

STRATEGI KONSELING PENDEKATAN TAZKIYA AL-NAFS DALAM MENGURASI KECEMASAN KONSELING

Ni Kadek Su Wardani

Universitas Negeri Medan, Indonesia

Email: nikadeksuwardani@mhs.unimed.ac.id

ABSTRAK

Kecemasan muncul ketika orang kehilangan makna dalam hidup mereka. Kecemasan jika terus-menerus akan menjadi kronis dan menimbulkan kelelahan mental dan depresi. Kecemasan di dalamnya, ada tingkatan-tingkatannya. Dimulai dari ringan, sedang, berat, hingga panik. Beragam kecemasan itu memiliki beragam faktor penyebab juga di dalamnya. Diantaranya, ada kondisi fisik, kondisi psikologis, kematangan, sikap menghadapi masalah hidup, keseimbangan berpikir, serta ada juga faktor-faktor dari lingkungan berupa keadaan sosial dan ekonomi. Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan adalah dengan melakukan sesi konseling bersama seorang konselor. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan strategi konseling dengan pendekatan *tazkiyatun an-nafs* bisa disintesis sebagai pendekatan konseling untuk membantu mengurangi kecemasan klien. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) yaitu suatu kegiatan penelitian yang dilaksanakan dengan mengumpulkan data dari berbagai jenis literature dari perpustakaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan dapat diatasi melalui peran konselor dan proses konseling dengan pendekatan *tazkiyatun an-nafs* dengan tiga tahapan yaitu; Takhalli (*Self Cleansing*), Tahalli (*Self Filling*), Tajalli (*Self Reborn*).

Kata kunci: *Konseling, Kecemasan, Tazkiyatun An-Nafs, Spiritual Counseling, Konselor.*

PENDAHULUAN

Kemajuan peradaban sebagai bentuk modernisasi yang terjadi saat ini sangat memengaruhi kehidupan setiap orang. Supra empiris manusia telah ditinggalkan oleh gaya hidup mereka yang terlalu berfokus pada memenuhi kebutuhan biologis mereka. Akibatnya, rohani manusia menurun. Keadaan tersebut sangat memengaruhi perkembangan berbagai masalah pribadi dan sosial. Masalah-masalah ini muncul dan diekspresikan dalam kondisi psikologis yang tidak nyaman, seperti kecemasan, stres, dan merasa diasingkan, serta terjadi ketidaksesuaian moral atau sistem nilai (Fitria & Ifdil, 2020).

Dalam dunia modern, semakin banyak orang yang menyadari bahwa nilai mereka telah hilang. Orang resah saat membuat keputusan karena tidak memiliki makna. Ini karena manusia tidak memiliki kemampuan untuk memilih jalan hidup mereka sendiri dan tidak memiliki pengetahuan tentang apa yang mereka inginkan. Jika Anda memiliki perspektif hidup yang salah, Anda akan melakukan kesalahan logis ketika Anda menghadapi situasi

yang Anda hadapi. Dalam perspektif hidup, ini mencakup motivasi, tujuan, peran, musuh, dan kawan (Yudianfi, 2022).

Kecemasan muncul ketika orang kehilangan makna dalam hidup mereka. Sebuah penelitian oleh Yudianfi (2022) menemukan berbagai sumber kecemasan. Yang pertama adalah cara berpikir: ketika seseorang berada dalam situasi dan perasaan yang tidak nyaman, mereka sulit membuat keputusan karena tidak dapat mengontrol pikirannya dan berpikir logis. Yang kedua adalah fokus perhatian: ketika seseorang berada di lingkungan sosial, mereka sulit fokus dan tidak bisa membagi perhatian mereka secara bersamaan karena tidak nyaman. Orang mengalami perasaan tidak nyaman karena khawatir tentang bagaimana mereka dinilai dan apa yang mereka lakukan. Yang ketiga, orang khawatir tentang penilaian yang berlebihan yang diberikan orang lain kepada mereka. Menurut Musfir (2005 dalam Musslifah et al., 2022) kecemasan adalah kondisi psikologis yang bertentangan dengan tujuan agama, yaitu memberikan ketenangan jiwa.

Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan adalah dengan melakukan sesi konseling bersama seorang konselor. Menurut Tolbert (1972 dalam Imanuddin et al., 2022), konseling terjadi secara langsung antara dua orang; salah satunya bertindak sebagai konselor melalui hubungan dan keterampilan khusus yang diberikan situasi untuk belajar, dan yang lain bertindak sebagai konseli, membantunya mengenal dirinya sendiri dan kemungkinan situasi masa depan, sehingga konseli dapat memanfaatkan sifat dan potensinya untuk meningkatkan dirinya sendiri. Konseling islami membantu klien memperbaiki diri dan menyelesaikan masalah mereka. Menurut Bishop (Anggraini & Asmita, 2022) Agar hasil konseling baik, konselor harus mempertimbangkan prinsip agama selama proses konseling. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konseling religius dapat membantu mengatasi kecemasan, trauma, dan kesadaran spiritual keagamaan siswa. (Fitria & Ifdil, 2020 ; Saputra, 2019). Untuk mencapai hal ini, teknik konseling Islam harus tersedia dan dimasukkan. Salah satu contoh penggabungan nilai-nilai dan pendekatan agama dalam konseling sebagai konseling religius adalah pendekatan tazkiyah al-nafs.

TINJAUAN PUSTAKA

Kecemasan menurut (Fikri, 2020) merupakan reaksi seseorang terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan, yang sama seperti yang dialami oleh semua makhluk hidup. Khawatir yang berlebihan tentang hal-hal yang kurang menyenangkan atau berbahaya yang akan terjadi Kecemasan akan menjadi kronis dan menyebabkan depresi dan kelelahan mental jika berlanjut. Ada tingkatan kecemasan di dalamnya. Dimulai dari tingkat ringan, tingkat sedang, tingkat berat, dan tingkat panik. Selain itu, berbagai jenis kecemasan memiliki berbagai sumber. Di antaranya adalah kondisi fisik, kondisi psikologis, usia, sikap terhadap masalah hidup, keseimbangan berpikir, dan faktor lingkungan, seperti keadaan sosial dan ekonomi. Berdasarkan penelitian Fikri (2020) mengatasi kecemasan yang dialami mahasiswa

Jurnal Bimbingan dan Konseling, Volume 11 Nomor 1, Oktober 2024

ISSN: 2443-0870

yang melakukan skripsi di fakultas dakwah dan ilmu komunikasi dengan meningkatkan shalat lima waktu, dzikir dan berdoa, membaca al-quran dan terjemahan, memperbanyak shalat sunnah, dan melakukan relaksasi dengan berpikir positif, beristirahat, dan jalan-jalan.

Tazkiyah al-nafs adalah pendekatan yang digunakan dalam konseling religius. Al-Ghazali menciptakan konsep konseling atau penyembuhan mental yang dikenal sebagai tazkiya al-nafs berdasarkan prinsip-prinsip tasawuf moral. Menurut alGhazali (Arifin et al., 2017), Tazkiyah al-Nafs adalah proses penyucian jiwa dari segala sifat buruk atau mazmuma akhlak yang ada pada seseorang. Ini adalah proses dan upaya yang gigih untuk membersihkan dan menyucikan jiwa dari sifat-sifat buruk sambil menghiasinya dengan amal shaleh (Mutholingah, 2021).

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan (Faiz et al., 2019) didapati bahwa Pendekatan Tazkiyatun An-Nafs dapat membantu mengurangi emosi negatif klien. Selanjutnya Irman dkk., (2022) dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Konseling Teknik Tazkiyatun Nafs dalam Mereduksi Kegelisahan Lansia” didapati hasil terdapat perbedaan tingkat kecemasan lansia yang diberikan intervensi konseling tazkiyatun nafs dibandingkan dengan lansia yang mendapatkan layanan informasi. Konseling tazkiyatun nafs berpengaruh secara signifikan dalam mereduksi kecemasan lansia. Direkomendasikan kepada panti jompo dan tenaga profesional untuk dapat menggunakan konseling teknik tazkiyatun nafs dalam mengatasi masalah kegelisahan lansia, serta tambahan informasi variasi teknik konseling. Berdasarkan hasil penelitian terkait, belum ada penelitian yang mengkaji tentang strategi konseling pendekatan tazkiya al-nafs dalam mengurasi kecemasan.

METODE PENELITIAN

Studi kepustakaan, atau studi kepustakaan, digunakan karena memerlukan studi teoritis dan referensi literatur ilmiah (Mulia et al., 2024). Data untuk penelitian ini diperoleh dari buku, jurnal, atau artikel ilmiah yang relevan (Asmita & Fitriani, 2022). Untuk meningkatkan analisis dan sintesis yang mendasari penelitian ini, beberapa referensi tentang Tazkiyah an-nafs dikumpulkan dari berbagai buku referensi dan artikel jurnal.

Data yang dikumpulkan diurutkan dengan mempertimbangkan subjek penelitian. Karya tulis juga disusun dengan data yang telah dipersiapkan secara logis dan sistematis. Metode analisis data bersifat penjelasan. Penulisan dilakukan dengan memeriksa apakah data atau informasi tertentu relevan dan sesuai dengan subjek yang dibahas. Selanjutnya, karya tulis ditarik. Setelah memeriksa kembali rumusan masalah, tujuan penulisan, dan pembahasan, kesimpulan ditarik untuk mempresentasikan pokok bahasan karya tulis. Selain itu, rekomendasi praktis mendukung kesimpulan ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Strategi Konseling pendekatan *Tazkiyatun An-Nafs* dalam mengatasi Kecemasan

Dalam teori psikoanalisis, dinamika gangguan kecemasan dipengaruhi oleh trauma atau gangguan mental sebelumnya. Dalam teori kognitif, kecemasan disebabkan oleh evaluasi negatif terhadap diri sendiri, seperti perasaan negatif tentang kemampuan diri dan orientasi diri yang cenderung negatif. Sementara dalam teori humanistik, kecemasan disebabkan oleh kekhawatiran tentang apa yang akan dilakukan atau terjadi di masa depan (Kusniawati, 2024). Meskipun kecemasan adalah bagian dari hidup, itu harus dihindari karena dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Orang yang selalu cemas akan tertekan dan tidak bisa menjalani kehidupan sehari-hari dengan tenang (Fatwikiningsih, 2020).

Pedak (dalam Kusniawati, 2024) menguraikan kecemasan terbagi menjadi tiga jenis, yaitu kecemasan rasional, kecemasan irrasional dan kecemasan fundamental:

- a. Kecemasan Rasional: terjadi ketika Anda khawatir tentang sesuatu yang sebenarnya mengancam, seperti menunggu hasil ujian.
- b. Kecemasan Irrasional: ini adalah ketika seseorang mengalami emosi dalam situasi tertentu yang biasanya tidak dianggap mengancam, seperti menggunakan ponsel saat kelas berlangsung.
- c. Kecemasan Fundamental adalah ketika seseorang mempertanyakan identitasnya, tujuan hidupnya, dan tujuan hidupnya. Kecemasan ini dikenal sebagai kecemasan eksistensial dan sangat penting bagi kehidupan. Berbeda dengan pendapat sebelumnya, Freud mengatakan kecemasan dapat dibagi menjadi kecemasan yang realistis, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral.

Kecemasan adalah gangguan psikologis yang normal, dan setiap orang dapat mengalaminya. Ketakutan dapat muncul sebagai satu-satunya gejala atau bersamaan dengan gejala berbagai gangguan emosi lainnya. Sebuah penelitian yang dilakukan di Arab menyatakan bahwa jika ada kecemasan, sesuatu akan bergerak. Ketika kecemasan dianggap sebagai masalah, dapat dikatakan bahwa perubahan atau pergeseran yang disebabkan oleh kecemasan bertentangan dengan kedamaian yang Allah sebutkan dalam surah Al-Fajr, ayat 27–30.

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾ فَانْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٢٩﴾ وَادْخُلِي جَنَّاتِي ﴿٣٠﴾
Artinya: “Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang rida dan diridai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hambahamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku”. (QS Al-Fajr 89:27-30).

Ayat-ayat di atas menunjukkan bahwa manusia sejak lahir tidak mengalami rasa takut, gelisah, atau khawatir. Manusia itu sendiri yang menyebabkan perasaan negatif muncul dan

meningkat, yang dapat menyebabkan kecemasan. Pada dasarnya kecemasan berasal dari individu itu sendiri dan disebabkan oleh emosi yang berlebihan yang disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Al-Qur'an menjelaskan bagaimana kecemasan dapat mengarah pada gangguan kecemasan yang parah.

Sarana penyucian jiwa (Tazkiyatun An-Nafs) termasuk shalat, puasa, membaca Al-Quran, zikir, tafakkur, mengingat bahwa hidup itu singkat, Muraqabah-Muhasabah, Mujahadah-Mu'aqabah, dan memahami penyakit hati (Anggraini & Asmita, 2022). Setiap aliran menggunakan metode yang berbeda untuk melakukan penyucian jiwa dengan tujuan yang sama: untuk mencapai ketenangan, kebahagiaan, dan kedekatan diri kepada Allah SWT. Dalam pandangan tasawuf, kondisi psikologis atau kejiwaan manusia yang memengaruhi tingkah lakunya adalah akibat dari hambatan dan gangguan dalam akal dan hati untuk mencapai nur ilahi. Perspektif Tasawuf Akhlaki, yang menekankan pada penyucian jiwa, atau Tazkiyatun An-Nafs, menyatakan bahwa perilaku dan akhlak manusia adalah inti dari pemahaman ini (Mutholingah, 2021).

Assagioli, seorang ahli psikoterapi transpersonal, juga menjelaskan hal ini dari sudut pandang psikologi yang setuju tentang bagaimana perilaku manusia dipengaruhi oleh pemikiran dan jiwa. Dia memasukkan nilai spiritualitas ke dalam ide psychosynthesis, yang menyatakan bahwa hasrat (keinginan) adalah kekuatan internal individu yang menghasilkan self (diri). Keinginan ini adalah inti dan motivasi diri individu, seperti halnya imajinasi, pemikiran, dorongan, dan emosi. Semuanya terealisasi dalam perilaku sehari-hari (Imanuddin et al., 2022). Secara filosofis, dunia luar, seperti lingkungan sosial-budaya dan kebiasaan seseorang, memengaruhi psikologi manusia. Konseling adalah bidang yang menyelidiki bagaimana orang terikat pada nilai dan bebas dari nilai (Fithriyah & Lathifah, 2020).

Beberapa proses yang perlu dipahami dan dilaksanakan oleh konselor sebagai fasilitator yang mensugestif klien dan klien sebagai individu yang dilayani dengan pendekatan spiritual tasawuf ini oleh konselor terkait dengan nilai ini yang dapat menyebabkan perilaku kecemasan pada klien atau orang lain. Berikut penjelasan proses *Tazkiyatun an-nafs*, akan tetapi sebelum memasuki proses konseling, klien perlu memiliki kesadaran terlebih dahulu yaitu;

- 1) Intensional, keyakinan diri diciptakan oleh kesadaran diri manusia, meskipun sosialisasi manusia bergantung padanya (Rofiqah, 2017). Konsep ini membantu proses konseling untuk membantu klien.
- 2) Sebelum konseling Tazkiyatun an-nafs dimulai, klien harus disadarkan dan diajak untuk mempertimbangkan hakikat hidup dan hasratnya. Ini dilakukan untuk memberi tahu klien bahwa tidak ada tindakan oleh kehendak diri sendiri atau bebas kehendak. Oleh karena itu, klien menyadari bahwa ada kekuatan besar (devine power) yang

mengontrol, menentukan, dan mewujudkan setiap usaha dan tindakan sehari-hari klien selama dia hidup di dunia ini.

- 3) Jika klien mengakui bahwa dia adalah makhluk ciptaan dan bahwa ada kesalahan, perilaku, dan emosi negatif yang perlu diubah, konselor harus mendorongnya untuk siap untuk kecenderungan yang lebih baik dan positif.

Untuk memulai layanan konseling tazkiyatun an-nafs, konselor dapat mengukur atau mengangket kecemasan klien atau melakukan wawancara terlebih dahulu. Setelah selesai, proses pelaksanaan konseling tazkiyatun an nafs dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Proses pelaksanaan konseling tazkiyatun an-nafs

No	Tahapan Pelayanan	Kegiatan Konselor	Kegiatan Klien/Klien
1	Takhalli (<i>Self Cleansing</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Membangun hubungan yang baik dengan Konseli • Wawancarai klien tentang kecemasan mereka saat ini • Meminta pelanggan untuk mengakui perasaannya • Wawancarai klien untuk mengetahui masalah dan gangguan mereka • Mengajak klien untuk berkomitmen secara sadar untuk menerima keadaan dan mengubah perspektif 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengikuti kegiatan pelayanan dengan hati-hati • Bercerita tentang kebiasaan kecemasan yang dialami dan mengakui keinginan untuk berubah • • Klien menyadari bahwa perubahan perilakunya bergantung pada pikiran dan hatinya. • Berbicara tentang masalah dan kesulitan yang dia hadapi • Memotivasi klien untuk menemukan kecemasannya
2	Tahalli (<i>Self Filling</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Memotivasi klien untuk membangun resiliensi untuk menjadi lebih baik dalam mengendalikan emosi dan pikiran mereka sendiri • Mendidik klien untuk berperilaku sesuai dengan 	<ul style="list-style-type: none"> • Klien meyakinkan diri bahwa kesadaran akan kekuatan di luar dirinya dapat membantu • Menyadari bahwa emosi dan perilaku menjadi buruk jika sangat

	<p>prinsip penyucian jiwa tasawuf akhlaki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan pelatihan dan pemahaman tentang apa itu Sabar sehingga orang dapat mengendalikan pikiran dan emosi negative • Meningkatkan pemahaman dan keterampilan tentang konsep tawakkal "Alallah" • Membantu Ihsan memahami dan dilatih dalam setiap niat dan tindakan sehari-hari • Memberikan saran yang positif untuk setiap upaya klien untuk konsistensi dan perubahan 	<p>tergantung pada lingkungan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memahami pentingnya sabar dalam hidup, baik untuk hal-hal yang diinginkan maupun yang tidak diinginkan. • Memahami dan menerapkan arti tawakkal "Allallah" dalam tindakan sehingga membuat Anda tenang dan senang dengan apa yang Anda dapatkan • Memahami bahwa kekuatan eksternal selalu mengawasi • Menjaga kesejahteraan mental dan fisik
<p>3 Tajalli (Self Reborn)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengevaluasi hasil konseling tazkiyatun an nafs dengan membantu klien untuk melakukan semua self-filling tersebut dalam kehidupan sehari-hari • Memberi nasehat kepada klien untuk tetap positif secara pribadi dan berperilaku meskipun banyak gangguan lingkungan, dan selalu berpikir tentang hal itu setelah ibadah • Menutup proses pelayanan dan membuka pertemuan berikutnya jika klien memerlukan • Mengevaluasi lapangan klien setiap hari 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perilaku baru secara konsisten di rumah dan di sekolah • Berbicara tentang setiap hambatan dan kemajuan spiritualnya selama perubahan yang dia lakukan • Melakukan proses kontemplasi dengan berbicara sendiri setiap kali setelah ibadah

Setiap langkah Tazkiyatun an-nafs membutuhkan introspeksi dan keinginan untuk berubah. Apapun status sosialnya, pekerjaannya, atau lingkungan tempat mereka tinggal, banyak orang terhambat untuk melakukan proses spiritual ini dalam dirinya. Ini adalah hasil dari mekanisme pertahanan diri mereka, yang memberi mereka perasaan bahwa mereka baik dan benar. Dalam Islam, keinginan ini disebut sebagai takabur, menghalangi mata batin dan pikiran manusia untuk melakukan proses penyucian jiwa (Anggraini & Asmita, 2022).

SIMPULAN

Berdasarkan diskusi di atas, dapat dipahami bahwa Tazkiyatun an nafs adalah metode sufistik yang didasarkan pada tasawuf akhlaki. Metode ini berpendapat bahwa, bukan hanya dari pikiran mereka sendiri, perilaku manusia berasal dari hati dan pikiran manusia. Tazkiyatun an nafs adalah tahap terpenting dari proses konseling, yang mencakup pengakuan diri (asertif) akan kelemahan dan kesalahan diri seseorang. Karena itu, pendekatan ini dapat digunakan dalam proses konseling karena mencakup aspek psikoanalisa serta konseling kognitif, psikologis, dan spiritual. Meskipun ini merupakan kompilasi dan analisis penelitian tasawuf tentang konseling Islam, yang memerlukan uji coba sebelum dapat dianggap berguna, sintesis ini dapat digunakan sebagai acuan untuk mengujinya secara khusus di bidang ini

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, D., & Asmita, W. (2022). Konsep dan Contoh Aplikasi Konseling Religius dengan Pendekatan Takziyah Al-Nafs. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(2).
- Asmita, W., & Fitriani, W. (2022). *Analisis Konsep Dasar Assesmen Bimbingan dan Konseling dalam Konteks Pendidikan*. 8.
- Faiz, A., Yandri, H., Kadafi, A., Mulyani, R. R., Nofrita, N., & Juliawati, D. (2019). Pendekatan Tazkiyatun An-Nafs untuk membantu mengurangi emosi negatif klien. *Cousellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 65. <https://doi.org/10.25273/cousellia.v9i1.4300>
- Fatwikiningsih, N. (2020). *Teori Psikologi Kepribadian Manusia*. Andi.
- Fikri, D. (2020). *Terapi Islami Mengurangi Kecemasan*. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. 2(2).
- Fithriyah, I., & Lathifah, M. (2020). Konseling traumatik berbasis nilai-nilai religius. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 1(2), 84–93. <https://doi.org/10.32806/jkpi.v1i2.24>
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 6(1).

- Imanuddin, A., Yunanto, C., & Muslikah. (2022). MENGHADAPI KECEMASAN DENGAN KONSELING ISLAMI. *Researchgate*.
- Irman, I., Dasril, D., Silvianetri, S., & Yeni, P. (2022). Pengaruh Konseling Teknik Tazkiyatun Nafs dalam Mereduksi Kegelisahan Lansia. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling,"* 6(2), 227. <https://doi.org/10.21043/konseling.v6i2.16079>
- Kusniawati. (2024). *Efektivitas konseling spiritual dalam mereduksi kecemasan akademik mahasiswa (Studi di Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau)*. SLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU.
- Mulia, R., Mardia, N., Aisyie, D., & Nelisma, Y. (2024). Bidang Layanan Bimbingan Dan Konseling. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(2).
- Musslifah, A., Purnomosidi, F., Putri, D., & Ernawati, S. (2022). Pemberian Konseling Islam Terhadap Penurunan Kecemasan. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, 3(1).
- Mutholingah, S. (2021). Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam. *Ta'Limuna*, 10(1).
- Rofiqah, T. (2017). Konseling Religius: Mengatasi Rasa Kecemasan Dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimunologi Religious Counseling: Overcoming Anxiety with the Adoption of Religiopsikoneuroimunologi Based Remembrance Therapy. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 3(2). <https://doi.org/10.33373/kop.v3i2.559>
- Saputra, R. (2019). Konseling religius berbasis rational emotive behavior therapy (rebt) untuk meningkatkan kesadaran spiritual keagamaan siswa sma. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 6(2). <https://doi.org/10.33373/kop.v6i2.2129>.
- Taufik, T. (2021). Implementing group counseling to change student's insight pattern about learning in the COVID-19 pandemic. *JELITA*, 2(1), 59-68.
- Yudianfi, Z. (2022). Kecemasan sosial remaja di desa selur ngrayun ponorogo. *ROSYADA: Islamic Guidance and Counseling*, 3(1).