GAGASAN: JURNAL PENDIDIKAN NUSANTARA
E-ISSN: XXXX-XXXX
P-ISSN: XXXX-XXXX
PT. Paret Riset Nusantara
https://jurnal.paretrisetnusantara.org/index.php/jpn

Islam Dan Psikologi Modern:Teori Dan Praktik Mengatasi Gangguan Kejiwaan

Haziratul Qudsiyah[1], Khusnul Khotimah[2], Ahmad Sopian[3]
IAI Nur Raudhatul Ulum Sakatiga Indralaya, Sumatera Selatan[1,2,3]
haziratulqudsiyah46@gmail.com[1], husnulkhotimah120521@gmail.com[2],
ahmadsopian@iainurru.ac.id[3]

Naskah Masuk	Direvis	Diterbitkan
05-07-2026	20-07-2026	01-08-2026

ABSTRACT

This study aims to examine Islam and Modern Psychology: Theory and Practice of Overcoming Mental Disorders. This study uses a qualitative method with a library research type. This method is applied to observe in-depth, critical, and systematically literature, texts, books, and scientific articles relevant to this topic. The primary data source in this study comes from a book entitled (Islamic psychology: theoretical studies and empirical research). The conclusion of this study is that Islamic psychotherapy, in theory and practice, is based on the application of the Qur'an, hadith, and is derived from human experience. Therefore, both theory and practice can be accounted for. Because it is not only based on religious dogma, but there is human experience in the form of previous research results that prove there is a positive relationship between religious approaches and human mental health. Islamic psychotherapy is not only intended to treat (curative), but also has a preventive purpose. It also has an evaluation purpose for the application of Islamic psychotherapy. Islamic psychotherapy has three forms of application methods, namely: 1) Psychotherapy method through faith; 2) Psychotherapy through worship; 3) Psychotherapy through ruqyah. In applying the Islamic psychotherapy method, it can be applied by oneself or by a therapist to a client.
Keywords: *Islamic, Psychotherapy,Psychology, Integratio*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji tentang Islam Dan Psikologi Modern:Teori Dan Praktik Mengatasi Gangguan Kejiwaan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian studi pustska (*library research*). Metode ini diterapkan untuk mengamati secara mendalam, kritis, dan sistematis terhadap literatur, teks, buku, maupun artikel ilmiah yang relevan dengan topik ini. Sumber data primer dalam penelitian ini bersumber dari buku yang berjudul (psikologi islam:kajian teritik dan penelitian empiri). Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa Psikoterapi Islam secara teori dan praktik memiliki dasar penerapan Al-Qur'an, hadis dan berasal dari pengalaman manusia. Sehingga secara teori dan praktik dapat dipertanggung jawabkan. Karena bukan hanya berdasar dari dogma agama, tetapi ada pengalaman manusia berupa hasil penelitian terdahulu yang membuktikan ada hubungan positif antara pendekatan keagamaan dengan kesehatan jiwa manusia. Psikoterapi Islam bukan hanya bertujuan untuk mengobatai (kuratif), tetapi juga memiliki tujuan pencegahan (preventif). Serta memiliki tujuan evaluasi terhadap penerapan psikoterapi Islam. Psikoterapi Islam memiliki tiga bentuk metode penerapan diantaranya: 1) Metode psikoterapi melalui iman; 2) Psikoterapi melalui ibadah; 3) psikoterapi melalui ruqyah. Dalam penerapan metode psikoterapi Islam dapat diterapkan sendiri maupun oleh seorang terapis kepada klien.
Kata Kunci: Psikoterapi,Islam,Integrasi, psikologi.

PENDAHULUAN

Psikoterapi Islam dalam perspektif psikologi Islam didefinisikan sebagai teknik pencegahan dan pengobatan gangguan kejiwaan yang berasal dari permasalahan kehidupan manusia dengan menggunakan kombinasi pendekatan keagamaan dan

pendekatan psikologi dalam perspektif agama Islam yang dapat diterapkan sendiri ataupun oleh seorang psikoterapis kepada klien.[1]

Berdasarkan asumsi pembahasan di atas, artikel ini menjadi penting untuk dibahas dan dikaji. Membuktikan bahwa psikoterapi Islam memiliki dasar pijakan teori secara ilmiah dan sudah selayaknya di implementasikan secara praktik dalam upaya mengatasi gangguan kejiwaan pada manusia. Maka kajian literaur ini akan menjawab bagaimana dasar penerapan psikoterapi Islam, tujuan penerapan psikoterapi Islam serta bagaimana metode psikoterapi Islam dalam upaya mengatasi gangguan kejiwaan pada manusia.

Psikoterapi Islam memiliki dasar pijakan teori secara ilmiah dan sudah selayaknya di implementasikan secara praktik dalam upaya mengatasi gangguan kejiwaan pada manusia. Maka kajian literaur ini akan menjawab bagaimana dasar penerapan psikoterapi Islam, tujuan penerapan psikoterapi Islam serta bagaimana metode psikoterapi Islam dalam upaya mengatasi gangguan kejiwaan pada manusia.

Perdebatan akademisi yang ditampilkan dalam artikel ini, karena polemik yang muncul ada hubungannya dengan kemunculan psikoterapi Islam sebagai sebuah intervensi pendekatan psikologi dalam mengatasi gangguan kejiwaan. Terdapat dua pandangan akademisi maupun peneliti dalam memandang integrasi antara pendekatan keagamaan dengan pendekatan psikologi.

Penelitian yang dilakukan oleh Mahmoudi, Ebadi dan Akbarzadeh[2] membuktikan bahwa terdapat hubungan antrara pemecahan masalah melalui agama terhadap kesehatan dan gangguan psikologis. Hubungan yang dimaksud adalah peran agama dalam mencegah dan mengurangi emosi dan gangguan psikologis. Berdasarkan perdebatan akademik akan Upaya integrasi pendekatan agama dengan pendekatan psikologi kehidupan manusia. Psikoterapi islam sendiri adalah bentuk psikoterapi yang meng integrasikan antara pendekatan agama dengan psikologi. Kajian literatur studi ini, berupaya untuk memberikan penjelasan bagimana posisi psikoterapi Islam dalam tinjauan ilmu psikologi. Sehingga dapat diterima menjadi sebuah pendekatan psikoterapi bagi kesehatan jiwa manusia.

[1] Reza, Ifdil Fitra. *Teori dan Praktik Psikoterapi Islam*. Noer Fikri Offset, Palembang, 2016.
[2] Mahmoudi, G., et al. “Religious Coping and Anxiety in Students of Islamic Azad University–Sari Branch.” *World Applied Sciences Journal*, vol. 2, no. 4, 2007, pp. 363–367.

Psikoterapi Islam merupakan salah satu metode penanganan gangguan kejiwaan manusia yang berlandaskan pada nilai-nilai teologis. Implementasi metode ini berpijak pada beberapa dasar utama, yaitu Al-Qur'an, Hadis, dan pengalaman empiris manusia.

1. Al-Qur'an sebagai Sumber Primer

   Al-Qur'an berkedudukan sebagai rujukan utama dan sumber primer dalam pengembangan konsep psikologi Islam. Ketika mengkaji gejala psikologis, rujukan teologis menjadi aspek yang krusial. Salah satu landasan normatifnya merujuk pada Al-Qur'an Surah Yunus ayat 57, yang menegaskan bahwa Al-Qur'an berfungsi sebagai obat atau penyembuh (*syifa*) bagi penyakit-penyakit yang ada di dalam dada manusia.

2. Hadis sebagai Landasan Operasional

   Selain Al-Qur'an, hadis Nabi Muhammad SAW juga menjadi pilar kedua dalam penerapan psikoterapi Islam. Melalui pendekatan normatif, hadis memberikan penegasan bahwa setiap gangguan psikologis atau penyakit pada dasarnya memiliki penawar. Hal ini sejalan dengan riwayat dari Jabir r.a. bahwa Rasulullah SAW bersabda bahwa setiap penyakit pasti ada obatnya.

3. Pengalaman Manusia (Empiris)

   Pilar ketiga yang menjadi dasar penerapan psikoterapi Islam adalah aspek pengalaman empiris manusia. Unsur pengalaman yang dimaksud dalam ruang lingkup ini merujuk pada amalan-amalan konkret spiritual, seperti penerapan ibadah zikir serta serangkaian praktik psikoreligius lainnya yang terbukti memberikan efek ketenangan pada jiwa manusia. Praktik spiritual tersebut umumnya bersumber dari amalan rutin yang dilakukan oleh para ulama dan orang-orang saleh terdahulu. Namun, aspek pengalaman empiris manusia ini tidak boleh berdiri sendiri. Penerapannya wajib senantiasa bersandar dan berpedoman teguh pada nilai-nilai Al-Qur'an serta hadis, sehingga tidak memicu adanya pertentangan syariat.

Secara komprehensif, ketiga dasar penerapan psikoterapi Islam tersebut merupakan satu kesatuan rangkaian yang saling melengkapi (komplementer). Al-Qur'an memegang posisi sebagai fondasi dan sumber rujukan utama. Posisi ini kemudian diperkuat oleh hadis sebagai instrumen pendukung yang melegitimasi ketentuan di dalam Al-Qur'an. Sementara itu, pengalaman empiris para ulama hadir

sebagai bentuk upaya manusiawi untuk menafsirkan, mengontekstualisasikan, serta mengaplikasikan pesan-pesan normatif dari kedua sumber wahyu tersebut ke dalam realitas penanganan kesehatan mental.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian studi pustska *(library research)* . metode ini diterapkan untuk mengamati secara mendalam, kritis, dan sistematis terhadap literatur, teks, buku, maupun artikel ilmiah yang relevan dengan topik ini. Sumber data primer dalam penelitian ini bersumber dari buku yang berjudul (psikologi islam:kajian teritik dan penelitian empiri), yang dirilis oleh (tim asosiasi psikologi islam, 2019). Metode psikoterapi Islam yang dimaksud adalah berupa bentuk metode yang diterapkan dalam psikoterapi Islam. Dalam penerapannya, setiap bentuk metode psikoterapi Islam memiliki keterkaitan satu sama lainnya. Dalam artian bahwa satu bentuk metode psikoterapi Islam, dapat dikombinasikan dengan bentuk psikoterapi Islam lainnya.

Dalam penerapannya, psikoterapi Islam dapat dilakukan secara berurutan maupun secara bersamaan. Penerapan metode psikoterapi Islam dapat juga bersinergi dengan metode psikoterapi konvensional yang tidak bertentangan dengan norma dan nilai Islam. Penentuan psikoterapi Islam, berdasarkan analisa terhadap beberapa karya para pemerhati psikoterapi Islam terdahulu dan berdasarkan hasil pengkajian.[3]

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis tekstual buku *(*Psikologi Islam: Kajian Teoritik dan Penelitian Empirik, 2019.240) Ditemukan metode bentuk intervensi dalam psikoterapi islam melalui:

1. Psikoterapi Berbasis Iman

   Psikoterapi berbasis iman merupakan salah satu pendekatan dalam psikoterapi Islam yang menekankan sikap menerima segala peristiwa yang menimpa diri, serta meyakini adanya pertolongan dari Allah Swt. Keyakinan ini muncul karena setiap pengalaman hidup, baik yang menyenangkan maupun yang penuh ujian, diyakini telah sesuai dengan kemampuan masing-masing individu. Hal

[3] Reza, Ifdil Fitra. *Teori dan Praktik Psikoterapi Islam*. Noer Fikri Offset, Palembang, 2016.

ini sejalan dengan firman Allah dalam Al-Qur'an surah al-Baqarah [2]: 286, yang menyatakan bahwa Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.

Gangguan kejiwaan sering kali berakar dari persoalan hidup sehari-hari. Dengan menumbuhkan iman di dalam hati dan mengaplikasikannya melalui amal perbuatan, seorang individu akan memperoleh petunjuk dari Allah Swt untuk menghadapi dan mengatasi masalah yang dihadapi. Pendekatan ini memberikan ketenangan batin sekaligus membangun keyakinan bahwa setiap ujian dapat dilalui dengan kekuatan spiritual.

2. Psikoterapi melalui ibadah

Psikoterapi melalui ibadah adalah pendekatan dalam psikoterapi Islam yang dilakukan dengan menjalankan ibadah seperti salat, zikir, puasa, dan doa. Ibadah ini tidak hanya berfungsi sebagai bentuk penghambaan kepada Allah Swt, tetapi juga memberi dampak positif bagi hubungan sosial melalui sikap sabar, jujur, dan tolong-menolong. Landasan praktik ini terdapat dalam Al-Qur'an dan hadis, serta diperkuat penelitian yang menunjukkan manfaat ibadah bagi kesehatan fisik, mental, sosial, dan spiritual. Psikoterapi ibadah mencakup empat domain utama: keyakinan kepada Allah sebagai sumber kesembuhan, pemahaman terhadap makna ibadah, penghayatan nilai ibadah dalam kehidupan, serta pengamalan ibadah secara konsisten.

3. Psikoterapi Melalui Ruqyah

Psikoterapi ruqyah adalah bentuk psikoterapi Islam yang penerapannya menggunakan bacaan-bacaan ayat suci Al-Qur'an dan beberapa sentuhan tangan serta tiupan yang dapat dilakukan secara mandiri oleh diri sendiri dan dapat juga diterapkan oleh psikoterapis kepada klien yang membutuhkan bertujuan untuk mengatasi masalah gangguan kejiwaan yang dialami manusia. Menurut Assegaf[4], ruqyah adalah metode pengobatan yang sangat bermanfaat mengobati penyakit hati. Adapun untuk penyakit fisik, para ahli kedokteran Nabi juga menggunakan obat obat yang berupa makanan, minuman, pijatan, bekam, dan lain lain, di samping doa-doa tertentu sebagai mana yang diajarkan Rasulullah SAW.

[4] Assegaf, Muhammad Ali. *Smart Healing: Kiat Hidup Sehat Menurut Nabi*. Pustaka Al-Kautsar, Jakarta, 2008.

Ketiga bentuk metode psikoterapi Islam, iman, ibadah dan ruqyah. Dapat saling melengkapi. Psikoterapi melalui iman lebih mengedapankan untuk merubah pola pikir dan keyakinan yang ada pada diri manusia yang cenderung mengalami gangguan kejiwaan. Psikoterapi ibadah dan psikoterapi ruqyah berupa penerapan langsung yang mengkombinasikan antara pikiran, perasaan dan perbuatan.

Dimuka telah dijelaskan bentuk metode psikoterapi Islam. Bagaimana cara mengimplementasikannya sebagai bentuk intervensi psikoterapi dalam perspektif psikologi Islam. Terdapat dua cara dalam mengimplementasikan metode psikoterapi Islam.[5] Pertama, *Islamic self psychotherapy* (ISP). Bentuk psikoterapi Islam yang dapat diterapkan sendiri oleh individu seperti psikoterapi melalui iman, psikoterapi melalui ibadah dan psikoterapi melalui ruqyah. Melalui Islamic self psychotherapy ini dapat berfungsi sebagai terapi diri sendiri jika individu telah memahami dan memaknai tata cara psikoterapi Islam itu sendiri sebagai pencegahan (preventif) dari masalah gangguan kejiwaan yang berasal dari permasalahan kehidupan manusia.

Jika individu yang menerapkan Islamic self psychotherapy belum mendapatkan hasilnya, atau individu tersebut diharuskan mendapatkan bantuan psikoterapis. Maka, bentuk penerapan kedua yaitu dibutuhkan bantuan dari psikoterapis dalam menerapkan psikoterapi melalui iman, psikoterapi melalui ibadah dan psikoterapi melalui ruqyah.

Dalam penerapan psikoterapi Islam dengan Islamic self psychotherapy yang bertujuan sebagai usaha preventif. Tujuan evaluatif lebih kepada pengawasan dan penilaian yang dilakukan oleh diri sendiri. Dalam hal ini, individu manusia perlu melakukan muhasabah (introspeksi) terhadap Islamic self psychotherapy yang dilakukan. Apakah telah dilakukan dengan baik dan benar. Apakah psikoterapi yang dilakukan telah memenuhi syarat seperti pengetahuan yang cukup, pemahaman, pemaknaan dan penghayatan terhadap psikoterapi yang dilaksanakan, serta apakah psikoterapi telah dilakukan dengan kesungguhan. Muhasabah dalam Islamic self psychotherapy sangat penting sebagai evaluasi terhadap proses pertahanan diri agar mencegah dari masalah gangguan kejiwaan yang berasal dari permasalahan kehidupan manusia

[5] Reza, Ifdil Fitra. *Teori dan Praktik Psikoterapi Islam*. Noer Fikri Offset, Palembang, 2016.

Pada penerapan praktik psikoterapi Islam yang bertujuan sebagai kuratif. Maka tujuan evaluatif adalah mengawasi dan melakukan penilaian apakah penerapan teori dan praktik psikoterapi yang telah dilakukan antara psikoterapis dan klien memberikan hasil kemajuan yang baik untuk perubahan masalah gangguan kejiwaan yang berasal dari permasalahan kehidupan yang dialami oleh klien. Tujuan evaluatif dalam proses pengobatan ataupun penyembuhan (kuratif) harus berdasarkan kerjasama yang baik antara psikoterapis dan klien.

Psikoterapis berusaha memahami apa yang dialami oleh klien dan memberikan metode pengobatan yang tepat sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh klien. Sedangkan klien dalam menjalankan proses psikoterapi harus bersifat kooperatif dalam pelaksanaanya. Klien memberikan informasi yang tepat dan benar sesuai dengan apa yang dialami oleh klien. Sehingga proses psikoterapi dapat berjalan baik. Dalam proses kuratif, tujuan evaluatif bukan hanya dilakukan pasca pemberian psikoterapi saja, tetapi selama proses pemberian psikoterapi, tujuan evaluatif telah dilakukan. Melalui tujuan evaluatif, psikoterapis dapat menganalisa apakah metode psikoterapi yang diberikan kepada klien sudah tepat ataupun ada kekurangan yang harus segera ditambah.

Demikianlah penjelasan tentang psikoterapi Islam yang sesungguhnya memiliki dasar pijakan teori secara ilmiah dan sudah selayaknya di implementasikan secara praktik dalam upaya mengatasi gangguan kejiwaan pada manusia. Penjelasan dalam artikel ini, tidak terlalu rinci. Karena ada beberapa penjelasan yang perlu digali kembali oleh pembaca dengan melihat rujukan lainnya. Sebagian besar penjelasan teori dan penjelasan praktis dalam artikel ini dapat dilihat pada karya peneliti: Reza, I. F. (2016).[6] Teori dan Praktik Psikoterapi Islam. Palembang: Noer Fikri Offset. Semoga dengan penjelasan artikel ini dapat memberikan gambaran tetang teori dan praktik dalam psikoterapi Islam sebagai bentuk integrasi antara pendekatan agama dengan psikologi dalam mengatasi gangguan kejiwaan manusia.

KESIMPULAN

Artikel ini menyimpulkan bahwa Psikoterapi Islam secara teori dan praktik memiliki dasar penerapan Al-Qur’an, hadis dan berasal dari pengalaman manusia.

[6] Reza, Ifdil Fitra. *Teori dan Praktik Psikoterapi Islam*. Noer Fikri Offset, Palembang, 2016.

Sehingga secara teori dan praktik dapat dipertanggung jawabkan. Karena bukan hanya berdasar dari dogma agama, tetapi ada pengalaman manusia berupa hasil penelitian terdahulu yang membuktikan ada hubungan positif antara pendekatan keagamaan dengan kesehatan jiwa manusia. Psikoterapi Islam bukan hanya bertujuan untuk mengobatai (kuratif), tetapi juga memiliki tujuan pencegahan (preventif). Serta memiliki tujuan evaluasi terhadap penerapan psikoterapi Islam. Psikoterapi Islam memiliki tiga bentuk metode penerapan diantaranya: 1) Metode psikoterapi melalui iman; 2) Psikoterapi melalui ibadah; 3) psikoterapi melalui ruqyah. Dalam penerapan metode psikoterapi Islam dapat diterapkan sendiri maupun oleh seorang terapis kepada klien.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada lembaga GAGASAN: Jurnal Pendidikan Nusantara yang telah memfasilitasi penerbitan artikel ini.

.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Bukhari, Imam. *Shahih Al-Bukhari*. 7th ed., Dar Tuq an-Najah, 2001.

Al-Bukhari. *Shahih Al-Bukhari*. 10th ed., Dar al-Hadis, Al-Qahirah, 1998.

Al-Qazwaini. *Sunan Ibn Majah*. Dar al-Hadis, Al-Qahirah, 2010.

Assegaf, Muhammad Ali. *Smart Healing: Kiat Hidup Sehat Menurut Nabi*. Pustaka Al-Kautsar, Jakarta, 2008.

Freud, Sigmund. *Civilization and Its Discontents*. Edited by James Strachey, W. W. Norton & Company, New York, 1962.

Freud, Sigmund. *Totem and Taboo*. Project Gutenberg, 2012,

Getz, Glen E., et al. “Frequency and Severity of Religious Delusions in Christian Patients with Psychosis.” *Psychiatry Research*, vol. 103, no. 1, 2001, pp. 87–91.

Ibn Majah. *Sunan Ibn Majah*. 3rd ed., Dar al-Hadis, Cairo, 1998.

James, William. *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature*. Longmans, Green, and Co., New York, 1917.

Loewenthal, Kate M. *Religion, Culture and Mental Health*. Cambridge University Press, Cambridge, 2001.

Mahmoudi, G., et al. “Religious Coping and Anxiety in Students of Islamic Azad University–Sari Branch.” *World Applied Sciences Journal*, vol. 2, no. 4, 2007, pp. 363–367.

Muslim bin Hajjaj. *Shahih Muslim*. 4th ed., Dar Ihya al-Turath al-'Arabi, Beirut, n.d.

Reza, Ifdil Fitra. *Teori dan Praktik Psikoterapi Islam*. Noer Fikri Offset, Palembang, 2016.

Subandi, M. A. *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2013.