

## PSIKOLOGI IHSAN DAN KESEHATAN MENTAL: SEBUAH KAJIAN LITERATUR

Harsa Afifatur Rahmi, Vivik Shofiah, Khairunnas Rajab

Universitas Islam Negeri Sultan Sarif Kasim Riau

[Asa.arahmi@gmail.com](mailto:Asa.arahmi@gmail.com)

### ABSTRAK

Artikel ini membahas hubungan antara konsep ihsan dalam Psikologi Islam dan kesehatan mental individu. Ihsan, yang berasal dari kata yang berarti kebaikan dan keindahan, mengajak individu untuk berperilaku baik dalam setiap aspek kehidupan, baik dalam ibadah maupun interaksi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk membahas ihsan dalam psikologi islam, hubungan antara ihsan dan kesehatan mental, serta membahas bagaimana ihsan dapat berperan dalam mengurangi masalah mental dan meningkatkan kesejahteraan individu melalui psikoterapi ihsan. Metode yang digunakan menggunakan studi literatur. Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa Dalam konteks kepribadian, ihsan terkait dengan tipe kepribadian muhsin yang mencerminkan karakter baik dan mampu memperbaiki hubungan dengan diri sendiri, orang lain, dan Allah. Individu yang menerapkan kepribadian muhsni atau prilaku ihsan dapat memperkuat dukungan sosial yang mengurangi risiko gangguan mental, berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup dan kesehatan mental. Psikoterapi ihsan berfungsi sebagai metode preventif, kuratif, konstruktif dan rahabilitatif untuk meningkatkan kesehatan mental dan spiritual, serta memperbaiki hubungan dengan diri sendiri dan orang lain. Dengan demikian, ihsan tidak hanya memberikan manfaat spiritual, tetapi juga berkontribusi secara signifikan terhadap kesehatan mental individu.

**Kata Kunci:** *Ihsan, Kesehatan Mental, Psikoterapi, Psikologi Islam*

### PENDAHULUAN

Ihsan itu berasal dari kata "Ahsana- Yuhsinu-Ihsanan" yang memiliki makna baik ataupun bagus yang berarti kebaikan, keindahan, dan keunggulan. Secara istilah ihsan berbuat baik atau berperilaku dengan sepenuh hari dalam setiap aspek kehidupan, baik dalam ibadah maupun interaksi sosial. Sebagaimana dijelaskan di dalam alqur'an surah Al Baqarah ayat 195, Allah berfirman "Dan berbuat baiklah kamu, sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang berbuat baik".

Ihsan juga dapat diartikan menyembah Allah seolah-olah kita melihat-Nya, dan jika tidak, kita harus sadar bahwa Allah melihat kita (Mujib & Mudzakkir, 2006). Hal ini sebagaimana disebutkan dalam hadist nabi Muhammad SAW: "Ihsan adalah ketika engkau menyembah Allah seolah-olah engkau melihat-Nya, dan jika engkau tidak melihat-Nya, maka sesungguhnya Dia melihatmu." (HR. Muslim). Oleh karna itu, dapat disimpulkan bahwa ihsan mencakup konsep berbuat baik dalam setiap aspek kehidupan, baik dalam ibadah maupun interaksi sosial, dengan kesadaran bahwa Allah selalu mengawasi setiap tindakan kita.

Ihsan dapat diwujudkan dalam berbagai bentuk, seperti berbakti kepada orang tua, menyantuni anak yatim, membantu orang-orang yang kurang mampu,

memuliakan tamu, berbuat baik kepada tetangga, bersabar dan bertawakkal, melakukan infak, sedekah, dan zakat. Dalam perspektif psikologi islam, ihsan termasuk salah satu dari tiga bagian dari tipologi kepribadian muthmainnah yang disebut kepribadian muhsin (Mujib, 2019). Kepribadian muhsin dapat dilihat sebagai kepribadian yang mencerminkan nilai-nilai moral dan etika yang tinggi, serta kemampuan individu untuk berempati dan berkontribusi positif kepada masyarakat. Perilaku ihsan yang tercermin melalui kepribadian muhsin ini tidak hanya bermanfaat bagi individu pelaku, tetapi juga memberikan dampak positif bagi masyarakat dan lingkungan.

Seiring dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dalam masyarakat modern, perhatian terhadap konsep ihsan dalam psikologi semakin relevan. Dalam konteks kesehatan mental, pemahaman tentang ihsan memberikan perspektif baru mengenai bagaimana nilai-nilai spiritual dan moral berkontribusi pada kesejahteraan psikologis. Hal ini senada dengan pendapat Ghazali (2017) yang menyebutkan bahwa setiap ajaran agama yang meliputi iman, islam dan Ihsan mengandung nilai kesehatan yang komprehensif sesuai dengan kriteria yang dikemukakan oleh World Health Organization yang meliputi kesehatan fisik, psikis serta sosial.

Salah satu aspek terpenting dalam menjaga kesehatan diri ialah kesehatan mental. Kesehatan mental merupakan suatu kondisi kesejahteraan mental yang memungkinkan orang untuk mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuan mereka, belajar dengan baik dan bekerja dengan baik, dan berkontribusi pada komunitas mereka (WHO, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki kesehatan mental yang baik menandakan bekerjanya fungsi-fungsi mental dalam diri secara maksimal.

Kesehatan mental jika dilihat dari psikologi islam didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengelola fungsi kejiwaan dan menyesuaikan diri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya secara dinamis berlandaskan Alquran dan hadis yang mana berperan sebagai pedoman hidup sehingga mengantarkan kepada kebahagiaan di dunia serta akhirat (Ariadi, 2019). Hal ini senada dengan pendapat Zakiah Daradjat bahwa individu yang mempunyai mental sehat ialah dapat mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi dan bakat dengan maksimal sehingga menciptakan penyesuaian diri antara dirinya sendiri dengan orang lain dan lingkungannya (Pujiati, 2019). Hal ini tentunya berlandaskan atas keimanan dan ketakwaan, yang pada akhirnya membuat hidup lebih bermakna dan bahagia baik di dunia maupun di akhirat

Individu yang sehat mental ialah individu yang dalam ruhani atau dalam hatinya selalu merasa aman, tentram, tenang (Jalaludin, 2015). Hal ini senada dari hasil penelitian Hamid (2017) yang menemukan bahwa individu sehat mental selalu merasakan kebahagiaan dan keamanan di berbagai situasi. Ciri-ciri sehat mental menurut Wright dan Taylor (Zulkarnain & Fatimah, 2019) adalah bahagia, dapat memuaskan kebutuhannya secara efisien, perkembangan berjalan dengan normal, mampu beradaptasi dengan lingkungannya, memiliki otonomi dan harga diri, mampu menjalin hubungan emosional dengan orang lain, terhindar dari

kecemasan, kurang dari rasa berdosa, dan dapat melakukan kontak dengan realita.

Berdasarkan pendapat ahli, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan sehat secara lahiriyah dan batiniyah hingga dapat menyesuaikan diri dengan orang lain dicapai. Kesehatan mental bukan hanya sekadar kesejahteraan psikologis, tetapi juga mencakup kemampuan individu untuk mengenali potensi diri, menghadapi tantangan, dan berkontribusi pada Masyarakat. Kesehatan mental juga mencerminkan integrasi antara aspek spiritual dan psikologis, di mana individu yang sejahtera adalah mereka yang hidup dalam kedamaian dengan diri mereka sendiri, tuhan, dan lingkungan sekitar.

Ihsan tidak hanya memberikan manfaat bagi individu secara spiritual, tetapi juga berdampak positif pada kesehatan mental. Hal ini dikarenakan Tindakan baik dan interaksi positif dengan sesama dapat mengurangi stres dan meningkatkan rasa empati, yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis. Namun, meskipun banyak manfaat yang dihasilkan dari penerapan ihsan, masih banyak individu yang belum sepenuhnya memahami dan mengimplementasikan konsep ini dalam kehidupan mereka.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa pembahasan mengenai ihsan ini penting untuk di bahas lebih lanjut. Pemahaman mendalam tentang ihsan dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari menjadi sangat penting untuk menciptakan individu yang sejahtera secara lahiriyah dan batiniyah. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk membahas ihsan dalam psikologi islam, hubungan antara ihsan dan kesehatan mental, serta membahas bagaimana ihsan dapat berperan dalam mengurangi masalah mental dan meningkatkan kesejahteraan individu melalui psikoterapi ihsan.

## **METODOLOGI**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur. Studi literatur adalah suatu penelusuran ilmiah berdasarkan sumber kepustakaan seperti buku, jurnal, maupun terbitan-terbitan yang berkaitan dengan topik penelitian. Studi literatur berfungsi untuk menghasilkan suatu tulisan yang merujuk pada suatu isu tertentu (Marzali, 2016). Menurut Melfianora (2017) studi literatur merupakan suatu penelitian yang tidak mengharuskan peneliti turun ke lapangan untuk menemukan subjek penelitian

Prosedur pada penelitian ini terdiri dari menentukan topik penelitian, menentukan teori bahasan yang akan dialokasikan ke dalam topik penelitian, mencari laporan penelitian terkait seperti artikel jurnal, dan buku yang dipilih kemudian dalam menyusun kajian literatur berdasarkan artikel dan buku yang sesuai dengan topik penelitian yang telah diambil. Metode analisis data pada penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif

## **HASIL PENELITIAN**

### **Ihsan dalam Psikologi Islam**

Menurut Ghozali dan Kamri (2015) pengertian ihsan memiliki tiga komponen utama. Pertama membahas bagaimana ihsan menghasilkan tindakan, perilaku, ketulusan dan kebaikan yang benar, serta menekankan kesejahteraan orang lain. Kedua membahas tentang bagaimana ihsan menuntun kita untuk menyelesaikan tugas dengan cara yang benar dan cakap. Ketiga adalah bahwa ihsan memberi kita perasaan bahwa Allah hadir dan mengawasi tindakan kita

Ihsan digolongkan oleh para ulama menjadi 4 bagian yaitu ihsan kepada Allah, ihsan kepada diri sendiri, ihsan kepada sesama manusia dan ihsan bagi sesama makhluk (Anugrah, dkk., 2019). Ihsan merupakan puncak prestasi dalam ibadah, muamalah dan akhlaq (Anugrah, dkk., 2019). Hal ini menunjukkan bahwa ihsan merupakan landasan moral yang mendorong umat untuk berperilaku baik dalam semua aspek kehidupan.

Dalam psikologi Islam, ihsan merupakan suatu komponen yang penting dalam membantuk kepribadian. Mujib (2019) menjelaskan, terdapat tiga tipologi kepribadian dalam psikologi Islam yaitu kepribadian ammarah, lawwamah dan muthmainnah. Tipologi kepribadian muthmainnah ini yang selalu berorientasi ke komponen qolbu untuk mendapatkan kesucian sehingga dapat meninggalkan sifat yang tercela. Terdapat tiga komponen dalam kepribadian ini yang saling terkait, dimana salah satunya ialah ihsan, yang dikenal dengan kepribadian muhsin.

Kepribadian muhsin merupakan kepribadian yang mampu memperbaiki dan mempercantik diri individu, baik dalam hubungannya dengan diri sendiri, sesama manusia, alam semesta hingga kepada Allah yang diniatkan mencari keridhaannya (Mujib 2019). Mujib (2019) dalam bukunya yang berjudul "teori kepribadian perspektif psikologi Islam" mengungkapkan bahwa bantuk atau jenis jenis kepribadian muhsin sangat banyak yang terbagi dalam sepuluh tingkatan. 10 tingkatan tersebut diambil dari pendapat Abu Ismail Abdullah al-Anshari dalam bukunya. Tingkatan tingkatan ini dimulai dari tingkatan permulaan, terdiri dari, taubat, kembali kejalan Allah, kesadaran berpikir, berzikir, introspeksi, menjaga diri, latihan spiritual, mendengar dengan suara hati, dan lari dari keburukan menuju jalan Allah. Selanjutnya tingkatan pintu-pintu masuk, terdiri dari kesedihan, ketakutan, kekhusyu'an, rendah diri di hadapan Allah, ketekunan, harapan, dan kecintaan. Kemudian tingkatan pergaulan, terdiri dari pemeliharaan diri, menghadirkan hati kepada Allah, kehormatan, ketulusan, pendidikan, kontinyu, tawakal, pelimpahan wewenang, keterpercayaan dan penyerahan.

Tingkatan berikutnya ialah tingkatan etika, terdiri dari sabar, rela, berterima kasih, malu, jujur, mementingkan orang lain, kerendahan hati dan kejantanan. Setelah itu tingkatan pokok, terdiri dari tujuan, tekad, hasrat, sopan santun, keyakinan, keintiman, mengingat, butuh rahmat dan merasa kaya materi. Selanjutnya tingkatan terapi, terdiri dari baik, ilmu, hikmah, pandangan batin, firasat, kehormatan, ilham, ketenangan, ketentraman dan cita-cita. Kemudian tingkatan keadaan, terdiri dari cinta, cemburu, rindu, kegoncangan, haus, suka cita, keheranan, kilat, dan cita rasa. Tingkatan kewalian, terdiri dari sadar setelah memperhatikan, waktu, jernih, gembira, rahasia, napas, keterasingan, tenggelam,

dan kesanggupan hati. Tingkatan hakikat, terdiri dari ketersingkapan, penyaksian, keterlihatan, hidup, ketergengaman, keterbentangan, mabuk, lupa, ketersambungan, dan keterpisahan. Tingkatan puncak, terdiri dari pengetahuan yang gaib, peniadaan materi, penetapan rohani, pembuktian, mendapatkan, pengosongan, ketersendirian, penyatuan, dan pentauhidan

Berikut 20 bentuk atau jenis kepribadian muhsin yang telah mewakili bentuk muhsin secara keseluruhan (Mujib, 2019). Adapun 20 jenis kepribadian muhsin pertama karakter *ta'ab* (yang bertaubat), yaitu karakter yang menyesal karena melakukan dosa dan meninggalkan seluruh perilaku yang mengandung dosa disaat itu juga dan bertekat bulat untuk tidak mengulangnya lagi. Dimensi dan indikator dari karakter ini ialah lisan (membaca istighfar), hati (menyesal melakukan dosa dan bertekat tidak mengulangi dosa) dan perbuatan (melepas perilaku dosa, kembali kejalan yang benar dan mengembalikan hak orang lain. Kedua, karakter *zuhud*, yaitu karakter yang merasa tidak butuh, menganggap kecil dan hina hingga berpaling pada sesuatu yang bersifat material (duniawi). Karakter ini sesungguhnya tidak tertipu dan terperdaya kegermelapan dunia. Dimensi dan indikator dari karakter ini adalah zuhud dari syubhat, zuhud dari berlebih, zuhud dari zuhud. Ketiga, karakter *wara'*, yaitu karakter yang menjaga dirinya dari perbuatan yang tidak semestinya yang dapat menurunkan kewibawaan dan derajat dirinya. Dimensi dan indikator dari karakter ini ialah fisik (menghindari dari harta yang syubhat, harta yang bercampur haram dan harta yang berakibat kemaksiatan) dan psikis (membersihkan qolbu dari segala kotoran, meninggalkan perbuatan yang sia sia dan menjauhkan qalbu dari segala perkara syubhat).

Keempat, karakter *khouf*, yaitu karakter yang takut akan kemurkaan dan kebencian dari Allah akibat melanggar larangannya ataupun takut akan kebesarannya. Dimensi dan indikator karakter *khouf* yaitu Tuhan (takut akan kebesaran Allah, tidak mendapatkan ridha Allah dan takut akan kemurkaan dan siksaan Allah) dan diri sendiri (takut bertindak bodoh dan takut berbuat buruk dan dosa). Kelima, karakter *raja'*, yaitu karakter yang berharap sesuatu kebaikan kepada Allah yang disertai dengan usaha yang sungguh sungguh dan tawakkal. Karakter ini juga dapat berupa harapan kepada pahala dari Allah setelah berbuat kebaikan ataupun harapan akan ampunan Allah akibat telah bermaksiat. Dimensi dan indikator karakter *raja'* ialah akhirat (harapan masuk surga dan bertemu dengan Allah) dan dunia (harapan yang melahirkan kenikmatan batin karena amal dan harapan yang menghindarkan dari siksaan dengan membersihkan hasrat buruk) Keenam, karakter *mukhlis* (ikhlas), yaitu karakter yang seluruh perilakunya hanya di tunjukkan kepada Allah semata dengan cara membersihkan perbuatan lahir batin dan dari perhatian makhluk. Dimensi dan indikator dari karakter *mukhlis* ialah motif (motif hanya kepada Allah, membersihkan diri dari yang kotor dan konsistensi dengan perbuatan yang tidak di tampilkan agar terjauh dari riya) dan perilaku (menganggap tidak bernilai perbuatan yang dilakukan, merasa malu akan perbuatannya lalu berusaha memperbaikinya dan ketulusan berbuat didasarkan ilmu dan hukum Allah).

Ketujuh, karakter *mustaqim* (istiqamah), yaitu karakter yang melakukan sesuatu pekerjaan benar atau lurus secara kontiniu. Karakter ini merupakan spirit yang dapat memotivasi amal shalih dan memiliki komitmen yang tinggi. Dimensi dan Indikator karakter ini ialah motif (Niat yang benar dengan jalan yang benar juga) dan Prilaku (Disiplin, Komitmen dalam berdedikasi, Lurus dalam menunaikan perintah, Konsistensi perilaku lahir dan batin). Kedelapan, karakter *shabr* (sabar), yaitu karakter mengendalikan diri yang mana individu menahan dan mengendalikan diri dari hal-hal yang dibenci dan menahan lisan agar tidak mengeluh. Kesembilan, karakter *mutawakkil* (tawakal), merupakan karakter yang menyerahkan diri dan segala yang ia miliki dengan sepenuh hati kepada Allah, sehingga tidak ada beban psikologis yang dirasakan didalam hatinya. Individu yang memiliki karakter ini, menyerahkan segala urusannya kepada allah dan menghindarkan individu dari sikao materialis. Kesepuluh, karakter *qani'* (qonaah), merupakan karakter yang menerima apa adanya. Individu yang qonaah tidak merasa gagal dan frustasi, karena ia tetap tegar dan berusaha menerima apa adanya. Indikator dari karakter ini yaitu menerima apa adanya pemberian Allah, tidak merasa gagal dan frustasi, menikmati apa yang dimiliki meskipun sangat kecil.

Karakter kesebelas adalah *radhi* (ridha), yaitu merupakan karakter yang rela terhadap apa yang dimiliki dan diberikan oleh Allah. Karakter radhi ini dimiliki individu jika sudah melaksanakan tawakkal, dikarenakan ridha menjadi puncak dari tawakkal. Kedua belas, karakter *syakir* (bersyukur), ialah karakter yang menampakkan kenikmatan yang allah berikan melalui syukur lisan (menampakkan dengan pujian dan pengakuan), syukur hati (penyaksian dan merasa senang) dan syukur badan (tunduk dan patuh dengan perintah Allah). Ketiga belas, karakter *al haya* (malu), merupakan kepekaan diri yang membuat individu terdorong untk meninggalkan kebutuhan dan menunaikan kewajiban. Kehidupan qobu seseorang di tandai dengan rasa malu. Dimensi dari karaktere malu yaitu keterbatasan diri dan keagungan yang lain. Keempat belas, karakter *shadiq* (jujur), merupakan kesesuaian antara yang diucapkan dengan kejadian sesungguhnya, kesesuaian antara yang di hati dan yang di perlihatkan hingga perkataan yang benar ketika dihadapkan dengan orang yang ditakuti atau diharapkan. Dimensi dari karakter ini yaitu ucapan, perbuatan dan keadaan.

Kelima belas, karakter *mutsir* (itsar), merupakan karakter yang mendahulukan kepentingan orang lain. Dalam psikologi, karakter ini sama dengan altruism. Mendahulukan orang lain dalam karakter ini bukan perkara ibadah melainkan perkara yang berkaitan dengan muamalah. Keenam belas, karakter *muthawaddi* (tawadhu), yaitu sikap qolbu yang beribawa, rendah hati, tenang lemah lembut tanpa disertai sikap jahat dan sombong. Ketujuh belas, karakter *mu'ri* (muru'ah), merupakan karakter yang menjunjung tinggi sifat sifat kemanusiaan yang agung. Karakter ini meliputi pengalaman prilaku yang baik, meninggalkan prilaku yang buruk dan menghindarkan diri dari perbuatan yang hina. Kedelapan belas, karakter *muhibb* (mahabbah), merupakan kelekatan individu dengan individu lainnya yang di topang oleh rasa mempercayai,

memperhatikan, mendekat sehingga keduanya ingin bersatu baik lahir maupun batin. Kesembilan belas, karakter *mukhbut* (rendah hati), merupakan karakter yang memiliki kerendahan dan kelembutan hati, merasa tenang dan khusyuk ketika menghadap Allah. Karakter ini tidak suka menganiaya orang lain dan sering diartikan juga sebagai karakter yang kembali mengabdikan diri dengan kerendahan hati kepada Allah. Terakhir, karakter kedua puluh adalah *muttaqi* (bertakwa), merupakan karakter yang takut terhadap murka Allah. Karakter *muttaqi* disertai dengan perilaku khusyuk yang mana perilaku tersebut diartikan sebagai rasa ketundukan, kepatuhan, ketenangan hati dan jiwa dalam menerima kebenaran dan ajaran dari Allah

### **Ihsan dan Kesehatan Mental**

Perilaku ihsan yang tercerminkan dari kepribadian muhsin tidak hanya memberikan manfaat bagi orang lain namun juga bagi diri sendiri. Perilaku ihsan tidak hanya bermanfaat bagi individu secara spiritual, tetapi juga memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental. Hasil penelitian Khaiyom, Arifin dan Rosli (2022) ditemukan bahwa Ihsan adalah prediktor terbaik untuk kualitas hidup dan kesehatan mental.

Hubungan sosial yang kuat adalah salah satu faktor utama dalam kesehatan mental. Praktik ihsan dalam hubungan sosial dapat dilihat melalui berbagai cara, seperti saling membantu, berbagi, dan memberikan dukungan emosional. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian Mokhtar, dkk (2020) *altruism* dan perilaku ihsan (perilaku menolong seseorang) yang mana adalah salah satu metode terbaik untuk menjaga keseimbangan kesejahteraan baik fisik maupun mental di tempat kerja.

Perilaku ihsan mendorong individu untuk membangun hubungan yang sehat dan saling mendukung. Penelitian oleh Berkman dan Glass (2000) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang baik dapat mengurangi risiko gangguan mental, seperti depresi dan kecemasan, serta memperkuat rasa kepemilikan dan keterikatan dalam komunitas. Dengan demikian, individu yang menerapkan perilaku ihsan tidak hanya mendapatkan manfaat pribadi, tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan kolektif masyarakat.

Perilaku ihsan berperan penting dalam mencapai kesehatan mental yang optimal. Ihsan, yang mencakup ihsan ibadah, akhlaq, dan muamalah, yang menciptakan hubungan yang harmonis dengan diri sendiri, Allah, dan lingkungan sekitar. Zakiah Darajat (dalam Rajab, 2019) mengungkapkan bahwa kesehatan mental dan kebahagiaan dapat dicapai oleh seseorang yang mampu berkomunikasi dan berintegrasi dengan dirinya sendiri, dengan Allah melalui ibadah, dengan orang lain dan lingkungannya melalui ihsan akhlaq, serta keimanan dan ketakwaan melalui ihsan muamalah

Rajab (2019) dalam bukunya yang berjudul 'Psikoterapi Islam' menjelaskan melalui tiga bentuk ihsan yaitu ihsan ibadah, ihsan akhlaq serta ihsan muamalah merupakan kerangka yang teruji dalam memiliki kesehatan mental yang baik. Ihsan ibadah adalah cara untuk menyucikan diri dari aspek psikologis dan aktivitas keseharian. Pada dasarnya, ihsan dalam ibadah berarti mengakui bahwa manusia adalah makhluk Allah dan, sebagai hamba-Nya, manusia harus mengabdikan

kepada-Nya sebagai Tuhan dan tempat kembalinya. Ihsan ibadah merupakan upaya untuk mewujudkan ketenangan, kedamaian, kebahagiaan dan kesehatan mental. Hal ini dikarenakan ibadah wajib dalam Islam yaitu shalat, zakat, puasa, dan haji bertujuan untuk mendekatkan diri ke Allah yang mana akan melahirkan kesadaran bahwa ia berada dalam pengawasan Allah sehingga menghalangi hawa nafsu dari perbuatan yang tidak baik. Oleh karena itu ihsan ibadah sangat besar pengaruhnya bagi kesehatan manusia yang akan melahirkan keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsifungsi kejiwaan dan penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan alam sekitarnya

Ihsan akhlaq. Ihsan akhlaq ini merupakan hal hal yang berkaitan dengan persoalan kepribadian yang menuntut amal sholeh dan keikhlasan. Berakhlaq al-karimah pada prinsipnya adalah menahan diri dari segala kemaksiatan dan kemungkarannya, dan menggantinya dengan 'ubudiyah dan amalan sholeh. Apabila jiwa telah terisi dengan butir-butir mutiara akhlaq dan organ-organ badan sudah terbiasa melakukan amalan-amalan yang luhur, maka kesehatan mental seseorang akan baik.

Ihsan muamalah. Ihsan muamalah merupakan manifestasi dan implementasi langsung yang didapat dan diperoleh dari orang sekitarnya. Manifestasi ini dapat dibuktikan dengan mencermati ihsan ibadah melalui puasa, zakat, sedekah, ihsan kepada kedua orang tua, ihsan kepada kerabat karib, ihsan kepada anak yatim dan fakir miskin, ihsan kepada tetangga dekat, tetangga jauh, serta teman sejawat, ihsan kepada Ibnu Sabil dan hamba sahaya, ihsan dengan perlakuan dan ucapan yang baik kepada manusia, ihsan dengan berlaku baik kepada binatang, dan amar ma'ruf nahi mungkar

Menerapkan perilaku ihsan, individu tidak hanya mendapatkan pahala di akhirat, tetapi juga meraih kesehatan mental yang lebih baik di dunia ini. Ihsan menjadi jembatan untuk mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan, baik secara spiritual maupun emosional. Melalui perilaku ihsan, individu dapat menciptakan kehidupan yang lebih bermakna dan seimbang, yang sangat penting untuk kesehatan mental yang optimal. Oleh karena itu, dengan memahami dan menerapkan perilaku ihsan, individu dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan, baik dari segi spiritual maupun mental.

Secara keseluruhan, ihsan berfungsi sebagai alat yang ampuh untuk meningkatkan kesehatan mental dengan menciptakan perasaan positif, membangun hubungan sosial yang kuat, dan memberikan makna dalam hidup. Berdasarkan paparan di atas dapat diketahui perilaku ihsan memainkan peran penting dalam kesehatan mental karena dapat membantu individu untuk mencapai tingkat spiritual yang tinggi dan meningkatkan kesehatan mental yang baik. Selain itu ihsan juga dapat menjadi model psikoterapi islami untuk pencegahan, pengobatan, dan rehabilitasi masalah psikologis seperti stres, trauma, psikosis, dan depresi.

### **Psikoterapi ihsan**

Menurut Trimulyaningsih (2017), psikoterapi Islam adalah metode yang digunakan untuk menangani masalah individu serta mengobati gangguan mental,

spiritual, moral, atau fisik dengan meningkatkan kesadaran akan Allah SWT dan mengarahkan individu kembali ke jalan yang sesuai dengan tuntunan-Nya melalui bimbingan Al-Qur'an dan hadis. Psikoterapi Islam juga berfungsi membantu individu membersihkan hati dan jiwa, serta mendorong mereka mencapai tingkat ketakwaan (Rajab & Sari, 2017). Rothman dan Coyle (dalam Saifuddin, 2019) menambahkan bahwa psikoterapi Islam mencakup tahapan pembersihan hati dan jiwa, seperti tazkiyah an-nafs (penyucian jiwa), jihad an-nafs (berjuang melawan hawa nafsu), dan tahdhib al-akhlaq (memperbaiki akhlak, karakter, atau kepribadian).

Rajab (2019) di bukunya yang berjudul "Psikoterapi Islam" menerangkan psikoterapi ihsan mencakup beberapa macam. Pertama ihsan iman, merupakan iman sebagai pengawal ihsan sebagai wujud individu senantiasa dalam kemashlahatan atau kebaikan. Ihsan iman adalah model psikoterapi yang dapat diterapkan pada kasus kasus atau masalah spesifik individu terutama yang berkaitan dengan psikologis dan perilaku. Model psikoterapi ini dapat sebagai upaya untuk mencegah kejahatan, dan kemaksiatan yang berdampak buruk pada individu kemanusiaan dan nilai moral individu. Individu yang berada dalam ihsan iman ini setiap saat bersama Tuhan, hidup dalam koridor syariat, berusaha merawat kesehatan mental dan kepribadian mereka sehingga dapat memperoleh kesehatan mental yang baik

Kedua ihsan Islam, merupakan konsep kebaikan dalam koridor syariat islam, sehingga perbuatan yang mereka buat membawa pahala besar dan bermanfaat bagi dirinya serta lingkungan sekitar. Ihsan Islam mendorong orang untuk menunjukkan kesadaran beragama yang benar, murni, menyeluruh, dan kaffah. Oleh karena itu ihsan islam dipandang sebagai bentuk model terapi keagamaan yang bermanfaat untuk memperkuat kondisi psikologis, mengembangkan kepribadian hingga meningkatkan kesehatan mental. Ketiga ihsan taqwa, merupakan kebaikan yang membawa seseorang ke dalam jalur ketaatan, kesalehan, dan pengetahuan, sehingga ia dapat menyebarkan kebaikan kepada semua makhluk. Berihisan taqwa berarti menjaga kebaikan dan memberi manfaat bagi diri sendiri, orang lain, dan lingkungan. Menyelamatkan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar dapat dijadikan sebagai model metodologi psikoterapi islam. psikoterapi berbasis ihsan taqwa berusaha membangun masyarakat yang bebas dari maksiat dan kerusakan moral, yang akan memudahkan tercapainya kesehatan mental dan kepribadian yang baik

Keempat Ihsan taubat, yaitu tindakan yang membebaskan seseorang dari dosa dan perilaku buruk. Orang-orang yang bertaubat, menebus kesalahan mereka dengan cara berbuat baik dan taat, sehingga menghasilkan manfaat dan kebaikan bagi diri sendiri, orang lain, dan lingkungan. Ihsan taubat dianggap sebagai metode psikoterapi mental yang efektif, bermanfaat bagi individu dan masyarakat dalam upaya preventif, kuratif, dan rekonstruktif kondisi mental seseorang secara menyeluruh. Kelima ihsan syukur yang mana orang yang bersyukur mengucapkan "alhamdulillah" dengan tulus, menyimpan rasa syukur di hati, lalu menunjukkan dengan perbuatan dan perilaku yang nyata. Ihsan syukur merupakan realitas yang menyinergikan perbuatan, tindakan, dan perilaku

dengan niat di dalam hati. individu yang memiliki ihsan syukur selalu memperbaiki tindakan dan perilaku sesuai syariat al-Quran dan al-Sunnah. Ihsan syukur ini menggabungkan niat yang ikhlas dengan tindakan nyata, jika diterapkan dengan baik, berfungsi sebagai metode psikoterapi Islam yang berorientasi pada rekonstruksi kepribadian Islami dan kesehatan mental

Keenam, ihsan tawakkal merupakan tindakan yang mencerminkan penyerahan diri secara total kepada Allah. Ihsan tawakkal ini menggabungkan konsep ihsan (perbuatan baik) dengan sikap tawakal (berserah diri), sehingga menciptakan kesadaran yang mendalam tentang pentingnya tawakal dalam hidup ihsan tawakal yang saling mendukung ini dapat berfungsi sebagai metode terapi yang memperkuat kondisi mental dan spiritual seseorang. Dengan demikian, individu yang mengamalkan ihsan tawakal akan mengembangkan kepribadian yang lebih dekat dengan nilai-nilai ketuhanan, serta terhindar dari berbagai bahaya yang dapat merugikan kesehatan fisik dan psikologis mereka

Ketujuh ihsan tawadhu', yaitu cara untuk memperkuat kebaikan dan menghilangkan perilaku yang merugikan orang lain. Ihsan tawadhu' dapat digunakan sebagai teknik psikoterapi Islam untuk mencapai kesehatan mental dan kepribadian yang sempurna. Tawadhu' atau rendah hati adalah ketika seseorang merendahkan pikiran, perasaan, dan hati dengan menyadari bahwa Allah memiliki sifat yang patut diagungkan, dipuji, dan disembah oleh manusia. Kedelapan ihsan ikhlas. yaitu cara untuk membantu seseorang mencapai tahap spiritual tinggi dan menjaga kepribadian Qurani serta kesehatan mental yang baik. Ikhlas adalah kekuatan spiritual seseorang dalam bertindak dan berperilaku dengan niat untuk mencapai keridhaan Allah. Ikhlas memerlukan tindakan komprehensif untuk mencapai manfaat dan kebaikan yang melibatkan penghargaan ikhlas yang teruji dan mendasar.

Rajab (2019) mengungkapkan bahwa ihsan dapat menjadi model psikoterapi yang mempunyai banyak manfaat. Psikoterapi Ihsan merupakan pendekatan terapi yang mengintegrasikan prinsip-prinsip islam dengan praktik psikoterapi untuk mencapai kesehatan mental dan spiritual yang utuh. Dalam psikoterapi ini, individu diajak untuk melakukan perbuatan baik dengan niat tulus dan ikhlas, yang berfungsi sebagai dasar untuk membangun kepribadian yang positif dan sehat. Proses ini melibatkan introspeksi diri, di mana individu merenungkan tindakan dan perilakunya, serta berusaha untuk selalu berada dalam koridor syariat dan ketaatan kepada Allah.

Pendekatan ini juga menekankan pentingnya kesadaran akan kehadiran Tuhan dalam setiap aspek kehidupan, yang dikenal sebagai muraqabah. Dengan kesadaran ini, individu diharapkan dapat menghindari perilaku negatif dan berfokus pada kebaikan, baik untuk diri sendiri maupun untuk masyarakat. Psikoterapi Ihsan berfungsi sebagai metode preventif dan kuratif, membantu individu mengatasi gangguan mental seperti stres, depresi, dan trauma, serta mendorong mereka untuk hidup dalam harmoni dengan nilai-nilai spiritual.

Dalam praktiknya, psikoterapi ihsan melibatkan proses taubat dan penyesalan, di mana individu diajak untuk merefleksikan kesalahan dan dosa yang telah dilakukan, serta berkomitmen untuk memperbaiki diri. Dengan

mengaplikasikan nilai-nilai Ihsan, individu dapat membangun hubungan yang lebih baik dengan Tuhan, diri sendiri, dan orang lain, sehingga mencapai keseimbangan mental dan spiritual yang diinginkan. Pendekatan ini dapat di pastikan mampu menjadi model psikoterapi islam dalam preventisasi, kuratisasi, dan rehabilitasi mental, seperti stress, traumatik, psikosis, psikoneorosis, frustrasi, dan depresi

## KESIMPULAN

Ihsan dalam Psikologi Islam merupakan konsep yang memiliki tiga komponen utama: tindakan yang baik dan tulus, penyelesaian tugas dengan cara yang benar, serta kesadaran akan pengawasan Allah. Ihsan dibagi menjadi empat jenis, yaitu ihsan kepada Allah, diri sendiri, sesama manusia, dan makhluk lainnya. Dalam konteks kepribadian, ihsan terkait dengan tipe kepribadian muhsin yang mencerminkan karakter baik dan mampu memperbaiki hubungan dengan diri sendiri, orang lain, dan Allah. Kepribadian muhsin terdiri dari berbagai tingkatan, mulai dari kesadaran hingga pencapaian spiritual yang tinggi.

Praktik ihsan tidak hanya bermanfaat bagi orang lain, tetapi juga berdampak positif pada kesehatan mental individu. Penelitian menunjukkan bahwa ihsan berhubungan erat dengan kualitas hidup dan kesehatan mental. Hubungan sosial yang kuat dan perilaku altruistik, seperti membantu sesama, membantu menjaga keseimbangan mental dan emosional. Dengan mengadopsi perilaku ihsan, individu dapat memperkuat dukungan sosial yang mengurangi risiko gangguan mental, seperti depresi dan kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

Psikoterapi ihsan mengintegrasikan prinsip-prinsip Islam dengan praktik psikoterapi untuk mengatasi masalah mental dan spiritual. Melalui pendekatan ini, individu diajak untuk melakukan perbuatan baik dengan niat tulus, yang membantu membangun kepribadian yang sehat. Proses ini melibatkan introspeksi dan kesadaran akan kehadiran Allah, yang mendorong individu untuk fokus pada kebaikan dan menghindari perilaku negatif. Dengan menerapkan nilai-nilai ihsan, psikoterapi ini berfungsi sebagai metode preventif dan kuratif untuk meningkatkan kesehatan mental dan spiritual, serta memperbaiki hubungan dengan diri sendiri dan orang lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anugrah, R. L., Asirin, A., Musa, F., & Tanjung, A. (2019). Islam, iman dan ihsan dalam kitab matan arba 'in an-nawawi (studi materi pembelajaran pendidikan islam dalam perspektif hadis Nabi SAW). *Tarbiyah Islamiyah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam*, 9(2).
- Ariadi P. (2019). Kesehatan mental dalam perspektif Islam. *Syifa' Medical Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 3(2), 118
- Berkman, L. F., & Glass, T. (2000). Social Integration, Social Networks, Social Support, and Health. *Social Epidemiology*, 1(6), 137-173.
- Ghazali, M., B. (2018). *Kesehatan Mental II*, Bandar Lampung: Harakindo Publising

- Ghozali, M., & Kamri, N.A (2015). Islamic Personality and Professionalism at Work: A Theoretical Analysis. *Shariah Journal*, Vol. 23 (2): 255-286
- Hamid, A. (2017). Editorial healthy tadulako journal. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 3(1), 1-14
- Jalaluddin. (2015). *Psikologi Agama*. Jakarta: PT Raja Grafinda
- Khaiyom, J. H. A., Ariffin, A. H. T., & Rosli, A. N. M. (2022). Islam, iman, and ihsan: the role of religiosity on quality of life and mental health of muslim undergraduate students in Islamic university. *IIUM Medical Journal Malaysia*, 21(3).
- Marzali, A. (2016). Menulis kajian literatur. *Jurnal Etnografi Indonesia*, 1(2), 27–36.
- Melfianora, M., & Si, M. (2019). Penulisan Karya Tulis Ilmiah Dengan Studi Literatur. *Open Science Framework*, 12(1), 14-26.
- Mokhtar, M. Y. O., Arifain, S. M. K., Isa, M. F. M., Jailani, A. I., & Othman, W. N. W. (2020). The Concept of Altruism and Ihsan as an Approach towards Achieving Psychological Well-Being at The Workplace: An Observation at The Islamic University College of Melaka. *International Journal of Academic Research in Business and Social Science*, s, 10(10), 637-48.
- Mujib, A., & Mudzakkir, J. (2006). *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Kencana.
- Pujiati, Y. (2019). Fungsi Agama Terhadap Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat (*Skripsi*, UIN Raden Intan Lampung).
- Rajab, K. (2019). *Psikoterapi Islam*. Jakarta: Amzah.
- Rajab, K., & Saari, C. Z. (2017). Islamic psychotherapy formulation: considering the Shifaul Qalbi Perak Malaysia psychotherapy model. *Indonesian Journal of Islam and Muslim Societies*, 7(2)
- Trimulyaningsih, N. (2017). Qualitative research on islamic psychotherapy: A metasynthesis study in indonesia. *COUNS-EDU: The international journal of counseling and education*, 2(3)
- World Health Organization: WHO. (2019). Mental health. Diakses dari [https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1)
- Zulkarnain, Z., & Fatimah, S. (2019). Kesehatan mental dan kebahagiaan: Tinjauan psikologi Islam. *Mawa'izh: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1), 18-38.