction with Life Scale." *Journal of Personality Assessment* 49, no. 1 (1985): 71-75.
- Emmons, Robert A., dan Michael E. McCullough. "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life." *Journal of Personality and Social Psychology* 84, no. 2 (2003): 377-389.
- Erik Ohlander. "Sufi Practice and Spiritual Development." *Sufi Studies* 13, no. 1 (2023): 23-39.
- Erni Agustina Setiowati, Syafri Wahyu Hidayat, dan Aisyah Nur Fadhillah. "Perkembangan Psikologi Positif dan Implementasinya di Indonesia." *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling* 7, no. 1 (2021): 12-28.
- Fatimah Az-Zahra. "Implementasi Nilai-nilai Tasawuf dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja." Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2021.
- Farid Nasution, dan Khairunnas Jamal. "Krisis Makna dan Pencarian Kebahagiaan di Era Modern." *Jurnal Filsafat Indonesia* 4, no. 2 (2021): 134-149.
- Fredrickson, Barbara L. "Positive Emotions Broaden and Build." *Advances in Experimental Social Psychology* 47 (2021): 1-53.
- Fredrickson, Barbara L. *Positivity: Top-Notch Research Reveals the Upward Spiral That Will Change Your Life*. New York: Crown Publishers, 2009.

- Fredrickson, Barbara L. "The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions." *American Psychologist* 56, no. 3 (2001): 218-226.
- Fuad Nashori, dan Rachmy Diana. *Mengembangkan Kreativitas dalam Perspektif Psikologi Islami*. Yogyakarta: Menara Kudus, 2020.
- Gadamer, Hans-Georg. *Truth and Method*. Diterjemahkan oleh Joel Weinsheimer dan Donald G. Marshall. London: Bloomsbury Academic, 2013.
- Green, Nile. "The Role of Spiritual Guidance in Islamic Mysticism." *Islamic Culture* 96, no. 2 (2022): 156-171.
- Gunawan, Imam. *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara, 2020.
- Hasyim Asy'ari. "Integrasi Tasawuf dan Psikologi: Sebuah Tawaran Metodologis." *Jurnal Studi Islam dan Psikologi* 3, no. 1 (2020): 45-62.
- Ika Rahma Susilawati. "Konsep Eudaimonia dalam Psikologi Positif dan Relevansinya dengan Konsep Kebahagiaan Islam." *Jurnal Psikologi Islami* 9, no. 2 (2022): 167-184.
- "Implementasi Nilai Syukur dalam Konsep Kebahagiaan Perspektif Imam Al-Ghazali." NU Online. Diakses 17 Oktober 2025. <https://jakarta.nu.or.id/akhlak%20tasawuf/implementasi-nilai-syukur-dalam-konsep-kebahagiaan-perspektif-imam-al-ghazali-ZxpZc>.
- Jaenudin, Muhamad. "Konsep Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Ghazali dan Implikasinya terhadap Pendidikan Islam." *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 17, no. 1 (2020): 75-92.
- Juraida Latif, Nurul Izzah Idris, dan Mohamad Azizi Mohd Salleh. "Integrating Spiritual Interventions in Islamic Psychology: A Practical Guide." *Journal of Islamic Psychology* 8, no. 1 (2024): 45-62.
- Kabat-Zinn, Jon. *Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future*. Clinical Psychology: Science and Practice, 2020.
- Kasser, Tim, dan Richard M. Ryan. "Further Examining the American Dream: Differential Correlates of Intrinsic and Extrinsic Goals." *Personality and Social Psychology Bulletin* 22, no. 3 (1996): 280-287.
- "Kebahagiaan Sejati Menurut Imam Ghazali." NU Online. Diakses 17 Oktober 2025. <https://islam.nu.or.id/tasawuf-akhlak/kebahagiaan-sejati-menurut-imam-ghazali-gig0u>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019.

- Kim, Uichol, Kuo-Shu Yang, dan Kwang-Kuo Hwang. *Indigenous and Cultural Psychology: Understanding People in Context*. New York: Springer, 2006.
- Krippendorff, Klaus. *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology*. Edisi ke-4. Thousand Oaks: SAGE Publications, 2019.
- Lincoln, Yvonna S., dan Egon G. Guba. "Establishing Trustworthiness." Dalam *Naturalistic Inquiry*. Beverly Hills: SAGE Publications, 2018.
- Lyubomirsky, Sonja. *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*. New York: Penguin Books, 2007.
- "MAQOMAT DAN AKHWAL SERTA RELEVANSINYA DALAM KEHIDUPAN." Al-Wathan: Jurnal Ilmu Syariah. Diakses 17 Oktober 2025. <https://jurnal.stisda.ac.id/index.php/wathan/article/view/61>.
- Maria Sholihah. "Integrasi Psikologi Islam dan Psikologi Positif dalam Pengembangan Model Konseling Spiritual." Disertasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2021.
- Moh. Ahsanul Khaq. "Implementasi Nilai-Nilai Tasawuf dalam Pendidikan Karakter." *Jurnal Pendidikan Islam* 8, no. 2 (2022): 145-162.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2021.
- Mubarok, Achmad. *Psikologi Qur'ani*. Jakarta: Pustaka Firdaus, 2020.
- Muhammad Amin Suma. *Praktik Dzikir dan Wirid dalam Tradisi Tasawuf*. Jakarta: Kencana Prenada Media, 2020.
- Muhammad Fauzan Zenrif. *Realitas Tasawuf: Membumikan Tasawuf dalam Kehidupan Sehari-hari*. Malang: UIN-Maliki Press, 2020.
- Muhammad Hasan Askari. "Spiritual Stations and Mystical Happiness in Islamic Sufism." *Sufi Studies* 12, no. 1 (2022): 45-61.
- Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy. *Tafsir Al-Qur'an al-Majid An-Nur*. Vol. 2. Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2020.
- Muhammad Iqbal. "Tazkiyatun Al-Nafs sebagai Metode Terapi Islam: Analisis Komparatif dengan Cognitive Behavioral Therapy." Tesis, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2023.
- Muhammad Iqbal Ahnaf, dan Rizki Ridyasmara. "Spiritualitas Milenial: Fenomena Spiritual but Not Religious di Indonesia." *Jurnal Sosiologi Agama* 15, no. 1 (2022): 78-95.
- Muhammad ibn Ismail al-Bukhari. *Sahih al-Bukhari*. Kitab al-Iman, Hadith no. 52.
- Muhammad ibn Ismail al-Bukhari. *Sahih al-Bukhari*. Diedit oleh Muhammad Zuhair ibn Nasir. Kitab al-Iman, Hadis no. 52. Beirut: Dar Tawq al-Najah, 2014.

- Muhyiddin Ibn Arabi. *Al-Futuhat al-Makkiyyah*. Diedit oleh Osman Yahya. Vol. 2. Beirut: Dar Sadir, 2010.
- Muhyiddin Ibn Arabi. *The Bezels of Wisdom*. Diterjemahkan oleh R.W.J. Austin. New Jersey: Paulist Press, 2020.
- Mulyadi Kartanegara. *Reaktualisasi Tradisi Ilmiah Islam*. Jakarta: Baitul Ihsan, 2020.
- Mulyadhi Kartanegara. "Integrasi Sains dan Agama: Upaya Mengatasi Dikotomi Ilmu Pengetahuan." *Jurnal Filsafat Sains* 9, no. 1 (2021): 23-41.
- Murata, Sachiko, dan William Chittick. *The Vision of Islam*. London: I.B. Tauris, 2021.
- Nadra Zainol. "Model Tahaqquh Dalam Tazkiyah Al-Nafs Oleh Said Hawwa Bagi Merawat Jiwa Muslim." *Jurnal Usuluddin* 50, no. 1 (2022): 23-45.
- Nakamura, Jeanne, dan Mihaly Csikszentmihalyi. "The Concept of Flow." Dalam *Flow and the Foundations of Positive Psychology*. Dordrecht: Springer, 2014.
- Nasr, Seyyed Hossein. *Islamic Spirituality: Foundations*. New York: Crossroad Publishing, 2019.
- Nasr, Seyyed Hossein. *The Garden of Truth: The Vision and Promise of Sufism*. New York: HarperOne, 2017.
- Niemiec, Ryan M. "Character Strengths and Well-being: A Positive Psychology Perspective." *Applied Psychology: Health and Well-Being* 15, no. 3 (2023): 628-645.
- Nur Hidayati. "Spiritualitas dan Well-being: Studi Komparatif antara Tasawuf dan Psikologi Transpersonal." *Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan* 26, no. 2 (2023): 189-206.
- Nur Hidayati Fahmi. "Tazkiyatun Al-Nafs dan Kesehatan Mental: Kajian Literatur Sistematis." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 11, no. 2 (2023): 201-218.
- Pargament, Kenneth I. *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. New York: Guilford Press, 2018.
- Pargament, Kenneth I. *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. New York: Guilford Press, 2020.
- Pargament, Kenneth I. "Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred." New York: Guilford Press, 2014.
- Pargament, Kenneth I. *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. Edisi ke-2. New York: Guilford Press, 2021.

- Rassool, G. Hussein. "Islamic Psychology: Human Behaviour and Experience from an Islamic Perspective." *Journal of Religion and Health* 61, no. 4 (2022): 2456-2478.
- Reza Fahlevi, dan Ratnasartika Aprilyani. "Integrasi Psikologi Positif dan Spiritualitas dalam Konseling." Dalam *Psikologi Positif*. Diedit oleh Tim Redaksi. Jakarta: PT Global Eksekutif Teknologi, 2022.
- Rizki Ramadhan. "Korelasi antara Religiusitas dan Subjective Well-being pada Mahasiswa Muslim." Skripsi, UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2022.
- Ryff, Carol D., dan Burton H. Singer. "Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being." *Journal of Happiness Studies* 9, no. 1 (2008): 13-39.
- Ryff, Carol D., dan Burton H. Singer. "Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being." *Journal of Happiness Studies* 9, no. 1 (2020): 13-39.
- Said Hawwa. *Tazkiyah al-Nafs: Konsep Penyucian Jiwa Menurut Ulama Salaf*. Diterjemahkan oleh Tim Terjemah. Jakarta: Robbani Press, 2018.
- Saldaña, Johnny. *The Coding Manual for Qualitative Researchers*. Edisi ke-4. London: SAGE Publications, 2021.
- Seligman, Martin E.P. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press, 2002.
- Seligman, Martin E.P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press, 2011.
- Setiowati, Erni Agustina, Syafri Wahyu Hidayat, dan Aisyah Nur Fadhillah. "Perkembangan Psikologi Positif dan Implementasinya di Indonesia." *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling* 7, no. 1 (2021): 12-28.
- Siti Aisyah, dan Muhammad Nur Rochim Maksum. "Psikologi Positif dalam Perspektif Islam: Sebuah Pengantar." *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya* 4, no. 1 (2021): 23-38.
- Siti Aisyah Rahma. "Implementasi Tazkiyatun Al-Nafs dalam Pengembangan Karakter Mahasiswa." *Jurnal Studi Islam* 21, no. 2 (2021): 156-173.
- Siti Maryam. "Konsep Sakinah dalam Al-Quran dan Relevansinya dengan Teori Kebahagiaan Martin Seligman." Tesis, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2022.
- Siti Nurjanah, dan Rahmat Hidayat. "Konsep Kebahagiaan Menurut Psikologi Positif." *Jurnal Psikologi Islam* 12, no. 2 (2023): 178-195.
- Siti Zubaidah. "Perdebatan Konsep Kebahagiaan: Perspektif Filsafat Islam dan Psikologi." *Jurnal Filsafat dan Teologi Islam* 12, no. 1 (2023): 89-106.

- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif untuk Penelitian yang Bersifat: Eksploratif, Enterpretif, Interaktif, dan Konstruktif*. Bandung: Alfabeta, 2021.
- Syamsul Rijal. "Konsep Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Ghazali dan Relevansinya dengan Psikologi Modern." *Jurnal Studi Islam* 15, no. 2 (2023): 245-260.
- Taheri, Zahra. "Epistemology of Happiness in Ghazali's Sufism." *Islamic Philosophy Quarterly* 9, no. 2 (2023): 112-128.
- "Tazkiyat Al-Nafs as Resilience Strategy to Deal with the Post-Pandemic Recession among Micro, Small, and Medium Enterprises (MSMEs) Actors." *Teosofia: Indonesian Journal of Islamic Mysticism*. Diakses 17 Oktober 2025. <https://journal.walisongo.ac.id/index.php/teosofia/article/view/14437>.
- "Tazkiyatun Al-Nafs: Penyucian Jiwa dalam Tasawuf." ResearchGate. Diakses 17 Oktober 2025. https://www.researchgate.net/publication/361690597_Tazkiyatun_Nafs_Penyucian_Jiwa_dalam_Tasawuf.
- "The Propose on Tazkiyah Al-Nafs approach by Sheikh Said Hawwa for Women Rehabilitation Centre." ResearchGate. Diakses 17 Oktober 2025. https://www.researchgate.net/publication/355147506_The_Propose_on_Tazkiyah_Al-Nafs_approach_by_Sheikh_Said_Hawwa_for_Women_Rehabilitation_Centre.
- "Traditional Islamic spiritual meditative practices: powerful psychotherapies for mental wellbeing." *Frontiers in Psychology*. Diakses 17 Oktober 2025. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1538865/full>.
- Watson, David, Lee Anna Clark, dan Auke Tellegen. "Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales." *Journal of Personality and Social Psychology* 54, no. 6 (1988): 1063-1070.
- World Health Organization. "Mental Disorders Factsheet." Diakses Desember 2023. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/mental-disorders>.
- Zenrif, Muhammad Fauzan. *Realitas Tasawuf: Membumikan Tasawuf dalam Kehidupan Seharian-hari*. Malang: UIN-Maliki Press, 2020.