

Abstrak

Muhammad Iqbal Oki Akbar, 2025, *Psikoterapi Sufistik Ibnu Qayyim Al-Jauziyah Untuk Mengatasi Depresi*. Pembimbing: Assoc. Prof. Dr. Nur Hadi Ihsan, MIRKH

Kata Kunci: *Depresi, Dzikir, Kesehatan Mental, Muhasabah, Psikoterapi Sufistik.*

Depresi merupakan masalah kesehatan mental yang serius dan meluas, yang dialami oleh lebih dari 264 juta orang di seluruh dunia, termasuk 6,1% penduduk Indonesia. Angka-angka ini menunjukkan bahwa depresi bukan hanya masalah kesehatan mental individu, tetapi juga masalah sosial yang memerlukan perhatian serius. Dalam konteks ini, pencarian metode penyembuhan yang efektif dan holistik menjadi sangat penting. Masalah ini tidak hanya berdimensi psikologis, tetapi juga mencerminkan dimensi spiritual. Dalam tradisi penyembuhan sufistik klasik, Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dikenal sebagai tokoh yang memberikan perhatian besar terhadap isu kesehatan mental, khususnya gangguan depresi, dan secara mendalam menulis tentang pengobatan penyakit-penyakit spiritual, sehingga menawarkan model alternatif dalam menghadapi depresi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas pendekatan psikoterapi sufistik dalam menangani gangguan depresi, dengan fokus utama pada dua praktik spiritual inti: muhasabah (introspeksi diri) dan dzikir (mengingat Allah). Kedua praktik ini dipilih karena memiliki akar yang kuat dalam tradisi tasawuf Islam dan telah banyak disebutkan dalam literatur klasik, termasuk oleh Ibn Qayyim al-Jawziyyah. Muhasabah dipahami sebagai proses evaluasi diri yang mendalam yang mendorong pertobatan, kesadaran moral, dan penguatan hubungan spiritual. Praktik ini dinilai mampu membantu individu dalam merespon tekanan psikologis dengan lebih tenang dan penuh makna, terutama dalam situasi krisis emosional dan eksistensial.

Penelitian ini merupakan studi kualitatif yang menggunakan metode deskriptif-analitis dalam kerangka penelitian kepustakaan. Penelitian ini mengkaji konsep psikoterapi sufistik Ibn Qayyim dalam menangani depresi, berdasarkan karya-karyanya *Ad-Dā' wa ad-Dawā'* dan *The Antidote to the Sick Heart*. Pendekatan kritis juga diterapkan untuk menilai relevansi pemikirannya dalam konteks kesehatan mental kontemporer.

Hasil penelitian ini adalah dzikir berfungsi sebagai bentuk mindfulness spiritual yang memperkuat ketenangan batin dan mengurangi gejala-gejala depresi seperti kecemasan dan rasa putus asa. Melalui repetisi nama-nama Allah dan kontemplasi makna ketuhanan, individu diarahkan untuk membangun keterhubungan yang lebih dalam dengan Tuhan sebagai sumber ketenangan. Dengan menggabungkan pendekatan klasik dan bukti empiris kontemporer, penelitian ini menyimpulkan bahwa muhasabah dan dzikir dapat menjadi bagian integral dalam model terapi yang holistik dan sesuai konteks budaya. Kedua praktik ini tidak hanya memperkuat aspek spiritual, tetapi juga berdampak langsung pada keseimbangan psikologis individu dalam menghadapi depresi.

Sebagai kesimpulan, peneliti menyadari bahwa penelitian ini belum mencapai kesempurnaan; penelitian ini hanyalah sebuah upaya dan ikhtiar sederhana yang tentu tidak luput dari kekurangan. Peneliti berharap para akademisi di masa mendatang dapat melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini agar menjadi kajian yang lebih komprehensif, lebih utuh, dan memiliki kualitas yang lebih baik.

Abstract

Muhammad Iqbal Oki Akbar, 2025, *Ibn Qayyim Al-Jauziyah's Sufistic Psychotherapy For Coping with Depression*. Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Nur Hadi Ihsan, MIRKH

Keywords: Depressive Disorders, Dzikir, Sufistic Psychotherapy, Mental Health, Muhasabah.

Depression is a prevalent and severe mental health issue that affects over 264 million people worldwide, including approximately 6.1% of Indonesians. These figures approximately that depression is not merely an individual psychological issue but also a social problem that requires serious attention. Searching for effective and holistic healing methods is very important in this context. This case isn't only a psychological dimension, but also reflects a spiritual dimension. In classical Sufi healing, Ibn Qayyim al-Jawziyyah stands out as a scholar who gave significant attention to mental health issues, especially Depressive disorder and he extensively wrote about treatments for spiritual ailments, presenting an alternative model to cope a depression.

This study aims to examine the effectiveness of a Sufi psychotherapeutic approach in addressing depressive disorders, with a primary focus on two core spiritual practices: muhasabah (self-introspection) and dhikr (remembrance of Allah). These practices were selected due to their deep roots in the Islamic Sufi tradition and their frequent mention in classical literature, including the works of Ibn Qayyim al-Jawziyyah. Muhasabah is a profound self-evaluation process that encourages repentance, moral awareness, and the strengthening of one's spiritual connection. This practice is considered effective in helping individuals respond to psychological stress with greater calm and meaningful reflection, particularly in times of emotional and existential crisis.

This research is a qualitative study that uses a descriptive-analytical method within the framework of library research. It examines Ibn Qayyim's concept of Sufistic psychotherapy in the treatment of depression, based on his works *Ad-Dā' wa ad-Dawā'* and *The Antidote to the Sick Heart*. A critical approach is also applied to assess the relevance of his ideas in contemporary mental health.

The findings of this study is that dhikr functions as a form of spiritual mindfulness that enhances inner peace and reduces symptoms of depression, such as anxiety and hopelessness. Through the repetition of the Names of Allah and contemplation of divine meanings, individuals are guided to cultivate a deeper connection with God as the ultimate source of tranquillity. By integrating classical approaches with contemporary empirical insights, this study concludes that muhasabah (self-reflection) and dhikr can serve as integral components of a holistic and culturally relevant therapeutic model. These two practices not only strengthen the spiritual dimension but also have a direct impact on an individual's psychological stability in dealing with depression.

In conclusion, the researcher acknowledges that this study is not without limitations; it is merely an effort and a humble attempt that inevitably contains shortcomings. The researcher hopes that future scholars will further develop this work, enhancing and refining it to achieve a more comprehensive, complete, and higher-quality study.