Prolite – Tazkiyah: Terapi Jiwa dari Islam yang Relevan untuk Kesehatan Mental Zaman Sekarang

Di era serba cepat dan penuh tuntutan seperti sekarang, isu kesehatan mental makin sering dibicarakan. Burnout, overthinking, kecemasan, sampai perasaan hampa jadi pengalaman yang tidak asing bagi banyak orang.

Menariknya, jauh sebelum istilah *mental health* populer seperti sekarang, Islam sudah menawarkan konsep pemulihan jiwa yang sangat dalam dan humanis, yaitu *tazkiyah*.

Tazkiyah bukan sekadar istilah spiritual yang abstrak. Ia adalah proses pemurnian hati dan jiwa dari penyakit batin yang secara tidak langsung sangat berkaitan dengan kondisi psikologis manusia. Dalam artikel ini, kita akan membahas tazkiyah bukan hanya dari sisi agama, tapi juga bagaimana ia bisa dipahami sebagai bentuk terapi psikologis yang sejalan dengan pendekatan psikologi modern.

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Apa Itu Tazkiyah? Definisi Menurut Al-Qur’an dan Ulama

Baca Selanjutnya
Wayang Sunda: Warisan Budaya Jawa Barat yang Masih Bertahan Hingga Kini