



SHAF: Jurnal Sejarah, Pemikiran dan Tasawuf

Vol. 4 No.1 April-September 2026

**Tasawuf Sebagai Terapi Psikologi:
Studi Kasus Penyembuhan Mental Antara Psikoterapi Sufistik
dan Hipnoterapi di Qolbun Salim Ma'had Aly Idrisiyyah
Tasikmalaya**

Anisa Pusmaya, Maya Mahdiyah, Zea Ahmad Zakaria

Ma'had Aly Idrisiyyah, Indonesia

Corresponding E-mail: anisapusmaya09@gmail.com

ABSTRACT

This article is motivated by the rising prevalence of mental health issues that require healing approaches addressing not only the psychological but also the spiritual dimension. Tasawuf (Sufism), as the spiritual dimension of Islam, is viewed as offering methods for inner healing through Sufi psychotherapy. This study aims to analyze Tasawuf as a form of psychological therapy by comparing Sufi psychotherapy and hypnotherapy in the context of mental healing at Qolbun Salim, Ma'had Aly Idrisiyyah, Tasikmalaya. The study employs a qualitative method with a case study approach. Data collection techniques included observation, in-depth interviews, and documentation. The results indicate that Sufi psychotherapy is conducted through dzikir (remembrance of God), muraqabah (spiritual vigilance), spiritual guidance, and tazkiyatun nafs (purification of the soul), all aimed at achieving inner peace and closeness to God. Meanwhile, hypnotherapy utilizes suggestion and relaxation techniques to influence the patient's subconscious mind. While both methods share the goal of facilitating mental healing, they differ in their approaches, sources of values, and therapeutic orientations. The study concludes that Tasawuf makes a significant contribution as a holistic psychological therapy, as it addresses the spiritual, emotional, and moral aspects of the human being.

Keywords: *Tasawuf, Sufi Psychotherapy, Mental Health, Islamic Psychology*



This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license. DOI: 10.59548/js.v4i1.729

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan salah satu persoalan penting dalam kehidupan masyarakat modern. Perubahan sosial yang cepat, tekanan akademik dan pekerjaan, perubahan pola relasi sosial, serta berbagai persoalan kehidupan dapat memberikan tekanan terhadap kondisi psikologis individu. Dalam konteks masyarakat Muslim, persoalan kesehatan mental tidak selalu dipahami hanya melalui dimensi psikologis karena pengalaman manusia juga berkaitan dengan dimensi spiritual, moral, dan kebermaknaan hidup. Oleh karena itu, pendekatan kesehatan mental yang berorientasi pada aspek psikologis dan perilaku dapat dilengkapi dengan pendekatan yang memperhatikan dimensi spiritual individu (Leo et al., 2024; Rosendahl et al., 2024).

Dalam perspektif Islam, manusia memiliki keterkaitan antara aspek jasmani, akal, qalb, nafs, dan ruh. Dengan demikian, kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengelola pikiran dan emosi, tetapi juga berkaitan dengan kualitas hubungan manusia dengan Allah Swt. Kerangka tersebut memiliki relevansi dengan psikoterapi Islam yang berupaya mengintegrasikan dimensi psikologis dan spiritual dalam proses pendampingan (Fajar et al., 2025; Fitriya et al., 2024).

Salah satu pendekatan yang berkembang dalam tradisi Islam adalah tasawuf. Tasawuf menempatkan pembinaan jiwa dan penyucian hati sebagai bagian penting dari pembentukan manusia. Konsep tazkiyat al-nafs merupakan salah satu prinsip utama yang diarahkan pada pembersihan jiwa dari kecenderungan negatif sekaligus pengembangan kualitas moral dan spiritual. Dalam konteks konseling sufistik, muhasabah, muraqabah, riyadhah an-nafs, takhalli, tahalli, dan tajalli dapat dipahami sebagai bagian dari proses pembinaan kesadaran diri, pengendalian diri, dan penguatan kesadaran spiritual (Maslahat, 2026; Nurzaman et al., 2024).

Kajian mengenai hubungan tasawuf, psikoterapi Islam, dan kesehatan mental menunjukkan bahwa praktik seperti dzikir, muhasabah, muraqabah, dan tazkiyat al-nafs memiliki relevansi dengan pembinaan keseimbangan spiritual dan ketenangan batin (Fitriya et al., 2024; W. S. Rahayu et al., 2025). Namun, manfaat tersebut perlu dipahami secara proporsional karena temuan penelitian kualitatif mengenai pengalaman terapi tidak sama dengan bukti efektivitas klinis.

Selain pendekatan spiritual, hipnoterapi merupakan salah satu pendekatan yang menggunakan kondisi hipnosis dalam konteks terapeutik melalui relaksasi, fokus perhatian, imajinasi, dan sugesti. Kajian mengenai hypnosis menunjukkan adanya potensi manfaat pada sejumlah persoalan psikologis, termasuk kecemasan, tetapi hasil penelitian tetap menunjukkan variasi dan heterogenitas metodologis. Karena itu, hipnoterapi lebih tepat ditempatkan sebagai salah satu pendekatan komplementer dan tidak secara otomatis menggantikan intervensi psikologis atau medis yang diperlukan (Leo et al., 2024; Pang et al., 2024; Rosendahl et al., 2024).

Perbedaan orientasi antara psikoterapi sufistik dan hipnoterapi menjadi menarik ketika keduanya hadir dalam satu lingkungan pembinaan. Psikoterapi sufistik berangkat dari paradigma Islam yang menempatkan penyucian jiwa, pembinaan akhlak, penguatan kesadaran ketuhanan, dan kedekatan kepada Allah Swt. sebagai bagian dari proses perubahan. Sebaliknya, hipnoterapi lebih menekankan kondisi hipnosis, relaksasi, perhatian terfokus, imajinasi, dan sugesti. Keduanya dapat memiliki titik temu dalam upaya membantu perubahan psikologis, tetapi memiliki landasan dan mekanisme intervensi yang berbeda.

Konteks tersebut ditemukan di Qolbun Salim Ma'had Aly Idrisiyyah Tasikmalaya. Lembaga ini menerapkan pembinaan berbasis tasawuf melalui praktik spiritual seperti dzikir, muhasabah, muraqabah, dan tazkiyat al-nafs serta memanfaatkan hipnoterapi sebagai salah satu metode pendampingan. Penelitian sebelumnya mengenai Tarekat Idrisiyyah juga menunjukkan adanya praktik terapi sufistik dalam pembinaan persoalan batin (Nurmiati, 2020; W. S. Rahayu et al., 2025).

Meskipun kajian mengenai tasawuf dan kesehatan mental telah berkembang, penelitian yang secara khusus mendeskripsikan penerapan psikoterapi sufistik sekaligus membandingkannya dengan hipnoterapi dalam satu konteks kelembagaan masih terbatas. Penelitian ini karena itu diarahkan untuk memahami praktik terapi sebagaimana berlangsung di lapangan dan pengalaman peserta setelah mengikuti pendampingan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan: (1) mendeskripsikan penerapan psikoterapi sufistik di Qolbun Salim Ma'had Aly Idrisiyyah Tasikmalaya; (2) mendeskripsikan penerapan hipnoterapi sebagai metode pendampingan; (3) mengidentifikasi perubahan yang dirasakan peserta terapi; dan (4) menganalisis persamaan serta perbedaan psikoterapi sufistik dan

hipnoterapi. Penelitian ini tidak dimaksudkan untuk membuktikan efektivitas klinis salah satu metode, melainkan untuk memahami proses, pengalaman, dan makna perubahan dalam konteks studi kasus.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus dan jenis penelitian lapangan (*field research*). Penelitian dilaksanakan di Qolbun Salim Ma'had Aly Idrisiyyah Tasikmalaya. Pendekatan studi kasus dipilih karena penelitian berfokus pada pemahaman mendalam terhadap proses pendampingan dan pengalaman peserta dalam konteks kelembagaan tertentu.

Sumber data utama penelitian adalah dua peserta terapi yang diidentifikasi dengan inisial KP dan SM. Identitas informan disamarkan untuk menjaga kerahasiaan dan privasi. Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap proses pendampingan. Wawancara diarahkan untuk menggali latar belakang persoalan, pengalaman mengikuti terapi, bentuk intervensi yang diterima, serta perubahan psikologis dan spiritual yang dirasakan. Observasi digunakan untuk memperoleh data mengenai proses terapi, interaksi pembimbing dan peserta, serta perubahan perilaku yang tampak selama proses pendampingan.

Analisis data dilakukan melalui pengorganisasian hasil wawancara dan observasi, pengelompokan informasi berdasarkan tema, penyajian data dalam bentuk uraian dan matriks, kemudian penarikan kesimpulan berdasarkan pola temuan. Untuk menjaga ketepatan interpretasi, perubahan yang dilaporkan peserta dibedakan dari perubahan yang diamati peneliti. Dengan demikian, istilah "perubahan" dalam penelitian ini merujuk pada pengalaman subjektif peserta dan temuan observasional, bukan diagnosis atau kesembuhan klinis.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil Wawancara Informan KP

No	Inisial	L\P	Usia	Keluhan	Teknik Terapi Sufistik yang digunakan	Teknik Hipnoterapi yang digunakan
1.	KP	P	18	Bullying Anxiety	Terapi Dzikir Taubat	Future Pacing Object

				Childhood Trauma	Takhalli (Pembersihan Jiwa) Tahalli (Pengisian Jiwa) Tajalli (Manifestasi Spiritual) Riyadhah Mujahadah	Imagery Anchor
2.	SM	P	18	Childhood Trauma Anxiety	Terapi Dzikir Taubat Takhalli (Pembersihan Jiwa) Tahalli (Pengisian Jiwa) Tajalli (Manifestasi Spiritual) Riyadhoh Mujahadah	Role Model Object Imagery Anchor

Sumber: Tabel 1.1 Wawancara Informan

B. Analisa

1. Kondisi dan Permasalahan Sebelum Mengikuti Terapi

Berdasarkan hasil wawancara, KP merupakan informan perempuan berusia 18 tahun yang pada saat penelitian tinggal di Pondok Pesantren Idrisiyyah Putri. KP mengungkapkan bahwa pengalaman masa kanak-kanak, terutama hubungan yang kurang harmonis dengan orang tua dan pengalaman perundungan, memberikan pengaruh terhadap kondisi emosionalnya. Dalam wawancara tanggal 12 April 2026, KP mengungkapkan: *"Saya sering dipukul menggunakan sapu, rotan, bahkan selang. Saya juga sering diejek karena fisik saya. Lama-kelamaan saya merasa tidak berharga dan sulit mengendalikan emosi (Putri, Wawancara dan Observasi, 2026)"*.

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman yang dialami KP tidak hanya berkaitan dengan peristiwa masa lalu, tetapi juga berhubungan dengan munculnya perasaan tidak berharga dan kesulitan dalam mengendalikan emosi. Temuan wawancara tersebut diperkuat oleh observasi peneliti yang menunjukkan bahwa pada awal mengikuti terapi KP cenderung

pendiam, mudah menangis ketika menceritakan pengalaman masa lalu, dan mengalami kesulitan dalam mengelola emosi.

2. Pengalaman KP mengikuti proses terapi

Sebelum mengikuti terapi di Qolbun Salim, KP pernah memperoleh hipnoterapi di salah satu rumah sakit di Tasikmalaya yang memiliki layanan kesehatan mental. Namun, KP memilih mengikuti pendampingan di Qolbun Salim karena menginginkan pendekatan yang memadukan aspek spiritual dan psikologis. Dalam proses pendampingan di Qolbun Salim, KP mengikuti psikoterapi sufistik yang meliputi dzikir, taubat, takhalli, tahalli, tajalli, serta riyadhah dan mujahadah. Pendekatan tersebut kemudian dipadukan dengan teknik hipnoterapi berupa future pacing, object imagery, dan anchor (Putri, Wawancara dan Observasi, 2026).

Pada wawancara tanggal 10 Mei 2026, KP menyampaikan adanya perubahan yang dirasakan setelah mengikuti proses pendampingan, *“Sekarang saya lebih tenang, tidak terlalu overthinking, tidur lebih nyenyak, lebih bisa mengontrol emosi, dan lebih semangat beribadah* (Putri, Wawancara dan Observasi, 2026)”. Berdasarkan pernyataan tersebut, perubahan yang dirasakan KP meliputi ketenangan, berkurangnya overthinking, kualitas tidur yang dirasakan lebih baik, peningkatan kemampuan mengendalikan emosi, serta meningkatnya semangat beribadah. Temuan wawancara tersebut juga diperkuat oleh observasi peneliti yang menunjukkan bahwa KP menjadi lebih mampu berinteraksi dengan lingkungan, lebih percaya diri, dan lebih stabil dalam mengendalikan emosi.

B. Hasil Wawancara Informan SM

1. Kondisi dan permasalahan sebelum mengikuti terapi

SM merupakan informan perempuan berusia 18 tahun yang pada saat penelitian tinggal di Pondok Pesantren Idrisiyyah Putri. Berdasarkan hasil wawancara, SM mengaitkan kondisi kecemasan dan trauma yang dialaminya dengan pengalaman masa kanak-kanak dalam lingkungan keluarga. SM merasa kehilangan perhatian orang tua setelah kelahiran adiknya sehingga berkembang perasaan kurang dihargai dan kurang mendapatkan dukungan emosional. Dalam wawancara tanggal 15 April 2026, SM mengungkapkan: *“Saya sering merasa tidak cukup baik. Kalau sedih, perasaan saya sering dianggap berlebihan. Akhirnya saya jadi takut salah dan sulit percaya kepada orang lain* (Maharani, Wawancara Dan Observasi, 2026)”.

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya pengalaman emosional yang berkaitan dengan perasaan tidak cukup baik, takut melakukan kesalahan, dan kesulitan mempercayai orang lain. Hal tersebut sejalan dengan hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa SM masih sulit mengungkapkan pengalaman pribadinya, mudah cemas, dan menunjukkan respons emosional ketika membahas hubungan dengan keluarganya.

2. Pengalaman SM mengikuti proses terapi

Dalam proses pendampingan, SM mengikuti psikoterapi sufistik berupa dzikir, taubat, takhalli, tahalli, tajalli, serta riyadhah dan mujahadah. Selain itu, SM memperoleh teknik hipnoterapi berupa role model, object imagery, dan anchor. Proses tersebut juga didukung dengan latihan afirmasi, meditasi, jurnal harian, dan audio relaksasi. Dengan demikian, proses pendampingan yang diterima SM tidak hanya menggunakan satu teknik, tetapi menggabungkan pembinaan spiritual dengan teknik pendukung yang diarahkan pada pengelolaan pikiran, kesadaran diri, dan penguatan orientasi positif (Maharani, Wawancara dan Observasi, 2026). Pada wawancara tanggal 30 Mei 2026, SM menyampaikan: *“Sekarang saya lebih tenang, lebih sadar terhadap diri sendiri, tidak mudah panik, dan mulai bisa menentukan apa yang benar-benar saya inginkan* (Maharani, Wawancara dan Observasi, 2026)“.

Berdasarkan pernyataan tersebut, perubahan yang dirasakan SM mencakup peningkatan ketenangan, kesadaran diri, kemampuan menghadapi kepanikan, dan kemampuan menentukan keinginan atau arah dirinya. Hasil observasi peneliti juga menunjukkan bahwa SM menjadi lebih terbuka dalam berkomunikasi, lebih mampu mengelola emosi, dan menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dibandingkan kondisi awal mengikuti terapi.

C. Matriks Hasil Penerapan Terapi

Aspek	Informan KP	Informan SM
Kondisi awal	Mengalami bullying, kecemasan, dan trauma masa kanak-kanak	Mengalami kecemasan dan trauma masa kanak-kanak
Permasalahan yang diungkapkan	Merasa tidak berharga, sulit mengendalikan emosi, pengalaman perundungan dan hubungan keluarga yang	Merasa tidak cukup baik, takut salah, sulit percaya kepada orang lain, kurang mendapatkan dukungan

	kurang harmonis	emosional
Psikoterapi sufistik	Dzikir, taubat, takhalli, tahalli, tajalli, riyadhah dan mujahadah	Dzikir, taubat, takhalli, tahalli, tajalli, riyadhah dan mujahadah
Hipnoterapi	Future pacing, object imagery, anchor	Role model, object imagery, anchor
Latihan pendukung	Tidak dirinci dalam uraian wawancara yang disajikan	Afirmasi, meditasi, jurnal harian, dan audio relaksasi
Perubahan yang dirasakan	Lebih tenang, berkurangnya overthinking, tidur lebih nyenyak, lebih mampu mengontrol emosi, lebih semangat beribadah	Lebih tenang, lebih sadar terhadap diri sendiri, tidak mudah panik, dan lebih mampu menentukan keinginan
Perubahan berdasarkan observasi	Lebih mampu berinteraksi, lebih percaya diri, emosi lebih stabil	Lebih terbuka berkomunikasi, lebih mampu mengelola emosi, dan lebih percaya diri

Tabel 1.2 Wawancara dan Observasi

D. Persamaan dan Perbedaan Hipnoterapi dan Psikoterapi Sufistik

Persamaan utama kedua pendekatan dalam konteks penelitian ini terletak pada orientasi terhadap perubahan positif dan perhatian terhadap kondisi internal individu. Keduanya memberikan ruang bagi peserta untuk mengenali persoalan, membangun kesadaran, dan mengembangkan respons yang dianggap lebih adaptif. Namun, persamaan tersebut tidak berarti bahwa kedua pendekatan bekerja melalui mekanisme yang sama. Pada psikoterapi sufistik, proses perubahan dibingkai melalui praktik dzikir, taubat, takhalli, tahalli, tajalli, riyadhah, dan mujahadah. Kerangka tazkiyat al-nafs menempatkan penyucian jiwa dan pembentukan akhlak sebagai bagian dari proses pembinaan. Hal ini sejalan dengan (Nurzaman et al., 2024) yang menjelaskan tazkiyat al-nafs melalui tahapan takhalli, tahalli, dan tajalli serta menekankan mujahadah dan riyadhah sebagai bagian dari pembinaan sufistik. Sementara itu, kajian (Fitriya et al., 2024) menempatkan dzikir, muraqabah, dan tazkiyat al-nafs sebagai praktik yang dapat dikaji dalam hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental.

Dalam konteks Qolbun Salim, hipnoterapi hadir sebagai metode pendamping yang digunakan bersama pembinaan berbasis nilai Islam. Teknik yang tercatat dalam data penelitian meliputi future pacing, role model, object imagery, dan anchor. Literatur mengenai hypnosis menunjukkan bahwa hipnosis melibatkan perhatian terfokus dan sugesti, serta memiliki potensi manfaat pada sejumlah kondisi psikologis, termasuk kecemasan; namun, bukti yang tersedia tetap beragam dan tidak menghapus kebutuhan terhadap penilaian klinis ketika diperlukan (Leo et al., 2024; Rosendahl et al., 2024). Dengan demikian, temuan penelitian ini tidak dapat digunakan untuk menentukan bahwa perubahan peserta disebabkan oleh hipnoterapi saja atau psikoterapi sufistik saja karena kedua pendekatan diberikan dalam satu konteks pendampingan.

Matriks Perbedaan Antara Hipnoterapi Islami dan Psikoterapi Sufistik

Aspek	Hipnoterapi Islami	Psikoterapi Sufistik
Landasan	Prinsip hipnosis dan pendekatan psikologis yang dipadukan dengan nilai Islam	Al-Qur'an, Sunnah, tasawuf, dan konsep tazkiyat al-nafs
Fokus	Perubahan persepsi, pikiran, respons emosional, kebiasaan, dan perilaku	Penyucian jiwa, ketenangan batin, pembentukan akhlak, dan kedekatan kepada Allah
Mekanisme	Hipnosis, relaksasi, perhatian terfokus, komunikasi terapeutik, sugesti, dan penguatan sumber daya psikologis	Taubat, dzikir, shalat, muhasabah, nasihat, pembinaan spiritual, serta latihan pengendalian diri
Posisi Spiritualitas	Kerangka nilai yang mengarahkan proses terapi	Fondasi utama proses pembinaan
Orientasi Perubahan	Perubahan psikologis dan perilaku yang positif dalam kerangka nilai Islam	Perubahan psikologis, moral, akhlak, dan spiritual menuju tazkiyat al-nafs
Peran Pendamping	Memfasilitasi perubahan melalui teknik hipnoterapi	Membimbing proses pembinaan dan penyucian jiwa

Tabel 1.3 Wawancara dan Observasi

Perbedaan paling mendasar terletak pada landasan dan mekanisme perubahan. Dalam penelitian ini, psikoterapi sufistik menjadikan pembinaan spiritual dan tazkiyatun al-nafs sebagai kerangka utama, sedangkan hipnoterapi menggunakan teknik hipnosis, relaksasi, perhatian terfokus, imagery, dan sugesti dalam proses pendampingan. Karena data penelitian tidak dirancang untuk mengisolasi efek masing-masing teknik, perbandingan berikut dipahami sebagai perbandingan konseptual berdasarkan praktik yang ditemukan di lapangan, bukan sebagai uji keunggulan salah satu metode.

a. Sintesis Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikoterapi sufistik dan hipnoterapi memiliki ruang temu dalam konteks pendampingan yang berorientasi pada perubahan positif, tetapi keduanya tetap berbeda dalam landasan dan mekanisme. Pada KP dan SM, psikoterapi sufistik digunakan melalui dzikir, taubat, takhalli, tahalli, tajalli, riyadhah, dan mujahadah, sedangkan hipnoterapi digunakan melalui teknik yang berbeda sesuai peserta. Kedua informan melaporkan perubahan yang positif, seperti ketenangan dan pengelolaan emosi yang lebih baik, sementara observasi peneliti menunjukkan perubahan dalam interaksi, komunikasi, dan kepercayaan diri. Temuan ini sejalan secara umum dengan kajian tentang tasawuf dan kesehatan mental yang menekankan pengalaman spiritual dan pembinaan batin (Fitriya et al., 2024; W. S. Rahayu et al., 2025) serta dengan kajian hypnosis yang menunjukkan adanya potensi manfaat psikologis tetapi juga menekankan perlunya penelitian lebih lanjut (Leo et al., 2024; Rosendahl et al., 2024).

Dengan demikian, integrasi kedua pendekatan dalam penelitian ini lebih tepat dipahami sebagai bentuk pendampingan psikospiritual dalam konteks Qolbun Salim, bukan sebagai bukti efektivitas klinis suatu model terapi. Perubahan yang ditemukan merupakan pengalaman subjektif dua informan dan hasil observasi dalam konteks tertentu. Keterbatasan tersebut penting karena penelitian tidak menggunakan kelompok pembanding, alat ukur psikologis tervalidasi, atau desain yang memungkinkan pemisahan kontribusi masing-masing teknik. Oleh sebab itu, hasil penelitian lebih tepat digunakan untuk menggambarkan proses dan pengalaman pendampingan serta menjadi dasar bagi penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat.

b. Makna Temuan pada Informan KP

Temuan pada KP memperlihatkan bahwa perubahan yang dirasakan tidak hanya berada pada ranah emosi, tetapi juga berkaitan dengan cara informan

memaknai pengalaman dirinya. Pada kondisi awal, KP mengungkapkan pengalaman perundungan, hubungan keluarga yang kurang harmonis, perasaan tidak berharga, dan kesulitan mengendalikan emosi. Setelah mengikuti pendampingan, KP melaporkan keadaan yang lebih tenang, berkurangnya overthinking, tidur yang dirasakan lebih nyenyak, kemampuan mengendalikan emosi yang lebih baik, serta meningkatnya semangat beribadah.

Dalam pembacaan studi kasus, rangkaian perubahan tersebut lebih tepat dipahami sebagai perubahan yang dirasakan oleh informan dalam konteks pendampingan, bukan sebagai indikator kesembuhan klinis. Konteks psikoterapi sufistik membantu menjelaskan mengapa perubahan tersebut oleh informan juga dipahami melalui dimensi spiritual. Praktik dzikir, taubat, takhalli, tahalli, tajalli, riyadhah, dan mujahadah tidak hanya diarahkan pada pengurangan keluhan psikologis, tetapi juga pada pembinaan hubungan dengan Allah dan pengelolaan diri. (Nurzaman et al., 2024) menjelaskan tazkiyat al-nafs sebagai kerangka pembinaan yang berkaitan dengan penyucian jiwa, pembentukan akhlak, serta proses takhalli, tahalli, dan tajalli, dengan mujahadah dan riyadhah sebagai bagian dari proses pembinaan.

Dengan demikian, pengalaman KP mengenai ketenangan dan pengendalian emosi dapat dibaca sebagai pengalaman yang memiliki dimensi psikologis sekaligus spiritual, tanpa menyimpulkan bahwa satu teknik tertentu menjadi penyebab tunggal perubahan. Pengalaman KP juga memperlihatkan bahwa hipnoterapi ditempatkan sebagai metode pendamping. Teknik future pacing, object imagery, dan anchor digunakan dalam lingkungan yang secara keseluruhan berorientasi pada pembinaan spiritual. Posisi ini penting karena penelitian tidak memiliki kelompok pembanding dan tidak memisahkan waktu atau efek masing-masing teknik. Karena itu, data tidak memungkinkan peneliti menentukan apakah perubahan tertentu lebih berkaitan dengan psikoterapi sufistik, hipnoterapi, interaksi keduanya, atau faktor lain yang berlangsung selama proses pendampingan. Cara membaca temuan seperti ini sesuai dengan karakter studi kasus yang menekankan konteks dan pengalaman partisipan.

c. Makna Temuan pada Informan SM

Pada SM, persoalan yang dilaporkan berhubungan dengan perasaan tidak cukup baik, takut melakukan kesalahan, kesulitan mempercayai orang lain, dan kurangnya dukungan emosional dalam pengalaman keluarga. Setelah mengikuti pendampingan, SM melaporkan ketenangan yang lebih baik,

kesadaran terhadap diri sendiri, berkurangnya kepanikan, dan kemampuan yang lebih baik dalam menentukan apa yang diinginkan. Observasi peneliti juga menunjukkan keterbukaan komunikasi, pengelolaan emosi, dan kepercayaan diri yang lebih baik dibandingkan kondisi awal.

Temuan ini menunjukkan adanya perubahan pada pengalaman subjektif dan perilaku yang diamati, tetapi belum cukup untuk menyatakan adanya perubahan klinis. Pendampingan SM memperlihatkan kombinasi yang lebih beragam antara praktik sufistik dan teknik pendukung. Selain dzikir, taubat, takhalli, tahalli, tajalli, riyadhah, dan mujahadah, SM memperoleh role model, object imagery, dan anchor serta latihan afirmasi, meditasi, jurnal harian, dan audio relaksasi. Kombinasi tersebut menunjukkan bahwa praktik pendampingan di lapangan tidak selalu berjalan dalam batas yang kaku antara pendekatan spiritual dan teknik psikologis. Namun, keberadaan beberapa teknik sekaligus justru memperkuat alasan metodologis untuk berhati-hati dalam menentukan sumber perubahan.

Penelitian ini hanya dapat menggambarkan keseluruhan pengalaman pendampingan yang diterima SM. Temuan pada SM memiliki keterkaitan dengan penelitian (S. A. Rahayu, 2017) di Pesantren Idrisiyyah yang juga menggunakan pendekatan kualitatif dan menyoroti pengalaman partisipan dalam praktik tasawuf. Penelitian tersebut melaporkan bahwa praktik seperti tazkiyat al-nafs, muraqabah, dan muhasabah berkaitan dengan ketahanan mental dan pengalaman spiritual partisipan. Kesamaan konteks kelembagaan memberikan relevansi komparatif, tetapi tidak berarti bahwa hasil kedua penelitian dapat disamakan. Penelitian Rahayu et al. melibatkan tiga partisipan dan berfokus pada peran ilmu tasawuf terhadap kesehatan mental dan spiritualitas Generasi Z, sedangkan penelitian ini berfokus pada dua kasus yang menerima kombinasi psikoterapi sufistik dan hipnoterapi. Perbedaan tujuan dan desain tersebut perlu dipertahankan ketika menginterpretasikan hasil.

d. Integrasi Psikoterapi Sufistik dan Hipnoterapi

Integrasi kedua pendekatan dalam penelitian ini lebih tepat dipahami sebagai integrasi dalam konteks pendampingan, bukan sebagai pembentukan model terapi baru. Psikoterapi sufistik memberikan kerangka nilai dan pembinaan spiritual, sedangkan hipnoterapi digunakan melalui teknik perhatian terfokus, imagery, sugesti, dan penguatan orientasi positif. Titik temu keduanya terdapat pada perhatian terhadap kondisi internal individu dan

orientasi perubahan positif. Perbedaannya terletak pada tujuan langsung, landasan, dan mekanisme yang digunakan. Dalam psikoterapi sufistik, perubahan ditempatkan dalam kerangka tazkiyat al-nafs dan pembinaan spiritual; dalam hipnoterapi, perubahan diarahkan melalui teknik hipnosis dan sugesti dalam proses pendampingan.

Kajian Fitriya et al. (2024) memberikan landasan penting untuk melihat tasawuf tidak hanya sebagai dimensi spiritual, tetapi juga sebagai pendekatan yang memiliki keterkaitan dengan aspek psikologis manusia. Melalui praktik seperti *tazkiyatun al-nafs, muraqabah*, dan dzikir, tasawuf dapat dipahami sebagai proses pembinaan dan pengelolaan kondisi batin yang berorientasi pada penyucian jiwa, peningkatan kesadaran diri, serta penguatan hubungan spiritual. Dalam konteks penelitian ini, perspektif tersebut relevan untuk menjelaskan bahwa pengalaman psikologis yang muncul dalam praktik tasawuf tidak dapat dilepaskan dari dimensi spiritual yang menjadi dasar praktik tersebut. Dengan demikian, kajian Fitriya et al. (2024) dapat menjadi pijakan konseptual untuk memahami kemungkinan titik temu antara tasawuf dan psikologi, tetapi tidak secara langsung membuktikan efektivitas klinis suatu metode yang mengintegrasikan tasawuf dengan hypnosis.

Di sisi lain, kajian mengenai hypnosis menunjukkan adanya potensi manfaat dalam aspek psikologis, tetapi temuan yang tersedia masih memperlihatkan variasi, baik dalam hasil maupun karakteristik intervensinya. Leo et al. (2024), Pang et al. (2024), dan Rosendahl et al. (2024) menunjukkan bahwa hypnosis atau hipnoterapi perlu dipahami secara hati-hati karena efektivitasnya dapat dipengaruhi oleh konteks intervensi, karakteristik subjek, desain penelitian, serta kualitas bukti yang dihasilkan. Oleh sebab itu, keberadaan temuan yang menunjukkan manfaat psikologis hypnosis tidak dapat serta-merta dijadikan dasar untuk menyimpulkan bahwa hypnosis merupakan intervensi yang secara konsisten efektif pada seluruh kondisi psikologis.

Hal tersebut semakin penting diperhatikan ketika hypnosis ditempatkan dalam konteks hipnoterapi untuk depresi. Scoping review yang dilakukan Rosendahl et al. (2024) menunjukkan bahwa literatur mengenai hipnoterapi masih perlu dibaca secara kritis, khususnya berkaitan dengan desain penelitian dan kualitas bukti. Temuan tersebut menunjukkan adanya ruang bagi penelitian lebih lanjut untuk menghasilkan bukti yang lebih kuat mengenai efektivitas hipnoterapi. Dengan demikian, apabila hasil penelitian ini

menemukan adanya kesesuaian atau kemungkinan integrasi antara praktik tasawuf dan hypnosis, temuan tersebut lebih tepat diposisikan sebagai indikasi awal atau kemungkinan konseptual yang memerlukan pengujian lebih lanjut, bukan sebagai bukti bahwa integrasi kedua pendekatan tersebut telah terbukti efektif secara klinis.

Berdasarkan uraian tersebut, integrasi tasawuf dan hypnosis dalam penelitian ini sebaiknya dipahami sebagai suatu pendekatan yang memiliki kemungkinan relevansi terhadap aspek psikologis dan spiritual, tetapi masih memerlukan dukungan penelitian empiris yang lebih kuat. Kajian Fitriya et al. (2024) memberikan perspektif mengenai hubungan praktik tasawuf dengan kondisi psikologis, sedangkan kajian hypnosis memberikan gambaran mengenai potensi manfaat sekaligus keterbatasan bukti yang tersedia. Oleh karena itu, hasil penelitian ini tidak seharusnya digunakan untuk menyatakan bahwa integrasi kedua pendekatan tersebut merupakan metode yang telah terbukti efektif secara klinis. Kesimpulan yang lebih proporsional adalah bahwa terdapat dasar konseptual untuk mengkaji hubungan keduanya, sementara efektivitas klinisnya tetap memerlukan penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat, ukuran sampel yang memadai, serta pengukuran hasil yang terstandar.

Dari sudut pandang kontribusi ilmiah, penelitian ini menawarkan gambaran kontekstual mengenai bagaimana dua pendekatan dengan landasan berbeda dapat hadir dalam satu lingkungan pembinaan. Nilai utama temuan bukan pada pembuktian superioritas metode, melainkan pada deskripsi praktik, pengalaman peserta, dan perbedaan orientasi antara keduanya. Temuan tersebut dapat menjadi dasar untuk penelitian berikutnya yang ingin menguji pertanyaan yang lebih spesifik, misalnya bagaimana peserta memaknai praktik spiritual, bagaimana perubahan psikologis dapat diukur secara lebih sistematis, atau bagaimana kontribusi masing-masing pendekatan dapat dibedakan melalui desain penelitian yang sesuai.

Dengan demikian, posisi tasawuf dalam penelitian ini sebaiknya tidak direduksi menjadi teknik relaksasi atau sekadar alat untuk mengurangi kecemasan. Tasawuf dalam konteks Qolbun Salim hadir sebagai kerangka pembinaan yang mencakup dimensi spiritual, moral, dan psikologis. Pada saat yang sama, hipnoterapi tidak ditempatkan sebagai pengganti layanan psikologis atau medis, melainkan sebagai teknik pendamping yang digunakan

dalam konteks penelitian. Pembatasan tersebut penting agar pembahasan tetap proporsional dan sesuai dengan data yang tersedia

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa psikoterapi sufistik di Qolbun Salim Ma'had Aly Idrisiyyah Tasikmalaya diterapkan melalui dzikir, taubat, takhalli, tahalli, tajalli, riyadhah, dan mujahadah. Hipnoterapi digunakan sebagai metode pendamping dengan teknik yang disesuaikan dengan peserta, yaitu future pacing pada KP dan role model pada SM, disertai object imagery dan anchor pada keduanya. Kedua informan melaporkan perubahan positif selama proses pendampingan. KP melaporkan ketenangan yang lebih baik, berkurangnya overthinking, tidur yang lebih nyenyak, kemampuan mengendalikan emosi, dan meningkatnya semangat beribadah. SM melaporkan ketenangan, kesadaran diri, kemampuan menghadapi kepanikan, dan kemampuan menentukan arah yang diinginkan. Perubahan tersebut dipahami sebagai pengalaman peserta dan hasil observasi, bukan sebagai bukti kesembuhan klinis.

Persamaan kedua pendekatan terletak pada orientasi terhadap perubahan positif dan perhatian terhadap kondisi internal individu. Perbedaannya terutama terdapat pada landasan dan mekanisme perubahan: psikoterapi sufistik berpusat pada pembinaan spiritual dan tazkiyat al-nafs, sedangkan hipnoterapi menggunakan mekanisme hipnosis dan sugesti dalam konteks pendampingan. Karena kedua pendekatan diberikan dalam konteks yang sama dan penelitian hanya melibatkan dua informan, penelitian ini tidak dapat menentukan kontribusi kausal masing-masing pendekatan. Temuan penelitian lebih tepat dipahami sebagai gambaran proses dan pengalaman pendampingan di Qolbun Salim.

Keterbatasan dan Saran

Penelitian memiliki keterbatasan pada jumlah informan yang hanya dua orang, penggunaan data berbasis wawancara dan observasi, serta tidak adanya alat ukur psikologis tervalidasi atau kelompok pembandingan. Selain itu, karena psikoterapi sufistik dan hipnoterapi diberikan dalam satu konteks pendampingan, penelitian ini tidak dapat memisahkan kontribusi masing-masing pendekatan terhadap perubahan yang dilaporkan. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan informan yang lebih beragam, memperpanjang periode observasi, menggunakan triangulasi sumber dengan pembimbing atau

pihak terkait, dan apabila tujuan penelitian adalah menguji efektivitas, menggunakan instrumen psikologis yang tervalidasi serta desain penelitian yang sesuai. Dalam praktik pendampingan, pendekatan spiritual sebaiknya ditempatkan secara proporsional dan tidak menggantikan layanan profesional ketika individu memerlukan asesmen atau penanganan klinis.

Referensi

- Fajar, A. S. M., Darmawan, D., & Kurniawan, Y. (2025). Pendekatan kolaboratif keluarga dan pendidikan untuk menjaga kesehatan mental anak di era perubahan sosial dan teknologi. *Jurnal Pendidikan, Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 53–64.
- Fitriya, E., Hani'ah, N., & Khofifah, H. (2024). Tasawuf dalam perspektif psikologi: harmoni spiritual dan kesehatan mental. *AJMIE: Alhikam Journal of Multidisciplinary Islamic Education*, 5(2).
- Leo, D. G., Keller, S. S., & Proietti, R. (2024). "Close your eyes and relax": the role of hypnosis in reducing anxiety, and its implications for the prevention of cardiovascular diseases. *Frontiers in Psychology*, 15, 1411835.
- Maslahat, M. M. (2026). *Psikologi Sufistik: Memahami Ilmu Jiwa dalam Perspektif Tasawuf*. Nusa Litera Inspirasi.
- Maharani, S. (2026). *Wawancara Dan Observasi*. Kota Tasikmalaya: Anisa Pustaka.
- Nurmiati, U. (2020). *Terapi Sufistik dalam mengobati penyakit hati: Studi deskriptif Tarekat Idrisiyyah Jl Raya Ciawi KM 8 No. 79 Pagendingan, Desa Jatihurip Kec. Cisayong Kab. Tasikmalaya*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Nurzaman, M. R., Solahudin, D., & Fajar, D. A. (2024). The concept of tazkiyatunnafs in the book of ihya'ulumuddin and its implications in sufistic counseling. *Syifa Al Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sutistik*, 8(2).
- Pang, J. W. V., Subramaniam, P., Amit, N., Wahab, S., & Moustafa, A. A. (2024). Hypnotherapy as treatment for depression: A scoping review. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 72(2), 155–188.
- Putri, K. (2026). *Wawancara Dan Observasi*. Kota Tasikmalaya: Anisa Pustaka.
- Rahayu, S. A. (2017). *Aktivitas dakwah santri di pondok pesantren qotrum nada cipayung*.
- Rahayu, W. S., Bahar, R., & Nurdin, A. (2025). Peran Ilmu Tasawuf dalam Meningkatkan Kesehatan Mental dan Spiritualitas Generasi Z: Studi di Pesantren Idrisiyyah. *Nathiqiyyah*, 8(1), 79–87.

Rosendahl, J., Alldredge, C. T., & Haddenhorst, A. (2024). Meta-analytic evidence on the efficacy of hypnosis for mental and somatic health issues: a 20-year perspective. *Frontiers in Psychology, 14*, 1330238.