

## **Konsep Psikoterapi Islam: Tinjauan Literatur Sistematis**

Muhammad Syukri Pulungan dan Fithri Choirunnisa  
UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dan UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary  
Padangsidempuan

Email: [syukrioke@gmail.com](mailto:syukrioke@gmail.com) dan [fithriandroid@gmail.com](mailto:fithriandroid@gmail.com)

### **Abstract**

*This research aims to explain the concept of Islamic psychotherapy through a systematic literature review method. The survey results show that mental health problems are a very important problem based on data showing that 15.5 million teenagers nationally experience mental health disorders. Based on the quantity of figures shown, it is equivalent to 2.45 million Indonesian teenagers. Anxiety disorders are the mental disorders most commonly suffered by teenagers, namely 3.7%. This is what underlies researchers' interest in researching the concept of Islamic psychotherapy as a form of assistance in dealing with mental health. The method used in this research is Systematic Literature Review by taking articles sourced from scopus.com. After the article was analyzed descriptively, it was found that there were at least two opinions about Islamic psychotherapy; firstly, that the concept of Islamic psychotherapy must be sourced from the Koran, Hadith and Muslim scientists, and the second opinion states that the concept of modern psychotherapy can be combined with Islamic values (Islamic perspective). However, everyone agrees on how important it is to apply Islamic psychotherapy to help with mental health problems.*

**Keywords:** *Islamic Psychotherapy, Mental Disorder, Mental Health*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan konsep psikoterapi Islam melalui metode tinjauan literatur secara sistematis. Hasil survey menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental menjadi masalah yang sangat penting berdasarkan data yang menunjukkan bahwa 15,5 juta remaja secara nasional mengalami gangguan kesehatan mental. Berdasarkan kuantitas angka yang ditunjukkan setara dengan 2,45 juta remaja tanah air. Gangguan cemas menjadi gangguan mental paling banyak diderita oleh remaja, yakni 3,7%. Inilah yang mendasari peneliti tertarik untuk meneliti konsep psikoterapi Islam sebagai bentuk bantuan dalam mengatasi kesehatan mental. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini yakni Systematic Literature Review dengan mengambil artikel yang bersumber dari scopus.com. Setelah artikel dianalisis secara deskriptif, ditemukan bahwa sedikitnya ada dua pendapat tentang psikoterapi Islam; pertama bahwa konsep psikoterapi Islam harus bersumber dari al-Qur'an, Hadist dan Ilmuan Muslim, dan pendapat kedua menyatakan bahwa konsep psikoterapi modern dapat dikombinasikan dengan nilai-nilai Islam (perspektif Islam). Namun, seluruhnya sepakat bahwa betapa pentingnya penerapan psikoterapi Islam untuk membantu masalah kesehatan mental.

**Kata Kunci:** Psikoterapi Islam, Gangguan Mental, Kesehatan Mental

## A. PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk hidup yang dinamis, makhluk yang kompleks dengan dianugerahi kemampuan berpikir, berperasaan dan berhasrat akan terus mengalami perubahan dan berkembang dengan memengaruhi kondisi fisik dan psikologisnya. Sepanjang sejarah kehidupannya, manusia selalu menghadapi masalah dalam menjalani aktivitas. Hal ini menjadi bukti bahwa manusia dalam pandangan teori penyesuaian kepribadian memiliki kemampuan beradaptasi dalam situasi yang menimbulkan kecemasan dan berhasil melaluinya.<sup>1</sup> Oleh karena itu, kesehatan mental selalu mendapat perhat

ian dari kalangan akademisi dan praktisi dalam berbagai perspektif dan pendekatan, khususnya dalam bingkai ilmu psikologi. Dalam psikologi modern kecemasan dianggap sebagai salah satu pintu masuk bagi gangguan-gangguan psikologis yang lebih berat. Kecemasan sendiri pada dasarnya adalah gejala atau kondisi umum yang dialami setiap individu, namun dapat berdampak negatif apabila diabaikan begitu saja yang berujung kepada gangguan mental.

Secara umum kesehatan didefinisikan sebagai tercapainya kesejahteraan fisik, mental dan sosial, serta bukan hanya ketiadaan penyakit dan kelemahan. Kesehatan mental merupakan satu bagian terpadu dalam definisi ini. Kesehatan mental sendiri didefinisikan oleh WHO sebagai kondisi sejahtera dimana individu mampu mengatasi tekanan hidupnya, menyadari kapasitasnya, dapat belajar dan bekerja secara produktif, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya.<sup>2</sup> Definisi ini dianggap cukup mewakili banyaknya perbedaan definisi berdasarkan budaya, tempat dan konteksnya. Adapun berdasarkan perspektif agama, kesehatan mental tidak hanya berorientasi jangka pendek, namun berorientasi jangka panjang yang dapat digunakan seiring berkembangnya persoalan yang dialami manusia. Berdasarkan perspektif ini, agama yang merupakan sebuah keyakinan dapat memberi dampak yang cukup berarti dalam kehidupan manusia. Dalam Islam, solusi terbaik untuk dapat mengatasi masalah-

---

<sup>1</sup> Jerry M Burger, *Personality* (USA: Cengage Learning, 2011), 4.

<sup>2</sup> World Health Organization, *World Mental Health Report Transforming Mental Health for All* (Geneva, 2022), 8.

masalah kesehatan mental adalah dengan mengamalkan nilai-nilai yang terkandung dalam ajaran agama. Dengan kata lain hakikat kesehatan mental seseorang berlandaskan pada Al-Qur'an dan Al-Hadist.<sup>3</sup>

Merujuk *National Alliance of Mental Illness*, satu dari lima orang dewasa mengalami beberapa bentuk gangguan mental dengan bentuknya masing-masing.<sup>4</sup> Data statistik penyakit mental tertinggi pada tahun 2021 meliputi gangguan kecemasan, depresi mayor dan gangguan bipolar.<sup>5</sup>

Adapun hasil survei Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS), menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia memiliki masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Jumlah itu setara dengan dengan 15,5 juta remaja di dalam negeri. Sebanyak satu dari 20 remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia juga mengalami gangguan mental. Angkanya setara dengan 2,45 juta remaja tanah air. Gangguan cemas menjadi gangguan mental paling banyak diderita oleh remaja, yakni 3,7% sebagaimana pada Fig. 1. berikut ini.<sup>6</sup>

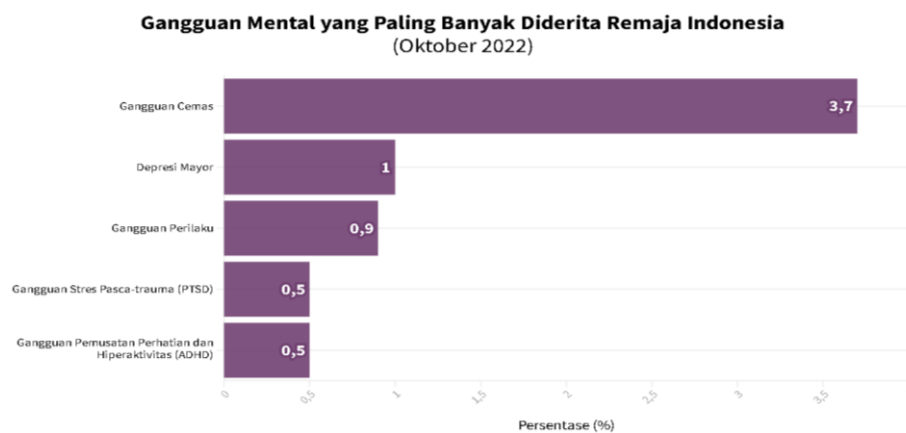
---

<sup>3</sup> Mutiara Andini, Djumi Aprilia, and Primalita Putri Distina, "Kontribusi Psikoterapi Islam Bagi Kesehatan Mental," *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity* 3, no. 2 (2021): 165–187.

<sup>4</sup> NAMI, "Individual With Mental Illness," <https://nami.org/Your-Journey/Individuals-with-Mental-Illness>.

<sup>5</sup> ORAMI, "Hari Kesehatan Mental Sedunia: Tingkatkan Kesadaran, Kepedulian, Dan Hentikan Stigma Negatif," *ORAMI*, <https://nami.org/Your-Journey/Individuals-with-Mental-Illness>.

<sup>6</sup> Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), *Gangguan Mental Yang Paling Banyak Diderita Remaja Indonesia (Oktober 2022)*, 2022.



Sumber: Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)

Dari data diatas dapat disimpulkan pentingnya kesehatan mental Indonesia untuk terus ditingkatkan dengan langkah-langkah terukur untuk mengatasi terjadinya kasus gangguan mental anak yang menunjukkan tren kenaikan untuk mewujudkan generasi emas 2045 di masa mendatang.<sup>7</sup>

Penelitian pada muslim Indonesia memperlihatkan bahwa agama mampu mempredikisikan kesehatan mental sebesar 40,3 %.<sup>8</sup> Hal ini mengisyaratkan bahwa agama merupakan modal individual yang cukup baik untuk mempromosikan dan meningkatkan kesehatan mental di Indonesia. Selain itu, sebagai negara yang berlandaskan kepada Tuhan Yang Maha Esa, masyarakat Indonesia menganggap agama sebagai sesuatu yang sakral dan penting dalam kehidupan. Hal ini terkonfirmasi sebagaimana dalam penelitian yang menyebutkan bahwa melalui metode sufistik, seseorang yang mengalami gangguan mental mendapatkan perubahan melalui perasaan yang lebih tenang, merasa aman tentram secara psikologis, spiritual maupun fisik.<sup>9</sup>

<sup>7</sup> Lestari Moerdijat, "Bangun Kesehatan Mental Anak Yang Tangguh Untuk Wujudkan Generasi Emas Di Masa Datang," accessed November 25, 2023, <https://mpr.go.id/berita/Bangun-Kesehatan-Mental-Anak-yang-Tangguh-untuk-Wujudkan-Generasi-Emas-di-Masa-Datang>.

<sup>8</sup> Ghozali Rusyid Affandi and Dewanti Ruparin Diah Ghazali Rusyid Affandi, "Religiusitas Sebagai Prediktor Terhadap Kesehatan Mental: Studi Terhadap Pemeluk Agama Islam," *Jurnal Psikologi Tabularasa* 6, no. 1 (2011): 383–389.

<sup>9</sup> Untung Joko Basuki and Syukri Abdullah, "Kontribusi Psikoterapi Islam Terhadap Ketahanan Mental Spritual," in *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat* (Universitas PGRI Ronggolawa, 2022), 395–401, <http://prosiding.unirow.ac.id/index.php/SNasPPM>.

Kegagalan seseorang untuk berdisiplin dan bersahabat dengan hati nuraninya sendiri—hati nurani yang selalu mengajak, menyeru, dan membimbing mereka ke arah kebaikan dan kebenaran Tuhan adalah masalahnya sendiri. Akibatnya, mereka menjadi was-was, peragu, berprasangka buruk, tidak termotivasi, dan tidak mampu melakukan apa pun sendiri. Mengembangkan hubungan yang harmonis antara anggota keluarga termasuk suami dan istri, orang tua dan putra-putranya, dan antar bersaudara adalah salah satu masalah yang dihadapi individu dalam lingkungan keluarga. Karena itu, situasi ini menyebabkan konflik yang sering terjadi antara pasangan suami dan istri, yang pada akhirnya menyebabkan perceraian. Problematika dengan lingkungan kerja adalah kegagalan seseorang dalam meningkatkan kinerja di tempat kerja, menghadapi atasan, rekanan, dan pekerja yang memiliki tanggung jawab dan tanggung jawab atas mereka. Sedangkan masalah dengan lingkungan sosial adalah kesulitan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya, seperti kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya.<sup>10</sup>

Untuk mengatasi berbagai problematika yang dihadapi oleh setiap individu, psikoterapi hadir sebagai sebuah metode pengobatan maupun perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. Konsep psikoterapi ini mencakup berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu individu dengan modifikasi perilaku, emosi, pikiran dan hal-hal yang terkait dengan kondisi psikologis hingga mampu mengembangkan dirinya sesuai dengan tuntutan peran dan tanggungjawab di keluarga maupun di masyarakat.<sup>11</sup>

Psikoterapi kadang-kadang diidentikkan dengan psikoanalisis (*al-tahlil al-nafsiy*), suatu cara untuk menggunakan teknik tertentu untuk menganalisis jiwa seseorang. Psikoterapi juga diartikan dengan penerapan teknik khusus untuk penyembuhan penyakit mental atau kesulitan penyesuaian diri. Menurut Fuad Nashori, psikoterapi Islam adalah upaya penyembuhan jiwa (*nafs*) manusia secara rohaniyyah yang didasarkan pada tuntutan al-Qur'an dan al-Hadis, dengan metode

---

<sup>10</sup> Hamdani Bakran Adz-Dzaki, *Konseling Dan Psikoterapi Islam: Penerapan Metode Sufistik* (Yogyakarta: Fajar Pustaka, 2002), 43.

<sup>11</sup> Abd. Mujib and Jusuf Mudzakkir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: Raja Grafindo, 2002), 27.

analisis esensial empiris dan ma'rifat terhadap segala sesuatu yang tampak pada manusia.<sup>12</sup>

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa psikoterapi Islam didasari dengan kepercayaan bahwa iman dan kedekatan dengan Sang Khaliq akan menjadi kekuatan yang sangat berarti bagi perkembangan kejiwaan seseorang. Dengan kata lain penekanan psikoterapi Islam terdapat pada nash Al-Qur'an dan Hadist, sehingga penyakit jasmani dan rohani dapat dihindari untuk mewujudkan kehidupan bahagia baik di dunia maupun di akhirat. Penulis juga berkesimpulan bahwa psikoterapi Islam bersifat preventif, kuratif dan evaluatif yakni membekali diri dengan amalan-amalan yang dapat meningkatkan dan memperkuat kepribadian seorang muslim.

Hal ini sejalan dengan tujuan psikoterapi Islam yang digambarkan oleh Asosiasi Psikologi Islam sebagaimana gambar 2 berikut:<sup>13</sup>

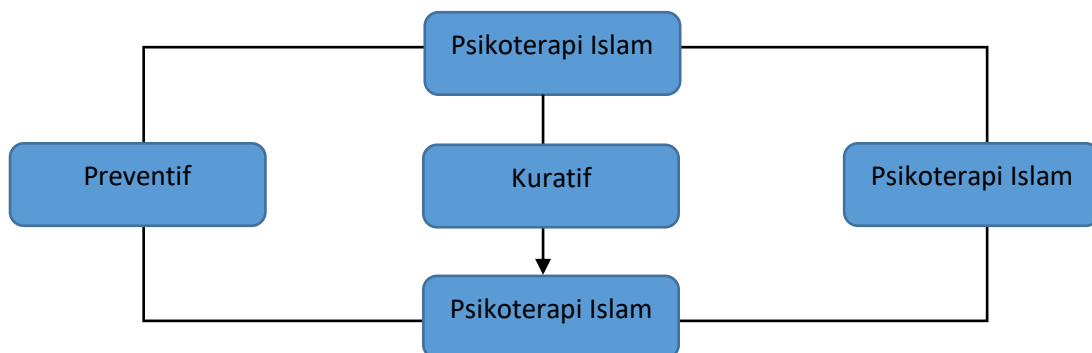


Fig. 2: Bagan Tujuan Psikoterpi Islam

Berdasarkan beberapa uraian tentang gangguan kesehatan mental dan psikoterapi sebagai salah satu cara yang digunakan untuk perawatan psikologis, penting untuk mengkaji bagaimana peran agama khususnya psikoterapi islam secara praktis merawat dan meningkatkan kesehatan mental melalui *metode Systematic Literature Review*.

## A. METODE PENELITIAN

<sup>12</sup> Fuad Nashori, *Agenda Psikologi Islam* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000), 242.

<sup>13</sup> Ahmad Rusdi and Subandi, eds., *Psikologi Islam Kajian Teoritik Dan Penelitian Empirik* (Yogyakarta: Istana Agency, 2020), 239.

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR). Metode ini dapat didefinisikan sebagai metode yang sistematis, jelas, komprehensif dan dapat diproduksi untuk mengidentifikasi, mengevaluasi dan mensintesis kumpulan data yang telah dihasilkan oleh para peneliti dengan tema yang sama sebelumnya.<sup>14</sup> Metode *Systematic Literature Review* ini merupakan metode yang sangat banyak dan cukup populer dalam penelitian.<sup>15</sup>

Adapun dalam penelitian ini yaitu mengambil hasil penelitian dengan tema psikoterapi islam untuk mengungkap peran psikoterapi Islam pada kesehatan mental. Selain itu, studi ini juga coba menemukan tindakan praktis yang dapat dilakukan melalui pendekatan psikoterapi Islam ini. Penelitian psikoterapi islam dengan metode *Systematic Literature Review* untuk mengidentifikasi, mengkaji mengevaluasi dan menafsirkan semua kamian yang tersedeia sesuai dengan kajian melalui pertanyaan yang relevan.<sup>16</sup>

Tahapan proses *Systematic Literature Review* dalam penelitian ini hanya mengambil artikel dari data base scopus. Adapun alasan penulis hanya mengambil dari sumber scopus, karena peneliti artikel yang terindeks scopus sudah melalui tahapan yang cukup ketat yang menjadikan artikel scopus menjadi rujukan akademik yang dapat diakui. Adapun artikel yang ditemukan melalui aplikasi publish or perish dengan rentang waktu 10 tahun terakhir hanya menemukan sebanyak 16 artikel sebagaimana pada gambar 2, yakni:

---

<sup>14</sup> Chitu Okoli and Kira Schabram, "A Guide to Conducting a Systematic Literature Review of Information Systems Research," *SSRN Electronic Journal* (2010), <http://www.ssrn.com/abstract=1954824>.

<sup>15</sup> Andrew H Rogers et al., "Association of Opioid Misuse with Anxiety and Depression: A Systematic Review of the Literature.," *Clinical psychology review* 84 (March 2021): 101978.

<sup>16</sup> Evi Triandini et al., "Metode Systematic Literature Review Untuk Identifikasi Platform Dan Metode Pengembangan Sistem Informasi Di Indonesia," *Indonesian Journal of Information Systems* 1, no. 2 (February 23, 2019): 63, <https://ojs.uajy.ac.id/index.php/IJIS/article/view/1916>.

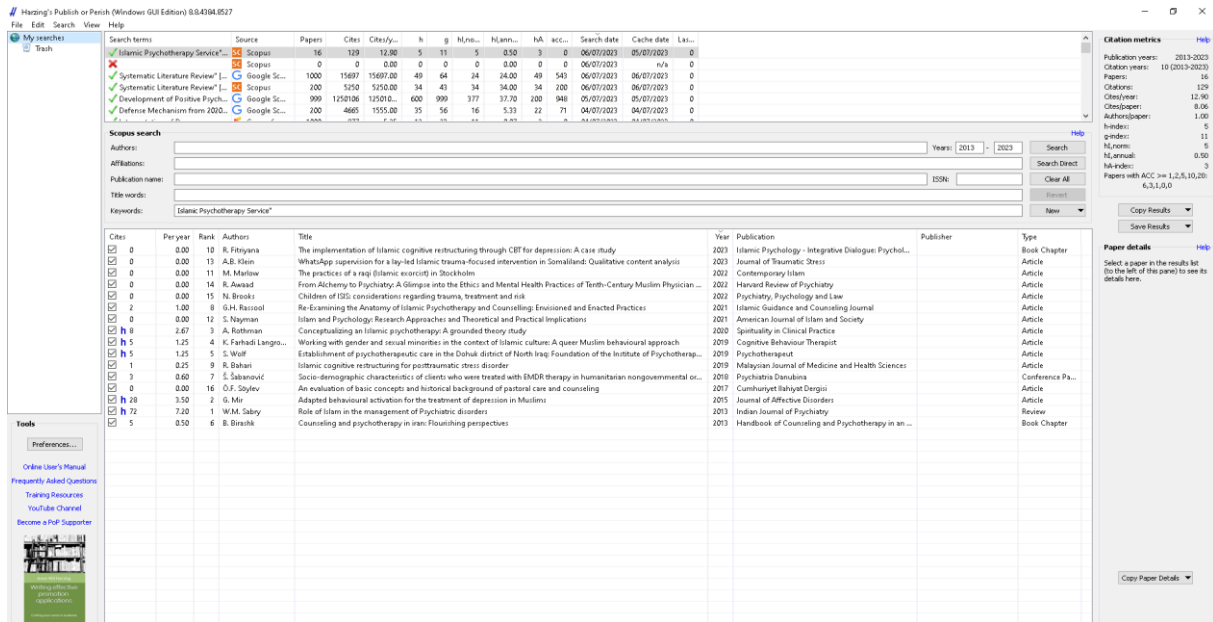


Fig. 3: Artikel 10 Tahun terakhir melalui aplikasi Publish or Perish

Tabel 1

Artikel yang lolos screening Systematic Literature Review dengan Sumber terindeks Scopus melalui aplikasi mendeley

Artikel	Nama Jurnal
Rothman, Abdallah., Coyle, Adrian	Journal of Religion and Health, 2018
Isgandarova, Nazila	Journal of Religion and Health, 2019
Saari, Che Zarrina, Muhsin,	Journal of Critical Reviews, 2020
Sharifah Basirah Syed	
Et.al	
Rothman, Abdallah	Spirituality in Clinical Practice, 2020
Coyle, Adrian	
Rahman, Zaizul Ab	International Journal of Civil Engineering and Technology, 2018
Kadir, Fakhrol Adabi Abdul	
Et.al	
Rajab, Khairunnas	Indonesian Journal of Islam and Muslim Societies, 2017
Saari, Che' Zarrina	



Rassool, G. Hussein	Journal of Spirituality in Mental Health, 2023
Khan, Wajeeha Nisar Ahmed	
Rassool, Goolam Hussein	Islamic Guidance and Counseling Journal, 2021
Firmansyah, Ricky	Islamic Psychology - Integrative Dialogue: Psychology, Spirituality, Science and Arts, 2023
Octavia, Anne	
Mohd Akib, Mohd Manawi	Afkar-Jurnal Akidah & Pemikiran Isla, 2022
Ferdaus, Farah Mohd	
Ishak, Hamdi	
Sidek, Roziyah Sidikmat	International Journal of Islamic Thought, 2021
Kamaruzaman, Azmul Fahimi	
Abdulah, Mohd Jailani	

Dari 11 artikel yang digunakan dalam penelitian ini, 10 penelitian menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan grounded, studi kasus dan eksperimen/ model. Sedangkan yang menggunakan metode penelitian kuantitatif hanya 1 penelitian sebagaimana akan dijabarkan pada bagian hasil penelitian.

## B. HASIL DAN DISKUSI

Setelah mengumpulkan dan menganalisis literatur, peneliti merumuskan kategorisasi artikel penelitian. Tahapan ini merupakan hasil dan pembahasan yang menjadi fokus kajian *Systematic Literature Review* sebagaimana pada tabel 2 berikut ini;

Table 2

Artikel yang lolos verifikasi sesuai tujuan *Systematic Literature Review*

NO	Researcher	Variable	Participant	Results
1	Rothman, Abdallah., Coyle, Adrian	<i>Psychology and Psychotherapy</i>	18 informan kunci dengan latar akademik yang relevan dan tokoh agama	Tiga aspek diidentifikasi yang secara kolektif membentuk mekanisme perkembangan jiwa (tazkiyat an nafs, tahdhib al akhlaq dan jihad an nafs) memiliki relevansi khusus untuk aplikasi dalam psikoterapi.

2	Isgandarova, Nazila	<i>Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy</i>	Literatur klasik sufi ( <i>Library Research</i> )	Konsep muraqabah dapat menjadi sumber inspirasi kepada psikoterapis dengan menggabungkannya atau mengkombinasikannya pada pendekatan berbasis kesadaran
3	Saari, Che Zarrina, Muhsin, Sharifah Basirah Syed Et.al	<i>Critical Review Of Sufi Healing Therapy In Drug Addiction Treatment</i>	19 Pecandu narkoba dengan menjalani 12 sesi intervensi penuh dengan teknik penyembuhan sufi ( <i>Model Sufi Healing Therapy</i> )	Hasil studi menunjukkan bahwa agama dan ajaran spiritual khususnya teknik sufi penting untuk rehabilitasi pecandu narkoba model Sufi Healing Therapy (SHT) terbukti membangun kesadaran diri peserta yang merupakan pecandu narkoba.
4	Rothman, Abdallah Coyle, Adrian	<i>Conceptualizing An Islamic Psychotherapy : a Grounded Theory Study</i>	Wawancara dengan 18 psikoterapis (12 Pria dan 6 Wanita) yang mengintegrasikan konsep psikologi Islam dalam praktek mereka.	Konsep dan laporan praktik mereka membahas psikologi secara keseluruhan dengan penekanan pada eksistensi dan masalah psikologis yang disebabkan oleh gangguan atau ketidakseimbangan di tingkat jiwa.
5	Rahman, Zaizul Ab Kadir, Fakhrul Adabi Abdul Et.al	<i>Internal And External Factors Of Mental Health Disorders In a Healthy Sustainable Soul According To Islamic Psychotherapy In Smart Campus Perspective</i>	<i>Library Research</i>	Harta adalah hal yang selalu menjadi tujuan manusia di dunia yang menyebabkan jauh di sudut alam kalbu merasa terikat, bingung, menangis dan kecewa karena tidak bisa bergerak bebas menuju keridhaan Allah s.w.t. Hal inilah yang menyebabkan masyarakat menjadi cemas, cemas dan ketakutan
6	Rajab, Khairunnas Saari, Che' Zarrina	<i>Islamic psychotherapy formulation: Considering the Shifaul Qalbi Perak Malaysia psychotherapy model</i>	Model Psikoterapi Islam yang diterapkan di Pesantren Suryalaya melalui pendekatan Tasawuf.	Jika pasien menyadari bahwa beribadah adalah cara Tuhan menjawab doa mereka, rasa bersalah dan berdosa akan berangsur-angsur hilang. Psikoterapi Islam digunakan di pesantren melalui metode Qadiriyyah-Naqsyabandiyah. Metode ini menghasilkan kesembuhan total bagi pasien. Artikel ini mencoba menjelaskan bagaimana sekolah sangat penting dalam membantu orang

				yang menderita gangguan jiwa akibat penyalahgunaan narkoba.
7	Rassool, G. Hussein  Khan, Wajeaha Nisar Ahmed	<i>Hope In Islāmic Psychotherapy</i>	pentingnya penggunaan harapan dalam psikoterapi dan bagaimana psikoterapi Islam bekerja pada penanaman harapan pada klien untuk perbaikan yang lebih baik, tahan lama, dan cepat ( <i>Library Research</i> )	Terapi harapan Islami memungkinkan seorang terapis untuk membangun fokus pada Rahmat Allah, Yang Maha Kuasa, dan makna serta tujuan hidup, yang menciptakan motivasi spiritual yang meyakinkan pada klien dan membantu mengurangi kerentanan terhadap depresi dan kecemasan dengan memperkuat kepercayaan. Disarankan agar psikoterapis mengintegrasikan terapi harapan dengan psikoterapi Islam untuk mempercepat proses penyembuhan.
8	Rassool, Goolam Hussein	<i>Re-Examining the Anatomy of Islamic Psychotherapy and Counselling: Envisioned and Enacted Practices</i>	Pertumbuhan eksponensial telah menghasilkan peningkatan prevalensi masalah psikososial dan kesehatan mental yang mengarah pada permintaan layanan psikoterapi dan kesehatan mental ( <i>Library Research</i> )	Psikologi arus utama telah kehilangan 'jiwanya' dan sebagian besar tidak memiliki perhatian psiko-spiritual klien mereka. Intervensi terapeutik dari terapi arus utama, berdasarkan perspektif mono-budaya, gagal memenuhi kebutuhan holistik umat Islam. Berdasarkan kesadaran akan kebutuhan untuk memberikan terapi holistik, diperlukan perubahan paradigma baru dalam pengembangan psikoterapi dan konseling Islam
9	Firmansyah, Ricky  Octavia, Anne	<i>Islamic Psychotherapy Model Based On Al-Ghazali's Minhajul Abidin</i>	Penyertaan kesadaran akan harapan kebaikan hidup di dunia dan akhirat melalui intervensi untuk mendapatkan kesembuhan. ( <i>Library Research</i> )	Menurut al-Ghazali, jika kita melakukan terapi tidak cukup hanya menggunakan cara yang rasional, tetapi juga perlu menggunakan proses penyembuhan yang sesuai dengan syariat. Penelitian ini bertujuan untuk membangun model intervensi psikoterapi Islam dengan mengkontekstualisasikan pemikiran al-Ghazali dan menyajikannya dalam model psikoterapi Islam yang sistematis dan terstruktur. Kajian ini menganalisis pemikiran al-Ghazali tentang psikologi yang diuraikan dalam buku Minhajul 'Abidin dan membandingkannya dengan model dan metode psikoterapi modern saat

---

				ini.
10	Mohd Akib, Mohd Manawi  Ferdaus, Farah Mohd  Ishak, Hamdi	<i>Spiritual Strengthening of Man Through Prayer of Worship</i>	Komponen jiwa yang merupakan kekuatan pendorong di balik tindakan dan perilaku tubuh manusia. ( <i>Library Research</i> )	Terapi psikospiritual adalah salah satu cara seorang Muslim dapat mengembangkan kesadarannya sebagai seorang hamba sekaligus sebagai pengingat akan kekuasaan dan kebesaran Allah SWT yang tak terbatas. Seorang pria mungkin berinteraksi dengan Allah SWT saat dia berdoa dan mendapatkan rasa ketenangan dalam jiwanya sebagai hasilnya.
11	Sidek, Roziah Sidikmat  Kamaruzaman, Azmul Fahimi  Abdulah, Mohd Jailani	<i>Epistemology and philosophy related to music therapy from the Muslim scholars' perspective</i>	Dasar penelitian ini berawal dari polemik di kalangan ulama tentang status hukum penggunaan musik, boleh atau tidaknya, karena tidak adanya nas qat'i dari al-Qur'an dan berlarut-larutnya perdebatan tentang kesahihan hadits tentang larangan musik. ( <i>Library Research</i> )	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat sedikit perbedaan pandangan antara pendukung mazhab neo-Pythagoras (al-Kindi dan Ikhwan al-Safa) dan Aristotelian (al-Farabi dan Ibnu Sina) dari sudut pandang epistemologis. Namun secara filosofis, nampaknya ada titik kesamaan dalam hal peningkatan nilai moral dan spiritual demi kesejahteraan manusia, baik jasmani maupun rohani.

---

Pada artikel pertama oleh Abdallah Rothman<sup>17</sup>, penelitian dilakukan dengan melibatkan 18 informan kunci yang berasal dari latar belakang akademis yang relevan dan tokoh agama. Adapun temuan penelitian menunjukkan bahwa tiga aspek yang diidentifikasi yang secara kolektif membentuk mekanisme perkembangan jiwa yang terdiri dari tazkiyat an nafs, tahdhib al akhlaq dan jihad an nafs yang memiliki relevansi khusus untuk aplikasi dalam psikoterapi. Penelitian dalam artikel ini hanya mengambil konsep-konsep psikoterapi yang

---

<sup>17</sup> Abdallah Rothman and Adrian Coyle, "Toward a Framework for Islamic Psychology and Psychotherapy: An Islamic Model of the Soul," *Journal of Religion and Health* (Rothman, Abdallah: Department of Psychology, Kingston University London, Penrhyn Road, Kingston-upon-Thames, United Kingdom, KT1 2EE, e.rothman@kingston.ac.uk: Springer, 2018).

bersumber dari al-Qur'an dan Hadis tanpa menggabungkan dengan konsep psikologi barat.

Artikel kedua yang ditulis oleh Isgandarova Nazila,<sup>18</sup> menggunakan metode penelitian literatur klasik dan menemukan bahwa konsep muraqabah dapat menjadi inspirasi kepada psikoterapis dengan menggabungkannya atau mengkombinasikannya dengan pendekatan psikoterapi yang berbasis kesadaran. Dalam hal ini, peneliti hanya mengintegrasikan antara konsep psikoterapi barat yang sudah populer dengan konsep psikoterapi Islam yang digali dari literatur-literatur klasik.

Artikel penelitian ketiga ditulis oleh Saari,<sup>19</sup> menggunakan Sufi Healing Therapy dan melakukan intervensi kepada 19 orang pecandu narkoba selama 12 sesi intervensi penuh. Hasil yang ditunjukkan setelah melalui intervensi yakni agama dan ajaran spiritual khususnya pada teknik sufi penting untuk rehabilitasi pecandu narkoba. Hal ini terbukti setelah dilakukannya intervensi, kesadaran diri peserta yang merupakan pecandu narkoba semakin terbentuk.

Penelitian keempat oleh Rothman dan Coyle,<sup>20</sup> merupakan penelitian *grounded* dengan mewawancarai 18 orang psikoterapis yang terdiri dari 12 pria dan 6 wanita dengan mengintegrasikan konsep psikologi Islam dalam praktek mereka. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rothman dan Coyle menunjukkan bahwa konseptualisasi dan laporan praktik para psikoterapis berbicara tentang psikologi holistik yang dengan penekanan pada perwujudan dan kesulitan psikologis karena ketidak seimbangan pada jiwa. Dalam penelitian ini, rothman mencoba mengkombinasikan pendapat psikoterapis modern yang mencoba mengintegrasikan dengan konsep psikoterapi Islam.

---

<sup>18</sup> Nazila Isgandarova, "Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy," *Journal of Religion and Health* (Springer Science and Business Media LLC, 2018), <http://dx.doi.org/10.1007/s10943-018-0695-y>.

<sup>19</sup> C Z Sa'ari, S B S Muhsin, and M M M Akib, "Al-Halu '(Kecelaruhan Kebimbangan) Dan Perbahasanya Serta Hubungannya Dengan Psikologi Islam: The Discussion of Al-Halu '(Anxiety Disorder) and the ...," *Jurnal Usuluddin* (2021).

<sup>20</sup> Abdallah Rothman and Adrian Coyle, "Conceptualizing an Islamic Psychotherapy: A Grounded Theory Study," *Spirituality in Clinical Practice* (doi.apa.org, 2020).

Penelitian kelima oleh Rahman, et.al.,<sup>21</sup> meneliti tentang faktor internal dan eksternal dari gangguan kesehatan mental melalui pendekatan psikoterapi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa harta yang menjadi tujuan manusia di dunia menyebabkan seseorang merasa terikat, bingung dan kecewa karena tidak bisa bergerak bebas menuju keridhaan Allah SWT. Hal inilah yang menyebabkan masyarakat menjadi cemas dan ketakutan. Peneliti menggunakan pendekatan *library research* sebagai pembuktian terhadap teori ini.

Penelitian keenam oleh Rajab Khairunnas,<sup>22</sup> merupakan penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Suryalaya dengan menggunakan pendekatan model psikoterapi Islam. Hasil penelitian menyebutkan bahwa jika pasien menyadari bahwa Tuhan menjawab doa mereka melalui ibadah, maka rasa berdosa dan bersalah akan berangsur-angsur hilang. Pesantren yang menjadi lokasi penelitian sudah menerapkan psikoterapi Islam dengan pendekatan *Qadariyyah-Naqsabandiyayah*. Melalui pendekatan tersebut, pasien berhasil sembuh total. Artikel penelitian ini menjelaskan bahwa sekolah memiliki peranan penting dalam menangani gangguan jiwa akibat penyalahgunaan narkoba.

Penelitian ketujuh oleh Rassool, et.al.,<sup>23</sup> menjelaskan pentingnya penggunaan harapan dalam psikoterapi dan bagaimana psikoterapi Islam bekerja pada penanaman harapan pada klien untuk perbaikan yang lebih baik, tahan lama dan cepat. Melalui pendekatan *library research*, Rassool mengungkapkan bahwa terapi harapan Islami memungkinkan seorang terapis untuk membangun fokus pada Rahmat Allah, Yang Maha Kuasa, dan makna serta tujuan hidup, yang menciptakan motivasi spiritual yang meyakinkan pada klien dan membantu mengurangi kerentanan terhadap depresi dan kecemasan dengan memperkuat

---

<sup>21</sup> Zaizul Ab Rahman et al., "Internal and External Factors of Mental Health Disorders in a Healthy Sustainable Soul According to Islamic Psychotherapy in Smart Campus Perspective," *International Journal of Civil Engineering and Technology* 9, no. 13 (2018): 635–644, [https://api.elsevier.com/content/abstract/scopus\\_id/85059553024](https://api.elsevier.com/content/abstract/scopus_id/85059553024).

<sup>22</sup> Khairunnas Rajab, "Methodology of Islamic Psychotherapy in Islamic Boarding School Suryalaya Tasik Malaya," *Indonesian Journal of Islam and Muslim Societies* 4, no. 2 (2014): 257–289.

<sup>23</sup> G H Rassool and W N A Khan, "Hope in Islāmic Psychotherapy," *Journal of Spirituality in Mental Health* (2023), <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85158882182&doi=10.1080%2F19349637.2023.2207751&partnerID=40&md5=891a979369a74d063ed63882823cfefe>.

kepercayaan. Disarankan agar psikoterapis mengintegrasikan terapi harapan dengan psikoterapi Islam untuk mempercepat proses penyembuhan.

Penelitian Kedelapan oleh Rassol,<sup>24</sup> mengungkapkan pertumbuhan eksponensial yang menghasilkan peningkatan prevalensi masalah psikososial dan kesehatan mental yang mengarah pada permintaan layanan psikoterapi dan kesehatan mental. Namun psikologi arus utama (psikologi barat) telah kehilangan jiwanya karena tidak memperhatikan psikospiritual . Perspektif mono-budaya yang digunakan telah gagal memenuhi kebutuhan umat Islam. Untuk itu kebutuhan terapi holistik sangat dibutuhkan dan perubahan paradigma baru untuk mengembangkan psikoterapi dan konseling Islam.

Penelitian kesembilan oleh Rifmansyah mengungkapkan bahwa penyertaan kesadaran akan harapan kebaikan hidup di dunia dan akhirat melalui intervensi untuk mendapatkan kesembuhan sangat mungkin diintegrasikan dengan konsep psikoterapi Islam. Hal ini merujuk pendapat al-Ghazali dalam buku Minhajul 'Abidin dan membandingkannya dengan model dan metode psikoterapi saat ini. Kesimpulannya bahwa terapi yang rasional perlu menggunakan proses penyembuhan yang sesuai dengan syariat.<sup>25</sup>

Penelitian kesepuluh oleh Mohd. Akib,<sup>26</sup> menyebutkan bahwa komponen jiwa yang merupakan kekuatan pendorong di balik tindakan dan perilaku tubuh manusia. Tasawuf psikospiritual adalah cara seorang muslim dalam mengembangkan kesadarannya sebagai seorang hamba sekaligus sebagai pengingat akan kekuasaan dan kebesaran Allah swt yang tak terbatas. Seseorang

---

<sup>24</sup> G H Rassol, "Re-Examining the Anatomy of Islamic Psychotherapy and Counselling: Envisioned and Enacted Practices," *Islamic Guidance and Counseling Journal* 4, no. 2 (2021): 132–144, [https://api.elsevier.com/content/abstract/scopus\\_id/85127451746](https://api.elsevier.com/content/abstract/scopus_id/85127451746).

<sup>25</sup> Ricky Firmansyah and Anne Octavia, *Islamic Psychology - Integrative Dialogue*, ed. Marcus Stück et al., *Islamic Psychology - Integrative Dialogue: Psychology, Spirituality, Science and Arts* (Berlin: Peter Lang Verlag, 2023), [https://api.elsevier.com/content/abstract/scopus\\_id/85160606047](https://api.elsevier.com/content/abstract/scopus_id/85160606047).

<sup>26</sup> M M Mohd Akib, F M Ferdaus, and H Ishak, "SPIRITUAL STRENGTHENING OF MAN THROUGH PRAYER OF WORSHIP," *Afkar* 24, no. 1 (2022): 381–408, <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0.85133685036&doi=10.22452%2Fafkar.vol24no1.11&partnerID=40&md5=d93f9d8ee43cf6aedecf18acd5950a49>.

mungkin berinteraksi dengan Allah Swt saat dia berdoa dan mendapatkan rasa ketenangan dalam jiwanya sebagai hasilnya.

Penelitian kesebelas oleh Roziah,<sup>27</sup> secara filosofis menjelaskan bahwa polemik di kalangan ulama tentang status hukum penggunaan musik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat sedikit perbedaan pandangan antara pendukung mazhab neo-Phytagoras (al-Kindi dan Ikhwan al-Safa) dan Aristotelian (al-Farabi dan Ibn Sina) dari sudut pandang epistemologis. Namun secara filosofis, nampaknya ada titik kesamaan dalam hal peningkatan nilai moral dan spiritual demi kesejahteraan manusia, baik jasmani maupun rohaninya.

### C. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian beberapa literatur, secara umum dapat dilihat ada dua pendapat terkait tentang konsep psikoterapi islam yakni konsep psikoterapi Islam dielaborasi melalui sumber aslinya yakni Al-Qur'an dan Hadis serta hasil kajian yang sudah dilakukan oleh ilmuan-ilmuan muslim seperti al-Ghazali, Ibnu Sina, al-Farabi, Ar-Razi, dan lain sebagainya.

Pendapat lainnya menyebutkan bahwa psikoterapi modern (Barat) dapat dikombinasikan dan diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam, sehingga pendekatan psikoterapi barat tidak bebas nilai namun sesuai dengan nilai-nilai Islam itu sendiri. Terlepas dari kedua pendapat tersebut, secara umum berpendapat bahwa pentingnya layanan psikoterapi untuk membantu kesehatan mental baik kepada diri sendiri maupun kepada orang lain, baik secara individu maupun secara berkelompok. Hal ini didukung dengan hasil survey yang sudah dilakukan oleh lembaga internasional maupun nasional bahwa semakin banyak individu yang mengalami gangguan mental dan memerlukan bantuan untuk mengatasi gangguan mental tersebut.

---

<sup>27</sup> R S Sidek, A F Kamaruzaman, and M J Abdulah, "Epistemology and Philosophy Related to Music Therapy from the Muslim Scholars' Perspective," *International Journal of Islamic Thought* 19, no. 1 (2021): 110–119, <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.085109513354&doi=10.24035%2FIJIT.19.2021.201&partnerID=40&md5=a63a05ab2ba16234da25c7aaa5072fe4>.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzaki, Hamdani Bakran. *Konseling Dan Psikoterapi Islam: Penerapan Metode Sufistik*. Yogyakarta: Fajar Pustaka, 2002.
- Affandi, Ghozali Rusyid, and Dewanti Ruparin Diah Ghazali Rusyid Affandi. "Religiusitas Sebagai Prediktor Terhadap Kesehatan Mental: Studi Terhadap Pemeluk Agama Islam." *Jurnal Psikologi Tabularasa* 6, no. 1 (2011): 383–389.
- Andini, Mutiara, Djumi Aprilia, and Primalita Putri Distina. "Kontribusi Psikoterapi Islam Bagi Kesehatan Mental." *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity* 3, no. 2 (2021): 165–187.
- Basuki, Untung Joko, and Syukri Abdullah. "Kontribusi Psikoterapi Islam Terhadap Ketahanan Mental Spritual." In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 395–401. Universitas PGRI Ronggolawa, 2022. <http://prosiding.unirow.ac.id/index.php/SNasPPM>.
- Burger, Jerry M. *Personality*. USA: Cengage Learning, 2011.
- Firmansyah, Ricky, and Anne Octavia. *Islamic Psychology - Integrative Dialogue*. Edited by Marcus Stück, Dian Utamy, Emi Zulaifah, and Wanady Ayu Krihsna Dewi. *Islamic Psychology - Integrative Dialogue: Psychology, Spirituality, Science and Arts*. Berlin: Peter Lang Verlag, 2023. [https://api.elsevier.com/content/abstract/scopus\\_id/85160606047](https://api.elsevier.com/content/abstract/scopus_id/85160606047).
- Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS). *Gangguan Mental Yang Paling Banyak Diderita Remaja Indonesia (Oktober 2022)*, 2022.
- Isgandarova, Nazila. "Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy." *Journal of Religion and Health*. Springer Science and Business Media LLC, 2018. <http://dx.doi.org/10.1007/s10943-018-0695-y>.
- Moerdijat, Lestari. "Bangun Kesehatan Mental Anak Yang Tangguh Untuk Wujudkan Generasi Emas Di Masa Datang." Accessed November 25, 2023. <https://mpr.go.id/berita/Bangun-Kesehatan-Mental-Anak-yang-Tangguh-untuk-Wujudkan-Generasi-Emas-di-Masa-Datang>.
- Mohd Akib, M M, F M Ferdaus, and H Ishak. "SPIRITUAL STRENGTHENING OF MAN THROUGH PRAYER OF WORSHIP." *Afkar* 24, no. 1 (2022): 381–408. <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85133685036&doi=10.22452%2Fafkar.vol24no1.11&partnerID=40&md5=d93f9d8ee43cf6aedecf18acd5950a49>.
- Mujib, Abd., and Jusuf Mudzakkir. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo, 2002.
- NAMI. "Individual With Mental Illness." <https://nami.org/Your-Journey/Individuals-with-Mental-Illness>.
- Nashori, Fuad. *Agenda Psikologi Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000.
- Okoli, Chitu, and Kira Schabram. "A Guide to Conducting a Systematic Literature Review of Information Systems Research." *SSRN Electronic Journal* (2010). <http://www.ssrn.com/abstract=1954824>.
- ORAMI. "Hari Kesehatan Mental Sedunia: Tingkatkan Kesadaran, Kepedulian, Dan Hentikan Stigma Negatif." *ORAMI*. <https://nami.org/Your-Journey/Individuals-with-Mental-Illness>.

- Rahman, Zaizul Ab, Fakhrol Adabi Abdul Kadir, Nurul Husna Mansor, Ahamed Sarjoon Razick, and Hanizah Binti Mohd Yusoff. "Internal and External Factors of Mental Health Disorders in a Healthy Sustainable Soul According to Islamic Psychotherapy in Smart Campus Perspective." *International Journal of Civil Engineering and Technology* 9, no. 13 (2018): 635–644. [https://api.elsevier.com/content/abstract/scopus\\_id/85059553024](https://api.elsevier.com/content/abstract/scopus_id/85059553024).
- Rajab, Khairunnas. "Methodology of Islamic Psychotherapy in Islamic Boarding School Suryalaya Tasik Malaya." *Indonesian Journal of Islam and Muslim Societies* 4, no. 2 (2014): 257–289.
- Rassool, G H. "Re-Examining the Anatomy of Islamic Psychotherapy and Counselling: Envisioned and Enacted Practices." *Islamic Guidance and Counseling Journal* 4, no. 2 (2021): 132–144. [https://api.elsevier.com/content/abstract/scopus\\_id/85127451746](https://api.elsevier.com/content/abstract/scopus_id/85127451746).
- Rassool, G H, and W N A Khan. "Hope in Islāmic Psychotherapy." *Journal of Spirituality in Mental Health* (2023). <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85158882182&doi=10.1080%2F19349637.2023.2207751&partnerID=40&md5=891a979369a74d063ed63882823cfefe>.
- Rogers, Andrew H, Michael J Zvolensky, Joseph W Ditre, Julia D Buckner, and Gordon J G Asmundson. "Association of Opioid Misuse with Anxiety and Depression: A Systematic Review of the Literature." *Clinical psychology review* 84 (March 2021): 101978.
- Rothman, Abdallah, and Adrian Coyle. "Conceptualizing an Islamic Psychotherapy: A Grounded Theory Study." *Spirituality in Clinical Practice*. doi.apa.org, 2020.
- . "Toward a Framework for Islamic Psychology and Psychotherapy: An Islamic Model of the Soul." *Journal of Religion and Health*. Rothman, Abdallah: Department of Psychology, Kingston University London, Penrhyn Road, Kingston-upon-Thames, United Kingdom, KT1 2EE, e.rothman@kingston.ac.uk: Springer, 2018.
- Rusdi, Ahmad, and Subandi, eds. *Psikologi Islam Kajian Teoritik Dan Penelitian Empirik*. Yogyakarta: Istana Agency, 2020.
- Sa'ari, C Z, S B S Muhsin, and M M M Akib. "Al-Halu '(Kecelaruan Kebimbangan) Dan Perbahasannya Serta Hubungannya Dengan Psikologi Islam: The Discussion of Al-Halu '(Anxiety Disorder) and the ...." *Jurnal Usuluddin* (2021).
- Sidek, R S, A F Kamaruzaman, and M J Abdulah. "Epistemology and Philosophy Related to Music Therapy from the Muslim Scholars' Perspective." *International Journal of Islamic Thought* 19, no. 1 (2021): 110–119. <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85109513354&doi=10.24035%2FIJIT.19.2021.201&partnerID=40&md5=a63a05ab2ba16234da25c7aaa5072fe4>.
- Triandini, Evi, Sadu Jayanatha, Arie Indrawan, Ganda Werla Putra, and Bayu Iswara. "Metode Systematic Literature Review Untuk Identifikasi Platform Dan Metode Pengembangan Sistem Informasi Di Indonesia." *Indonesian Journal of Information Systems* 1, no. 2 (February 23, 2019): 63.

<https://ojs.uajy.ac.id/index.php/IJIS/article/view/1916>.

World Health Organization. *World Mental Health Report Transforming Mental Health for All*. Geneva, 2022.