

MA'RIFAT AL-NAFS AL-GHAZALI
SEBAGAI PENANGANAN PSIKOSOMATIK

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)
dalam Progam Studi Tasawuf Dan Psikoterapi



Oleh:

Lukman Nugraha Pratama
07020621037

PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNANA AMPEL
SURABAYA
2024

LEMBAR ORISINILITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Lukman Nugraha Pratama
NIM : 07020621037
Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat
Institusi : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Judul : *Ma'rifat Al-Nafs Al-Ghazali* sebagai Penangan Psikosomatik

Dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab, saya menyampaikan pernyataan bahwa karya ilmiah dalam bentuk skripsi yang saya susun ini merupakan hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri yang belum pernah digunakan untuk memperoleh gelar akademik apapun, baik itu gelar sarjana maupun gelar akademik lainnya, di institusi pendidikan manapun. Dalam proses penyusunan skripsi ini, saya telah berupaya maksimal untuk menghasilkan karya yang original dan autentik, dimana setiap gagasan, analisis, dan pembahasan yang terdapat di dalamnya merupakan hasil olah pikir dan kajian mandiri yang saya lakukan bersama dosen pembimbing. Adapun berbagai informasi, data, teori, atau pemikiran yang bersumber dari karya orang lain telah saya cantumkan rujukannya secara jelas dan sistematis sesuai dengan kaidah penulisan akademik yang berlaku, sebagai bentuk penghargaan terhadap hak kekayaan intelektual dan pengakuan atas kontribusi para peneliti terdahulu.

Surabayab, 16 Desember 2024

Penulis



Handwritten signature of Lukman Nugraha Pratama.

Lukman Nugraha Pratama

LEMBAR PERSEJUTUAN

SKRIPSI

MA'rifat Al Nafs Al Ghazali sebagai Penanganan Psikosomatik.

Oleh:

Lukman Nugraha Pratama

NIM. 07020621037

Skripsi ini telah disetujui untuk diujikan

Surabaya, 16 Desember 2024

Dosen Pembimbing



Dr. H. Ghazi, Lc., M.Fil.

197710192009011006

HALAMAN PENGESAHAN


Skripsi dengan judul "Ma'rifat Al-Nadk Al-Ghorani sebagai Penanganan Psikosomatik" yang disusun oleh Lukman Nugraha Pratama, telah diujikan dalam sidang skripsi di depan Tim Penguji

Rabu, 18 Desember 2024

Penguji 1


(Dr. H. Ghazi, Lc., M.FIL.I)
NIP. 197710192009011006


Penguji 2


(Dr. Tasmuji, M.Ag.)
NIP. 196209271992031005

Penguji 3


(Herliyana Ismaeni, M.Psi,
Psikolog)
NIP. 198210292023212020

Penguji 4


(Latifah Nawar, M.Ag.)
NIP. 198806182020122004

Mengetahui,


Prof. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D
NIP. 19481008132005011003



HALAMAN ORISINILITAS



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300

E-Mail: perpus@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 : Lukman Nugraha Pratama

NIM : 07020621037

Fakultas/Jurusan : Fakultas Ushuluddin dan Filsafat/Tasawuf dan Psikoterapi

E-mail address : nugrahapratamaproduction@gmail.com

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

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain(.....)

yang berjudul :

Ma'rifat Al-mauli Al-Ghazali Sebagai Penganan Psikosomatik

berserta 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, 23 December 2024

Penulis

(Lukman Nugraha Pratama)

ABSTRAK

Lukman Nugraha Pratama (07020621037), *Ma'rifat Al-Nafs* al-Ghazali Sebagai Penanganan Psikosomatik, Skripsi, Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi, Fakultas Ushuludin Dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunana Ampel

Penelitian ini di latarbelakangi meningkatnya permasalahan psikologi global akibat konflik, krisis ekonomi, dan krisis ekologi telah menyebabkan peningkatan signifikan kasus psikosomatik. Hal ini diperparah oleh terjadinya kesenjangan antara pendekatan ilmiah dan spiritual dalam kesehatan mental yang disebabkan oleh fragmentasi antara sains dan agama. Dan Paradigma ilmiah modern cenderung memisahkan aspek materiel dan imateriel, sementara perspektif keagamaan sering dianggap kurang relevan dalam konteks medis. Akibatnya, psikologi kontemporer belum menemukan solusi komprehensif untuk menangani gangguan kesehatan mental, khususnya psikosomatik, menunjukkan perlunya pendekatan holistik yang mengintegrasikan perspektif ilmiah dan spiritual. Penelitian ini bertujuan menjembatani kesenjangan tersebut dengan mengeksplorasi konsep ma'rifat al-nafs dari al-Ghazali dan potensi implementasinya dalam menangani psikosomatik. Melalui metode kualitatif berupa kajian pustaka, dengan fokus pada karya-karya Al-Ghazali, terutama kitab Kimiya as-Sa'adah, penelitian ini menjawab dua rumusan masalah utama: 1) apa itu ma'rifat al-nafs, dan 2) bagaimana implementasi ma'rifat al-nafs dalam menangani psikosomatik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa definisi ma'rifat al-nafs adalah suatu metode mengenal diri secara mendalam menggunakan metode tasawuf. Ma'rifat al-nafs mengibaratkan struktur kejiwaan manusia sebagai kerajaan, dengan qalb sebagai raja, bertujuan mencapai keseimbangan jiwa. Implementasinya dalam menangani psikosomatik melibatkan pendekatan holistik yang memadukan aspek fisik, psikis, dan spiritual. Pendekatan ini mengintegrasikan beberapa metode kunci yang saling melengkapi. Al-tābtīl menggunakan ibadah untuk menyucikan jiwa, al-ta'lim menekankan pembelajaran untuk memodifikasi pola pikir maladaptif, dhauq berfokus pada pengembangan kesadaran diri, al-tajribah memanfaatkan pengalaman hidup untuk mengungkap akar masalah, dan mushāhadah mendorong tindakan nyata untuk mengurangi kecemasan. Hal tersebut menunjukkan bahwa ma'rifat al-nafs menawarkan pendekatan holistik yang berpotensi efektif dalam menangani gangguan psikosomatik. Meskipun efektivitasnya belum diukur secara kuantitatif, konsep ini memberikan landasan teoritis yang kuat untuk pengembangan intervensi psikologis yang mengintegrasikan aspek spiritual dan ilmiah.

Kata Kunci : *Ma'rifat Al-Nafs, Al-Ghazali, Psikosomatis, Pengobatan Holistik, Kesehatan Mental*

ABSTRACT

Lukman Nugraha Pratama (07020621037) *Ma'rifat Al-Nafs* Al Ghazali as Psychosomatic Treatment, Undergraduate Thesis, Sufism and Psychotherapy Study Program, Ushuluddin and Philosophy Faculty, Sunan Ampel State Islamic University

This research is based on the increasing global psychological problems due to conflict, economic crisis, and ecological crisis which have caused a significant increase in psychosomatic cases. This is exacerbated by the gap between scientific and spiritual approaches to mental health caused by the fragmentation between science and religion. And the modern scientific paradigm tends to separate the material and immaterial aspects, while the religious perspective is often considered less relevant in a medical context. As a result, contemporary psychology has not found a comprehensive solution to deal with mental health disorders, especially psychosomatic, indicating the need for a holistic approach that integrates scientific and spiritual perspectives. This study aims to bridge this gap by exploring the concept of ma'rifat al-nafs from al-Ghazali and its potential implementation in dealing with psychosomatics. Through a qualitative method in the form of a literature review, focusing on al-Ghazali's works, especially the book Kimiya as-Sa'adah, this study answers two main problem formulation: 1) what is ma'rifat al-nafs, and 2) how is the implementation of ma'rifat al-nafs in dealing with psychosomatics. The results of the study indicate that the definition of ma'rifat al-nafs is a method of knowing oneself in depth using the Sufism method. Ma'rifat al-nafs likens the structure of the human psyche to a kingdom, with the heart as the king, aiming to achieve balance of the soul. Its implementation in dealing with psychosomatics involves a holistic approach that combines physical, psychological, and spiritual aspects. This approach integrates several complementary key methods. Al-tābtīl uses worship to purify the soul, al-ta'lim emphasizes learning to modify maladaptive thought patterns, dhawq focuses on developing self-awareness, al-tajribah utilizes life experiences to uncover the root of the problem, and mushāhadah encourages real action to reduce anxiety. This shows that ma'rifat al-nafs offers a holistic approach that is potentially effective in dealing with psychosomatic disorders. Although its effectiveness has not been measured quantitatively, this concept provides a strong theoretical basis for the development of psychological interventions that integrate spiritual and scientific aspects.

Keywords : *Ma'rifat Al-Nafs, Al Ghazali, Psychosomatics, Holistic Medicine, Mental Health*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
LEMBAR ORISINILITAS SKRIPSI	iv
LEMBAR PERSEJUTUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
HALAMAN ORISINILITAS	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Manfaat teoritis	6
2. Manfaat praktis	7
E. Penelitian Terdahulu.....	7
F. Metode Penelitian.....	15
1. Jenis penelitian.....	15

2. Sumber data	16
3. Teknik pengumpulan data.....	17
4. Analisis Data.....	18
G. Sistematika Pembahasan	18
BAB II KONSEP MA'RIFAT, DAN NAFS DALAM TRADISI SUFI SERTA	
 GANGGUAN PSIKOSOMATIK	21
A. <i>Ma'rifat</i>	21
1. Epistemologi <i>Ma'rifat</i>	21
2. <i>Ma'rifat</i> dalam berbagai Mazhab Tasawuf.....	22
B. <i>Al-Nafs</i>	24
1. <i>Al-Nafs</i> dalam Al-Quran	24
2. <i>Nafs</i> dalam berbagai sudut pandang	28
C. Psikosomatik	34
1. Definisi Psikomatik.....	34
2. Faktor penyebab Psikomatik.....	35
3. Klasifikasi Psikosomatik.....	40
4. Penanganan Psikomatik dalam Psikologi	44
BAB III KAJIAN MA'RIFAT AL NAFS AL GHAZALI DALAM KITAB	
 KIMIYAS AS- SADAH	49
A. Al-Ghazali	49
1. Biografi al-Ghazali.....	49
2. Karya-karya al-Ghazali.....	51
B. Kitab <i>Kimiya' As-Sa'adah</i>	52

1. Eksposisi Kitab <i>Kimiya' As-Sa'adah</i>	52
2. Pokok-Pokok Pembahasan Kitab <i>Kimiya' As-Sa'adah</i>	54
C. Konsep <i>Ma'rifat Al-Nafs</i>	57
1. Definisi <i>Ma'rifat Al-Nafs</i>	57
2. Unsur-Unsur <i>Ma'rifat Al-Nafs</i>	58
3. Mekanisme <i>Ma'rifat Al Nafs</i>	66
4. <i>Maqamat Ma'rifat Al Nafs</i>	68
5. Metode-Metode <i>Ma'rifat Al-Nafs</i>	74
BAB IV RAGAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI TERHADAP MA'RIFAT AL-NAFS DAN IMPLEMENTASINYA TERHADAP PENANGANAN PSIKOSOMATIK.....	82
A. Ragam Perspektif Psikologi Terhadap <i>Ma'rifat Al-nafs</i>	82
1. Perspektif Psikologi Humanistik.....	82
2. Perspektif Psikologi Kognitif.....	83
3. Perspektif Psikoanalisa	85
4. Perspektif Psikologi Behavioral.....	86
5. Perspektif Psikologi Transpersonal.....	88
B. Implementasi <i>Ma'rifat Al Nafs</i> Terhadap Penangan Psikosomatik.....	89
1. Implementasi Nilai-Nilai <i>Ma'rifat al Nafs</i> dalam Psikologi Transpersonal pada Penanganan Psikosomatik dengan Metode <i>Al-Tabtīl</i>	89
2. Implementasi Nilai-Nilai <i>Ma'rifat al Nafs</i> dalam Psikologi Behavior pada Penanganan Psikosomatik dengan Metode <i>Al-Ta'lim</i>	92

3. Implementasi Nilai-Nilai <i>Ma'rifat al Nafs</i> dalam Psikologi Kognitif pada Penanganan Psikosomatik dengan Metode <i>Dhauq</i>	94
4. Implementasi Nilai-Nilai <i>Ma'rifat al Nafs</i> dalam Psikoanalisa pada Penanganan Psikosomatik dengan Metode <i>Al-Tajribah</i>	96
5. Implementasi Nilai-Nilai <i>Ma'rifat al Nafs</i> dalam Psikologi Humanistik pada Penanganan Psikosomatik dengan Metode <i>Mushāhadah</i>	99
C. Tatalaksana <i>Ma'rifat Al-Nafs</i>	101
1. Metode <i>Al-Tabtīl</i>	101
2. Metode <i>At-Ta'lim</i>	103
3. Metode <i>Dhauq</i>	106
4. Metode <i>Tajribah</i>	109
5. Metode <i>Mushāhadah</i>	112
D. Efektivitas <i>Ma'rifat Al-Nafs</i> dalam Menangani Psokosomatik.....	115
BAB V PENUTUP	117
A. Kesimpulan.....	117
B. Saran.....	119
DAFTAR PUSTAKA	121

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, Soejono. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Grafindo Persada, 1999.
- Abdussamad, Zuchri. *Metode Penelitian Kualitatif*. Makasar: CV. syakir Media Press, 2021.
- Abidin, M Zainal. "Model-Model Pengembangan Kajian Psikologi dalam Diskursus Pemikiran Muslim Kontemporer." *Religi: Jurnal Studi Agama-agama* 8, no. 1 (2012): 13–29.
- Admin Dinas Kominfo Jawa Timur. "Jawa Timur Jadi Provinsi Paling Bahagia di Pulau Jawa." Dinas Kominfo Jawa Timur, 2022. <https://kominfo.jatimprov.go.id/read/umum/jawa-timur-jadi-provinsi-paling-bahagiadi-pulau-jawa>.
- Admin UPK Kemenkes. "Satu dari Tiga Kematian Disebabkan oleh Jantung, Ayo Cegah serangan jantung." UPK Kemenkes, 2022. <https://upk.kemkes.go.id/new/satu-dari-tiga-kematian-disebabkanoleh-jantung-ayo-cegah-serangan-jantung>.
- Afif, Afthonul. *Psikologi Suryomentaraman*. Yogyakarta: IRCiSod, 2020.
- Agustin, Sienny. "Mengenal Gangguan Psikosomatik dan Cara Mengobatinya." Alodokter, 2019. <https://www.alodokter.com/mengenal-gangguan-psikosomatik-dan-caramengobatinya>.
- Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. *Proses Kebahagiaan : Mengaji Kimiya'us Sa'adah Imam Al-Ghazali*. Diedit oleh Terj. Ahmad Mustofa Bisri. Jakarta: PT. Qof Media Kreativa, 2020.
- Ardiansyah, Sarinah, Susilawati, dkk. "Kajian Psikoanalisis Sigmund Freud." *Jurnal Kependidikan* 7, no. 1 (2022): 25–31.
- Bakar, Abu. "Psikologi transpersonal; Mengenal konsep kebahagiaan dalam psikologi." *Madania: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman* 8, no. 2 (2018): 162–80.
- Blackledge, John T, dan Steven C Hayes. "Emotion regulation in acceptance and commitment therapy." *Journal of clinical psychology* 57, no. 2 (2001): 243–55.
- Cucchi, Angie. "Integrating Cognitive Behavioural and Islamic Principles in Psychology and Psychotherapy: A Narrative Review." *Journal of Religion and Health* 61, no. 6 (2020).
- Fachrunisa, dan Chizanah Ayuning tyas, Rahma Lu'luatul. "An Explanation of Corruption Cases in Indonesia from Al-Ghazali's Psychological Construct of Nafsu." *International Journal of Islamic Psychology* 4, no. 1 (2021).

- Faiz, Fahrudin. *Falsafah Hidup*. Yogyakarta: MJS Press, 2023.
- Fava, Giovanni A, Fiammetta Cosci, dan Nicoletta Sonino. “Current Psychosomatic Praticce.” *Psychotherapy And Psychosomatics* 86, no. 1 (2017).
- Febriana, Diliyan Zulfa. “Hubungan Antara Kepribadian Hardiness Dengan Kecenderungan Psikosomatis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi dan Kesehatan.” Skripsi:UIN Sunan Ampel Surabaya, 2016.
- Fitri, Dian. “Efektivitas cognitive behavior therapy untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiwa.” *Jurnal Psikologi* 10, no. 1 (2017).
- Fragar, Robert. *Hati Diri & Jiwa: Psikologi Sufi untuk Transformasi*. Diedit oleh Hasmiyah Rauf. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 1999.
- Gani, A. *Tasawuf Amali Bagi Pencari Tuhan*. Bandung: Alfabeta, 2019.
- Ghozi. “Ma’rifat Allah menurut Ibn ‘Ata’ Allah al Sakandari.” Disertasi: UIN Sunan Ampel, 2017.
- Gillman, Robert D. “Brief psychotherapy: A psychoanalytic view.” *American Journal of Psychiatry* 122, no. 6 (1965): 601–11.
- Gul, Lubna, dan Syeda Farhana Jahangir. “The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction Programme (MBSRP) and Sufi Meditation(SM) in the Treatment of Neurotic Anxiety among Females.” *FWU Journal of Social Sciences* 13, no. 2 (2019).
- Herwansyah. “Pemikiran Filsafat Ibnu Sina (Filsafat Emanasi, Jiwa Dan Al-Wujud).” *El-FikrL Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam* 1, no. 1 (2017): 45–56.
- Hurin’in, Indah Noor Mazaya, dan Achmad Khudori Soleh. “Al-Ghozali and Hasan Al Bashri’s concept of happiness to improve psychological well being.” *El-Hekam: Jurnal Studi Keislaman* 8, no. 2 (2023): 335–46.
- Iskandar, Halim. “Understanding Al-Ghazali’s Idea of Bliss in the Book of Kimiya’As-Sa’adah in Its Importance to Modern Humans.” *International Journal of Contemporary Sciences (IJCS)* 1, no. 5 (2024): 173–82.
- Jalili, Ismail, dan Fadillah Ulfa. “AN Analysis Of Al-Ghazali’s Thought On Happiness Through His Book: The Alchemy Of Happiness.” *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 9, no. 1 (2023): 30–39.
- Junaidi, Dede, dan Faisal Salistia. “Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Negara yang Terdampak.” *Sipmposium Nasional Keuangan Negara*, 2020.
- Kamaruddin. “Pemikiran Islam Tentang Jiwa dalam Filsafat Islam.” *Al-Hikmah Journal for Religious Studies* 15, no. 2 (2014): 135–50.
- Knekt, Paul, Olavi Lindfors, Maarit A Laaksonen, dkk. “Quasi-experimental study on the effectiveness of psychoanalysis, long-term and short-term psychotherapy on psychiatric symptoms, work ability and functional capacity

- during a 5-year follow-up.” *Journal of Affective Disorders* 132, no. 1–2 (2011): 37–47.
- Kusuma, Amir Reza. “Konsep Jiwa Menurut Ibnu Sina dan Aristoteles.” *Tasamuh: Jurnal Studi Islam* 14, no. 1 (2022): 61–89.
- Louchakova, Olga. “On Advantages of the Clear Mind: Spiritual Practices in the Training of a Phenomenological Researcher.” *The Humanistic Psychologist* 33, no. 2 (2005).
- Lubis, Armensyah. “Analisis Terhadap Pemikiran Imam Al-Ghazali Tentang Uang Dalam Ihya Ulumiddin (Studi Komparatif dengan Konsep Uang Dalam Ekonomi Konvensional).” Skripsi. UIN Sultan Syarif Kasif, 2018.
- Ma’arif, Muhammad Anas. “Analisis Konsep Kompetensi Kepribadian Guru PAI menurut Az-Zarnuji.” *Istawa: Jurnal Pendidikan Islam* 2, no. 2 (14 September 2017): 35–55. <https://doi.org/10.24269/ijpi.v2i2.624>.
- Mahdany, Diny. “Epistemologi Al-Ghazali Dan Implikasinya terhadap Konsep Pendidikan Islam.” Disertasi: UIN Antasari, 2017.
- Mahmud. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV Pustaka Setia, 2010.
- Miller, R Christopher, dan Jeffrey S Berman. “The efficacy of cognitive behavior therapies: a quantitative review of the research evidence.” *Psychological Bulletin* 94, no. 1 (1983): 39.
- Mu’minin, Ummul, Syamelda Apriliana, dan Nurmuafia Septiana. “Konsep dan Karakteristik Psikologi Behaviorisme.” *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan* 8, no. 2 (2022): 115–26.
- Muhammad, Zulham. “Analisis Biaya Operasional atas Konsumsi Bahan Bakar Alat Berat berdasarkan Volume Muatan (Survei dilakukan di PT. Kereta Api Logistik).” Skripsi: Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia Jakarta, 2020.
- Nafi, Muhammad, Fitri Tiara Mulyani, dan Fitria Nur Afifah. “The Concept of Ma’rifatun Nafs and Self Knowledge: Comparative Study of the Thoughts of Al Ghazali and Sigmund Freud.” *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy* 2, no. 2 (2022). <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.220>.
- Nisar, Hifsa, dan Rahul Srivastava. “Fundamental Concept of Psychosomatic Disorders: A Review.” *International Journal of Contemporary Medicine Surgery and Radiology* 13, no. 1 (2018).
- Nunu, Burhanuddin. “Prinsip Epistemologi Makrifat dalam Tasawuf bagi Penguatan Karakter.” *FUADUNA: Jurnal Kajian Keagamaan dan Kemasyarakatan* 4, no. 2 (2020): 114–25.
- Nuraini, Sarifatul. “Tingkat Aktualisasi Diri pada Mahasiswa Aktivistis.” Skripsi: Universitas Sanata Dharma, 2019.

- Ramadanti, Magfirah, Cici Patda Sary, dan Suarni Suarni. "Psikologi Kognitif (Suatu Kajian Proses Mental dan Pikiran Manusia)." *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan* 8, no. 1 (2022): 56–69.
- Ratna, Rachmahana Syifaa. "Psikologi humanistik dan aplikasinya dalam pendidikan." *El-Tarbawi* 1, no. 1 (2008): 99–114.
- Rijn, Biljana van, dan Ciara Wild. "Humanistic and integrative therapies for anxiety and depression: Practice-based evaluation of transactional analysis, gestalt, and integrative psychotherapies and person-centered counseling." *Transactional Analysis Journal* 43, no. 2 (2013): 150–63.
- Sabki, Zuraida Ahmad, Che Zarrina Sa'ari, Sharifah Basirah Syed Muhsin, dkk. "Islamic integrated cognitive behavior therapy: a shari'ah-compliant intervention for muslims with depression." *Malaysian Journal of Psychiatry* 28, no. 1 (2019): 29–38.
- Santoso, Kukul. "Tasawuf Akhlaqi Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Agama Islam Dalam Menangkal Radikalisme." In *International Conference on "Islam Nusantara, National Integrity, and World Peace" 2018*, 2018.
- Saputra, Andy, Sandi Kartasasmita, dan Untung Subroto. "Penerapan Art Therapy Untuk Mengurangi Gejala Depresi Pada Narapidana." *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni* 2, no. 1 (2018).
- Soleh, Achmad Khudori. "Al-Ghazali's concept of happiness in The Alchemy of Happiness." *Journal of Islamic Thought and Civilization* 12, no. 2 (2022): 196–211.
- Solehah, Devi Umi, Haidar Putra Daulay, dan Zaini Dahlan. "Konsep Pemikiran Tasawuf Falsafi (Ittihad, Hulul Dan Wihdatul Wujud)." *Islam & Contemporary Issues* 1, no. 2 (2021): 1–8.
- Sugiono. *Metode penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta, 2014.
- Sukmadinata, Nana Saodhi. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007.
- Suryabarta, Surmardi. *Metode Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pres, 1987.
- Thahir, Andi, dan Riyan Hidayat. "The Concept of Human Personality Al-Ghazali and Sigmund Freud in Counseling Perspectives." *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)* 7, no. 1 (31 Mei 2020): 61–72. <https://doi.org/10.24042/kons.v7i1.6417>.
- Thiehun, Luky. "Gangguan Psikosomatik." Rumah Sakit St. Carolus, 2023. <https://rscarolus.or.id/artikel/gangguan-psikosomatik-bagian-1/>.
- Tim Penulis Kementerian Agama. *Al-Quran Dan Terjemah*. Jakarta: Kementerian Agama RI, 2009.

- Tomb, David A. *Buku Saku Psikiatri E/6*. Diedit oleh Terj. Martina wiewie S. Nasrun .dkk. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2000.
- Wagner-Moore, Laura E. "Gestalt therapy: past, present, theory, and research." *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training* 41, no. 2 (2004): 180.
- Yacob, Nik Rosila Nik. "Cognitive Therapy Approach from Islamic Psycho-Spiritual Conception." *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 97 (2013).
- Yahya, Norhashimah, S H Syed Omar, S H M Yusoff, dkk. "Element of happiness by Al Ghazali and relation in Islamic psychospiritual." *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences* 10, no. 11 (2020): 1248–53.
- Zaini, Ahmad. "Telaah Pemikiran Ibn Bajjah." *Fikrah: Jurnal Ilmu Aqidah Dan Studi Keagamaan* 3, no. 1 (2015): 57–78.
- Zaprul Khan. "Membangun Relasi Agama Dan Ilmu Pengetahuan." *KALAM: Jurnal Studi Agama-Agama* 7, no. 2 (2013): 259–2773.
<https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/KALAM/article/view/465/2634>.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A