

## Dimensi Transendental dalam Penyembuhan Luka Emosional: Analisis Isi Buku “*Healing the Emptiness*” karya Yasmin Mogahed

Shofwan Sholahudin

[shofwan.sholah@upi.edu](mailto:shofwan.sholah@upi.edu)

Rifal Naoval Rahman

[rifalnaovalrahman@upi.edu](mailto:rifalnaovalrahman@upi.edu)

Maman Abdurahman

[mamanabdurrahman@upi.edu](mailto:mamanabdurrahman@upi.edu)

<sup>1,2,3</sup>Universitas Pendidikan Indonesia

Jalan Dr. Setiabudhi No. 229, Bandung, Jawa Barat

### Abstract

*This article aims to explore the integration of psychological and Islamic spiritual approaches within a transcendental framework, as conceptualized by Yasmin Mogahed in *Healing the Emptiness*. Using a qualitative content analysis method, the study investigates the narrative and conceptual structure of the book, particularly in relation to emotional healing. The findings reveal that Mogahed offers a holistic approach that blends biological, psychological, social, and spiritual dimensions, placing the relationship with God as the central foundation of recovery. Her proposed four-step healing process includes diagnosing the root of suffering, removing barriers to healing, treating the wound, and safeguarding the heart. Mogahed also rejects the notion of spiritual bypassing and encourages a conscious integration of spiritual practices and psychological insights. This study concludes that a transcendental approach not only provides a new understanding of emotional healing but also opens up possibilities for more meaningful and spiritually informed psychotherapy, especially in religious contexts.*

**Keywords:** *emotional wounds, transcendental, spiritual psychology, Islamic psychotherapy, Yasmin Mogahed*

### Abstrak

Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi integrasi pendekatan psikologi dan spiritual Islam dalam bingkai dimensi transendental berdasarkan pemikiran Yasmin Mogahed dalam *Healing the Emptiness*. Dengan metode analisis isi kualitatif, penelitian ini menelaah narasi dan struktur konseptual dalam buku tersebut, khususnya dalam kaitannya dengan penyembuhan luka emosional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Mogahed menawarkan pendekatan holistik yang memadukan dimensi biologis, psikologis, sosial, dan spiritual, serta menempatkan hubungan dengan Tuhan sebagai fondasi utama dalam proses pemulihan. Empat langkah utama dalam proses penyembuhan yang diusulkannya mencakup: mendiagnosis akar penderitaan, mengatasi hambatan penyembuhan, merawat luka, dan menjaga hati. Mogahed juga menolak praktik *spiritual bypassing* dan menyarankan integrasi sadar antara praktik spiritual dan pendekatan psikologis. Artikel ini menegaskan bahwa pendekatan transendental tidak hanya memberikan pemahaman baru tentang penyembuhan emosional, tetapi juga membuka ruang bagi praktik psikoterapi yang lebih bermakna dan bernuansa spiritual, khususnya dalam konteks masyarakat religius.

**Kata Kunci:** luka emosional, transendental, psikologi spiritual, psikoterapi Islam, Yasmin Mogahed

## A. PENDAHULUAN

Luka emosional merupakan salah satu tantangan besar dalam kehidupan manusia yang dapat memengaruhi kualitas hidup secara signifikan. Luka ini, meskipun bersifat psikologis, meninggalkan bekas yang mendalam, mirip dengan luka fisik. Luka emosional dapat merusak harga diri, mengubah cara seseorang memandang dunia, menyebabkan masalah kepercayaan, dan memengaruhi interaksi sosial seseorang (Ackerman & Puglisi, 2017). Oleh karena itu, luka emosional perlu ditangani secara serius agar setiap orang dapat mencapai kesejahteraan emosional dan meningkatkan kualitas hidupnya.

Berbagai terapi telah dikembangkan untuk mengatasi luka emosional, seperti terapi perilaku dan psikoanalitik. Namun, terapi ini seringkali mendapat kritik karena kurang memperhatikan aspek spiritual dan transendental, yang penting bagi masyarakat religius, khususnya umat Islam (Arroisi dkk., 2021). Dimensi spiritualitas seringkali terabaikan dalam pendekatan konvensional, padahal spiritualitas dapat menjadi fondasi yang kuat untuk proses pemulihan emosional.

Yasmin Mogahed dalam bukunya *Healing the Emptiness* menawarkan pendekatan unik untuk memahami dan mengatasi luka emosional. Ia memadukan teori psikologi modern dengan nilai-nilai spiritual Islam dan menjadikan dimensi transendental sebagai pondasinya, menciptakan pendekatan yang holistik dan bermakna, terutama untuk mereka yang memiliki perspektif religius. Pendekatan ini tidak hanya membantu individu memahami penyebab dan hambatan pemulihan emosional, tetapi juga menawarkan langkah-langkah praktis menuju kesejahteraan emosional dan spiritual. Buku ini memberikan solusi yang tidak hanya teoritis tetapi juga aplikatif untuk mengatasi tantangan emosional dan eksistensial.

Penelitian sebelumnya telah mengeksplorasi berbagai pendekatan psikologis dan spiritual dalam kesehatan mental. Sultani & Arslan (2023) menyoroti interaksi antara kondisi neurologis dan gaya naratif Yasmin Mogahed dalam *Healing the Emptiness* (2022), menggarisbawahi penggunaan metafora reflektif dan integrasi nilai spiritual, sementara Malik & Mohamad (2024) menganalisis metafora religius dalam retorika Mogahed, khususnya tentang hati. Pendekatan psikologis dan spiritual Islam juga dikaji oleh Uyun dkk. (2019), yang mengevaluasi terapi tawba dan istighfar untuk kesehatan mental mahasiswa, serta Jais dkk. (2024), yang menekankan pentingnya intervensi holistik untuk remaja. Selain itu, Khan dkk. (2023) menyoroti model TIIP (*Traditional Islamically Integrated Psychotherapy*) untuk mengatasi trauma psikospiritual, sementara Wani & Singh (2019) serta Isgandarova (2019) fokus pada psiko-spiritual Islam untuk kecanduan dan kecemasan. Kamarulbahri dkk. (2024) merefleksikan kontribusi al-Balkhi dalam psikologi Islam, menekankan hubungan spiritualitas dan kesehatan mental. Namun, belum ada penelitian yang mengintegrasikan pendekatan spiritual Islam dan psikologi modern dalam kerangka dimensi transendental untuk penyembuhan luka emosional, seperti yang diusulkan Mogahed dalam *Healing the Emptiness*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi integrasi pendekatan psikologi dan spiritual Islam dalam bingkai dimensi transendental, sebagaimana dipaparkan oleh Yasmin Mogahed dalam *Healing the Emptiness*. Penelitian ini juga berfokus pada kontribusi pendekatan tersebut dalam mendukung proses pemulihan luka emosional. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan mendalam tentang pentingnya pengintegrasian nilai-nilai spiritual dalam psikoterapi modern untuk mendukung pemulihan yang holistik.

## B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode analisis isi kualitatif. Metode ini dipilih untuk

menggali secara mendalam bagaimana Yasmin Mogahed mengintegrasikan nilai-nilai spiritual Islam dengan teori psikologi modern, serta menjadikan dimensi transendental sebagai landasan utama dalam karyanya *Healing the Emptiness*. Langkah-langkah penelitian ini mengikuti prosedur yang dijelaskan oleh Hsieh & Shannon (2005) dan Erlingsson & Brysiewicz (2017) yang meliputi:

1. **Menentukan Sumber Data:** Sumber data utama dalam penelitian ini adalah buku *Healing the Emptiness* karya Yasmin Mogahed. Buku ini dianalisis sebagai teks yang merepresentasikan integrasi antara dimensi psikologi dan spiritualitas Islam.
2. **Pengumpulan Data:** Data dikumpulkan melalui pembacaan mendalam terhadap teks buku tersebut. Proses ini dilakukan secara berulang untuk memahami konteks, konsep, dan nilai yang disampaikan oleh penulis.
3. **Pengodean Data:** Data yang relevan diidentifikasi melalui teknik penyorotan kata, frasa, atau kalimat yang menggambarkan ide atau konsep utama. Tahapan ini melibatkan proses pengkondensasian data awal, dan transformasi data tersebut menjadi kode.
4. **Kategorisasi dan Analisis:** Kode-kode yang diperoleh kemudian dikelompokkan ke dalam kategori berdasarkan hubungan konseptualnya. Analisis dilakukan untuk mengeksplorasi bagaimana dimensi psikologi dan spiritualitas saling berinteraksi dalam bingkai transendental.
5. **Interpretasi Data:** Data yang telah dikategorikan diinterpretasikan untuk menemukan makna mendalam sesuai dengan tujuan penelitian. Interpretasi ini digunakan untuk menarik kesimpulan tentang relevansi dan kontribusi pendekatan Yasmin Mogahed terhadap pemulihan luka emosional.

## C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### HASIL PENELITIAN

#### 1. Konsep Kehampaan: Hakikat Rasa Sakit dan Ujian Hidup

Berdasarkan hasil analisis isi buku *Healing the Emptiness*, ditemukan bahwa Yasmin Mogahed membangun narasi penyembuhan luka batin yang berakar dari kondisi eksistensial manusia yang terputus dari sumber transendensi, yaitu Tuhan. Konsep “kehampaan” dipahami bukan sekadar kekosongan emosional, tetapi sebagai luka spiritual yang mendasar. Hal ini tampak dari pernyataannya: “Luka di dalam diri kita adalah luka terpisah dengan-Nya. Bagaimana mungkin luka seperti itu disembuhkan melalui materi?” (Mogahed, 2023, hlm. 19–20).

Kehampaan itu, menurut Mogahed, menimbulkan kebutuhan mendalam akan cinta, koneksi, keamanan, dan makna. Pemenuhan terhadap kebutuhan ini kerap dikejar melalui pendekatan materialistik—seperti konsumsi, relasi seksual bebas, narkoba, dan pelarian emosional lain—yang justru memperparah luka batin.

Mogahed menempatkan rasa sakit sebagai indikator penting dalam perjalanan penyembuhan, bukan sesuatu yang perlu ditekan atau dihindari. Rasa sakit menjadi penanda adanya masalah mendalam yang harus ditangani dari akar, bukan hanya gejalanya. Banyak orang, menurutnya, keliru dalam merespons rasa sakit dengan cara yang justru menjauhkannya dari sumber penyembuhan sejati.

Selain itu, Mogahed menyoroti peran ujian hidup sebagai sarana pemurnian jiwa. Ujian bukan hanya bentuk cobaan, tetapi juga cara Tuhan

mengembalikan manusia ke arah yang benar, memperbaiki kekurangan, dan menanamkan kesadaran akan ketergantungan pada Tuhan serta kefanaan dunia. Dalam perspektif ini, rasa sakit dan ujian menjadi pintu masuk bagi keikhlasan, kesadaran diri, dan ketundukan kepada Tuhan.

## **2. Dimensi Transendental dalam Menghadapi Tantangan Hidup**

Mogahed mengungkapkan bahwa Tuhan membekali manusia dengan potensi untuk bangkit dan berkembang melalui tantangan. Ia menghubungkan hal ini dengan penerapan *Stockdale Paradox*—menyeimbangkan harapan optimis dengan penerimaan atas realitas pahit. Dalam Islam, sikap ini sejalan dengan sabar dan tetap berharap kepada pertolongan Tuhan. Mogahed menekankan bahwa harapan tersebut tidak boleh terikat oleh waktu atau bentuk tertentu. Pertolongan Tuhan mungkin datang bukan dalam wujud yang diinginkan, tetapi bisa berupa ketabahan. Ketabahan ini bukanlah bentuk *spiritual bypassing*, melainkan manifestasi nyata dari pertolongan-Nya.

Lebih jauh, Mogahed menekankan pentingnya membangun kedekatan dengan Tuhan, terutama di saat kelapangan agar mendapatkan pertolongan-Nya. Mogahed mengutip hadits Nabi Muhammad saw.: “Kenalilah Allah pada saat senang, niscaya Allah akan mengenalmu pada saat susah.” Kedekatan ini membangun sistem kekebalan spiritual dan emosional yang kokoh untuk menghadapi berbagai tantangan hidup.

## **3. Langkah Penyembuhan Luka Emosional**

Dalam buku *Healing the Emptiness*, ditemukan bahwa Yasmin Mogahed menawarkan sebuah kerangka penyembuhan luka emosional yang bersifat integratif, mencakup aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Proses penyembuhan tersebut disusun dalam empat tahapan utama yang saling terkait dan membentuk satu kesatuan utuh dalam perjalanan menuju keutuhan jiwa.

Tahap pertama yang ditegaskan Mogahed adalah pentingnya mendiagnosis penderitaan secara menyeluruh. Ia membagi akar luka emosional ke dalam empat aspek: biologis, yang berkaitan dengan kondisi tubuh dan sistem saraf; psikologis, yang melibatkan cara berpikir, pola mental, dan persepsi terhadap kehidupan; lingkungan, yang mencakup relasi sosial, tempat tinggal, serta rutinitas harian; dan spiritual, yang merujuk pada kondisi qalb (hati batin) dan ruh (jiwa) serta keterhubungannya dengan Tuhan. Dalam kerangka ini, rasa sakit tidak semata-mata dipandang sebagai penderitaan, tetapi sebagai sinyal penting bahwa ada ketidakseimbangan dalam salah satu aspek keberadaan manusia. Apabila sinyal ini diabaikan, maka luka tersebut berisiko berkembang menjadi penderitaan eksistensial yang lebih dalam.

Setelah mengenali akar luka, Mogahed mengarahkan perhatian pada berbagai hambatan yang dapat menghalangi proses penyembuhan. Hambatan-hambatan tersebut tidak hanya berupa kondisi psikologis atau lingkungan, tetapi juga kesalahpahaman spiritual yang merugikan. Beberapa hambatan yang dianalisis antara lain adalah mitos keliru tentang sabar yang mendorong individu untuk menekan emosi secara tidak sehat, pikiran negatif yang berulang dan destruktif, rasa malu yang berlebihan karena pengalaman masa lalu, kurangnya kasih terhadap diri sendiri, serta ketidakmampuan untuk menerima kenyataan hidup yang telah terjadi. Selain itu, pengidealisasi terhadap objek kehilangan, penekanan emosi, kebiasaan mengenang trauma tanpa upaya untuk melanjutkan hidup, serta ketergantungan mutlak pada diri sendiri tanpa melibatkan Tuhan menjadi penghambat utama penyembuhan. Kurangnya dukungan sosial juga

disebut sebagai faktor yang dapat memperpanjang penderitaan, karena manusia secara fitrah membutuhkan koneksi dan penguatan dari sesama.

Dalam tahap perawatan luka, pendekatan Mogahed menggabungkan aspek psikologis dan spiritual secara seimbang. Dari sisi psikologis, ia menekankan perlunya transformasi cara pandang terhadap kehidupan, termasuk kemampuan untuk menerima bahwa dunia tidak sempurna. Ia juga mendorong individu untuk mengubah fokus dari hal-hal negatif menuju nilai-nilai yang bermakna, serta mengevaluasi kembali pola pikir dan keputusan yang selama ini diambil, apakah hal itu membantu atau justru memperburuk keadaan. Pembentukan makna baru serta tujuan hidup yang lebih besar, relasi interpersonal yang sehat, penerimaan rasa sakit dengan kasih, dan keterlibatan dalam pelayanan sosial menjadi bagian penting dalam proses perawatan luka batin. Semua ini dilandasi oleh kesadaran bahwa manusia memiliki daya untuk memilih fokus, membentuk makna, dan menentukan arah hidupnya secara sadar.

Di sisi spiritual, Mogahed menegaskan bahwa praktik-praktik ibadah seperti sujud, syukur, dzikir, dan shalat bukan sekadar rutinitas keagamaan, melainkan fondasi bagi stabilitas jiwa. Keyakinan terhadap takdir, prasangka baik kepada Allah, dan tawakal dipahami sebagai kekuatan internal yang mampu mengubah respons seseorang terhadap realitas pahit. Spiritualitas yang hidup juga mendorong manusia untuk membersihkan hati dari amarah dan dendam, membebaskan diri dari tekanan sosial, serta mengembalikan seluruh orientasi hidup kepada Allah. Doa, istikharah, dan tahajud dimaknai sebagai jembatan penghubung antara kesadaran manusia yang rapuh dan kekuatan ilahi yang menguatkan.

Langkah terakhir yang ditemukan dalam kerangka penyembuhan Mogahed adalah menjaga hati. Dalam bagian ini, hati diposisikan sebagai pusat keberadaan spiritual yang harus dijaga dari berbagai pengaruh yang merusak. Menurut Mogahed, apa yang dilihat, didengar, dan diucapkan akan membentuk "makanan hati". Ketika hati terlalu sering terpapar hal-hal yang haram atau duniawi secara berlebihan, maka kekhusyukan dan kejernihannya akan terkikis. Karena itu, ia menganjurkan agar hati dijaga dengan selektif terhadap informasi dan interaksi yang masuk. Di samping itu, lingkungan pergaulan juga harus dipilih dengan bijak, karena teman dan pasangan hidup yang tepat dapat menjadi pelindung dan penguat dalam proses pemulihan. Akhirnya, Mogahed memperingatkan bahaya kerusakan hati yang terjadi ketika sesuatu yang seharusnya tidak menduduki tempat utama dalam jiwa, seperti cinta dunia, pengakuan sosial, atau keterikatan yang tidak sehat, menggantikan posisi Allah. Dalam pandangan ini, kesuksesan sejati bukan terletak pada pencapaian duniawi, tetapi pada kemampuan seseorang untuk menghadap Allah dengan *qalibun salim*—hati yang selamat, bersih, dan hanya tertambat pada-Nya.

## PEMBAHASAN

Konsep kehampaan yang diangkat dalam *Healing the Emptiness* karya Yasmin Mogahed menekankan dimensi transendental dalam memahami dan mengatasi luka emosional. Buku ini mengintegrasikan teori-teori psikologi modern dan konsep spiritualitas, memberikan kerangka komprehensif untuk penyembuhan luka emosional yang sering kali terabaikan dalam pendekatan klinis murni.

Kehampaan yang digambarkan sebagai "luka mendasar akibat keterpisahan dengan Tuhan" menunjukkan bahwa Mogahed memandang dimensi spiritual sebagai

aspek yang tidak dapat diabaikan dalam kehidupan manusia. Pendekatan ini berbeda dengan teori psikologi lainnya, seperti psikoanalisis, behaviorisme, dan humanisme yang sering kali memusatkan perhatian pada aspek kognitif atau psikologis dan mengesampingkan aspek spiritual (Arroisi dkk., 2021; Habsy dkk., 2023; Muhajirah, 2020; Nawariah, 2022).

Pandangan Mogahed ini sejalan dengan pemikiran Syihabuddin (2014), yang memandang manusia sebagai entitas yang terdiri dari jasad (biologis), akal, nafsu (kognitif/psikologis), ruh, dan qalb atau hati (spiritual). Seluruh aspek tersebut dianggap sebagai bagian yang integral dan menjadi sasaran utama dalam pendidikan, menunjukkan pentingnya pendekatan holistik dalam memahami dan membentuk manusia.

Namun demikian, Mogahed tidak mengabaikan aspek lain, seperti biologis, kognitif/psikologis, dan lingkungan. Ia menegaskan bahwa seluruh aspek tersebut—biologis, kognitif/psikologis, spiritual, dan lingkungan—perlu dipertimbangkan secara holistik tanpa mengesampingkan salah satu di antaranya. Pendekatan ini membedakan Mogahed dari fenomena *spiritual bypassing*, yaitu kecenderungan menggunakan spiritualitas sebagai pelarian untuk menghindari atau mengabaikan masalah emosional atau psikologis, yang efeknya sering kali hanya bersifat sementara (Cashwell dkk., 2007; Picciotto dkk., 2018; Tousignant, 2023).

Pendekatan ini juga sejalan dengan pendekatan psikologi spiritual Islam (Daulay, 2023; Haryanto, 2022) serta model Biopsychosocial-Spiritual yang diperkenalkan oleh Sulmasy (2002). Model tersebut menekankan bahwa perawatan kesehatan yang benar-benar holistik harus mencakup semua aspek relasional pasien—fisik, psikologis, sosial, dan spiritual.

Konsep “asal mula kehampaan” Mogahed yang berorientasi pada nilai-nilai transendental, secara signifikan memengaruhi pendekatannya dalam menyembuhkan luka emosional dan spiritual. Dalam setiap langkah penyembuhan, Mogahed secara konsisten menghubungkannya dengan nilai-nilai transendental, menjadikannya sebagai landasan utama untuk memberikan makna, membangun kembali kekuatan emosional, dan memperbaiki luka emosional dan spiritual. Proses penyembuhan ini menekankan pentingnya dimensi keimanan dan hubungan yang erat dengan Tuhan.

Proses penyembuhan luka emosional yang diajukan oleh Mogahed terdiri dari empat langkah: mendiagnosis akar penderitaan, menyingkirkan hambatan penyembuhan, merawat luka, dan menjaga hati. Proses ini mencerminkan pendekatan penyembuhan yang komprehensif. Mogahed juga mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dan transendental ke dalam setiap langkahnya, seperti kesabaran, berserah diri (tawakal dan inabah), berbaik sangka kepada Tuhan, keyakinan terhadap takdir, pengharapan akan pertolongan dan balasan yang baik dari Tuhan, serta menjadikan keridaan-Nya sebagai nilai dan tujuan hidup.

Pada langkah menyingkirkan hambatan penyembuhan, Mogahed berupaya menepis berbagai mitos dan kesalahpahaman tentang agama, serta menghadirkan gambaran Tuhan yang lebih positif. Ia menggambarkan Tuhan sebagai sosok yang merancang ekspresi emosi, seperti menangis, sebagai mekanisme alami untuk penyembuhan. Proses mencari bantuan dalam mengatasi luka emosional dipandang sebagai bagian dari ibadah yang bernilai spiritual. Selain itu, Mogahed menekankan bahwa Tuhan adalah Maha Pengampun, mengetahui dan memahami penderitaan hamba-Nya, serta memberikan harapan dan pertolongan.

Pendekatan ini bertujuan menjauhkan pemahaman tentang Tuhan sebagai sosok yang hanya menghukum, dengan menggantinya dengan konsep Tuhan yang penuh kasih, pengampunan, dan pengertian. Mogahed juga secara eksplisit menghindari kemungkinan bahwa keyakinan agama, sikap, atau praktik keagamaan dapat memperburuk atau merusak kesehatan emosional, seperti dengan meningkatkan rasa bersalah, mendorong pola pikir yang kaku, atau menekan keinginan alami manusia (Beier, 2015). Hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa nilai-nilai agama justru menjadi sumber pemulihan dan kekuatan, bukan hambatan dalam proses penyembuhan.

Mogahed membagi langkah perawatan luka emosional menjadi dua bagian utama: pendekatan psikologis dan spiritual. Meskipun terdapat perbedaan bentuk praktik, ia secara konsisten mengintegrasikan nilai-nilai keimanan atau transendental ke dalam dua pendekatan tersebut. Misalnya, dalam pendekatan psikologis, Mogahed menekankan pentingnya menempatkan harapan yang rendah terhadap dunia, sambil menaruh harapan yang tinggi kepada Tuhan. Ia juga mendorong keyakinan bahwa setiap kesulitan yang diberikan Tuhan selalu disertai dengan kemudahan, serta mengajarkan untuk menemukan makna positif dalam setiap situasi dengan syukur dan sabar. Selain itu, ia mengajarkan pentingnya memperlakukan orang lain dengan baik, didasarkan pada keyakinan bahwa Tuhan akan membalasnya dengan kebaikan, dan menggarisbawahi pentingnya dukungan sosial sebagai wujud nyata dari pertolongan Tuhan.

Pendekatan Mogahed di atas didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa individu yang mengorientasikan hidup mereka pada upaya spiritual dan transendental melaporkan tingkat emosi positif yang lebih tinggi, kondisi pribadi yang lebih baik, kesehatan fisik yang lebih baik, perhatian yang lebih besar terhadap orang lain, serta kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi (Sutatminingsih, 2018). Hal ini memperkuat relevansi pendekatan Mogahed dalam menciptakan pemulihan emosional yang holistik dan mendalam.

Namun, Mogahed menekankan bahwa pendekatan ini hanya akan efektif jika diterapkan secara konsisten, penuh kesadaran, dan terintegrasi dengan baik secara internal maupun eksternal. Hal ini sejalan dengan temuan Koenig et al. (2012), yang dikutip oleh Beier (2015), bahwa agama dapat memberikan dampak negatif jika individu belum memiliki keyakinan agama yang matang, seperti pada usia muda atau saat keyakinan masih berkembang. Oleh karena itu, pendekatan spiritual ini memerlukan landasan keyakinan yang mendalam agar benar-benar memberikan manfaat dalam proses pemulihan emosional.

Pada intinya, pembahasan *Healing the Emptiness* karya Yasmin Mogahed bertujuan untuk mencapai kesejahteraan emosional dan spiritual. Melalui pendekatan yang memanfaatkan ajaran agama sebagai jalan untuk meraih kesejahteraan imanensi dan transendensi, Mogahed memberikan kontribusi terhadap tercapainya kesejahteraan yang lebih holistik dan kehidupan yang lebih bermakna (Bentley, 2023).

#### **D. KESIMPULAN**

*Healing the Emptiness* karya Yasmin Mogahed memberikan kontribusi penting dalam memahami dan mengatasi luka emosional melalui pendekatan transendental. Dengan mengintegrasikan teori psikologi modern dan nilai-nilai spiritual, buku ini menawarkan kerangka holistik yang mencakup aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Pendekatan ini memperlihatkan bahwa penyembuhan sejati berasal dari

kedekatan dengan Tuhan, bukan hanya dari solusi materialistik. Empat langkah yang diajukan-mendiagnosis akar penderitaan, menyingkirkan hambatan penyembuhan, merawat luka, dan menjaga hati-menekankan pentingnya keseimbangan antara pendekatan psikologis dan spiritual dalam proses pemulihan emosional.

Selain itu, dimensi transendental yang digaribawahi oleh Mogahed menjadi landasan utama dalam menciptakan kesejahteraan emosional yang mendalam dan bermakna. Proses penyembuhan ini tidak hanya membantu individu menghadapi luka emosional tetapi juga memperkuat hubungan spiritual mereka dengan Tuhan, memberikan makna hidup yang lebih besar, serta membantu mereka mengatasi tantangan hidup dengan ketenangan batin.

Pendekatan holistik yang diusulkan Yasmin Mogahed dalam *Healing the Emptiness* dapat diadopsi oleh praktisi psikoterapi untuk memperluas cakupan terapi mereka, terutama dengan memperhatikan dimensi spiritual yang sering kali terabaikan dalam metode konvensional. Buku ini juga dapat dijadikan rujukan bagi individu atau kelompok yang ingin memperkuat aspek spiritual sebagai bagian dari pengelolaan emosi dan stres. Namun, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengukur efektivitas pendekatan transendental ini secara empiris dalam penyembuhan luka emosional dan peningkatan kesejahteraan psikologis.

Nilai-nilai yang diusung dalam buku ini juga relevan untuk diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan karakter serta program pelatihan konselor, sehingga dapat membantu individu menghadapi tantangan emosional dengan cara yang lebih bermakna dan terarah. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan kesejahteraan emosional dan spiritual dapat dicapai secara maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ackerman, A., & Puglisi, B. (2017). *The Emotional Wound Thesaurus: A Writer's Guide to Psychological Trauma* (Vol. 6). JADD Publishing.
- Arroisi, J., Alfiansyah, I. M., & Perdana, M. P. (2021). Psikologi Modern Perspektif Malik Badri (Analisis Kritis atas Paradigma Psikoanalisa dan Behaviourisme). *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam*, 12(1), 1–13. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v12i1.1722>
- Beier, M. (2015). Assessing Faith: Beneficent vs. Toxic Spirituality. Dalam F. B. Kelcourse & K. B. Lyon (Ed.), *Transforming Wisdom: Pastoral Psychotherapy in Theological Perspective* (hlm. 97–115). Cascade Books.
- Benner, D. G. (2016). *Healing Emotional Wounds*. Wipf and Stock Publishers.
- Bentley, W. (2023). Happiness and Being Human: The Tension between Immanence and Transcendence in Religion/Spirituality. *Religions*, 14(7), 877. <https://doi.org/10.3390/rel14070877>
- Cashwell, C. S., Bentley, P. B., & Yarborough, J. P. (2007). The Only Way Out Is Through: The Peril of Spiritual Bypass. *Counseling and Values*, 51(2), 139–148. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.2007.tb00071.x>
- Daulay, N. (2023). *Psikologi di Masa Kini*. UMSU Press.
- Erlingsson, C., & Brysiewicz, P. (2017). A hands-on guide to doing content analysis. *African Journal of Emergency Medicine*, 7(3), 93–99. <https://doi.org/10.1016/j.afjem.2017.08.001>
- Habsy, B. A., Mufidha, N., Shelomita, C., Rahayu, I., & Muckorobin, Moch. I. (2023). Filsafat Dasar dalam Konseling Psikoanalisis: Studi Literatur. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 7(2), 189–199. <https://doi.org/10.30653/001.202372.266>
- Haryanto, S. (2022). Kerangka Paradigmatik Psikologi Spiritual. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 8(4), 1115. <https://doi.org/10.29210/020221723>
- Hsieh, H.-F., & Shannon, S. E. (2005). Three Approaches to Qualitative Content Analysis. *Qualitative Health Research*, 15(9), 1277–1288. <https://doi.org/10.1177/1049732305276687>
- Isgandarova, N. (2019). Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy. *Journal of Religion and Health*, 58(4), 1146–1160. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0695-y>



- Jais, S. M., Mohaiyuddin, N., Bistamam, M. N., Arip, M. A. S. M., & Othman, M. K. (2024). Adolescent Mental Health Interventions: A Review of Psychological and an Islamic Approach. *Global Journal Al-Thaqafah*, 14(1), 50–61. <https://doi.org/10.7187/GJAT072024-4>
- Kamarulbahri, T. M. S. T., Noor, H. M., Mat, K. C., & Yusoff, S. H. M. (2024). Integrating Islamic Principles to Clinical Mental Health Care: Insights from al-Balkhi's Approach to Psychiatric Disorder. *Jurnal Sains Kesehatan Malaysia*, 22(2), 39–54. <http://dx.doi.org/10.17576/JSKM-2024-2202-03>
- Khan, F., Aycan, S., & Keshavarzi, H. (2023). Clinical Applications of the Traditional Islamically-Integrated Psychotherapy (TIIP) Model: The Case of a Turkish Female. Dalam A. Haque & A. Rothman (Ed.), *Clinical Applications of Islamic Psychology* (hlm. 61–90). International Association of Islamic Psychology Publishing.
- Malik, N. A., & Mohamad, F. (2024). Conceptualizing the Heart as a Living Organism: A Corpus-Based Analysis of Yasmin Mogahed's Religious Rhetoric. "Navigating Changes in Language and Communication in the 21st Century," 160–165.
- Mogahed, Y. (2023). *Healing the Emptiness* (N. Andwiani, Penerj.). Noura Books.
- Muhajirah, M. (2020). Basic of Learning Theory: (Behaviorism, Cognitivism, Constructivism, and Humanism). *International Journal of Asian Education*, 1(1), 37–42. <https://doi.org/10.46966/ijae.v1i1.23>
- Nawariah, N. (2022). Konsep Manusia Menurut Pandangan Psikoanalisis dan Behaviorisme. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Kearifan Lokal (JIPKL)*, 2(5), 252–259.
- Picciotto, G., Fox, J., & Neto, F. (2018). A phenomenology of spiritual bypass: Causes, consequences, and implications. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 20(4), 333–354. <https://doi.org/10.1080/19349637.2017.1417756>
- Radebe, M. (2016). *Emotional Wound Healing: How to Recover from Emotional Devastation*. Xlibris Corporation.
- Sulmasy, D. P. (2002). A Biopsychosocial-Spiritual Model for the Care of Patients at the End of Life. *The Gerontologist*, 42(3), 24–33. [https://doi.org/10.1093/geront/42.suppl\\_3.24](https://doi.org/10.1093/geront/42.suppl_3.24)
- Sultani, M. A., & Arslan, M. F. (2023). Authorial Transformation: The Impact of Counselling Psychology in Writing style of Yasemin Mogahed. *Jahan-e-Tahqeeq*, 6(3), 350-358.
- Sutatminingsih, R. (2018). Using Islamic Meditation Tradition "Suluk" Model for Mental Health. *International Journal Of Medical Science And Clinical Invention*, 5(2), 3513–3518. <https://doi.org/10.18535/ijmsci/v5i2.04>
- Syihabuddin. (2014). Struktur Ilmu Pendidikan Islam. Dalam *Model-model Pembelajaran Berbasis Nilai Islam* (Vol. 1, hlm. 1–68). Universitas Pendidikan Indonesia.
- Tousignant, M. (2023). Transcendence and Its Shadow: A Depth Psychological Inquiry into Transcendence, the Transcendent Function, and Spiritual Bypassing. *Psychological Perspectives*, 66(4), 479–496. <https://doi.org/10.1080/00332925.2023.2311547>
- Uyun, Q., Kurniawan, I. N., & Jaufalaily, N. (2019). Repentance and seeking forgiveness: The effects of spiritual therapy based on Islamic tenets to improve mental health. *Mental Health, Religion & Culture*, 22(2), 185–194. <https://doi.org/10.1080/13674676.2018.1514593>
- Wani, I. A., & Singh, B. (2019). Effect of Islamic psycho-spiritual therapy in managing craving, withdrawal symptoms, and mental health problems among cannabis users. *Mental Health, Religion & Culture*, 22(7), 674–685. <https://doi.org/10.1080/13674676.2019.1581755>