

MUSIK SEBAGAI PENDEKATAN PSIKOLOGI POSITIF PERSPEKTIF JALALUDDIN RUMI

Muhammad Liza Ridwanda¹ Achmad Khudori Soleh²

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang¹

lizaridwanda7@gmail.com

Received: 03-07-2025 | Revised: 27-09-2025 | Published: 03-12-2025

Abstract: This study explores the concept of music as a spiritual symbol in Jalaluddin Rumi's thinking as an approach to improving psychological well-being. The focus of this study is to understand how Rumi views music as a means of uniting the soul with God, explaining the concept of inner peace that can be achieved through music, and examining the potential of musical elements in poetry as a form of positive psychology. This research uses a qualitative approach with literature study, analyzing Rumi's works such as *Masnawi* and *Fihi Ma Fihi*, as well as supporting literature that discusses the relationship between spirituality, music, and psychological well-being. The results of the study show that: 1) Music in Rumi's poetry serves as a metaphor for spiritual longing and a means of achieving higher spiritual awareness. 2) Peace of mind can be achieved through self-reflection, spiritual experiences, and closeness to God, with music as a bridge to inner peace. 3) Musical elements in Rumi's poetry have the potential to create positive emotions, self-acceptance, and the search for meaning in life, so that they can be integrated into art- and spirituality-based psychological therapy.

Keywords: *Spiritual Music, Jalaluddin Rumi, Positive Psychology, Inner Peace, Spiritual Therapy.*

Abstrak: Penelitian ini mengeksplorasi konsep musik sebagai simbol spiritual dalam pemikiran Jalaluddin Rumi sebagai pendekatan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Fokus penelitian ini adalah bagaimana Rumi memandang musik sebagai sarana penyatuan jiwa dengan Tuhan, menjelaskan konsep ketenangan batin yang dapat dicapai melalui musik, serta mengkaji potensi unsur musikal dalam puisi sebagai bentuk psikologi positif. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi literatur, menganalisis karya-karya Rumi seperti *Masnawi* dan *Fihi Ma Fihi*, serta literatur pendukung yang membahas hubungan antara spiritualitas, musik, dan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Musik dalam puisi Rumi berfungsi sebagai metafora kerinduan spiritual dan sarana mencapai kesadaran spiritual yang lebih tinggi. 2) Ketenangan jiwa dapat dicapai melalui refleksi diri, pengalaman spiritual, dan kedekatan dengan Tuhan, dengan musik sebagai jembatan menuju kedamaian batin. 3) Unsur musikal dalam puisi Rumi berpotensi menciptakan emosi positif, penerimaan diri, dan pencarian makna hidup, sehingga dapat diintegrasikan dalam terapi psikologis berbasis seni dan spiritualitas.

Kata kunci: *Musik Spiritual, Jalaluddin Rumi, Psikologi Positif, Ketenangan Batin, Terapi Spiritualitas.*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang memengaruhi kesejahteraan dan kualitas hidup. Dalam beberapa dekade terakhir, psikologi positif berkembang sebagai pendekatan yang menekankan kekuatan



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

[CC Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

individu, kebahagiaan, serta makna hidup dalam mencapai keseimbangan mental.¹ Salah satu sumber inspirasi yang dapat dikaji dalam konteks ini adalah musik dalam puisi-puisi Jalaluddin Rumi, seorang sufi dan penyair abad ke-13 yang karyanya kaya akan makna spiritual dan kebijaksanaan hidup.²

Salah satu komponen khas dalam puisi Rumi adalah penggunaan metafora musik yang melambangkan harmoni jiwa.³ Musik dalam puisinya bukan sekadar bunyi atau melodi, tetapi juga simbol keseimbangan batin dan keselarasan dengan alam semesta. Rumi memercayai lahirnya nada-nada musik awal terinspirasi dari pergerakan bintang. Bahkan, lebih jauh Rumi meyakini bahwa suara yang dihasilkan oleh berbagai alat musik pada hakikatnya merupakan cerminan atau pantulan dari simfoni batin semesta.⁴ Konsep ini sejalan dengan psikologi positif yang menekankan ketenangan, kebahagiaan, dan penerimaan diri sebagai kunci kesehatan mental yang optimal.

Beberapa penelitian terdahulu yang dilakukan Dianing Pra Fitri & Tomi Budianto (2022) menemukan bahwa dalam penggunaan syair Jalaluddin Rumi sebagai media terapi, syair yang digunakan merupakan syair yang mempunyai makna menumbuhkan spirit untuk menjadi pribadi yang lebih baik.⁵ Ahmed & Rahman (2020) menyoroiti bagaimana konsep cinta dan penerimaan diri dalam puisi Rumi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui refleksi dan meditasi.⁶ Afifah (2024) dalam kitab *Matsnawi*, jilid pertama bait 150, Jika engkau memang benar-benar menyadari setiap duri yang menancap dalam hatimu, seharusnya tidak ada lagi rasa

¹Clarabel Simaremare et al., "KONSEP KEBAHAGIAAN MENURUT PSIKOLOGI POSITIF The Concept of Happiness According to Positive Psychology," no. December (2023).

² Sakinah Pokhrel, "No TitleEΛENH," *Ayan* 15, no. 1 (2024): 37–48.

³ J. Derek Lomas and Haian Xue, *Harmony in Design: A Synthesis of Literature from Classical Philosophy, the Sciences, Economics, and Design*, *She Ji*, vol. 8 (Elsevier, 2022), <https://doi.org/10.1016/j.sheji.2022.01.001>.

⁴ Pokhrel, "No TitleEΛENH."

⁵ Dianing Pra Fitri and Tomi Budianto, "Terapi Muhasabah Dalam Syair Jalaluddin Rumi," *EAIC: Esoterik Annual International Conferences* 1, no. 1 (2022): 238–52, <http://103.35.140.33/index.php/EAIC/article/view/311>.

⁶ H. Zuhri et al., *Humanisme Dalam Filsafat Islam*, Yogyakarta: FA Press, 2020, <https://www.researchgate.net/publication/365300020>.

kesedihan dan kemurungan dalam dirimu." dalam dua bait tersebut menggambarkan secara eksplisit bahwa kesehatan mental merupakan persoalan yang krusial sekaligus kompleks.

Penelitian sebelumnya Abdulloh (2023) Musik menjadi salah satu konsep yang kontroversial di antara konsep-konsep lain dalam Tasawuf. Musik dalam literatur tasawuf dikenal dengan al-sama, dapat dipahami sebagai praktik menyanyi, menari, atau mendengarkan puisi, syair, atau lagu-lagu untuk mengalami ekstase.⁷ (wajd). Farid (2024) musik (dengan proses sama'nya) dapat membimbing jiwa manusia menuju tuhan-Nya.⁸ Hanif (2023) Bagi Rumi, musik memiliki fungsi yang beragam, membawa jiwa kealam realitas, menyejukkan hati, mengeluarkan permatailahiah yang tersimpan dalam relung hati, membersihkan hati dan meningkatkan kerinduanserta kecintaan kepada Allah.⁹ Prasetyo (2022) Kebebasan dan penuntasan tanggung jawab adalah salah satu inti dari ajaran Rumi, dengan cara ini manusia harus berusaha keras untuk menyingkap intisari yang mendalam dari jiwanya untuk berubah menjadi individu yang ideal (Insan Kamil).¹⁰

Temuan terdahulu Paul Laurent (2020) Melalui ritme, melodi, dan harmoni, musik menciptakan ruang di mana individu dapat terhubung dengan sesuatu kepada selain dari dirinya sendiri, apakah itu Tuhan, alam semesta, atau makna hidup yang lebih dalam.¹¹ Dalam konteks musik, Patel (2019) menunjukkan bahwa metafora musik dalam puisi Rumi memiliki kesamaan dengan prinsip terapi musik modern, di mana ritme dan harmoni dalam puisinya dapat membantu menenangkan pikiran dan

⁷ Abdullah, "Pengantar Musik Sufi," 2023, <https://www.barbican.org.uk/s/sufimusic/#:~:text=The Sufis in contrast place,an intense love for God.>

⁸ Farid Mustafa, "Spiritualitas Musik: Menuju Kedalaman Iman," 2024, <https://www.arina.id/perspektif/ar-JcQCL/spiritualitas-musik--menuju-kedalaman-iman.>

⁹ Abdulloh Hanif and Ahmad Fathy, "Dimensi Spiritualitas Musik Sebagai Media Eksistensi Dalam Sufisme Jalaluddin Rumi," *FiTUA: Jurnal Studi Islam* 4, no. 2 (2023): 111–28, <https://doi.org/10.47625/fitua.v4i2.508>.

¹⁰ Prasetyo Prayogo, "Hakikat Dan Nestapa Manusia Modern Perspektif Jalaluddin Rumi," *Jurnal Riset Agama* 2, no. 3 (2022): 95–107, <https://doi.org/10.15575/jra.v2i3.17611>.

¹¹ Paul Laurent Lauzon, "Music and Spirituality: Explanations and Implications for Music Therapy," *British Journal of Music Therapy* 34, no. 1 (2020): 30–38, <https://doi.org/10.1177/1359457520908263>.

meningkatkan emosi positif.¹² Ahmed Zarangg (2019) Krisis spiritual begitu banyak melanda masyarakat perkotaan dengan kehidupan materialistisnya, hal ini mengakibatkan kekosongan hati dan berujung pada stres dengan ritual zikir khas sufi ini mampu meningkatkan ketenangan bagi jamaah di Café Rumi.¹³

Dengan demikian, seluruh temuan tersebut di atas menyimpulkan bahwa syair Jalaluddin Rumi tidak hanya berfungsi sebagai ekspresi seni, tetapi juga memiliki dimensi terapi muhasabah yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, membangun ketahanan mental, serta memberikan pengalaman semangat, namun penelitian-penelitian sebelumnya masih sedikit kajian yang secara khusus membahas peran metafora musik yang berkaitan dengan psikologi positif. Penelitian ini bertujuan untuk dapat mengisi kesenjangan tersebut dengan menawarkan perspektif baru mengenai bagaimana unsur musik dalam puisi Rumi yang mana dapat berkontribusi pada kesejahteraan psikologis.

Penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan mengkaji musik dalam puisi Jalaluddin Rumi bukan hanya dari sisi estetis dan sufistik, tetapi juga dari perspektif psikologi positif. Fokus penelitian diarahkan pada pemahaman musik sebagai simbol kerinduan jiwa, sarana pencapaian ketenangan batin, serta media pembentukan emosi positif yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, penelitian ini menawarkan perspektif integratif yang menghubungkan spiritualitas sufistik dengan pendekatan psikologi modern, sebuah kajian yang masih jarang ditemui dalam literatur sebelumnya.

Adapun rumusan masalah penelitian ini, yaitu 1) bagaimana Jalaluddin Rumi memaknai musik sebagai simbol spiritual dalam mencapai ketenangan jiwa dan kesadaran spiritual? 2. Bagaimana konsep ketenangan batin yang dapat dicapai melalui musik menurut perspektif Rumi? 3) Bagaimana unsur musikal dalam puisi Rumi dapat digunakan sebagai pendekatan psikologi positif untuk meningkatkan kesejahteraan

¹² patel, *RESEPSI AL-QURAN DALAM NASKAH MUSIKALISASI PUISI DUNIA RUMI TEATER METAFISIS*, vol. 2, 2019.

¹³ Tempo, "Umat Islam Di Rumi Cafe, Jakarta," n.d., <http://data.tempo.co/foto/detail/P0909200900315/umat-islam-di-rumi-cafe-jakarta>.

psikologis? Berdasarkan permasalahan tersebut maka penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi konsep musik sebagai simbol spiritual dalam pemikiran Jalaluddin Rumi sebagai pendekatan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk menggali, memahami, dan menganalisis konsep musik sebagai simbol spiritual dalam pemikiran Jalaluddin Rumi serta potensinya dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.¹⁴ Dengan studi literatur, peneliti dapat menelusuri karya-karya Rumi dan menghubungkannya dengan teori-teori psikologi positif modern yang relevan, sehingga tercapai pemahaman yang lebih mendalam.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis. Pertama, sumber primer berupa karya-karya Jalaluddin Rumi, khususnya *Masnawi* dan *Fihi Ma Fihi*, yang secara langsung memuat pemikiran Rumi tentang musik, spiritualitas, dan ketenangan jiwa. Kedua, sumber sekunder berupa literatur pendukung, seperti buku, jurnal ilmiah, dan artikel yang membahas hubungan antara musik, spiritualitas, dan kesejahteraan psikologis. Pemilihan literatur dilakukan melalui teknik purposive sampling dengan mempertimbangkan relevansi dan keterkinian.

Analisis data dilakukan melalui tiga teknik, yaitu analisis isi (content analysis), analisis tematik (thematic analysis), dan analisis interpretatif (interpretive analysis). Analisis isi digunakan untuk memahami konsep musik sebagai simbol spiritual dalam karya Rumi. Analisis tematik dilakukan untuk menemukan tema-tema yang terkait dengan ketenangan jiwa dan kesadaran spiritual. Sementara itu, analisis interpretatif digunakan untuk menafsirkan makna dan signifikansi unsur musikal dalam puisi Rumi sebagai pendekatan psikologi positif. Langkah-langkah penelitian meliputi

¹⁴ Hanif and Fathy, "Dimensi Spiritualitas Musik Sebagai Media Eksistensi Dalam Sufisme Jalaluddin Rumi."

pengumpulan literatur, analisis simbol musik, identifikasi tema, penafsiran makna, serta penarikan kesimpulan dan rekomendasi berdasarkan hasil analisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Musik sebagai Metafora Kerinduan Jiwa kepada Tuhan

Rumi menggunakan musik sebagai metafora untuk menggambarkan hubungan antara jiwa manusia dan Tuhan.¹⁵ Musik dalam karya-karyanya tidak sekadar melodi atau irama, melainkan simbol kerinduan jiwa yang terpisah dari asalnya dan mendambakan untuk kembali ke hadirat Ilahi.¹⁶ Dengan demikian, musik dipandang sebagai simbol keseimbangan batin, harmoni spiritual, dan keterhubungan manusia dengan Sang Pencipta. Kesakralan musik dalam ajaran Rumi terwujud secara konkret dalam praktik sama, yakni ritual mendengarkan musik dan puisi sufi yang berpadu dengan gerakan tarian berputar (sema), yang membawa jiwa pada kondisi ekstase ruhani¹⁷.

Dalam tradisi Rumi dikenal tujuh instrumen musik: Ney (seruling bambu), Bendir (rebana besar), Tanbur (alat petik bertangkai panjang), Oud (alat petik berbadan bulat), Qanun (kecapi meja), Kemence (alat gesek kecil), dan Santur (dawai)¹⁸. Namun, di antara ketujuhnya terdapat tiga instrumen utama yang kerap digambarkan dalam puisi Rumi sebagai media terapi jiwa¹⁹, yaitu:

1. Ney, yang meningkatkan mindfulness dan spiritual awareness.
2. Bendir, yang memperkuat emotional regulation dan grounding.
3. Tanbur, yang memicu meaning-making, flow, dan hope.

¹⁵ rudy c Tarumingkeng, "Jalaluddin Rumi 1207-1273," 2025.

¹⁶ Amil Khair Yasmin, "Rumi, Bermusik Dan Berpuisi Untuk Tuhan," 20217, <https://yasmin.or.id/rumi-bermusik-dan-berpuisi-untuk-tuhan/>.

¹⁷ Nazila Hikmatun, "Musik Dan Tarian Sufistik Dalam Tasawuf Jalaluddin Ar-Rumi," 2023, 4, [http://repository.uin-suska.ac.id/69295/1/GABUNGAN SKRIPSI KECUALI BAB IV.pdf](http://repository.uin-suska.ac.id/69295/1/GABUNGAN%20SKRIPSI%20KECUALI%20BAB%20IV.pdf).

¹⁸ Tahir Aydoğdu; Timuçin Cevikoglu, *Musik Sufi Dari Turki*, 2002.

¹⁹ Cinta Illahi et al., "Spiritualitas Dan Kebijakanaksanaan Dalam Puisi Rumi Love Poems , Ilustration Dan Sadi Bustan Dan Gulistan," 2025.

Instrumen-instrumen ini bukan sekadar alat musik, tetapi sarana untuk mencapai keadaan spiritual tertentu seperti ketenangan batin dan kedekatan dengan Tuhan.²⁰

Sebagaimana tercantum dalam Matsnawi jilid IV bait 734,²¹ Rumi menggambarkan bahwa nada-nada musik sejatinya merupakan pantulan dari simfoni langit. Contoh suara seruling yang melambangkan kerinduan jiwa untuk kembali ke asalnya.²² Hal ini mencerminkan konsep spiritual dalam sufisme, di mana musik tidak hanya menjadi media hiburan, tetapi juga sarana pencerahan ruhani. Selain itu, puisi-puisi Rumi sering mengaitkan musik dengan tarian sufi atau Sama.²³ Ritual ini bertujuan mencapai kondisi kesadaran spiritual yang lebih tinggi, ditandai dengan kebahagiaan mendalam serta pengalaman ekstase, di mana seseorang dapat merasa terlepas dari diri sendiri maupun dunia sekitar.

Dengan demikian, musik dalam karya Rumi bukanlah ekspresi seni biasa, melainkan sarana spiritual yang menuntun jiwa menuju ketenangan, makna hidup, dan kedekatan dengan Tuhan.

2. Ketenangan Jiwa Menurut Rumi Melalui Kedekatan Dengan Tuhan, Refleksi Diri, Dan Pengalaman Spiritual

Bagi Jalaluddin Rumi, ketenangan jiwa merupakan kebutuhan mendasar manusia yang hanya dapat dicapai melalui kedekatan dengan Tuhan.²⁴ Dalam pandangannya, dunia material tidak mampu memberikan kedamaian sejati karena jiwa

²⁰ Yogi Fery Hidayat, "S Ufisme d Alam Lirik Lagu ' M Ardatilla ' Arya Rhoma Irama : Analisis Metafora Sufistik Sufism in the Lyrics of the Song " Mardatilla " by Rhoma Irama : An Analysis of Sufistic Metaphors" 30, no. 1 (n.d.): 37–45.

²¹ Maulana Rumi, "Matsnawi Maknawi Maulana Rumi," 2021, <https://books.google.co.id/books?id=Nfo3EAAQBAJ&lpg=PA1&hl=id&pg=PA1#v=onepage&q&f=false>.

²² Bayu Akbar Muharram, "Seruling Rindu Dalam Hati Manusia," *ushuliyah*, 2024, <https://ushuliyah.com/rehat/seruling-rindu-dalam-hati-manusia/>.

²³ Atin Suhartini and Mukhamad Saifunnuha, "Karakter Sufistik Jalaluddin Rumi Dalam Praktik Kesenian 'Sholawat Emprak' Di Pesantren Kaliopak Yogyakarta," *Refleksi Jurnal Filsafat Dan Pemikiran Islam* 22, no. 2 (2023), <https://doi.org/10.14421/ref.v22i2.3947>.

²⁴ Raihan Azaria Kurniawan, "Esensi Manusia Perspektif Jalaluddin Rumi," 2025.

manusia pada hakikatnya selalu merindukan sumber asalnya. Musik dalam hal ini berfungsi sebagai jembatan yang membawa manusia menuju kesadaran spiritual dan ketentraman batin.²⁵

Rumi menegaskan bahwa jalan menuju ketenangan jiwa ditempuh melalui tiga aspek utama.²⁶ Pertama, kedekatan dengan Tuhan, yang diwujudkan melalui cinta Ilahi. Jiwa manusia, menurut Rumi, akan selalu gelisah sebelum ia larut dalam cinta kepada Allah. Cinta Ilahi ini tidak hanya menenangkan, tetapi juga membersihkan ego dan nafsu rendah sehingga membuka ruang bagi hadirnya kedamaian sejati.²⁷

Kedua, refleksi diri sebagai bentuk kontemplasi batin. Melalui perenungan mendalam, manusia dapat mengenali hakikat dirinya serta memahami keterbatasan duniawi. Rumi menekankan bahwa refleksi diri merupakan kunci untuk membebaskan hati dari kesedihan, kecemasan, dan gejolak nafsu, sehingga jiwa lebih mudah menerima ketenangan yang bersumber dari Allah.²⁸

Ketiga, pengalaman spiritual yang diperoleh melalui praktik sufistik seperti dzikir, tarian sufi (Sama), dan mendengarkan musik rohani. Dalam pengalaman ini, musik memainkan peran penting sebagai pemicu ekstase ruhani (wajd) yang membawa manusia pada suasana batin penuh kedamaian. Dalam alunan seruling (ney) yang merintih menggambarkan kerinduan jiwa untuk kembali ke asalnya, sedangkan irama rebana (bendir) dan tanbur memperkuat rasa harmoni batin serta kehadiran Ilahi.²⁹

²⁵ Spiritualitas MUSik: Menuju Kedalaman Iman, "https://www.arina.id/perspektif/Ar-Jcql/Spiritualitas-Musik--Menuju-Kedalaman-Iman," arina.id, 2024.

²⁶ I Muslimin, "Menelisik Filsafat Cinta (Sebuah Kajian Eksploratif Pemikiran Jalaluddin Rumi)," *Journal of Islamic Education and Social Science* 8, no. 10 (2023): 36–46, <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/JIESS/article/view/3053%0Ahttp://jurnal.upmk.ac.id/index.php/JIESS/article/download/3053/1314>.

²⁷ Hisnuddin, *PENDIDIKAN CINTA KASIH PERSPEKTIF JALALUDDIN RUMI*, vol. 2507, 2020.

²⁸ Hisnuddin.

²⁹ Hisnuddin.

Dalam Masnawi³⁰ dan Diwan-e Shams-e Tabrizi³¹, Rumi menekankan bahwa ketenangan sejati tidak mungkin diraih selama jiwa masih dikuasai oleh nafsu rendah (nafs al-ammārah). Proses penyucian jiwa (tazkiyah al-nafs) melalui mujahadah (perjuangan spiritual) dan muraqabah (kesadaran akan kehadiran Allah) menjadi langkah penting untuk memperoleh kedamaian.³² Musik dan tarian sufi, dalam kerangka ini, bukan sekadar hiburan, tetapi simbol perjalanan spiritual menuju keadaan batin yang tenteram.³³

Konsep ketenangan jiwa menurut Rumi tidak dapat dipisahkan dari aspek kedekatan dengan Tuhan, refleksi batin, dan pengalaman spiritual yang transformatif.³⁴ Musik, sebagai medium spiritual, membantu mengantarkan jiwa dari kegelisahan menuju kedamaian, dari keterpisahan menuju kesatuan, serta dari kerinduan menuju perjumpaan dengan Sang Pencipta.

3. Unsur Musikal dalam Puisi Rumi dan Kontribusinya terhadap Kesejahteraan Psikologis

Unsur musikal dalam puisi Rumi memiliki kontribusi besar dalam membentuk kondisi psikologis yang sehat dan positif.³⁵ Rumi memandang musik bukan hanya sarana estetika, melainkan media yang mampu menyalurkan energi spiritual untuk menciptakan keseimbangan emosional, menumbuhkan penerimaan diri, serta

³⁰ Masnawi, *Makna Detik-Detik Akhir, Hembusan Nafas Manusia*, 2015.

³¹ Jalaluddin Rumi, *Diwan-e Shams-e Tabrizi*, n.d.

³² Siti Mutholingah and Basri Zain, "Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam," *Journal TA'LIMUNA* 10, no. 1 (2021): 69–83, <https://doi.org/10.32478/talimuna.v10i1.662>.

³³ Ahmad Roisul Falah, "Makna Tarian Sufi Jalaludin Rumi Di Pondok Pesantren Rodhoutuh Ni'mah Kalicari Semarang," *Skripsi* Vol. 22, no. 3 (2011): 56.

³⁴ Abdul Halim, "Konsep Spiritual Quotient Dalam Tafsir Fî Zhilâlil Qur'ân Karya Sayyid Quthb Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Islam," 2022, 1–374.

³⁵ Cinar Kaya, "Rumi from the Viewpoint of Spiritual Psychology and Counseling," *Spiritual Psychology and Counseling* 1, no. 1 (2016), <https://doi.org/10.12738/spc.2016.1.0001>.

memandu manusia dalam pencarian makna hidup.³⁶ Hal ini menjadikan musik dalam puisinya selaras dengan prinsip-prinsip psikologi positif modern.

Dalam penciptaan emosi positif. Alunan musik dalam simbolisme Rumi mampu membangkitkan perasaan bahagia, tenteram, dan penuh syukur.³⁷ Pada suara seruling (ney) yang merintih sering digambarkan sebagai ekspresi kerinduan jiwa terhadap Tuhan.³⁸ Mendengarkan simbol musik ini tidak hanya menenangkan pikiran, tetapi juga merangsang emosi positif yang memberi kekuatan dalam menghadapi tantangan hidup.³⁹

Pada tahap penerimaan diri. Musik dalam karya Rumi berfungsi sebagai cermin batin yang menuntun manusia untuk menerima dirinya dengan segala kekurangan dan keterbatasan.⁴⁰ Rumi mengajarkan bahwa melalui pengalaman musikal yang kontemplatif, individu dapat belajar merelakan kegagalan, mengatasi rasa bersalah, dan membuka hati untuk mencintai dirinya sendiri sebagai makhluk ciptaan Tuhan.⁴¹ Proses ini selaras dengan tujuan terapi psikologis yang menekankan pentingnya self-acceptance.

Yang terakhir pencarian makna hidup. Unsur musikal dalam puisi Rumi sering dikaitkan dengan proses meaning-making, yaitu menemukan arti yang lebih dalam dari

³⁶ Hanif and Fathy, "Dimensi Spiritualitas Musik Sebagai Media Eksistensi Dalam Sufisme Jalaluddin Rumi."

³⁷ Deni Handika, "REMAJA DAN SENI MUSIK," *Accident Analysis and Prevention* 183, no. 2 (2023): 153–64.

³⁸ Skripsi Diajukan et al., "MUSIK DALAM TRADISI TASAWUF: STUDI SAMA 'DALAM TAREKAT MAULAWIYAH Oleh : Zaenal Abidin JURUSAN AQIDAH FILSAFAT UIN SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA 2008 M / 1428 H," 2008.

³⁹ Muhammad Mahsa Javier, "Musik, Konten Kesehatan Mental Dan Dampaknya Bagi Anak Muda," *Dampak Musik Bagi Kesehatan Mental Anak Muda*, 2023, 1–71.

⁴⁰ A.D. Fajar, *Antara Psikoterapi Dan Sufi Healing*, 2022.

⁴¹ Dr.Sri Teddy Rusdy, *Menghadirkan Tuhan Di Dalam Diri*, 2025, https://fliphtml5.com/zpkfi/spcv/Menghadirkan_Tuhan_di_Dalam_DiriSebuah_Dialog_Spiritual_Bersama_Ki_Ageng_Suryomentaram/.

pengalaman hidup.⁴² Dalam irama tanbur digambarkan sebagai pemicu kondisi flow yang memungkinkan manusia merasakan keterhubungan dengan dimensi spiritual sekaligus menumbuhkan harapan baru (hope).⁴³ Dalam kerangka ini, musik bukan hanya menghibur, tetapi juga menginspirasi jiwa untuk meraih makna hidup yang lebih tinggi.

Dengan demikian, unsur musikal dalam puisi Rumi dapat dipahami sebagai bagian dari pendekatan terapi psikologis berbasis seni dan spiritualitas. Musik digunakan tidak semata untuk menciptakan suasana estetik, melainkan untuk menstimulus emosi positif, memperkuat regulasi diri, dan membantu individu dalam perjalanan menuju kesejahteraan psikologis. Perspektif ini menjadikan karya Rumi relevan dengan praktik terapi modern yang mengintegrasikan seni, spiritualitas, dan psikologi dalam upaya mencapai kesehatan mental yang holistik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa musik memiliki peran penting dalam spiritualitas dan kesejahteraan psikologis menurut perspektif Jalaluddin Rumi.⁴⁴ Musik dalam pandangan Rumi bukan hanya sebatas ekspresi seni atau hiburan, melainkan simbol kerinduan jiwa kepada Tuhan yang berfungsi sebagai sarana penyatuan batin dengan Sang Pencipta.⁴⁵ Dengan demikian, musik dipahami sebagai jembatan yang membawa manusia kepada kesadaran spiritual yang lebih tinggi sekaligus ketenangan jiwa yang mendalam.

Konsep ketenangan jiwa menurut Rumi menekankan tiga aspek utama, yaitu kedekatan dengan Tuhan, refleksi diri, dan pengalaman spiritual.⁴⁶ Kedekatan dengan

⁴² Illahi et al., "Spiritualitas Dan Kebijakan Dalam Puisi Rumi Love Poems , Ilustration Dan Sadi Bustan Dan Gulistan."

⁴³ Hanif and Fathy, "Dimensi Spiritualitas Musik Sebagai Media Eksistensi Dalam Sufisme Jalaluddin Rumi."

⁴⁴ Andi Wahyu Aliffudin, "Konsep Cinta: Studi Komparasi Antara Pemikiran Jalaluddin Rumi Dan Erich Fromm," 2021, 1–87.

⁴⁵ M. RAIS RIBHA RIFQI HAKIM, "TEOLOGI DAKWAH INKLUSIF DALAM "TARI SUFI NUSANTARA," 2019.

⁴⁶ Muhammad Thaufan Arifuddin, "Prinsip-Prinsip Jalan Spiritual Menurut Jalaluddin Rumi," 2023, <https://kumparan.com/thaufan-tvlog/prinsip-prinsip-jalan-spiritual-menurut-jalaluddin-rumi-21CMMGSIgxz>.

Tuhan diwujudkan melalui cinta Ilahi yang mampu menenangkan kegelisahan jiwa.⁴⁷ Refleksi diri memberikan ruang bagi manusia untuk mengenali hakikat dirinya, membebaskan hati dari kecemasan, serta menemukan keseimbangan batin.⁴⁸ Sementara itu, pengalaman spiritual melalui praktik sufistik seperti sama dan dzikir, yang diiringi musik, menjadi pintu masuk menuju ekstase ruhani (wajd) yang menghadirkan kedamaian sejati.⁴⁹

Musik juga berperan penting dalam membangkitkan emosi positif.⁵⁰ Dalam suara seruling (ney) yang merintih, hentakan bendir, maupun harmoni tanbur digambarkan Rumi sebagai simbol yang dapat menenangkan pikiran, menumbuhkan rasa syukur, serta memperkuat regulasi emosi.⁵¹ Emosi positif ini bukan hanya menenangkan jiwa, tetapi juga memberi daya tahan psikologis dalam menghadapi penderitaan. Musik menjadi instrumen penting yang membantu individu dalam pencarian makna hidup, sejalan dengan prinsip psikologi positif dan logoterapi yang menekankan pentingnya makna eksistensial.⁵²

Selain membangkitkan emosi positif, unsur musikal dalam puisi Rumi juga memfasilitasi penerimaan diri.⁵³ Melalui kontemplasi atas simbol musik, individu

⁴⁷ Muhammad Thaufan Arifuddin.

⁴⁸ Fatma Laili Khoirun Nida, *Integrasi Terapi Makna Hidup Dan Religious Healing Dalam Menangani Pasien Psikosis*, 2022, https://eprints.walisongo.ac.id/19198/1/Disertasi_1800029020_Fatma_Laili_Khoirun_Nida.pdf.

⁴⁹ Ridwan Fakhriati, *MODERASI BERAGAMA MODEL JALALUDDIN RUMI*, 2021.

⁵⁰ Admin, "Pengaruh Musik Bagi Psikologis Seseorang: Dari Emosi Hingga Penyembuhan," 2025, <https://pkmsibulue.com/pengaruh-musik-bagi-psikologis-seseorang-dari-emosi-hingga-penyembuhan/>.

⁵¹ Muhammad Sinan, "Rumi's Mystical Exploration of Silence: A Pathway to Spiritual Enlightenment," 2025, <https://en.islamonweb.net/rumis-mystical-exploration-of-silence-a-pathway-to-spiritual-enlightenment>.

⁵² Eric Pfeifer, "Logotherapy, Existential Analysis, Music Therapy: Theory and Practice of Meaning-Oriented Music Therapy," *Arts in Psychotherapy* 72, no. November 2020 (2021), <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101730>.

⁵³ Fikri Badrussalam, Hery Purwosusanto, and Sumarti Sumarti, "Aspek Religius Dalam Kumpulan Puisi Karya Jalaludinrumi Dengan Pendekatan Pragmatik Dan Implikasinya Terhadap

belajar merelakan kegagalan, menerima keterbatasan, dan membuka hati untuk mencintai dirinya sebagai ciptaan Tuhan. Proses ini memperkuat kesejahteraan psikologis karena membantu individu mencapai keadaan damai dengan dirinya sendiri.

Hal ini dapat dipahami bahwa musik dalam perspektif Rumi bukan sekadar medium estetis, melainkan pendekatan terapi psikologis yang berbasis seni dan spiritualitas. Unsur musikal yang terkandung dalam puisinya mampu membangkitkan emosi positif, menumbuhkan penerimaan diri, dan memandu individu dalam pencarian makna hidup. Keseluruhan proses ini berkontribusi signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis secara holistik, menjadikan pemikiran Rumi relevan dengan praktik terapi modern yang mengintegrasikan seni, spiritualitas, dan psikologi.

Implikasi

Hasil penelitian ini memiliki implikasi yang signifikan dalam pengembangan terapi psikologis yang berbasis seni dan spiritualitas. Musik, sebagaimana dipahami dalam perspektif Jalaluddin Rumi, dapat dimanfaatkan sebagai sarana terapeutik untuk menumbuhkan ketenangan jiwa, memperkuat regulasi emosi, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.⁵⁴

Pertama, musik dapat diintegrasikan dalam praktik psikoterapi modern sebagai media untuk menstimulasi emosi positif, mengurangi kecemasan, dan membantu individu menemukan makna hidup.⁵⁵ Unsur musikal seperti suara seruling (ney), rebana (bendir), dan tanbur yang dipandang Rumi sebagai simbol kerinduan spiritual dapat dijadikan instrumen kontemplatif dalam terapi berbasis seni.⁵⁶

Pembelajaran Bahasa Indonesia,” *Prosiding Konferensi Berbahasa Indonesia Universitas Indraprasta PGRI*, 2025, 260–68, <https://doi.org/10.30998/kibar.28-10-2024.8033>.

⁵⁴ Ahmad Fathy, “DIMENSI SPIRITUALITAS DALAM MUSIK PERSPEKTIF JALALUDDIN RUMI,” 2023, https://digilib.alfithrah.ac.id/index.php?p=show_detail&id=4825.

⁵⁵ Li Song et al., “Effect of Group Impromptu Music Therapy on Improving Test Anxiety and Emotional Regulation Ability in Medical Students,” *Frontiers in Psychology* 15, no. December (2024): 1–11, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1467830>.

⁵⁶ Khoirul Anam, “MUSIK SPIRITUAL,” 2017, 1–99.

Kedua, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pengembangan program-program spiritualitas yang menggunakan musik sebagai media untuk memperkuat hubungan individu dengan Tuhan. Musik tidak hanya berfungsi untuk relaksasi psikologis, tetapi juga sebagai jembatan menuju kesadaran spiritual yang lebih tinggi.

Ketiga, dalam konteks pendidikan dan konseling, pemikiran Rumi dapat dijadikan inspirasi untuk menciptakan pendekatan pembelajaran dan pendampingan yang lebih holistik, dengan memadukan aspek seni, spiritualitas, dan psikologi. Hal ini sejalan dengan kebutuhan manusia modern yang menghadapi tingkat stres dan kecemasan tinggi, di mana terapi berbasis musik dan spiritualitas dapat menjadi alternatif efektif.

Dengan demikian, penelitian ini membuka ruang baru bagi integrasi antara psikologi positif, terapi seni, dan tradisi spiritual. Pemanfaatan musik dalam perspektif Rumi dapat memperkaya praktik psikoterapi kontemporer, sekaligus memberikan kontribusi bagi pengembangan program-program kesehatan mental yang lebih komprehensif dan transformatif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan sebagai berikut: Musik dalam puisi Jalaluddin Rumi digunakan sebagai simbol kerinduan spiritual dan media penyatuan jiwa manusia dengan Tuhan. Instrumen seperti seruling (ney), rebana (bendir), dan tanbur merepresentasikan proses pengendalian diri, ketenangan batin, dan pencarian makna hidup. Unsur-unsur musikal tersebut menggambarkan harmoni spiritual dan menumbuhkan emosi positif, kesejahteraan psikologis melalui konsep flow, mindfulness, dan self-regulation.

Ketenangan jiwa menurut Rumi tidak semata berasal dari suasana hening, tetapi dari kedekatan dengan Tuhan. Musik dipandang sebagai jembatan antara kesadaran manusia dan dimensi Ilahi yang mampu menenangkan kegelisahan, membersihkan hati, serta membangkitkan cinta dan harapan. Hal tersebut yang memperkuat keseimbangan emosional dan kesehatan mental.

Karya-karya Rumi seperti Matsnawi, Diwan-e Syams Tabrizi, Majalis-e Sab'ah, Maktubat, hingga praktik dalam Tarekat Mevleviyah menunjukkan bahwa musik berperan penting dalam membentuk harmoni batin dan kesadaran spiritual. Musik dipahami sebagai pengalaman transendental yang menuntun jiwa menuju kedamaian, penerimaan diri, serta pencapaian kesejahteraan psikologis yang holistik.

Penelitian ini masih terbatas pada kajian pustaka dan belum diimplementasikan dalam praktik empiris. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat menguji secara langsung penggunaan puisi dan simbol musikal Rumi dalam terapi psikologis berbasis seni dan spiritualitas, sehingga manfaatnya dapat diterapkan secara nyata dalam membantu individu mengelola stres, kecemasan, dan memperkuat keseimbangan jiwa di tengah tantangan kehidupan modern.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul Halim. "Konsep Spiritual Quotient Dalam Tafsir Fî Zhilâlil Qur'ân Karya Sayyid Quthb Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Islam," 2022, 1–374.

Abdullah. "Pengantar Musik Sufi," 2023.
<https://www.barbican.org.uk/s/sufimusic/#:~:text=The Sufis in contrast place,an intense love for God.>

Admin. "Pengaruh Musik Bagi Psikologis Seseorang: Dari Emosi Hingga Penyembuhan," 2025. <https://pkmsibulue.com/pengaruh-musik-bagi-psikologis-seseorang-dari-emosi-hingga-penyembuhan/>.

Ahmad Fathy. "DIMENSI SPIRITUALITAS DALAM MUSIK PERSPEKTIF JALALUDDIN RUMI," 2023.
https://digilib.alfithrah.ac.id/index.php?p=show_detail&id=4825.

Amil Khair Yasmin. "Rumi, Bermusik Dan Berpuisi Untuk Tuhan," 20217.
<https://yasmin.or.id/rumi-bermusik-dan-berpuisi-untuk-tuhan/>.

Andi Wahyu Aliffudin. "Konsep Cinta: Studi Komparasi Antara Pemikiran Jalaluddin Rumi Dan Erich Fromm," 2021, 1–87.

Badrussalam, Fikri, Hery Purwosusanto, and Sumarti Sumarti. "Aspek Religius Dalam Kumpulan Puisi Karya Jalaludinrumi Dengan Pendekatan Pragmatik Dan Implikasinya Terhadap Pembelajaran Bahasa Indonesia." *Prosiding Konferensi*

Berbahasa Indonesia Universitas Indraprasta PGRI, 2025, 260–68.
<https://doi.org/10.30998/kibar.28-10-2024.8033>.

Cevikoglu, Tahir Aydoğdu; Timuçin. *Musik Sufi Dari Turki*, 2002.

Deni Handika. “REMAJA DAN SENI MUSIK.” *Accident Analysis and Prevention* 183, no. 2 (2023): 153–64.

Diajukan, Skripsi, Memenuhi Persyaratan, Memperoleh Gelar, and Sarjana Filsafat. “MUSIK DALAM TRADISI TASAWUF: STUDI SAMA ‘DALAM TAREKAT MAULAWIYAH Oleh: Zaenal Abidin JURUSAN AQIDAH FILSAFAT UIN SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA 2008 M / 1428 H,” 2008.

Fajar, A.D. *Antara Psikoterapi Dan Sufi Healing*, 2022.

Fakhriati, Ridwan. *MODERASI BERAGAMA MODEL JALALUDDIN RUMI*, 2021.

Falah, Ahmad Roisul. “Makna Tarian Sufi Jalaludin Rumi Di Pondok Pesantren Rodhoutuh Ni'mah Kalicari Semarang.” *Skripsi* Vol. 22, no. 3 (2011): 56.

Farid Mustafa. “Spiritualitas Musik: Menuju Kedalaman Iman,” 2024.
<https://www.arina.id/perspektif/ar-JcQCL/spiritualitas-musik--menuju-kedalaman-iman>.

Fitri, Dianing Pra, and Tomi Budianto. “Terapi Muhasabah Dalam Syair Jalaluddin Rumi.” *EAIC: Esoterik Annual International Conferences* 1, no. 1 (2022): 238–52. <http://103.35.140.33/index.php/EAIC/article/view/311>.

Hanif, Abdulloh, and Ahmad Fathy. “Dimensi Spiritualitas Musik Sebagai Media Eksistensi Dalam Sufisme Jalaluddin Rumi.” *FiTUA: Jurnal Studi Islam* 4, no. 2 (2023): 111–28. <https://doi.org/10.47625/fitua.v4i2.508>.

Hidayat, Yogi Fery. “S Ufisme d Alam Lirik Lagu ‘ M Ardatilla ’ Arya Rhoma Irama : Analisis Metafora Sufistik Sufism in the Lyrics of the Song " Mardatilla " by Rhoma Irama : An Analysis of Sufistic Metaphors” 30, no. 1 (n.d.): 37–45.

hisnuddin. *PENDIDIKAN CINTA KASIH PERSPEKTIF JALALUDDIN RUMI*. Vol. 2507, 2020.

Illahi, Cinta, Makna Hidup, Bunga Aulia Azzahra, D Allya Putri Supriatin, and Luthfiyya Fariha. “Spiritualitas Dan Kebijaksanaan Dalam Puisi Rumi Love Poems , Ilustration Dan Sadi Bustan Dan Gulistan,” 2025.

Javier, Muhammad Mahsa. “Musik, Konten Kesehatan Mental Dan Dampaknya Bagi Anak Muda.” *Dampak Musik Bagi Kesehatan Mental Anak Muda*, 2023, 1–71.

Kaya, Cinar. “Rumi from the Viewpoint of Spiritual Psychology and Counseling.” *Spiritual Psychology and Counseling* 1, no. 1 (2016).
<https://doi.org/10.12738/spc.2016.1.0001>.

Khoirul Anam. “MUSIK SPIRITUAL,” 2017, 1–99.

Lauzon, Paul Laurent. “Music and Spirituality: Explanations and Implications for Music Therapy.” *British Journal of Music Therapy* 34, no. 1 (2020): 30–38.

<https://doi.org/10.1177/1359457520908263>.

Lomas, J. Derek, and Haian Xue. *Harmony in Design: A Synthesis of Literature from Classical Philosophy, the Sciences, Economics, and Design*. *She Ji*. Vol. 8. Elsevier, 2022. <https://doi.org/10.1016/j.sheji.2022.01.001>.

M. RAIS RIBHA RIFQI HAKIM. "TEOLOGI DAKWAH INKLUSIF DALAM "TARI SUFI NUSANTARA," 2019.

Masnawi. *Makna Detik-Detik Akhir, Hembusan Nafas Manusia*, 2015.

Maulana Rumi. "Matsnawi Maknawi Maulana Rumi," 2021. <https://books.google.co.id/books?id=Nfo3EAAAQBAJ&lpg=PA1&hl=id&pg=PA1#v=onepage&q&f=false>.

Muhammad Sinan. "Rumi's Mystical Exploration of Silence: A Pathway to Spiritual Enlightenment," 2025. <https://en.islamonweb.net/rumis-mystical-exploration-of-silence-a-pathway-to-spiritual-enlightenment>.

Muhammad Thaufan Arifuddin. "Prinsip-Prinsip Jalan Spiritual Menurut Jalaluddin Rumi," 2023. <https://kumparan.com/thaufan-tvlog/prinsip-prinsip-jalan-spiritual-menurut-jalaluddin-rumi-21CMMGSlgxz>.

Muharram, Bayu Akbar. "Seruling Rindu Dalam Hati Manusia." *ushuliyah*, 2024. <https://ushuliyah.com/rehat/seruling-rindu-dalam-hati-manusia/>.

Muslimin, I. "Menelisik Filsafat Cinta (Sebuah Kajian Eksploratif Pemikiran Jalaluddin Rumi)." *Journal of Islamic Education and Social Science* 8, no. 10 (2023): 36–46.

<http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/JIESS/article/view/3053%0Ahttp://jurnal.upmk.ac.id/index.php/JIESS/article/download/3053/1314>.

Mutholingah, Siti, and Basri Zain. "Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam." *Journal TA'LIMUNA* 10, no. 1 (2021): 69–83. <https://doi.org/10.32478/talimuna.v10i1.662>.

Nazila Hikmatun. "Musik Dan Tarian Sufistik Dalam Tasawuf Jalaluddin Ar-Rumi," 2023, 4. [http://repository.uin-suska.ac.id/69295/1/GABUNGAN SKRIPSI KECUALI BAB IV.pdf](http://repository.uin-suska.ac.id/69295/1/GABUNGAN%20SKRIPSI%20KECUALI%20BAB%20IV.pdf).

Nida, Fatma Laili Khoirun. *Integrasi Terapi Makna Hidup Dan Religious Healing Dalam Menangani Pasien Psikosis*, 2022. https://eprints.walisongo.ac.id/19198/1/Disertasi_1800029020_Fatma_Laili_Khoirun_Nida.pdf.

patel. *RESEPSI AL-QURAN DALAM NASKAH MUSIKALISASI PUISI DUNIA RUMI TEATER METAFISIS*. Vol. 2, 2019.

Pfeifer, Eric. "Logotherapy, Existential Analysis, Music Therapy: Theory and Practice

- of Meaning-Oriented Music Therapy.” *Arts in Psychotherapy* 72, no. November 2020 (2021). <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101730>.
- Pokhrel, Sakinah. “No TitleEΛENH.” *Ayan* 15, no. 1 (2024): 37–48.
- Prayogo, Prasetyo. “Hakikat Dan Nestapa Manusia Modern Perspektif Jalaluddin Rumi.” *Jurnal Riset Agama* 2, no. 3 (2022): 95–107. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i3.17611>.
- Raihan Azaria Kurniawan. “Esensi Manusia Perspektif Jalaluddin Rumi,” 2025.
- Rumi, Jalaluddin. *Diwan-e Shams-e Tabrizi*, n.d.
- Rusdy, Dr.Sri Teddy. *Menghadirkan Tuhan Di Dalam Diri*, 2025. https://fliphtml5.com/zpkfi/spcv/Menghadirkan_Tuhan_di_Dalam_DiriSebuah_Dialog_Spiritual_Bersama_Ki_Ageng_Suryomentaram/.
- Simaremare, Clarabel, Universitas Sebelas Maret, Devina Amanda Putri, and Universitas Sebelas Maret. “KONSEP KEBAHAGIAAN MENURUT PSIKOLOGI POSITIF The Concept of Happiness According to Positive Psychology,” no. December (2023).
- Song, Li, Rong Xiao, Changjing Wang, Chaoyang Li, Qi Liu, Ying Zhang, Zhen Liu, Lei Zhang, and Ming Zhang. “Effect of Group Impromptu Music Therapy on Improving Test Anxiety and Emotional Regulation Ability in Medical Students.” *Frontiers in Psychology* 15, no. December (2024): 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1467830>.
- Spiritualitas MUsik: Menuju KedalamanIman. “<https://Www.Arina.Id/Perspektif/Ar-Jcqcl/Spiritualitas-Musik--Menuju-Kedalaman-Iman>.” arina.id, 2024.
- Suhartini, Atin, and Mukhamad Saifunnuha. “Karakter Sufistik Jalaluddin Rumi Dalam Praktik Kesenian ‘Sholawat Emprak’ Di Pesantren Kaliopak Yogyakarta.” *Refleksi Jurnal Filsafat Dan Pemikiran Islam* 22, no. 2 (2023). <https://doi.org/10.14421/ref.v22i2.3947>.
- Tarumingkeng, rudy c. “Jalaluddin Rumi 1207-1273,” 2025.
- Tempo. “Umat Islam Di Rumi Cafe, Jakarta,” n.d. <http://data.tempo.co/foto/detail/P0909200900315/umat-islam-di-rumi-cafe-jakarta>.
- Zuhri, H., Achmad Fathurrohman, Annisa Rizki Ananda, Ario Putra, Asep Saepullah, Atika Yulanda, Darul Siswanto, et al. *Humanisme Dalam Filsafat Islam*. Yogyakarta: FA Press, 2020. <https://www.researchgate.net/publication/365300020>.