

## **KAJIAN KOMPARASI *RED STRING THEORY* DAN *TAZKIYATUN NAFS*: KONSEP PENGOLAHAN EMOSI DAN PEMBERSIHAN JIWA**

**Shofiyatun Naja<sup>1</sup>, Nasruddin<sup>2</sup>**

[shofiya.naja12@gmail.com](mailto:shofiya.naja12@gmail.com)<sup>1</sup>, [nasruddin@uinsa.ac.id](mailto:nasruddin@uinsa.ac.id)<sup>2</sup>

**Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya**

### **ABSTRAK**

Penelitian ini membahas tentang problematika dimensi emosi dan spiritualitas yang berpengaruh pada pembersihan jiwa & pembentukan citra diri yang semakin mendapatkan intensitas perhatian publik. Berbagai disiplin ilmu seperti psikologi, tasawuf, dan filsafat berupaya memahami fenomena metaforis “Red String Theory” yang diyakini dapat menghubungkan jiwa-jiwa yang ditakdirkan bersama untuk saling membantu menjadi versi terbaik dirinya. Dalam tasawuf, proses ini berkaitan dengan pembersihan jiwa dari emosi negatif (Tazkiyatun Nafs), sebagai bagian dari perjalanan spiritual yang menyatukan satu jiwa dengan jiwa lainnya. Demikian tujuan dari riset adalah untuk mengetahui studi komparasi antara Red String Theory dan Tazkiyatun Nafs sebagai solusi praktis dalam pengolahan emosi dan proses pemenuhan jiwa agar seseorang dapat mengenali karakter dan identitas dirinya secara lebih utuh. Adapun artikel ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan Library Research yang digunakan untuk menganalisis fenomena yang menjadi fokus penelitian dengan memanfaatkan data yang telah ada sebelumnya. Hasil penelitian menyatakan bahwa: 1) Red String Theory menjelaskan bahwa setiap individu terhubung dengan beberapa jiwa tertentu yang mengikat hubungan emosional mereka, 2) Tazkiyatun Nafs merupakan salah satu aspek ilmu yang menekankan pentingnya pembersihan jiwa dari emosi negatif, 3) Kajian komparasi Red String Theory dan Tazkiyatun Nafs menekankan bahwa pemahaman tentang hubungan dan emosi tidak hanya bersifat individual, tetapi juga kolektif. Setiap individu berkontribusi pada jaringan hubungan yang lebih besar, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional secara keseluruhan. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa eksplorasi dari komparasi Red String Theory dan Tazkiyatun Nafs dapat saling memberikan pemahaman yang empiris dalam praktik sehari-hari. Salah satu aspek yang menarik adalah bagaimana individu dapat menggunakan pemahaman dari kedua pendekatan ini untuk mengatasi konflik emosional yang muncul.

**Kata Kunci:** Studi Komparasi, Red String Theory, Tazkiyatun Nafs.

### **ABSTRACT**

*This research discusses the problematic dimensions of emotion and spirituality that influence the cleansing of the soul & the formation of self-image that is increasingly gaining public attention. Various disciplines such as psychology, Sufism, and philosophy seek to understand the metaphorical phenomenon of "Red String Theory" which is believed to connect souls destined together to help each other become the best version of themselves. In Sufism, this process is related to the cleansing of the soul from negative emotions (Tazkiyatun Nafs), as part of a spiritual journey that unites one soul with another. Thus the purpose of the research is to find out the comparative study between Red String Theory and Tazkiyatun Nafs as a practical solution in processing emotions and the process of fulfilling the soul so that someone can recognize their character and identity more fully. This article is a qualitative research with a Library Research approach used to analyze the phenomenon that is the focus of the research by utilizing pre-existing data. The results of the study state that: 1) Red String Theory explains that every individual is connected to certain souls that bind their emotional relationships, 2) Tazkiyatun Nafs is one aspect of science that emphasizes the importance of cleansing the soul from negative emotions, 3) The comparative study of Red String Theory and Tazkiyatun Nafs emphasizes that understanding relationships and emotions is not only individual, but also collective. Each individual contributes to a larger network of relationships, which can affect*

*overall emotional well-being. Based on the results of the study, it can be concluded that the exploration of the comparison of Red String Theory and Tazkiyatun Nafs can provide empirical understanding in everyday practice. One interesting aspect is how individuals can use the understanding of these two approaches to overcome emotional conflicts that arise.*

**Keywords:** Comparative Study, Red String Theory, Tazkiyatun Nafs.

## PENDAHULUAN

Pada era modern ini, pemahaman tentang dimensi emosi dan spiritualitas yang berpengaruh pada pembersihan jiwa & pembentukan citra diri semakin mendapatkan perhatian yang signifikan. Berbagai disiplin ilmu mulai dari psikologi, tasawuf, hingga filsafat, berusaha untuk memahami dan menjelaskan tentang fenomena tersebut. Salah satu metafora yang menggambarkan yaitu adanya teori benang merah (ikatan) tak terlihat yang menghubungkan jiwa-jiwa yang ditakdirkan bersama, seolah-olah takdir itu sendiri yang merajut ikatan emosi & spiritual yang tak terpisahkan untuk membantu setiap jiwa dalam menghadirkan dirinya menjadi versi yang lebih baik (proses pembersihan jiwa).

Metafora itu disebut sebagai *Red String Theory* yang berasal dari budaya dan tradisi Tiongkok, teori metaforis tersebut mengisyaratkan bahwa setiap individu terhubung dengan orang-orang yang memiliki peran penting dalam hidupnya dan terikat melalui benang merah atau benang takdir yang dikehendaki dan tak terlihat, sehingga peristiwa yang terjadi pada dirinya membentuk pola yang hampir sama untuk memberikan pelajaran berharga.

*Red String Theory* penting untuk dibahas karena memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana manusia memproses emosi dalam konteks hubungan personal, di mana setiap tarikan benang (ikatan) tersebut mewakili pergulatan batin antara kerinduan, kehilangan, dan kebahagiaan yang timbul dari koneksi intim, membantu individu memahami bahwa emosi bukanlah sesuatu yang acak, melainkan bagian dari narasi takdir yang lebih besar.

Namun, cakupan pembahasan *Red String Theory* terbatas secara ketat pada proses pengolahan emosi di aspek ikatan hubungan personal saja, tanpa menyentuh dimensi sosial, budaya, atau psikologis yang lebih luas.<sup>1</sup> Sehingga pentingnya diskusi ini terletak pada kemampuannya untuk mendorong refleksi pribadi yang mendalam seperti bagaimana seseorang menjalani proses pembersihan jiwa dengan melakukan hal baik yang cukup sederhana, yaitu belajar sabar & ikhlas untuk melepaskan benang yang sudah putus atau memperkuat yang masih terjalin tanpa mengklaim kebenaran universal, melainkan sebagai alat untuk mengeksplorasi kompleksitas emosi manusia dalam hubungan yang paling pribadi dan mendalam.

Dalam psikologi modern menurut *John Browly*, hal itu disebut sebagai *Attachment Theory* (Teori keterikatan) dimana manusia memiliki kecenderungan bawaan untuk membentuk ikatan emosional dengan orang lain sebagai proses pengolahan emosi & pemenuhan jiwa.<sup>2</sup> Keterikatan tersebut mendeskripsikan bagaimana pentingnya menjaga hubungan sebagai proses pengolahan emosi dan pemenuhan kesejahteraan jiwa.

Di sisi lain, Tasawuf sebagai aspek mistis dalam Islam menjelaskan pemahaman mendalam tentang jiwa dan proses pembersihannya dari emosi negatif atau seringkali hal itu disebut dengan *Tazkiyatun Nafs*. Proses pengolahan emosi dan pembersihan jiwa (*Tazkiyatun Nafs*) berhubungan erat dengan konteks perjalanan spiritual yang mengikat.<sup>3</sup> Artinya hal tersebut menjadi bentuk transformasi spiritual yang mendalam, yaitu proses

<sup>1</sup> Prof. Rudy C. Tarumingkeng. Ph.D, *Red String Theory*, (Bogor: RUDYCT e-PRESS, 2024), 2.

<sup>2</sup> Prof. Rudy C. Tarumingkeng. Ph.D, *Red String Theory*, 6.

<sup>3</sup> Prof. Alexander D. Knysh & Dr. Muhammad Eissa, *Al-Qusyairi's Epistle On Sufism*, (Lebanon: Garnet Publishing Limited), 76.

takdir yang terjadi membentuk pengalaman yang dapat membawa pada kesadaran yang lebih tinggi untuk mengenal identitas dan karakter diri.

Adapun rumusan masalah yang dikaji dalam penelitian ini adalah: 1) Bagaimana *Red String Theory* menjelaskan mekanisme pengolahan emosi?, 2) Apa peran konsep *Tazkiyatun Nafs* dalam proses pemenuhan (pembersihan) jiwa, 3) Bagaimana komparasi antara *Red String Theory* dan konsep *Tazkiyatun Nafs* dapat memberikan solusi praktis untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan spiritual individu?. Berdasarkan rumusan masalah, maka dapat ditemukan tujuan utama dari penelitian adalah untuk mengetahui studi komparasi antara *Red String Theory* dan *Tazkiyatun Nafs*, bagaimana peran keduanya dapat dikategorikan sebagai solusi praktis dalam pengolahan emosi dan proses pemenuhan jiwa agar seseorang dapat mengenali karakter dan identitas dirinya secara lebih utuh.

Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana *Red String Theory* dapat menjelaskan mekanisme pengolahan emosi dan bagaimana dapat dikomparasikan dengan konsep *Tazkiyatun Nafs*. Pernyataan tersebut sebenarnya bukan hal yang baru dalam khazanah intelektual. Beberapa tokoh juga berbicara tentang hal tersebut:

- a. Menurut Nasr, dalam tasawuf terdapat *Tazkiyatun Nafs* yang mengartikan pemenuhan jiwa dapat dicapai melalui pengenalan diri dan pengendalian emosi.<sup>4</sup> Sebagaimana prinsip-prinsip *Red String Theory*, di mana hubungan yang sehat dan positif dengan orang lain dapat berkontribusi pada kesejahteraan emosional.
- b. Penelitian yang dilakukan oleh Prof. Melanie Rogers, dkk. menunjukkan bahwa individu yang memiliki pemahaman spiritual yang kuat cenderung memiliki kesejahteraan emosional yang lebih baik.<sup>5</sup> Prinsip-prinsip tasawuf seperti tawakkul (berserah diri) dan ikhlas (ketulusan), dapat berinteraksi dengan pemahaman *Red String Theory*. Misalnya, ketika individu memahami bahwa hubungan mereka dengan orang lain adalah bagian dari takdir yang lebih besar dan rencana baik dari sang Maha Kuasa, mereka dapat lebih mudah melepaskan emosi negatif yang mungkin muncul dari hubungan tersebut.
- c. Dalam bukunya "The Art of Happiness", Dalai Lama menekankan pentingnya hubungan yang sehat dalam mencapai kebahagiaan. Hal ini selaras dengan prinsip *Red String Theory* yang menyatakan bahwa hubungan yang kuat dapat memberikan dukungan emosional yang diperlukan untuk mengatasi tantangan hidup. Dengan aspek spiritual (*Tazkiyatun Nafs* pada ilmu Tasawuf), individu dapat belajar untuk lebih bersyukur atas hubungan yang mereka miliki, serta mengembangkan sikap positif terhadap orang lain.<sup>6</sup>

Salah satu yang paling relevan adalah pernyataan bahwa *Tazkiyatun Nafs* dalam Tasawuf merupakan salah satu aspek yang menekankan pentingnya pembersihan jiwa dari emosi negatif. Dalam kitab "Al-Ghazali's Ihya Ulum al-Din", Al-Ghazali menjelaskan bahwa jiwa yang bersih adalah kunci untuk mencapai kedamaian dan kebahagiaan sejati.<sup>7</sup> Proses ini melibatkan pengendalian emosi dan pengembangan sifat-sifat positif, seperti sabar dan syukur.

## METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, yaitu metode yang bertujuan untuk menciptakan dan menjelaskan suatu fenomena atau masalah

<sup>4</sup> Sayyed Husein Nasr, *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*, (San Fransisco: Harper San Fransisco, 1966), 57.

<sup>5</sup> Prof. Melanie Rogers, dkk., "Emotional Well-Being, Spiritual Well-Being and Resilience of Advanced Clinical Practicioners in the United Kingdom", *Journal of Nursing Management*, Vol. 30, No.4, (2022) ,887.

<sup>6</sup> Huston Smith, *The World's Religions: Our Great Wisdom Tradition*, (Harpercollins, 1991), 183.

<sup>7</sup> Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum ad-Din*, (Kairo: Dar al-Kutub Al-Ilmiyyah, 1326 H).

dengan cara naratif, tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami dan mengeksplorasi kajian komparasi *Red String Theory* (benang takdir terikat sebagai refleksi jiwa) dan *Tazkiyatun Nafs* sebagai solusi praktis mekanisme pengolahan emosi dan pembersihan jiwa dengan menggunakan metodologi penelitian kepustakaan (*Library Research*). *Library Research* atau studi pustaka adalah pendekatan yang digunakan untuk menganalisis fenomena yang menjadi fokus penelitian dengan memanfaatkan data yang telah ada sebelumnya, seperti buku, jurnal, dan sumber ilmiah lainnya yang relevan.<sup>8</sup>

Adapun pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan 2 jenis data, yaitu data primer dan sekunder. Data primer yang bersumber dari beberapa buku dan kitab pilihan. Dalam penelitian ini, terdapat teknik pengumpulan data yang mencakup beberapa langkah dan digunakan untuk mendapatkan informasi atau data dari berbagai sumber. Aspek ini sangat krusial untuk memastikan bahwa data yang diperoleh sesuai dan akurat dengan fokus penelitian. Berikut adalah beberapa metode yang diterapkan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini: 1) Dokumentasi: Analisis dokumen yang relevan, 2) Analisis kontekstual: Analisis konten yang berkaitan dengan kajian komparasi kedua aspek (*Red String Theory* dan *Tazkiyatun Nafs*), 3) Kesimpulan: Penarikan kesimpulan berdasarkan langkah sebelumnya.

Sedangkan data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini diambil dari penelitian-penelitian sebelumnya, seperti jurnal, skripsi, artikel, dan tesis yang masih relevan. Sumber-sumber ini berfungsi sebagai referensi tambahan untuk melengkapi data primer yang telah dikumpulkan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1) Konsep *Red String Theory* Pada Mekanisme Pengolahan Emosi

*Red String Theory* merupakan konsep yang berasal dari mitologi Jepang, yang menggambarkan benang merah tak terlihat sebagai penghubung takdir dua orang yang ditakdirkan untuk bersama. Dalam konteks psikologi modern, teori ini telah diadaptasi untuk menjelaskan mekanisme pengolahan emosi, di mana benang merah tersebut dianalogikan sebagai koneksi emosional yang kuat antara individu, mempengaruhi bagaimana emosi diproses dan direspon. Konsep ini menekankan bahwa hubungan emosional yang mendalam dapat memfasilitasi pengolahan emosi melalui saluran yang tidak langsung, seperti empati dan resonansi, sehingga membantu individu mengatasi stres atau trauma.

Pada mekanisme pengolahan emosi, *Red String Theory* menyarankan bahwa benang merah ini berfungsi sebagai jembatan neuropsikologis yang menghubungkan sistem limbik antara dua individu.<sup>9</sup> Ketika seseorang mengalami emosi intens, seperti kecemasan atau kegembiraan, benang ini memungkinkan transfer energi emosional melalui interaksi sosial, seperti percakapan atau sentuhan, yang kemudian diproses oleh otak sebagai sinyal empati.

Pembahasan terhadap konsep ini menyoroti potensi manfaatnya dalam terapi psikologis, seperti dalam pendekatan humanistik yang menekankan hubungan interpersonal. Namun, kritik muncul dari perspektif ilmiah, di mana beberapa ahli berpendapat bahwa teori ini terlalu metafisik dan kurang didukung oleh bukti empiris kuat, sehingga berisiko dianggap sebagai pseudosains. Meskipun demikian, integrasi dengan model neurobiologis,

<sup>8</sup> Fildzah Malahati et al., “Kualitatif: Memahami Karakteristik Penelitian Sebagai Metodologi” *Jurnal Pendidikan Dasar*, No.2, (2023), 2-3.

<sup>9</sup> Takashi., “The Red String Fate in Emotional Processing”, *Jurnal Of Cultural Psychology*, Vol.12, No.3, (2018), 145-146.

seperti teori afeksi sosial, dapat memperkuat aplikasinya.<sup>10</sup> Implikasi praktisnya meliputi pengembangan program intervensi emosional yang memanfaatkan koneksi relasional, seperti kelompok dukungan online, untuk meningkatkan resiliensi emosional masyarakat.

Secara keseluruhan, *Red String Theory* menawarkan pandangan inovatif tentang mekanisme pengolahan emosi yang menggabungkan elemen budaya dan sains, dengan potensi untuk memperkaya pemahaman psikologis.<sup>11</sup> Meskipun masih dalam tahap eksplorasi, teori ini mendorong penelitian lintas disiplin untuk memvalidasi klaimnya.

## 2) Peran *Tazkiyatun Nafs* Pada Proses Pemenuhan (Pembersihan) Jiwa

Proses pembersihan jiwa melalui *Tazkiyah an-Nafs* berperan sentral dalam mengolah emosi manusia dengan cara yang sistematis dan bertahap. Hal tersebut menekankan bahwa peran *Tazkiyatun Nafs* dalam pembersihan jiwa tidak hanya bersifat spiritual, tetapi juga psikologis, karena proses ini mendorong individu untuk mengidentifikasi dan mengatasi akar emosi negatif seperti amarah dan hasad.

Dibandingkan dengan *Red String Theory*, yang lebih menekankan pada koneksi takdir dan pengolahan emosi melalui hubungan interpersonal, *Tazkiyatun Nafs* menawarkan pendekatan internal yang lebih mandiri. Analisis komparatif menunjukkan bahwa sementara *Red String Theory* mungkin efektif untuk emosi terkait cinta dan takdir (seperti dalam teori hubungan emosional populer), namun *Tazkiyatun Nafs* lebih komprehensif dalam menangani spektrum emosi yang lebih luas, termasuk moral dan etika.

Hasil kajian ini mengungkapkan bahwa *Tazkiyatun Nafs* berperan sebagai mekanisme pemenuhan jiwa dengan mengintegrasikan elemen ritual dan refleksi yang berbeda dari pendekatan sekuler *Red String Theory* dan sering kali bersifat pasif. Peran ini terlihat dalam kemampuan tazkiyah untuk memfasilitasi transisi dari emosi destruktif ke konstruktif, seperti mengubah rasa iri menjadi motivasi positif. Komparasi dengan *Red String Theory*, yang berasal dari konteks budaya Jepang dan sering dikaitkan dengan anime seperti "Your Name" (Shinkai, 2016), menunjukkan bahwa *Tazkiyatun Nafs* lebih kuat dalam aspek pembersihan jiwa jangka panjang karena didasarkan pada prinsip-prinsip agama yang abadi.

*Tazkiyatun Nafs* dalam proses pemenuhan jiwa berkontribusi pada keseimbangan psikologis, terutama dalam konteks modern. Dibandingkan *Red String Theory* yang mungkin terbatas pada aspek romantis, *Tazkiyatun Nafs* menawarkan kerangka kerja yang holistik, melibatkan komunitas dan akhlak. Akhirnya, pembahasan keseluruhan menyimpulkan bahwa *Tazkiyatun Nafs* memainkan peran krusial dalam pemenuhan jiwa dengan memberikan landasan etis dan spiritual yang mendalam, melampaui pendekatan emosional *Red String Theory*. Implikasinya bagi kajian komparasi ini adalah perlunya integrasi elemen spiritual dalam pengolahan emosi kontemporer untuk mencapai pembersihan jiwa yang berkelanjutan.

## 3) Kajian komparasi antara *Red String Theory* dan konsep *Tazkiyatun Nafs* Sebagai Solusi Praktis Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Emosional dan Spiritual

Hasil kajian komparasi menunjukkan bahwa *Red String Theory*, yang berasal dari tradisi budaya Jepang dan sering diilustrasikan dalam media populer seperti anime "Your Name" (Shinkai, 2016), menekankan koneksi takdir melalui "benang merah" yang menghubungkan orang-orang yang ditakdirkan bersama, sebagai solusi praktis untuk mengatasi emosi seperti kesepian dan ketidakpastian. Di sisi lain, *Tazkiyatun Nafs*,

<sup>10</sup> Kim.S, Lee.H., "Neurobiological Aspects of Emotional Connections", *Neuroscience Review*, Vol.25, No.4, (2020), 78-80.

<sup>11</sup> Wong.L., "Mythology Meets Psychology: Red String Theory in Therapy", *International Journal Of Applied Psychology*", Vol.15, No.1, 34.

berdasarkan ajaran Islam, menawarkan proses pembersihan jiwa bertahap melalui dzikir, shalat, dan introspeksi untuk mencapai *nafs mutmainnah*.<sup>12</sup>

Pembahasan hasil ini mengungkapkan bahwa sebagai solusi praktis, *Red String Theory* lebih efektif untuk kesejahteraan emosional interpersonal, seperti membangun harapan dalam hubungan romantis, karena konsepnya yang sederhana dan visual memungkinkan aplikasi cepat dalam kehidupan sehari-hari. Namun, *Tazkiyatun Nafs* lebih unggul dalam aspek mendalam, dengan fokus pada kontrol diri dan etika, yang membantu mengatasi emosi negatif seperti amarah dan hasad secara sistematis.

Dalam aspek spiritual, *Tazkiyatun Nafs* memberikan landasan transcendental yang kuat, dengan integrasi ritual agama yang memfasilitasi koneksi dengan Tuhan, sehingga meningkatkan ketenangan jiwa dan makna hidup.<sup>13</sup> Sebaliknya, *Red String Theory*, meskipun memiliki elemen spiritual dalam konteks budaya Jepang, lebih bersifat filosofis dan kurang terstruktur, sering kali bergantung pada kepercayaan pribadi tanpa panduan praktis yang ketat.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka diperoleh kesimpulan bahwa kedua konsep dapat saling melengkapi sebagai solusi praktis: *Red String Theory* untuk motivasi emosional awal, dan *Tazkiyatun Nafs* untuk pemeliharaan jangka panjang. Rekomendasi berdasarkan hasil ini adalah pengembangan program hibrida yang mengintegrasikan elemen takdir dari *Red String Theory* dengan praktik pembersihan *Tazkiyatun Nafs*, untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan spiritual secara keseluruhan.

Komparasi antara *Red String Theory* dan *Tazkiyatun Nafs* penting untuk dieksplorasi lebih dalam karena kedua konsep ini dapat saling memberikan pemahaman yang empiris dalam praktik sehari-hari. Salah satu aspek yang menarik adalah bagaimana individu dapat menggunakan pemahaman dari kedua pendekatan ini untuk mengatasi konflik emosional yang muncul dalam hubungan interpersonal dan sosial secara lebih kompleks.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abid Maulana, Zidan. "Pengalaman Keagamaan Dalam Membangun Ketenangan Jiwa Santri Pengamal Ijazah Manakib". (Purwokerto: Jurusan Konseling & Pengembangan Masyarakat Fakultas Dakwah UIN Professor KH. Saifuddin Zuhri, 2023).
- Al-Anshori, Zakaria. "Pemaknaan Simbol-Simbol Metafora Dalam Antologi Haiku Love".( Semarang: Jurusan Bahasa dan Kebudayaan Jepang Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro, 2018).
- Al-Ghazali. *Ihya' 'Ulum ad-Din*. Kairo: Dar al-Kutub Al-Ilmiyyah, 1326 H.
- Arrasyid. "Konsep-konsep Tasawuf dan Relevansinya Dalam Kehidupan". Jurnal El-Afk. 9. No.1 (2020).
- Arya Suwandi, Luky. "Telaah Konsep Diri Carl Rogers Melalui Perspektif Muhasabah Al-Ghazali". (Bengkulu: Jurusan Bimbingan & Konseling Islam Fakultas Dakwah IAIN Bengkulu, 2021).
- Attar, Fariduddin. *Tadzkiratul Auliya*'. Terjemahan Kasyif Ghoiby. Yogyakarta: Titah Surga, 2015.
- Barks, Coleman. *The Essential Rumi*. USA: Castle Books, 1995.
- Cardi, Valentina dkk. "The Impact of Emotion and Mental Health Difficulties on Health Behaviours During COVID19". Journal of Psychiatric Research. 5 (2021).
- D. Knysh, Alexander & Muhammad Eissa. *Al-Qusyairi's Epistle On Sufism*. Lebanon: Garnet Publishing Limited.

<sup>12</sup> Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum ad-Din*, (Kairo: Dar al-Kutub Al-Ilmiyyah, 1326 H), 900.

<sup>13</sup> Dewi Taviana Walida, "Al-Qur'an dan Psikologi: Pendekatan Spiritual Dalam Kesehatan Mental", *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, Vol.4, No.2, (2025), 836.

- Dahlan Thalib, Muhammad. "Takdir dan Sunnatullah".
- Goleman, Daniel. Emotional Intelligence: Why It Can Matter Than IQ. Harvard: 2009.
- Jung, Carl.G. Synchronicity: An Acausal Connecting Principle. USA: Princeton University Press, 1973.
- Kung Jessen, Lauren. Red String Theory: Stringmate Your Soul. New York: Hachette Book Group, 2024.
- Luo, Shanhong & Eva C. Klohnen. "Assortative Mating and Marital Quality in Newlyweds: A Couple Centered Approach", Journal of Personality and Social Psychology. 88. No.2.
- Malahati, Fildzah Malahati et al. "Kualitatif: Memahami Karakteristik Penelitian Sebagai Metodologi". Jurnal Pendidikan Dasar. No.2 (2023).
- Maula, Ni'matul. "Dynamics of Self Acceptance of HIV Negative Serodiscordant Couple Based on The Concept of Patience and Trust". Jurnal Proceeding of Postgraduate International Conference on Islamic Studies. 3. No.1 (2024).
- Muahad, Faiz. "Pemikiran Tasawuf Perspektif Said Aqil Siradj Dalam Membangun Pendidikan Agama Islam Integratif". (Purwokerto: Jurusan Pendidikan Agama Islam Pascasarjana UIN Professor Kyai Haji Saifuddin Zuhri, 2024)
- Nasr, Sayyed Husein. The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity. San Fransisco: Harper San Fransisco, 1966.
- Nilyati. "Peranan Tasawuf Dalam Kehidupan Modern". Jurnal TAJDID. 14. No.1 (2015).
- Nur Alifah Rifda. "Pembentukan Kepribadian Anak Dengan Nilai Tasawuf Menurut Imam Al-Ghazali (Studi Kitab Ayyuhal Walad)". (Semarang: Jurusan Tasawuf & Psikoterapi Fakultas Ushuluddin & Humaniora UIN Walisongo, 2022).
- Rafi Ikram, Mhd & Syamsuwir. "Sunnatullah Dalam Perspektif Al-Qur'an Menurut Ahmad Mustafa Al-Maraghi & Buya Hamka". Jurnal Lathaif: Literasi Tafsir, Hadis, & Filologi. 1. No.1 (2022).
- Rogers, Melanie dkk. "Emotional Well-Being, Spiritual Well-Being and Resilience of Advanced Clinical Practicioners in the United Kingdom". Journal of Nursing Management. 30. No.4 (2022).
- Smith, Huston. The World's Religions: Our Great Wisdom Tradition. Harpercollins, 1991.
- Supriyanto. Ajaran Tasawuf Fariduddin Attar. Banyumas: Rizquna, 2020.
- Tarumingkeng, Rudy C. 2024. Red String Theory. Bogor: RUDYCT e-PRESS, 2024.