

KESEHATAN MENTAL DAN PSIKOTERAPI: PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM

Harsa Afifatur Rahmi, Vivik Shofiah, Khairunnas Rajab

Universitas Islam Negeri Sultan Sarif Kasim Riau

asa.arahmi@gmail.com

ABSTRAK

Artikel ini bertujuan untuk membahas kesehatan mental dan psikoterapi Islam dengan fokus pada tiga aspek utama: konsep dan dimensi kesehatan mental dalam perspektif psikologi Islam, psikopatologi dan psikoterapi dalam perspektif Islam, dan prosedur serta teknik psikoterapi Islam dalam menangani gangguan mental. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan menganalisis berbagai sumber yang relevan, seperti buku dan artikel ilmiah mengenai psikoterapi Islam. Hasil analisis menunjukkan bahwa kesehatan mental dalam Islam mencakup keseimbangan antara dimensi spiritual, psikologis, sosial, dan biologis, dengan dasar ajaran Al-Qur'an dan Hadis. Psikopatologi dalam Islam dibagi menjadi gangguan duniawi dan ukhrawi, dengan fokus pada pengaruh spiritual dalam gangguan mental. Psikoterapi Islam menawarkan pendekatan yang mengintegrasikan aspek iman, ibadah, dan tasawuf, dengan tujuan menyembuhkan gangguan mental dan memperbaiki hubungan individu dengan Tuhan serta masyarakat. Teknik psikoterapi Islam melibatkan tahapan penyucian jiwa, pengendalian hawa nafsu, dan pengembangan akhlak yang berlandaskan nilai-nilai Islam. Dapat di simpulkan, psikoterapi Islam menjadi metode yang komprehensif dan holistik dalam meningkatkan kesehatan mental dan spiritual individu.

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

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang berperan dalam menentukan kesejahteraan psikologis, emosional, dan sosial seseorang. Kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan di mana individu menyadari kemampuannya, mampu mengatasi tekanan hidup normal, bekerja produktif, dan berkontribusi pada komunitas (WHO, 2022). Namun, dalam Islam, kesehatan mental tidak hanya berfokus pada aspek psikologis semata, tetapi juga mencakup dimensi spiritual dan moral yang berlandaskan ajaran Al-Qur'an dan Hadis. Konsep kesehatan mental dalam Islam menekankan keseimbangan antara jiwa, akal, dan hati, yang diperoleh melalui hubungan yang erat dengan Allah serta penerapan nilai-nilai keimanan dalam kehidupan sehari-hari.

Pemahaman terhadap gangguan mental dalam Islam tidak hanya terbatas pada aspek psikologis, tetapi juga mencakup ketidakseimbangan spiritual yang dapat mengganggu kualitas hidup seseorang. Mujib (2019) mengklasifikasikan psikopatologi Islam ke dalam dua bentuk utama: duniawi, seperti kecemasan, depresi, dan stres; serta ukhrawi, seperti penyimpangan akidah (syirik, nifaq) dan penyakit hati (iri, dengki, takabbur). Penyebab gangguan ini dapat berasal dari faktor internal seperti lemahnya iman dan kurangnya pengendalian diri, serta faktor eksternal seperti tekanan sosial dan budaya yang negatif. Fokus

pendekatan psikologi modern yang cenderung menitikberatkan pada aspek psikis saja kerap kali belum menyentuh akar spiritual yang menjadi sumber permasalahan.

Penanganan gangguan mental secara utuh memerlukan pendekatan yang mencakup dimensi spiritual dan moral, bukan hanya psikologis. Psikoterapi Islam hadir sebagai pendekatan integratif yang menggabungkan nilai-nilai keislaman dalam proses penyembuhan kejiwaan (Rajab, 2019). Tujuan utama pendekatan ini ialah memulihkan keseimbangan jiwa melalui tazkiyatun nafs (penyucian hati), penguatan keimanan, dan pembentukan akhlak mulia. Psikoterapi Islam tidak hanya merespons gangguan mental, tetapi juga membimbing individu menuju kehidupan yang lebih bermakna, damai, dan selaras dengan prinsip-prinsip ajaran Islam. Penekanan diberikan pada hubungan yang kuat antara manusia dan Allah SWT sebagai sumber ketenangan dan kekuatan batin dalam menghadapi berbagai tekanan hidup

Indonesia merupakan negara dengan populasi Muslim terbesar di dunia, yakni sekitar 87,2% dari total penduduk berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS, 2024). Fakta ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis nilai-nilai Islam, termasuk dalam bidang kesehatan mental, sangat relevan untuk dikembangkan sebagai alternatif atau pelengkap dari psikoterapi konvensional yang umumnya berakar pada paradigma Barat. Meskipun demikian, kajian tentang psikoterapi Islam di Indonesia masih relatif terbatas dibandingkan pendekatan psikologi Barat, baik dari segi literatur akademik, pelatihan praktisi, maupun integrasi dalam layanan kesehatan mental formal. Padahal, kebutuhan masyarakat terhadap layanan kesehatan mental yang berbasis nilai agama semakin meningkat, terutama di tengah krisis identitas dan spiritual yang melanda generasi muda. Oleh karena itu, pembahasan mengenai kesehatan mental dan psikoterapi dalam perspektif Islam penting untuk terus dikaji dan dikembangkan, agar dapat menjadi pendekatan yang kontekstual, efektif, dan sesuai dengan nilai budaya serta keyakinan mayoritas masyarakat Indonesia.

Artikel ini bertujuan untuk membahas kesehatan mental dan psikoterapi Islam secara lebih rinci dengan fokus pada tiga aspek utama. Pertama, artikel ini akan mendeskripsikan konsep dan dimensi kesehatan mental dalam perspektif psikologi Islam. Kedua, artikel ini menjelaskan secara komprehensif tentang psikopatologi dan psikoterapi dalam perspektif Islam. Ketiga, membahas prosedur dan teknik psikoterapi Islam sebagai metode promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif dalam menangani gangguan mental.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*library research*) sebagai pendekatan utama dalam pengumpulan dan analisis data. Studi literatur merupakan kegiatan ilmiah yang dilakukan melalui penelusuran berbagai sumber kepustakaan seperti buku, artikel jurnal, dan publikasi ilmiah lainnya yang relevan dengan topik kajian. Marzali (2016) menyatakan bahwa studi literatur bertujuan untuk menghasilkan suatu tulisan ilmiah yang merujuk pada isu tertentu berdasarkan penelaahan terhadap sumber-sumber tertulis. Melfianora (2017) menegaskan bahwa studi literatur tidak mengharuskan peneliti

melakukan pengumpulan data di lapangan, karena seluruh informasi diperoleh melalui telaah terhadap dokumen-dokumen yang telah tersedia.

Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu: (1) menentukan topik penelitian yang berfokus pada kesehatan mental dalam perspektif Islam dan psikoterapi Islam; (2) merumuskan teori dan konsep yang akan digunakan sebagai landasan analisis; (3) menelusuri dan mengumpulkan sumber-sumber yang relevan, baik berupa buku, artikel jurnal nasional maupun internasional yang mendukung pembahasan; serta (4) mengorganisasi dan menyusun hasil kajian pustaka secara sistematis sesuai dengan fokus dan tujuan penelitian.

Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif, yakni dengan menggambarkan, menginterpretasikan, dan mengkaji isi dari literatur-literatur yang telah dikumpulkan secara mendalam. Analisis deskriptif dilakukan untuk mengidentifikasi pola, temuan-temuan penting, dan relevansi antara konsep kesehatan mental serta praktik psikoterapi dalam perspektif Islam, baik sebagai pendekatan alternatif maupun sebagai pelengkap dari psikologi modern. Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat dihasilkan sintesis pemikiran yang komprehensif serta relevan dengan kebutuhan kajian akademik dan praktik psikologis berbasis nilai-nilai Islam.

HASIL PENELITIAN

Kesehatan Mental dalam Islam

Menurut WHO (2022), kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan (*well-being*) di mana seorang individu menyadari kemampuannya sendiri, mampu mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Sementara itu, Daradjat (2001) mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan di mana seseorang terhindar dari gejala gangguan jiwa (*neuroses*) dan penyakit jiwa (*psychoses*).

H.C. Witherington menekankan bahwa masalah kesehatan mental mencakup berbagai disiplin ilmu seperti psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi, dan agama (Hamid, 2017). Kesehatan mental seseorang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup aspek bawaan seperti sifat, bakat, dan keturunan. Sementara itu, faktor eksternal meliputi lingkungan, keluarga, serta aspek sosial seperti hukum, politik, budaya, agama, dan pekerjaan. Faktor eksternal yang positif dapat mendukung kesehatan mental, sedangkan faktor yang negatif dapat menghambat perkembangan pola pikir yang sehat (Ariadi, 2019).

Kesehatan mental dalam Islam dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengelola keseimbangan fungsi kejiwaan serta menyesuaikan diri secara dinamis dengan lingkungan, berlandaskan Al-Qur'an dan as-Sunnah sebagai pedoman hidup dalam meraih kebahagiaan dunia dan akhirat (Ariadi, 2019). Hasan (2017) juga menyatakan bahwa dalam perspektif Islam, kesehatan mental berlandaskan keimanan dan ketakwaan dengan tujuan mencapai hidup yang bermakna serta kebahagiaan di dunia dan akhirat. Imam Al-Ghazali menambahkan bahwa kesehatan mental adalah keserasian antara fungsi-fungsi

mental yang ditandai dengan kemampuan individu untuk beradaptasi dengan dirinya sendiri dan lingkungannya (Sanjari & Nurlita, 2023).

Muhammad Audah dan Kamal Ibrahim (dalam Andini, Aprilia, & Distina, 2022) menyoroti pentingnya dimensi spiritual dalam kesehatan mental. Menurut mereka, kesehatan mental mencakup beberapa dimensi utama yang saling berkaitan. Dimensi spiritual meliputi aspek-aspek seperti tauhid, keimanan kepada Allah, ibadah, tawakal, rasa dekat kepada Allah, serta kepatuhan terhadap perintah dan larangan-Nya. Selanjutnya, dimensi psikologis mencakup sikap jujur, tanggung jawab, otonomi diri, keseimbangan emosional, ketulusan, penerimaan realitas hidup, pengendalian hawa nafsu, serta ketiadaan sifat iri, dengki, dan kesombongan. Dimensi sosial dalam kesehatan mental tercermin dari hubungan yang harmonis dengan keluarga, teman, dan lingkungan masyarakat. Sementara itu, dimensi biologis menekankan pentingnya kesehatan fisik, kebebasan dari penyakit, serta perhatian terhadap kebugaran tubuh.

Secara keseluruhan, kesehatan mental dalam perspektif Islam berfungsi untuk mengelola keseimbangan fungsi kejiwaan dan menciptakan harmoni dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan berdasarkan ajaran Al-Qur'an dan as-Sunnah. Hal ini bertujuan untuk mencapai kebahagiaan sejati di dunia dan akhirat (Sanjari & Nurlita, 2023).

Psikopatologi dalam Islam

Psikopatologi adalah cabang ilmu yang mempelajari gangguan mental, tekanan psikologis, serta berbagai manifestasi perilaku dan pengalaman yang dapat mengindikasikan adanya penyakit mental atau gangguan psikologis (Fatmawati, dkk., 2019). Secara umum, psikopatologi dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis utama, yaitu neurosis dan psikosis. Neurosis merupakan gangguan psikologis yang ditandai dengan kecemasan yang diekspresikan melalui mekanisme pertahanan diri. Sementara itu, psikosis merupakan gangguan mental yang lebih parah, ditandai dengan disintegrasi kepribadian serta hilangnya hubungan dengan realitas (Pujiastuti, 2019). Perbedaan mendasar antara keduanya adalah bahwa penderita neurosis masih menyadari kesulitan yang dihadapinya, sementara penderita psikosis tidak. Selain itu, individu dengan neurosis masih dapat berfungsi dalam kehidupan nyata, sedangkan individu dengan psikosis mengalami gangguan yang lebih mendalam dalam berbagai aspek kepribadiannya (Darajat, 1995).

Perspektif psikologi Islam memandang psikopatologi sebagai gangguan kejiwaan yang mencerminkan kondisi tidak normal pada aspek fisik maupun mental. Gangguan ini tidak selalu bersumber dari kerusakan organ tubuh, meskipun gejalanya terkadang tampak secara fisik. Islam mengklasifikasikan psikopatologi ke dalam dua kategori, yaitu duniawi dan ukhrawi (Mujib, 2019). Psikopatologi duniawi mencakup berbagai gangguan jiwa sebagaimana dijelaskan dalam psikologi kontemporer. Psikopatologi ukhrawi berkaitan dengan penyimpangan dari norma moral, spiritual, dan agama.

Adapun jenis psikopatologi dalam perspektif Islami dapat dibagi menjadi tiga bagian menurut Mujib (2019). Pertama, psikopatologi yang berhubungan dengan akidah atau hubungan dengan Tuhan (illahiyah), seperti syirik, kufur, zindiq, dan sebagainya. Kedua, psikopatologi yang berkaitan dengan hubungan

kemanusiaan (insaniyah), seperti hasud, ujub, ghadab, prasangka buruk kepada orang lain, dan lain-lain. Ketiga, terdapat pula psikopatologi yang mencakup aspek akidah sekaligus hubungan antarmanusia, seperti riya', nifak, dan sejenisnya

Abdul Mujib (2019) mengemukakan berbagai bentuk psikopatologi dalam perspektif Islam yang mencerminkan gangguan kejiwaan terkait aspek spiritual, sosial, dan emosional. Syirik menjadi bentuk pertama, yang secara harfiah berarti menyekutukan Allah. Konteks psikologisnya mencerminkan kepercayaan, sikap, dan perilaku mendua atau lebih terhadap hal-hal fundamental kehidupan, seperti mengejar kesenangan duniawi secara berlebihan, rasa takut yang tidak proporsional, serta perilaku zhalim. Bentuk kedua adalah kufur atau pengingkaran, yang berarti sikap tertutup dan penolakan terhadap kebenaran. Apabila terjadi pada orang mukmin, seperti dalam bentuk kufur nikmat, maka hal ini termasuk dalam kategori psikopatologi. Pengingkaran yang dilakukan oleh orang kafir, seperti menolak ketuhanan Allah, dipandang sebagai kondisi jiwa yang telah mati, bukan sekadar mengalami gangguan. Jenis-jenis kufur yang dikategorikan sebagai psikopatologi meliputi kufur terhadap Allah (kufur bi Allāh), kerasulan Muhammad (kufur bi risālah Muhammad), dan nikmat Allah (kufur bi ni'mat).

Selanjutnya adalah nifaq atau sikap bermuka dua, yaitu memperlihatkan hal baik di luar padahal menyembunyikan kebusukan di dalam hati. Nifaq merupakan karakter munafik yang menunjukkan akumulasi konflik batin dan ketidakmampuan menghadapi realitas, seperti berdusta, mengingkari janji, dan berkhianat. Bentuk lain adalah riyā', yaitu melakukan perbuatan karena pamrih atau demi dipuji orang lain. Secara spiritual, ini melanggar perjanjian dengan Tuhan; secara psikologis, menunjukkan sikap yang hanya mengejar pengakuan sosial tanpa memperhatikan kualitas amal. Ghadab atau marah juga termasuk bentuk psikopatologi yang menunjukkan ketidakstabilan jiwa, di mana seseorang tidak mampu mengendalikan amarahnya, lalu menjadi mudah curiga dan bermusuhan tanpa alasan jelas, mirip dengan perilaku paranoid.

Ghaflah atau nisyān, yaitu kelupaan yang disengaja terhadap nilai-nilai dasar kehidupan seperti iman dan mengingat Allah, juga tergolong psikopatologi. Begitu pula was-was atau bisikan halus dari setan yang menggiring manusia kepada maksiat, merusak citra diri dan harga diri. Putus asa (al-ya's wa qunut) dianggap sebagai bentuk kehilangan semangat hidup, penolakan terhadap takdir Allah, serta ketidakpercayaan pada rahmat-Nya. Sifat tamak (tama') atau rakus juga termasuk gangguan jiwa karena menunjukkan ketidakmampuan mengontrol diri dan rasa tidak pernah cukup. Ghurur atau tertipu adalah kondisi di mana seseorang meyakini hal yang tidak hakiki, seperti diperdaya harta dunia yang seharusnya dikendalikan justru memperbudaknya.

Sikap membanggakan diri (ujub) dan sombong (takabbur) mencerminkan psikopatologi berupa kesombongan tanpa dasar yang memadai. Pelakunya tidak menyadari kekurangannya sendiri, namun tetap merasa dirinya besar. Hasud (iri hati) dan hiqid (dengki) juga tergolong gangguan jiwa karena memunculkan keinginan agar orang lain tidak meraih kenikmatan hidup. Ghibah (menggunjing) dan namimah (adu domba) termasuk penyakit sosial karena menunjukkan ketidakmampuan beradaptasi dalam lingkungan, serta sering kali dilatarbelakangi oleh materialisme, hedonisme, dan egoisme.

Cinta dunia (*hubb al-dunya*), pelit (*al-bakhil*), serta berlebih-lebihan dalam membelanjakan harta (*al-israf* atau *al-tadbir*) juga dianggap sebagai bentuk psikopatologi karena menunjukkan bahwa dunia dijadikan sebagai tujuan akhir, bukan sekadar sarana hidup. Selain itu, tamanni atau keinginan yang tidak realistis menggambarkan kondisi di mana seseorang tenggelam dalam khayalan tanpa usaha nyata, yang akhirnya menjadikan hidupnya tidak produktif. Terakhir, sikap penakut (*al-jubn*) atau ketakutan berlebihan terhadap realitas hidup juga merupakan bentuk psikopatologi. Ciri-cirinya adalah kecenderungan untuk fokus pada dampak negatif suatu masalah tanpa melihat potensi manfaat atau kemaslahatannya.

Psikoterapi Islam

Islam menawarkan konsep psikoterapi sebagai pendekatan dalam meningkatkan kesehatan mental melalui aspek spiritual (Arif, 2020). Al-Qur'an dan Al-Hadits menjadi pedoman utama dalam ajaran Islam yang memberikan arahan serta petunjuk bagi individu dalam mengendalikan emosi mereka guna mencapai kebahagiaan sejati. Al-Qur'an menyebutkan konsep jiwa yang tenang dikenal sebagai *nafs al-muthmainnah*, sedangkan dalam Hadits disebut sebagai *fitrah*, yang menggambarkan keadaan batin yang stabil dan harmonis. Kedua konsep ini merupakan elemen fundamental bagi kesejahteraan psikologis yang harus dimiliki oleh setiap Muslim (Hayati dkk., 2015).

Psikoterapi Islam adalah metode yang bertujuan untuk menangani berbagai permasalahan individu, baik yang berkaitan dengan gangguan mental, spiritual, moral, maupun fisik, dengan menumbuhkan kesadaran akan keberadaan Allah SWT. Metode ini mengarahkan individu kembali kepada jalan yang sesuai dengan tuntunan-Nya melalui bimbingan Al-Qur'an dan Hadis (Trimulyaningsih, 2017). Sejalan dengan pandangan ini, Amiruddin (2015) menjelaskan bahwa psikoterapi Islam merupakan upaya penyelesaian problem kejiwaan yang berlandaskan ajaran Islam yang bersumber dari Al-Qur'an dan Hadis. Sementara itu, Rajab (2006) menekankan bahwa psikoterapi Islam bertujuan untuk membentuk kepribadian yang sehat dan menjaga kesehatan mental melalui pendekatan yang mencakup aspek pencegahan, penyembuhan, pembangunan, dan rehabilitasi, yang berlandaskan unsur iman, ibadah, dan tasawuf.

Selain itu, psikoterapi Islam juga berperan dalam membantu individu membersihkan hati dan jiwa serta mendorong mereka mencapai tingkat ketakwaan yang lebih tinggi (Rajab & Sari, 2017). Psikoterapi Islam melibatkan tahapan penting dalam pembersihan hati dan jiwa, di antaranya *tazkiyah an-nafs* (penyucian jiwa), *jihad an-nafs* (pengendalian hawa nafsu), serta *tahdhib al-akhlaq* (pengembangan akhlak, karakter, dan kepribadian) (Rothman dan Coyle, dalam Saifuddin, 2019). Dengan demikian, psikoterapi Islam tidak hanya berfokus pada penyembuhan gangguan mental, tetapi juga berorientasi pada peningkatan kualitas spiritual dan moral sesuai dengan ajaran Islam.

Teknik dan Prosedur Psikoterapi Islam

Psikoterapi Islam merupakan pendekatan terapi yang tidak hanya berfokus pada kesehatan mental dan emosional, tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai Islam dalam proses pemulihannya. Tujuan utamanya adalah membantu

individu membersihkan hati dan jiwa, serta mencapai tingkat ketakwaan yang lebih tinggi. Rajab dan Saari (2017) menjelaskan bahwa psikoterapi Islam menggunakan metode pengobatan berbasis Al-Qur'an dan Sunnah serta mengadaptasikan prinsip-prinsip psikologi modern. Pendekatan ini mencakup berbagai tahapan, seperti tazkiyah an-nafs (penyucian jiwa), jihad an-nafs (perjuangan melawan hawa nafsu), dan tahdhib al-akhlaq (perbaikan akhlak dan kepribadian) yang bertujuan mengembalikan individu kepada fitrah yang selaras dengan nilai-nilai Islam.

Dalam praktiknya, psikoterapi Islam memiliki beberapa karakteristik utama (Saifuddin, 2022). Pertama, pendekatan ini berlandaskan pada Al-Qur'an dan hadis sebagai sumber hukum utama dalam Islam, yang menjadi dasar dalam memahami dan menangani gangguan mental serta spiritual. Kedua, psikoterapi Islam tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga bersifat preventif, konstruktif, dan rehabilitatif. Metode preventif bertujuan mencegah gangguan mental sejak dini, bahkan sejak sebelum pernikahan, dengan cara membentuk keluarga yang harmonis dan mendidik anak dengan baik. Sementara itu, Metode kuratif berfokus pada penyembuhan individu yang sudah mengalami gangguan mental dan spiritual. Sementara itu, metode konstruktif tidak hanya menyembuhkan, tetapi juga bertujuan untuk mengembangkan kepribadian individu menuju tingkat ketakwaan kepada Allah SWT. Terakhir, metode rehabilitatif membantu memulihkan kondisi mental dan spiritual individu, sehingga mereka siap kembali menjalankan peran dan tanggung jawabnya dalam kehidupan dengan lebih baik.

Ketiga, psikoterapi Islam juga mengintegrasikan ilmu psikologi modern dengan ajaran Islam. Proses integrasi ini melibatkan upaya mengharmonisasikan dan menyatukan dua bidang yang berbeda, yaitu paradigma Islam dan psikologi modern (Haque dkk., dalam Saifuddin, 2022). Beberapa elemen dari psikoterapi modern yang tidak bertentangan dengan Islam dapat diterapkan dalam psikoterapi Islam, seperti terapi kognitif-perilaku yang dikombinasikan dengan nilai-nilai spiritual. Keempat, Fokus pada Pemulihan Spiritual dan Mental. Psikoterapi Islam tidak hanya berfokus pada mengubah individu dari kondisi abnormal menuju normal, tetapi juga bertujuan mendekatkan individu kepada Tuhan (Istikhari, 2016). Hal ini sejalan dengan konsep dasar psikoterapi Islam, yang berlandaskan nilai-nilai ke-Islaman yang mana tujuan akhir dari psikoterapi Islam tidak hanya terbatas pada pemulihan kesehatan mental dan spiritual, melainkan juga membawa individu kembali kepada Allah SWT. Proses ini sering disebut sebagai "kembali ke fitrah," yakni mengembalikan individu kepada keadaan alami yang selaras dengan tuntunan Allah.

Kelima, Pendekatan psikoterapi Islam juga memperhatikan dimensi spiritual sebagai bagian integral dari kesejahteraan mental individu. Dalam Islam, manusia dipandang sebagai makhluk yang tidak hanya memiliki aspek fisik dan psikologis, tetapi juga memiliki hubungan yang mendalam dengan Tuhan. Oleh karena itu, gangguan mental sering kali dikaitkan dengan terganggunya hubungan spiritual seseorang dengan Allah SWT. Dengan memperkuat dimensi spiritual, psikoterapi Islam membantu individu menemukan kembali keseimbangan dalam kehidupannya.

Zakiah Dardjat (dalam Pujiastuti, 2019) mengemukakan bahwa terdapat tujuh prinsip penting yang harus dipegang oleh seorang psikoterapis ketika

menjalankan proses psikoterapi Islam. Pertama, prinsip tauhid, yaitu psikoterapis harus mampu membangkitkan potensi keimanan klien kepada Allah. Dalam hal ini, peran psikoterapis sangat penting untuk membantu klien berjalan di jalan yang lurus serta menjaga agar keimanan klien tidak rusak. Kedua, prinsip tawakal, yakni psikoterapis harus mengarahkan klien untuk berserah diri sepenuhnya kepada Allah dalam menghadapi segala permasalahan hidup.

Ketiga, prinsip syukur. Psikoterapis hendaknya menumbuhkan rasa syukur dalam diri klien karena rasa syukur dapat membawa ketentraman batin dan tercermin dalam akhlak terpuji yang memengaruhi sikap hidup sehari-hari. Keempat, prinsip sabar. Sabar membantu mengurangi kecemasan, kegelisahan, dan frustrasi, serta dapat menciptakan ketenangan batin. Oleh sebab itu, psikoterapis harus selalu mengingatkan klien agar sabar dalam menghadapi berbagai persoalan hidupnya. Kelima, prinsip taubatan nasuha. Rasa bersalah sering kali menjadi penyebab gangguan kejiwaan, sehingga psikoterapis harus membimbing klien untuk melakukan taubat yang sungguh-sungguh agar terbebas dari beban rasa bersalah tersebut.

Keenam adalah prinsip hidayah Allah. Psikoterapi Islam harus mendorong semangat klien untuk senantiasa memohon petunjuk dari Allah, karena keberhasilan terapi sejatinya bukan hanya bergantung pada keahlian psikoterapis, melainkan juga merupakan ketetapan dari Allah. Terakhir, prinsip zikrullah. Psikoterapis hendaknya selalu mengarahkan klien agar senantiasa mengingat Allah dalam segala keadaan. Ketika sedang kesusahan, klien diajak untuk mengingat Allah sebagai Yang Maha Penolong, Maha Penyayang, dan Maha Kuasa, sehingga ia memperoleh ketenangan. Sedangkan saat dalam keadaan senang dan menerima rahmat, klien diingatkan untuk bersyukur agar tidak sombong atau terjerumus dalam perilaku yang dilarang oleh Allah.

Terkait teknik yang digunakan, psikoterapi Islam memiliki beragam pendekatan yang didasarkan pada ajaran dan nilai-nilai dalam Islam. Menurut Rajab (2014), psikoterapi Islam dapat dibagi menjadi beberapa model utama, yaitu psikoterapi iman, psikoterapi ibadah, psikoterapi tasawuf (misticisme), dan psikoterapi ihsan (amal). Model pertama adalah psikoterapi iman, yaitu pendekatan yang berlandaskan pada nilai-nilai keimanan. Terapi ini menekankan penguatan keyakinan terhadap enam rukun iman dalam Islam, yaitu percaya kepada Allah SWT, malaikat-malaikat-Nya, kitab-kitab-Nya, para nabi dan rasul, hari kiamat, serta takdir baik dan buruk dari Allah SWT. Penguatan keimanan ini diyakini mampu memberikan rasa aman, harapan, dan makna hidup bagi individu yang sedang mengalami gangguan psikologis.

Model kedua adalah psikoterapi ibadah, yang menggunakan pelaksanaan ritual-ritual ibadah seperti shalat, puasa, zakat, dan haji sebagai sarana terapi. Ibadah dalam Islam tidak hanya memiliki dimensi spiritual, tetapi juga berdampak positif terhadap kesehatan mental, seperti menumbuhkan disiplin, ketenangan jiwa, rasa syukur, serta mengurangi stres dan kecemasan. Selanjutnya adalah psikoterapi tasawuf, yaitu pendekatan yang berfokus pada pengolahan jiwa melalui praktik-praktik spiritual khas sufisme. Terapi ini bertujuan mencapai kesucian hati dan kedekatan dengan Allah SWT, melalui zikir, muhasabah, khalwat (menyendiri untuk merenung), dan bentuk-bentuk ibadah batin lainnya.

Pendekatan ini menekankan pentingnya pembersihan hati dari sifat-sifat tercela seperti iri, sombong, dan hasad.

Terakhir, psikoterapi ihsan merupakan pendekatan yang berfokus pada amal perbuatan dengan kesadaran penuh bahwa Allah senantiasa mengawasi. Individu diajak untuk berbuat baik dengan ikhlas, menjauhi perbuatan tercela, serta memperbaiki hubungan dengan Allah dan sesama manusia. Melalui perilaku yang dilandasi ihsan, seseorang dapat meraih ketenangan batin dan keseimbangan dalam menjalani kehidupan.

Berbeda dengan pandangan Rajab (2014), Nashori dkk., (2019) mengklasifikasikan teknik atau model psikoterapi Islam menjadi dua kategori utama: Intervensi Psikologi Islam Original dan Intervensi Psikologi Islam Integratif. Intervensi Psikologi Islam Original adalah teknik yang berlandaskan pada ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis, serta interpretasi dari para ahli. Kategori ini mencakup beberapa jenis, di antaranya: pertama, Intervensi Psikologi Islam Original Berbasis Ibadah, yang fokus pada ritual ibadah kepada Tuhan, seperti terapi zikir, terapi Al-Qur'an, terapi salat, terapi doa, dan terapi puasa. Kedua, Intervensi Psikologi Islam Original Berbasis Moral, yang berlandaskan pada nilai-nilai moral, meliputi terapi syukur, terapi sabar, dan terapi tobat.

Sementara itu, Intervensi Psikologi Islam Integratif adalah pendekatan yang menggabungkan perspektif Islam dengan psikologi kontemporer, yang dibagi menjadi tiga jenis. Pertama, Intervensi Psikologi Islam Integratif Umum, yang bersifat umum, seperti terapi CBT yang dipadukan dengan nilai-nilai Islam dan terapi coping stres dengan pendekatan keislaman. Kedua, Intervensi Psikologi Islam Integratif Berbasis Ibadah, yang mengintegrasikan ritual ibadah dan doa dengan praktik psikoterapi modern, contohnya terapi relaksasi zikir dan terapi relaksasi Al-Qur'an. Ketiga, Intervensi Psikologi Islam Integratif Berbasis Moral, yang melibatkan nilai-nilai moral keislaman dalam konteks psikologi kontemporer, seperti terapi syukur dengan pendekatan kognitif-perilaku dan terapi pemaafan melalui teknik *letting go* (Nashori et al., 2019).

DISKUSI

Kesehatan mental menurut Islam bukan kesejahteraan psikologis individu belaka tetapi juga mencakup aspek spiritual, moral, dan sosial. Islam memandang kesehatan mental sebagai keseimbangan fungsi kejiwaan yang membuat individu sanggup beradaptasi dengan lingkungannya bersifat dinamis, dengan nilai-nilai keimanan dan ketakwaan kepada Allah. Faktor tersebut mendukung gagasan bahwa psikoterapi Islam adalah pendekatan yang sangat kontekstual, utuh, dan relevan untuk masyarakat Indonesia sebagai negara mayoritas Muslim. Fakta ini mengeksplorasi teka-teki literatur psikologi dan psikoterapi bahwa jaminan kesehatan mental tak dapat dipisahkan dari dimensi spiritual dan religius yang meluruh dengan cara yang kuat di masyarakat yang spesifik. Oleh karena itu, penelitian ini menegaskan kembali pentingnya pendekatan holistik dalam menangani gangguan mental, yang tidak hanya melihat aspek biologis dan psikologis semata, tetapi juga aspek spiritual dan moral.

Hasil dari studi ini memperkuat pandangan multidisipliner tentang kesehatan mental yang sebelumnya diajukan oleh WHO dan tokoh psikologi Barat. Namun, Islam memberikan penguatan yang unik dengan menjadikan spiritualitas

sebagai dasar utama. Konsep seperti nafs al-muthmainnah, jihad an-nafs, dan tazkiyah an-nafs tidak hanya memperluas makna kesejahteraan mental, tetapi juga menempatkannya dalam kerangka transendental yang tidak dijumpai dalam pendekatan psikoterapi Barat.

Melalui penelitian ini, terlihat bahwa Islam memiliki potensi untuk mengkaji celah dalam perspektif teori kesehatan mental yang ada, yang sering kali hanya pada masalah kejiwaan dan mengabaikan aspek spiritual. Kontribusi Islam dalam psikoterapi menawarkan integrasi menyeluruh antara dimensi vertikal (hubungan dengan Tuhan) dan horizontal (hubungan dengan sesama dan diri sendiri). Psikoterapi Barat umumnya fokus pada aspek kognitif, perilaku, atau neurologis tanpa menyentuh ranah transendental secara eksplisit. Ketika nilai-nilai Islam seperti tauhid, tawakal, sabar, dan syukur dijadikan landasan terapi, maka tujuan terapi tidak hanya mencapai normalitas, tetapi juga kesalehan dan ketenangan jiwa yang sejati.

Meskipun demikian, psikoterapi Islam masih menghadapi tantangan besar dalam implementasinya. Praktik psikologi di Indonesia, bahkan di negara mayoritas Muslim seperti Indonesia, masih didominasi oleh pendekatan Barat yang sekuler. Keunggulan pendekatan spiritual Islam sering kali dianggap kurang ilmiah atau tidak sistematis. Kesenjangan antara kekayaan konseptual dan realitas praktis ini perlu dijabatani melalui penelitian-penelitian empiris, pengembangan modul psikoterapi Islam yang terstandarisasi, serta pelatihan profesional berbasis integrasi nilai keislaman dan keilmuan psikologi.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, kesehatan mental dalam Islam menekankan keseimbangan antara aspek psikologis, spiritual, dan moral dalam kehidupan individu. Gangguan mental tidak hanya dipahami sebagai masalah psikologis, tetapi juga sebagai ketidakseimbangan dalam hubungan manusia dengan Allah dan sesama. Oleh karena itu, psikoterapi Islam hadir sebagai solusi holistik yang tidak hanya mengatasi gangguan mental secara klinis, tetapi juga memperbaiki akhlak serta meningkatkan keimanan melalui praktik ibadah dan pendekatan spiritual. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan psikoterapi Islam di Indonesia, baik dari sisi konseptual maupun implementatif.

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
- Badan Pusat Statistik. (2024). Agama di Indonesia. Diakses dari <https://samarindakota.bps.go.id/id/statistics-table/1/MzI0IzE=/agama-di-indonesia-2024.html>
- Berkman, L. F., & Glass, T. (2000). Social Integration, Social Networks, Social Support, and Health. *Social Epidemiology*, 1(6), 137-173.

- Daradjat, Z. (2001). *Kesehatan Mental, (cetakan ke-23)*. Gunung Agung.
- Ghazali, M., B. (2018). *Kesehatan Mental II*. Harakindo Publising
- Ghozali, M., & Kamri, A. (2015). Islamic personality and professionalism at work: A theoretical analysis. *Shariah Journal*, 23(2), 255-286.
- Hamid, A. (2017). Editorial healthy tadulako journal. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 3(1), 1-14
- Jalaluddin. (2015). *Psikologi Agama*. Raja Grafinda
- Khayiom, 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), 146-154
- 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*, 10(10), 637-48.
- Mujib, A., & Mudzakkir, J. (2006). *Ilmu Pendidikan Islam*. Kencana.
- Pujiati, Y. (2019). *Fungsi Agama Terhadap Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat* (Skripsi, UIN Raden Intan Lampung).
- Rajab, K. (2017). Islamic psychotherapy formulation: considering the Shifaul Qalbi Perak Malaysia psychotherapy model. *Indonesian Journal of Islam and Muslim Societies*, 7(2), 175-200.
- Rajab, K. (2019). *Psikoterapi Islam*. Amzah.
- Sanjari, J., & Nurlita, P. (2023). Konsep kesehatan mental perspektif imam al-ghazali dalam kitab ihya ulumuddin. *HASBUNA: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(1), 225-241.
- Trimulyaningsih, N. (2017). Qualitative Research on Islamic Psychotherapy: A Metasynthesis Study in Indonesia. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 2(3), 119–130.
- World Health Organization: WHO. (2022). Mental health. Diakses dari 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.