

Psikoterapi Islam untuk Meningkatkan Kesehatan Mental

Diana Kurniati Kartika^{1*}, Vivik Shofiah², Khairunnas Rajab³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia

* E-mail Author's: dianakurniati21@gmail.com^{1*}, vivik.shofiah@uin-suska.ac.id²,
khairunnasrajab@gmail.com³

Submitted: 10-12-2024

Accepted: 17-12-2024

Published: 17-12-2024

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas psikoterapi Islam dalam meningkatkan kesehatan mental melalui tinjauan literatur. Psikoterapi Islam yang berlandaskan Al-Qur'an dan Al-Hadist berupaya mengatasi masalah psikologis dan spiritual. Hasil kajian menunjukkan bahwa pendekatan ini berjalan efektif terutama melalui penguatan spiritualitas seperti dzikir, shalat, dan membaca Al-Qur'an dalam meningkatkan pengendalian diri dan ketahanan terhadap stres. Psikoterapi Islam mendorong individu untuk hidup sesuai nilai agama dan berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik.

Kata Kunci: Psikologi Islam, Psikoterapi Islam, Kesehatan Mental.

Abstract

This study aims to examine the effectiveness of Islamic psychotherapy in improving mental health through a literature review. Islamic psychotherapy based on the Koran and Al-Hadith seeks to overcome psychological and spiritual problems. The results of the study show that this approach is effective, especially through strengthening spirituality such as dhikr, prayer, and reading the Koran in increasing self-control and resistance to stress. Islamic psychotherapy encourages individuals to live according to religious values and contributes to better mental health.

Keywords: Islamic Psychology, Islamic Psychotherapy, Mental Health

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah keadaan yang memungkinkan individu untuk tumbuh secara fisik, emosional, dan intelektual secara menyeluruh, serta mendukung perkembangan seiring bertambahnya usia individu lain (Kasyfillah & Muhiid, 2022). Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental didefinisikan sebagai kesejahteraan yang mencakup aspek fisik, sosial, dan mental seseorang (WHO, 2004). Dalam perspektif Islam, kesehatan mental meliputi kemampuan seseorang dalam mengelola fungsi-fungsi psikis serta menyesuaikan diri secara dinamis dengan lingkungan, baik diri sendiri, lingkungan sekitar, maupun orang lain, dengan Al-Qur'an dan as-Sunnah sebagai panduan utama dalam kehidupan dunia dan akhirat (Ariadi, 2019). Menjaga kesehatan mental memiliki dampak positif bagi diri sendiri maupun orang lain karena dapat mengurangi stress pada sehari-hari (Levin, 2010).

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Jiwa Remaja Nasional tahun 2022, sekitar 17 juta remaja di Indonesia tercatat ada mengalami masalah kesehatan mental (detiksumut.com, 2024). Kasus ini terlihat jelas dalam pengalaman seorang mahasiswa di Jember, yang hampir mencoba bunuh diri akibat beban mental yang berlebihan atau overthinking ketika ia menjabat sebagai panitia dalam suatu kegiatan kampus

(Kompas.com, 2022). Fenomena gangguan kesehatan mental di Jawa Timur menjadi semakin marak akhir-akhir ini. Beberapa kasus yang mencuat antara lain seorang guru SD di Malang yang mengakhiri hidupnya, aksi serupa juga dilakukan seorang remaja di Kediri akibat tekanan dari utang pinjol yang digunakan untuk permainan game daring, serta tragedi yang melibatkan seorang mantan mahasiswa Universitas Brawijaya (UB) Malang yang melompat dari lantai 12 gedung fakultas ilmu komputer (detikjatim.com, 2023).

Remaja di Indonesia menjadi kelompok yang sangat rentan terhadap gangguan kesehatan mental. Data menunjukkan bahwa 61% penduduk Indonesia yang berusia 15 tahun ke atas mengalami masalah kesehatan mental (sehatnegeriku.kemkes.go.id, 2023). Hal ini menandakan bahwa masalah kesehatan mental semakin umum dan mendesak untuk ditangani secara serius. Pemerintah telah merespons situasi ini dengan menetapkan resolusi kesehatan mental, bertujuan membantu masyarakat dalam mengelola stres, kecemasan, dan mengurangi kebiasaan overthinking yang sering menjadi pemicu utama dalam gangguan kesehatan mental di kalangan remaja dan dewasa (Cnnindonesia.com, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Trimulyaningsih (2019) menunjukkan bahwa psikoterapi Islam dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang, terutama jika individu tersebut memiliki keyakinan agama yang kuat atau tingkat spiritualitas yang tinggi, yang berdampak positif pada kesejahteraan mental. Penelitian lain yang dilakukan pada komunitas Muslim di Indonesia mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara agama dan kesehatan mental sebesar 40,3% (Affandi & Diah, 2011). Di Indonesia, agama memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan masyarakat; secara filosofis, nilai-nilai agama diakui sebagai bagian integral dari kehidupan berbangsa. Hal ini juga tercermin dalam ideologi Pancasila, di mana sila pertama, "Ketuhanan yang Maha Esa," menegaskan bahwa kehidupan masyarakat Indonesia sangat terkait dengan nilai-nilai agama mereka, termasuk dalam menjaga kesehatan mental.

Seiring perkembangan zaman, bidang kesehatan mental juga mulai dikaji dalam perspektif psikologi agama. Psikologi agama awalnya diperkenalkan di Jerman pada abad ke-19, sekitar tahun 1875 Masehi, dan memasuki abad ke-20, kajian ini berkembang pesat seiring kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi digital (Ramayulis, 2002). Penelitian oleh Andini et al. (2021) menemukan bahwa psikoterapi Islam merupakan pendekatan yang sangat efektif dalam pencegahan gangguan jiwa. Pendekatan ini tidak hanya bermanfaat bagi mereka yang mengalami gangguan fisik dan mental, tetapi juga mampu memulihkan kualitas kesehatan mental individu, meningkatkan kualitas hidup sehat, dan menumbuhkan perasaan bahagia. Psikoterapi Islam berkontribusi secara positif terhadap kesehatan mental dengan menciptakan ketenangan, kesejahteraan, dan ketentraman jiwa seseorang. Salah satu pendekatan dalam menangani kesehatan mental adalah dengan mengaplikasikan psikoterapi Islam, yang melibatkan metode pengobatan berbasis ajaran agama Islam melalui Al-Qur'an dan Hadis. Agama Islam mengedepankan kesejahteraan umat manusia dalam aspek jasmani maupun rohani, dan memiliki peran penting bagi umat Islam dalam mengatasi gangguan emosional secara empiris.

Maryati (2020) melakukan penelitian pada siswa di Pondok Pesantren Darul Muizi Bandung menjelaskan bahwa psikoterapi Islam dapat membantu psikologis individu serta meningkatkan kemampuan santri dalam mendekati diri kepada Tuhan. Dalam proses ini, subjek didorong untuk memahami arti hidup, menjalankan kewajiban Muslim, serta menjauhkan diri dari segala sesuatu yang dilarang dalam Islam, dan untuk menguatkan diri dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Inti dari psikoterapi Islam

adalah kesungguhan hati yang dilakukan dengan tujuan mencari ridha Allah SWT, sehingga individu mampu menghadapi berbagai permasalahan psikologis yang muncul.

Permasalahan hidup yang terjadi dalam kehidupan sudah dijelaskan dalam al-Qur'an sesuai firman Allah SWT QS. Al-Baqarah ayat 155 yang artinya "Dan sesungguhnya akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar". Ayat tersebut menggambarkan bahwa Allah SWT pasti akan memberikan ujian atau cobaan kepada hamba-Nya, yang sering kali memunculkan perasaan gelisah atau khawatir. Perasaan ini bisa dipicu oleh berbagai faktor, seperti masalah ekonomi, konflik dalam keluarga, pengaruh lingkungan, atau hubungan dengan orang-orang tercinta. Apabila seseorang memiliki kondisi psikologis yang lemah dalam menghadapi berbagai tantangan ini, mereka akan lebih rentan dan memerlukan dukungan psikologis untuk memulihkan keseimbangannya, yang bisa dilakukan dengan mendekati diri kepada Allah SWT.

Penelitian literatur ini bertujuan memberikan kontribusi positif untuk membantu meningkatkan kesehatan mental seseorang melalui pendekatan psikoterapi Islam, dengan mendorong kedekatan kepada Allah SWT. Hal ini diharapkan dapat mengembalikan sikap optimis yang sejalan dengan ajaran agama sebagaimana diuraikan dalam Al-Qur'an dan Hadis. Oleh karena itu, penelitian ini dapat menjadi acuan dalam memahami cara menjaga kesehatan mental melalui pendekatan psikoterapi Islam untuk remaja, dewasa, dan lansia agar dapat menghadapi kehidupan tanpa mudah terjebak dalam overthinking.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam artikel ilmiah ini adalah penelitian kepustakaan atau Library Research, yang berfokus pada kajian teoritis dan referensi yang memiliki keterkaitan nilai dan relevansi dengan isu yang sedang diteliti. Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan literatur dari berbagai sumber seperti buku, artikel jurnal, dan karya penelitian terdahulu. Penulis memperoleh data atau informasi penelitian dari jurnal-jurnal yang tersedia di internet, seperti Google Scholar, serta merujuk pada Al-Qur'an dan Hadis. Studi literatur adalah kajian yang mencakup teori dan referensi lain yang berkaitan dengan nilai, budaya, dan norma yang berlaku dalam situasi sosial yang sedang diteliti (Sugiyono, 2016).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Kesehatan Mental Dalam Agama Islam

Kesehatan mental adalah salah satu cabang ilmu termuda yang mulai berkembang di Jerman pada abad ke-19, sekitar tahun 1875 Masehi. Memasuki abad ke-20, bidang ini mengalami perkembangan pesat seiring kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi digital (Ramayulis, 2002). Namun, konsep kesehatan mental sebenarnya telah dikenal sejak zaman Nabi, dari Nabi Adam hingga Nabi Muhammad SAW. Mereka membahas tentang hakikat jiwa dan kesehatan jiwa manusia berdasarkan kepercayaan pada Allah SWT melalui wahyu-Nya (Jaelani, 2001). Seperti dalam QS. Al-Baqarah ayat 37. "Kemudian, Adam menerima beberapa kalimat dari tuhannya, lalu ia pun menerima taubatnya. Sesungguhnya dialah yang maha penerima taubat lagi maha Penyayang".

Makna dari ayat di atas menjelaskan tentang sebagian manusia yang memohon ampun kepada Allah SWT dan bertaubat, yang berkaitan dengan hakikat jiwa manusia. Hal ini menunjukkan bahwa setiap individu mampu beradaptasi dengan kondisi yang dihadapinya, baik yang berasal dari faktor internal, eksternal, maupun kebutuhan spiritualnya sebagai hamba Allah SWT. Konsep kesehatan mental dalam Islam telah

dirintis oleh seorang tokoh terkemuka dalam bidang kedokteran dari Persia, yaitu Abu Zayd Ahmed Ibn Sahl al-Balkhi, yang hidup antara tahun 850 hingga 934. Dalam karyanya yang terkenal berjudul *Masalih al-Abdan wa al-Anfus* (Nutrisi untuk Tubuh dan Jiwa), al-Balkhi berhasil menunjukkan keterkaitan antara kesehatan tubuh dan kesehatan jiwa manusia, menggunakan istilah *al-Tibb al-Ruhani*, yang berarti kesehatan spiritual dan psikologis. Ia berpendapat bahwa keadaan tubuh dan jiwa manusia dapat berubah-ubah, baik dalam kondisi sehat maupun sakit. Ketidakseimbangan dalam metabolisme tubuh dapat menyebabkan gejala fisik seperti pusing, demam, dan rasa sakit. Di sisi lain, ketidakstabilan jiwa dapat memunculkan berbagai emosi negatif, termasuk kemarahan, kesedihan, kecemasan, dan gejala lainnya (Ariadi, 2019). Selain al-Balkhi, terdapat pula tokoh Muslim lainnya yang memberikan kontribusi penting dalam pemahaman kesehatan mental. Al-Farabi, misalnya, dikenal sebagai ilmuwan yang memiliki pandangan mendalam mengenai psikologi sosial dan kesadaran diri. Ibnu Sina, yang di dunia Barat dikenal sebagai Avicenna, juga merupakan figur kunci dalam kajian kesehatan mental. Berbagai pemikiran para ilmuwan Muslim ini menunjukkan betapa pentingnya kesehatan mental dalam perspektif Islam, di mana banyak tokoh telah secara serius membahas dan mengembangkan konsep ini dalam rangka meningkatkan kesejahteraan jiwa manusia.

Menurut Daradjat (dalam Reza, 2016) yang telah mengingat komponen kepercayaan diri dan pengabdian sebagai penanda kesejahteraan psikologis antara lain:

- a. Kemandirian dari gangguan jiwa dan penyakit;
- b. Pengakuan adanya kesepakatan antar komponen mental;
- c. Dapat menyesuaikan diri dengan cekatan dan menjalin hubungan yang berharga dan menawan antar manusia;
- d. Dapat menumbuhkan kapasitas diri yang sebenarnya dan menggunakannya untuk kepentingan diri sendiri dan orang lain;
- e. Memiliki keyakinan dan ketaqwaan kepada Allah serta senantiasa berusaha memahami tuntutan agama dalam kehidupan sehari-hari untuk mewujudkan kehidupan yang bahagia di dunia dan akhirat.

Adapun ciri-ciri Kesehatan mental:

- a. Kesehatan Mental Sehat
 - 1) Terhindar dari gangguan jiwa.
 - 2) Mampu menyesuaikan diri
 - 3) Pemanfaatan potensi secara maksimal.
 - 4) Tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain (Zakiah Daradjat, 1995).
- b. Kesehatan Mental Tidak Baik
 - 1) Berprilaku tidak sesuai dengan Masyarakat tempatnya berada
 - 2) Kurang bersyukur dengan kehidupannya
 - 3) Kurang dapat beradaptasi dengan lingkungannya
 - 4) Menjalani pengobatan dari psikiatris di rumah sakit (Scott, 2007).

3.2 Kajian Psikoterapi Islam

Psikoterapi Islam adalah suatu proses penyembuhan yang dirancang untuk memberikan pendekatan psikologis berbasis Al-Qur'an dan Hadis. Tujuan utama dari pendekatan ini adalah membantu individu dalam menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya, baik dalam aspek psikologis, spiritual, maupun dalam menjaga kesehatan mental. Terdapat berbagai metode dalam penerapan psikoterapi Islam, di antaranya melalui penguatan iman dan ketaqwaan kepada Allah SWT (Fitri et al., 2023). Konsep dasar dari psikoterapi Islam adalah metode yang berlandaskan pada Al-Qur'an dan

sunnah, di mana Al-Qur'an menjadi sumber utama pengetahuan bagi umat Islam dalam menjalani hidup sehari-hari dan berfungsi sebagai solusi untuk kesehatan mental individu (Ahmad A'toa' & Mardiana, 2021).

Islam sebagai agama yang menekankan nilai-nilai spiritual tinggi diyakini mampu menjadi solusi atas berbagai persoalan psikologis yang dialami manusia (Yesi Dwi Andari, 2023). Beberapa ajaran agama Islam, seperti keistiqamahan dalam beribadah, dzikir, penguatan iman, serta praktik tasawuf, memiliki metodologi yang terstruktur untuk membentuk kesehatan mental yang positif. Jika ajaran-ajaran Islam dapat diinternalisasi dengan baik, mereka berpotensi untuk menciptakan kesehatan mental yang optimal. Oleh karena itu, metode pemulihan yang digunakan dalam psikoterapi Islam perlu merujuk pada syariat Islam, sehingga proses pemulihan ini bisa dikenal sebagai psikoterapi Islam yang efektif dalam menangani kesehatan mental dengan pendekatan yang positif (Rejab, 2006).

Agama memiliki peran signifikan dalam mendukung kesehatan mental, dan konsep ini secara praktis diimplementasikan dalam bentuk psikoterapi. Di dunia Islam, psikoterapi Islam telah lama diterapkan sebagai upaya untuk meningkatkan kesejahteraan mental umat manusia. Para ilmuwan Muslim terkemuka seperti Ibnu Sina, Al-Kindi, dan Ibnu Qayyim telah mengembangkan konsep-konsep psikoterapi Islam yang sistematis, yang kemudian menjadi lebih terstruktur dan dikenal secara luas dalam 25 tahun terakhir (Sham, 2015). Psikoterapi Islam ini menggunakan pendekatan spiritual, yaitu berlandaskan ajaran agama, untuk membantu individu menghadapi masalah psikologisnya. Penggunaan pendekatan agama dalam psikoterapi diyakini memberikan hasil yang positif dan memuaskan, terutama dalam membantu seseorang mengatasi masalah mental di tengah perkembangan era digital dan kehidupan modern yang serba cepat (Maryati, 2020).

Pandangan serupa diungkapkan oleh psikolog Willian James, yang menekankan pentingnya agama dalam proses terapi jiwa. Menurut James, agama memiliki urgensi besar dalam menjaga kesehatan mental, di mana seseorang yang memiliki kepercayaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, iman yang kuat, dan tingkat ketakwaan yang tinggi akan lebih mampu mempertahankan kesehatan jiwanya (Hawari, 1996). Dalam konteks ini, keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT dapat berfungsi sebagai kekuatan religius yang sangat berarti. Kekuatan spiritual ini dapat menjadi bekal bagi seseorang untuk menghadapi berbagai tantangan dalam hidupnya tanpa mudah merasa putus asa atau menyerah. Terutama di era modern ini, keimanan yang kuat bisa menjadi fondasi penting untuk menjaga kesehatan mental, memberikan stabilitas, dan mendukung individu dalam menghadapi berbagai tekanan hidup dengan lebih bijak (Lukman Hakim, 2023).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Maryati di Pondok Pesantren Darul Muizi di Bandung, para santri diberikan psikoterapi dengan tujuan agar mereka mampu memahami makna kehidupan dan menginternalisasi nilai-nilai Islam.

Beberapa metode diterapkan dalam proses terapi ini adalah sebagai berikut:

a. Metode Dzikir

Pada pelaksanaan terapi dzikir, santri diajak untuk melafalkan dzikir dengan penuh kerendahan hati dan kelembutan, yang bertujuan menciptakan suasana relaksasi dan ketenangan batin. Dzikir dilakukan setelah shalat Isya berjamaah, diikuti dengan lantunan lafaz-lafaz seperti Astagfirullah, Lailaha Illallah, Subhanallah, Alhamdulillah, dan La Hawla Wala Quwwata Illa Billahil Aliyyil Adzim. Sesi dzikir ini kemudian diakhiri dengan bacaan doa. Pendekatan dzikir ini diharapkan dapat memberikan pengaruh positif pada ketenangan jiwa dan meningkatkan kesejahteraan psikologis santri.

b. Metode Ceramah

Dalam pelaksanaan ceramah, individu yang mengalami masalah kesehatan mental diberikan motivasi spiritual berupa tausiah yang mencakup aspek akidah, akhlak, dan syariat Islam. Tujuan dari tausiah ini adalah untuk menyadarkan mereka akan nilai-nilai Islam yang mendalam, sehingga dapat memperkuat keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT. Melalui pemahaman yang lebih mendalam tentang akidah yaitu keyakinan dasar dalam Islam serta penguatan akhlak atau moralitas Islami, peserta didorong untuk meningkatkan perilaku positif yang sesuai dengan ajaran agama. Tausiah ini juga mengajarkan syariat Islam, yaitu hukum-hukum yang harus dipatuhi sebagai seorang Muslim, yang diharapkan dapat menjadi pedoman hidup. Dengan pendekatan ini, mereka diharapkan lebih optimis dalam menjalani aktivitas sehari-hari dan mampu menghadapi tantangan hidup dengan penuh semangat dan ketenangan.

c. Metode Mengaji

Dalam proses ini, peserta terapi diajak untuk membaca dan memahami ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki nilai pembelajaran kehidupan, seperti dalam surat Yunus ayat 62 yang mengajarkan untuk tidak berputus asa, surat Al-Baqarah ayat 153 yang menekankan pentingnya kesabaran, surat Al-Maidah ayat 90-91 mengenai larangan konsumsi minuman keras dan berjudi, surat An-Nisa ayat 29 tentang larangan mencelakai diri sendiri, serta surat An-Nur ayat 4 terkait larangan perbuatan zina. Pembacaan dan pengkajian ayat-ayat ini bertujuan untuk mengingatkan individu dalam menjalani hidup dengan lebih baik dan semakin mendekatkan diri kepada Allah SWT.

d. Metode Sholat

Pada metode sholat, peserta terlebih dahulu diberikan penjelasan mendetail tentang setiap gerakan dalam sholat beserta makna spiritual yang terkandung dalam tiap langkahnya. Penjelasan ini bertujuan agar peserta dapat merasakan kedekatan dengan Allah SWT dan memperoleh ketentraman jiwa dalam menjalani hidup. Penelitian yang dilakukan oleh Maryati (2020) menegaskan bahwa tujuan dari psikoterapi Islam ini adalah untuk memulihkan kondisi psikologis individu, menguatkan spiritualitas santri, serta membantu mereka memahami arti hidup sesuai dengan nilai-nilai ajaran Islam. Studi lain oleh Mokhtar dan Noor menunjukkan bahwa praktik psikoterapi Islam, melalui zikir dan tafakkur, berperan dalam meningkatkan kesehatan mental individu (Ahmad A'toa' & Mardiana, 2021). Demikian pula, penelitian Mutiara dan tim yang melibatkan 57 mahasiswa dari berbagai universitas di Indonesia selama pandemi Covid-19 menemukan bahwa Islamic psychotherapy dapat melindungi individu dengan membantu mereka beradaptasi dengan "new normal." Dalam penelitian ini, psikoterapi diberikan melalui dua pendekatan: pertama, dengan memperkuat keimanan agar individu mampu menerima ketentuan Allah, baik maupun buruk, dan meyakini bahwa pertolongan Allah SWT akan datang bagi mereka yang mengalami kesulitan. Kedua, dengan mengarahkan individu untuk rutin menjalankan ibadah, seperti sholat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an (Reza, 2023).

Studi lain oleh Ghozali dan Dewanti di sebuah universitas swasta di Malang menunjukkan bahwa psikoterapi berbasis religiusitas—dengan cara pasrah kepada Allah SWT—memberikan ketenangan jiwa dan menerima bahwa setiap kebahagiaan maupun kesusahan adalah takdir dari Allah SWT (Affandi & Diah, 2011). Selain itu, penelitian Desi dan Lin di pondok pesantren rehabilitasi Salafiyah Syafi'iyah Nashrun Minallah di Yogyakarta menunjukkan dampak positif dari psikoterapi Islam bagi para santri. Praktik ini memberikan makna hidup yang lebih dalam, mendorong ketekunan dalam ibadah, serta menyeimbangkan orientasi hidup antara dunia dan akhirat

sesuai ajaran Al-Qur'an dan Sunnah. Terapi Islam yang diterapkan di sini meliputi terapi sholat, dzikir, dan ruqyah untuk menangkal gangguan makhluk halus (Alawiyah & Handayani, 2019).

Lebih lanjut, penelitian Abdurrahman dan Ali di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi menunjukkan bahwa praktik sholat tahajud selama 40 hari berturut-turut berdampak signifikan terhadap kesehatan mental santri. Praktik ini meningkatkan rasa percaya diri, mengoptimalkan potensi diri, dan menciptakan ketentraman batin yang mendalam (Rahman & Ma'sum, 2022).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan kesimpulan pembahasan sebelumnya menunjukkan bahwa psikoterapi islam dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang. Salah satu metode yang paling efektif untuk melakukannya yaitu dengan menggunakan ajaran agama Islam, seperti Al-Qur'an dan Al-Hadist. Psikoterapi islam dapat diterapkan dengan berbagai cara untuk meningkatkan kesehatan mental seseorang melalui peningkatan penjiwaan dan pengendalian emosi secara efektif. Beberapa contohnya termasuk penguatan rohani saat berdzikir, melakukan shalat, mengaji Al-Qur'an, melakukan shalat sunnah, mendengarkan tausiah atau ceramah. Hal itu semua dilakukan agar berpegang teguh pada agama menjadi lebih mudah bagi seseorang untuk menghindari stres atau depresi yang dapat mengganggu kesehatan mental. Psikoterapi Islam dapat meningkatkan kesehatan mental individu dan kelompok yang melakukannya. Penelitian ini hanya dilakukan melalui kajian kepustakaan, oleh karena itu penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan metode yang beragam agar memperoleh temuan yang bersifat umum.

5. REFERENSI

- Affandi, G. R., & Diah, D. R. (2011). Religiusitas Sebagai Prediktor Terhadap Kesehatan Mental Studi Terhadap Pemeluk Agama
- Ahmad A'toa', M., & Mardiana, M. N. (2021). Zikir Dan Tafakkur Asas Psikoterapi Islam. *Jurnal Pengajian Islam*, 14(1), 204–217.
- Alawiyah, D., & Handayani, I. (2019). Penanaman Nilai Spiritual dalam Dimensi Psikoterapi Islam di PP. Rehabilitasi Salafiyah Syafi'iyah Nashrun Minallah. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 6(1), 23–32. <https://doi.org/10.24042/kons.v6i1.4073>
- Andini, M., Aprilia, D., & Distina, P. P. (2021). Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), 165–187. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.2093>
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- Cnnindonesia.com. (2024). *Resolusi Kesehatan 2024 Warga RI, Ingin Hindari Overthinking*.
- detikjatim.com. (2023). *Sederet Aksi Bunuh Diri Terjadi di Jatim Sepekan, Psikolog: Seperti Bom Waktu*.
- Fitri, K., Shofiah, V., & Rajab, K. (2023). Kajian Model Psikoterapi Ikhlas untuk Mencapai Kesehatan Mental. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 32. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.20111>
- Hawari, D. (1996). *Al Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. PT Dana bhakti Prima Yasa.
- Jaelani, A. (2001). *Penyucian jiwa & kesehatan mental*. amzah.

- Kasyfillah, M. H., & Muhid, A. (2022). Efektivitas Pelatihan Keterampilan Kerja Untuk Meningkatkan Produktivitas Bagi Orang Dengan Gangguan Jiwa (Odgj). *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial "Humanitas" Fisip Unpas, IV*(September), 9–20.
- Kompas.com. (2022). *Mahasiswa di Jember Nyaris Bunuh Diri karena "Overthinking", Ini Pentingnya Edukasi Kesehatan Mental.*
- Levin, J. (2010). Religion and mental health: theory and research. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 7(2), 102–115. <https://doi.org/10.1002/aps.240>
- Lukman Hakim. (2023). The Narration of Religious Moderation for Mitigating Radicalization Among the Millennial Generations on Pesantren Lirboyo Instagram. *Profetik: Jurnal Komunikasi*, 16(2), 368–384.
- Maryati, S. (2020). Metode psikoterapi Islam terhadap penderita gangguan kesehatan mental pada siswa di Pondok Pesantren Darul Muizi Bandung. *Jurnal Syntax Admiration*.6(1), <https://www.jurnalsyntaxadmiration.com/index.php/jurnal/article/download/123/173>
- Rahman, A., & Ma'sum, M. A. (2022). Psikoterapi Islam Shalat Tahajjud Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Santri. *Jurnal At-Taujih*, 2(1), 71–85. <https://ejournal.iaida.ac.id/index.php/jbkid/article/view/1477>
- Ramayulis. (2002). Ilmu Pendidikan Islam. Jakarta: Kalam Mulia.
- Rejab, H. (2006). *Psikoterapi Islam dan Pengaplikasiannya dalam Kesehatan Mental.* Universiti Malaya.
- Reza, I. F. (2023). Islamic Self Psychotherapy Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental dalam Adaptasi Kebiasaan Baru. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(3), 147. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i3.22175>
- Scott, A. M. and G. P. (2007). Indonesian Desmide. In 1961.
- sehatnegeriku.kemkes.go.id. (2023). *Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa.*
- Sham, F. M. (2015). Islamic Psychotherapy Approach In Managing Adolescent Hysteria In Malaysia. *Journal of Psychological Abnormalities in Children*, 04(03). <https://doi.org/10.4172/2329-9525.1000142>
- Sugiyono. (2016). Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D. Alfabeta: Bandung.
- Trimulyaningsih, N. (2019). Efektivitas psikoterapi islam untuk meningkatkan kesehatan mental: sebuah studi meta analisis. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(1), 43–56. <http://jpi.api-himpsi.org/index.php/jpi/article/view/78/48>
- World Health Organization (WHO). (2004). *Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice: report of the World Health Organization.*
- Yesi Dwi Andari, H. H. P. (2023). Kecemasan Istri Prajurit TNI-AD di Asrama Militer Yonif 511 Kota Blitar pada saat Suami Bertugas ke Merauke. *Al-Ihath: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 64–74.
- Zakiah Daradjat. (1995). *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa.* Dana Bakti Prima Yasa