

Psikoterapi Islam Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental

Sri Maryati

Program Studi Pendidikan Psikoterapi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Cirebon, Jl. Cirebon Kota

srimaryati@umc.ac.id

Abstract

Mental health is an important variable that determines human health. The importance of mental health has prompted a lot of research to determine the determinants of mental health. Research shows that religion is a good enough modality to promote mental health in Indonesia, One of them is in the form of Islamic psychotherapy. Research on Islamic psychotherapy in Indonesia has been carried out a lot, but it shows inconsistencies in the results. This writing uses the literature review method. Namely analyzing the role of Islamic psychotherapy in improving mental health. The results of this study show that Islamic psychotherapy can improve a person's mental health and is one of the most effective ways. Through the aspect of soul and good emotional control by applying Islamic psychotherapy such as Islamic religious teachings sourced from the Quran and Al-Hadith.

Keywords: Health, Mental, Psychotherapy, Islam

Abstrak

Kesehatan mental merupakan satu variabel penting penentu kesehatan manusia. Pentingnya kesehatan mental telah mendorong banyaknya penelitian untuk mengetahui determinan kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa agama merupakan modalitas yang cukup baik untuk mempromosikan kesehatan mental di Indonesia, salah satunya adalah dalam bentuk psikoterapi Islam. Penelitian mengenai psikoterapi Islam di Indonesia telah banyak dilakukan, namun menunjukkan inkonsistensi hasil. Penulisan ini menggunakan metode literature review (studi pustaka). Yaitu menganalisis mengenai peran psikoterapi Islam dalam meningkatkan kesehatan mental. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Islamic psychotherapy dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang dan salah satu cara yang paling efektif. Melalui aspek penjiwaan dan control emosi yang baik dengan menerapkan psikoterapi Islam seperti ajaran agama Islam yang bersumber dari Al-quran dan Al-Hadist.

Kata Kunci: Kesehatan, Mental, Psikoterapi, Islam

Copyright (c) 2024 Sri Maryati

Corresponding author: Sri Maryati

Email Address: srimaryati@umc.ac.id (Jl. Cirebon Kota)

Received 27 October 2024, Accepted 6 November 2024, Published 13 November 2024

PENDAHULUAN

Konsep mengenai kesehatan dalam agama memberikan arti yang cukup berarti untuk solusi di kehidupan manusia, untuk mengatasi berbagai masalah yang dihadapi pada kesehatan mental seseorang. Sehingga dengan seiringnya jalan ada terapi menurut agama sesuai dengan ajaran agama islam yaitu diperkenalkan dengan nama Psikoterapi Islam. Psikoterapi dalam islam sebagai terapi yang diberikan untuk memulihkan dan mengobati kondisi kesehatan dari gangguan kejiwaan yang dialami seseorang melalui penerapan dengan mengamalkan ajaran Islam.

Kesehatan mental merupakan satu variabel penting penentu kesehatan manusia. Kesehatan mental dianggap mendasari kualitas hidup, sebagai sumber daya utama kehidupan sehari-hari, dan berkontribusi pada keberfungsian individu, keluarga, komunitas, dan sosial (Trimulyaningsih, 2019). Pandangan Islam dalam kesehatan mental, juga memiliki dua aspek, yakni fisik dan psikis. Gangguan yang terjadi pada fisik manusia secara sunatullah diterapi dengan hal yang bersifat fisik, yakni obat-

obatan yang sesuai dengan hukum syara, sementara gejala gangguan yang muncul dalam jiwa diterapi dengan pengobatan ma'nawi, yakni terapi yang menjadi nutrisi bagi ruh dan kalbu manusia yang sedang sakit (Rachmaningtyas & Mubarak, 2014).

Kesehatan mental dapat dipandang sebagai penyebab gangguan kejiwaan, karena sifat-sifat tersebut dapat membawa kepada ketidak tentraman jiwa (Cahyadi, 2016). Kesehatan mental adalah kondisi yang memungkinkan pada perkembangan fisik, emosional, dan intelligence secara keseluruhan pada inividu, dan juga pada tahap perkembangan seiring bertambahnya uisa orang lain (Kasyfillah & Bachtiar, 2024).

Untuk mengatasi kesehatan mental diperlukan psikoterapi. Psikoterapi adalah pengobatan dengan cara psikologis untuk masalah yang berkaitan dengan pikiran, perasaan dan perilaku. Integrasi agama dengan psikologi merupakan kebutuhan di dunia modern saat ini karena psikologi tidak bisa berjalan sendiri tanpa dibangkitkan oleh nilai-nilai agama (Desti Agustin, Fatima Hannani, & Nur Adilah, 2023). Psikoterapi Islam pun mulai diperkenalkan, yaitu sebagai terapi yang diberikan dengan kembali mempelajari dan mengamalkan ajaran agama Islam (Andini, Aprilia, & Distina, 2021).

Penelitian mengenai Psikoterapi Islam mulai dilakukan pada 20 tahun terakhir. Psikoterapi Islam merupakan proses penyembuhan gangguan dan penyakit yang mencakup gangguan fisik, mental, spiritual, dan karakter yang didasarkan pada nilai-nilai Islam yang berasal dari Al-Quran dan hadist. Dalam psikoterapi Islam, jiwa manusia (psyche) dibersihkan dari keburukan, kejahatan, dan segala elemen yang kurang baik yang merusak jiwa dan menjauhkan manusia dari Tuhan (Allah SWT) yang menyebabkan manusia menjadi mengalami gangguan.

Oleh karena itu penulis melihat bahwa psikoterapi Islam dapat menjadi pilihan sebagai psikoterapi untuk meningkatkan kesehatan mental. Psikoterapi islam ini sangat cocok di gunakan di indonesia disebabkan mayoritas penduduk indonesia beragama islam sehingga mudah di terapkan dengan motede- metode psikoterapi Islam.

METODE

Penulisan ini menggunakan metode literature review (studi pustaka). Studi pustaka merupakan metode pengkajian secara ilmiah yang terfokus pada satu topik tertentu saja, berupa gambaran perkembangan topik yang memungkinkan penulis melakukan sebuah identifikasi atas teori serta metode yang dapat dikembangkan dan diidentifikasi kesenjangan antar relevansi terhadap hasil penulisan, yaitu menganalisis mengenai peran psikoterapi Islam dalam meningkatkan kesehatan mental. Melalui metode studi pustaka, peneliti akan melihat aspek. Ada dua aspek komponen keutamaan yakni pertama, adanya perpaduan pembahasan konsep psikoterapi, metode psikoterapi, kesehatan mental, pratik keberagaman keilmuan yang berbeda sehingga memberikan sebuah keunggulan serta kekuatan keilmuan. Kedua, memberikan peluang menjawab pertanyaan secara luas dan kuat.

HASIL DAN DISKUSI

Pengertian Psikoterapi Islam

Psikoterapi dipahami sebagai pengobatan pikiran, lebih tepatnya pengobatan penyakit mental, yang diobati dengan metode psikologis. Istilah ini mencakup berbagai teknik yang dirancang untuk membantu orang mengatasi hambatan emosional dengan mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan mereka untuk membantu mereka mengatasi masalah kesehatan mental. Pendekatan ini dikenal sebagai psikoterapi Islam, dan berkembang dari psikoterapi agama tradisional (Syam, Silfawani, & Hidayatullah, 2023). Berdasarkan etimologinya, kata «psikoterapi» berasal dari bahasa Yunani *Kuno* *psyche* yang berarti nafas, roh, atau jiwa dan *therapeia* atau *therapeuein* yang berarti merawat atau perawatan. Jadi, psikoterapi adalah perawatan jiwa (Mubasyaroh, 2017).

Psikoterapi Islam merupakan teknik pengobatan dan penyembuhan menggunakan al-Qur'an dan As-Sunnah (Hadits) sebagai sumbernya serta teori-teori dari para konselor atau ahli konseling (Karim, 2021). Dalam ajaran Islam, terdapat dua macam psikoterapi, yaitu psikoterapi duniawi dan psikoterapi ukhrawi. Penggunaan petunjuk (hidayah) dan anugerah (wahhab) yang berisi kerangka ideologis dan teologis dari Allah SWT merupakan cara pengobatan dalam psikoterapi Ukhrawi.

Muhammad Abd al-Aziz al-Khalidi mengemukakan tentang bentuk psikoterapi Islam dengan membagi obat (*syifa*) ke dalam dua bagian: Pertama obat hissi, yaitu obat yang dapat menyembuhkan penyakit fisik, seperti berobat dengan madu, air buah-buahan yang disebutkan dalam al-Quran (Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, IAIN Bone, Tahir, & Husna, 2023). Psikoterapi merupakan bagian dari ilmu kesehatan mental. Ia merupakan penggunaan teknik kejiwaan untuk meningkatkan kepribadian dan memperbaiki mental yang terganggu kesehatannya akibat problem emosional semacam kecemasan, rasa tertekan dan gangguan-gangguan mental yang lain (Syukri, 2019).

Psikoterapi Islam adalah suatu metode penyembuhan yang dilakukan berdasarkan tuntunan Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah SAW, atau melalui ajaran dan bimbingan Allah SWT, para malaikat, dan Rasul yang telah terbukti secara empiris serta bertujuan untuk memperoleh kesehatan jasmani dan rohani, kesehatan jiwa yang utuh, serta mengembalikan fitrah manusia ke jalan yang benar dan suci. Yang menjadi objek pada psikoterapi Islam yaitu fisik, mental, moral, dan spiritual. Sedangkan metode psikoterapi Islam dapat dilakukan dengan membaca Al-Quran, qiyamul lail, zikir, puasa, serta berkumpul dengan orang-orang shaleh (Dwinanda, Shofiah, & Rajab, 2023).

Metode Psikoterapi Islam

Metode psikoterapi Islam yang dapat digunakan secara luas untuk mencapai kesehatan mental adalah dengan metode:

1. Imaniah, yang secara harfiah berarti rasa nyaman, ialah orang yang beriman jiwanya merasa tenang dan sikapnya penuh keyakinan dalam menghadapi semua problema hidup. Yang membentuk karakter rabbani, qur'ani, malaki, rasuli, berwawasan hari akhir, dan taqdiri;

2. Islamiah,..secara..etimologi bermakna..penyerahan, ketundukan, dan keselamatan. Seseorang yang tunduk patuh terhadap aturan Allah niscaya kehidupannya akan damai. Yang membentuk karakter syahadatain, mushalli, muzakki, sha'im, hajji;
3. Ihsaniah,..secara bahasa berarti baik, mengetahui hal-hal yang baik, melakukan..prosedur yang baik, dan..dilakukan dengan niat yang baik, yang membentuk kepribadian..muhsin (Dwinanda et al., 2023).

Dalam metodologi tasawwuf, metode psikoterapi Islam berupa proses:

1. Takhalli, yakni..mengosongkan..diri dari sikap ketergantungan terhadap kelezatan hidup duniawi dengan cara menjauhkan diri dari maksiat dan berusaha menguasaihawa nafsu.
2. Tahalli, yakni mengisi diri yang telah..kosong dengan ibadah dan ketaatan;
3. Tajalli, yakni hadir, tampaknya. Allah pada hamba..yang dikehendakiNya (Arifin, 2020).

Ada beberapa cara implementasi psikoterapi Islam dalam menangani masalah kejiwaan diantaranya :

1. Membacakan ayat-ayat al-Qur'an. Dalam hal ini, membacakan ayat-ayat al-Qur'an dilakukan dengan cara membacakan beberapa ayat dari al-Qur'an, surat-surat tertentu yang ada hubungannya dengan permasalahan, maupun gangguan kejiwaan yang sedang dialami.
2. Penyucian Diri. Yang dimaksud dengan penyucian diri (tazkiah) adalah suatu upaya untuk menghilangkan atau melenyapkan segala kotoran dan najis yang terdapat dalam diri seseorang secara psikologis dan rohaniyah.
3. Pengajaran al-Qur'an dan al-Hikmah. Al-Qur'an yang kebenarannya tidak diragukan lagi, menjadi petunjuk bagi orang yang bertaqwa (Mubasyaroh, 2017).

Disamping itu, terapi lain yang dilakukan dengan shalat sunnah tasbih, taubat dan hajat. Dilanjutkan dengan membaca wirid yang terdiri dari memohon ampunan kepada Allah (isytigfar), mensucikan Allah (tasbih), memuji Allah (Tahmid), mengesakan Allah (tahlil), membesarkan Allah (takbir), membaca ayat kursi, surat Al-Ikhlâs, Al-Falaq, An-Naas, shalawat, tasallim, tabarruk kepada Nabi Muhammad SAW. dan ditutup dengan doa-doa khusus yang mengandung terapis.

Teknik Psikoterapi Islam untuk meningkatkan Kesehatan dan Pengobatan

Adapun teknik psikoterapi dalam meningkatkan kesehatan mental antara lain:

1. Psikoterapi Melalui Iman

Psikoterapi melalui keimanan merupakan salah satu bentuk metode dalam psikoterapi Islam dengan cara menerima apa yang telah terjadi pada dirinya dan meyakini bahwa akan ada pertolongan dari Allah SWT. Asumsi meyakini adanya pertolongan dari Allah, karena apa yang dialami individu, baik atau buruk, sebenarnya sesuai dengan kadar kemampuan masing-masing individu manusia. Sebagaimana penjelasan yang terdapat dalam Alquran surah al-Baqarah [2] ayat 286:

اَلَا تَنْسِبُ مَا وَعَلَيْهَا كَسَبَتْ مَا لَهَا ۗ وَسِعَهَا اَللّٰهُ اَلنَّفْسَ اَللّٰهُ يُكَلِّفُ لَا

Atinya: Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.

2. Psikoterapi Melalui Ibadah

Psikoterapi melalui ibadah adalah bentuk metode dalam psikoterapi Islam dengan cara melaksanakan ibadah yang terdapat dalam agama Islam. Ritual ibadah yang dimaksud adalah hubungan kepada Allah SWT saja, seperti salat, zikir, puasa atau ibadah kepada Allah lainnya. Serta ritual ibadah yang berhubungan dengan Allah SWT dan hubungan sesama manusia seperti sabar. Ibnu Taimiyyah, Ibadah adalah segala ketaatan yang sempurna, mencakup segala sesuatu yang dicintai dan diridhai Allah, berkaitan dengan segala perkataan dan perbuatan yang nampak dan tidak nampak seperti salat, puasa, zakat, haji, berkata benar, menunaikan amanah, berbuat baik kepada orang lain, melarang berbuat mungkar, lemah lembut, menyantuni kaum dhuafa, dan memerangi kemunafikan (Reza, 2023).

Peran agama untuk meningkatkan kesehatan mental secara praktis diaplikasikan dalam psikoterapi. Secara praktis, dunia Islam telah menerapkan psikoterapi Islam untuk membantu kesejahteraan manusia. Psikoterapi Islam yang merupakan terapi dengan tujuan untuk mempelajari kembali dan selalu mengamalkan ajaran agama Islam, karena telah kita ketahui bersama bahwa tuntunan dalam ajaran Islam berlandaskan pada al-Qur'an dan as-Sunnah yang berkaitan dengan doa, memohon ampunan agar kehidupan manusia diberikan kesejahteraan, kedamaian, keselamatan di dunia dan akhirat. Pendekatan Islam terhadap psikoterapi akan memulai dan bergema dari dasar, di mana konsep dan pengobatannya terjadi melalui pandangan filosofis Islam. Psikoterapi Islam, diyakini bahwa dengan meningkatkan spiritual dan religiusitas manusia akan mampu mengelola fungsi mentalnya secara dinamis ketika Islami.

Psikoterapi Islam sebagai teknik psikoterapi yang mengalami metamorfosis telah berkembang. Pada dasarnya, praktik psikoterapi Islam sudah dilakukan oleh para nabi beserta para pengikutnya terdahulu. Jika mencermati penjelasan psikoterapi Islam dari berbagai ahli, dapat dipahami contoh dari psikoterapi Islam ini adalah berbagai ritual peribadatan (misalkan, salat, puasa, zikir, dan membaca Al-Qur'an), ruqyah, serta berbagai gaya hidup yang didasarkan oleh agama dan dipraktikkan oleh Nabi Muhammad SAW (misalkan, tawakal/berserah diri kepada Tuhan, zuhud/hidup sederhana dan tidak terikat pada duniawi, dan kanaah/menerima apa adanya (Saifuddin, 2022).

Terealisasinya ketenangan diri dan keamanan dalam hati seseorang mukmin muncul dari keimanannya yang murni kepada Allah, hingga ia selalu memiliki harapan dalam mendapatkan pertolongan dan penjagaan dari-Nya. Setiap mukmin hendaknya selalu menghadapkan wajahnya kepada Allah SWT (Lahmuddin, 2012).

Berdasarkan hal tersebut di atas, maka psikoterapi Islam merupakan tehnik pengobatan hati. Psikoterapi memiliki peran strategis dalam membina kesehatan mental. Karena pada intinya psikoterapi adalah pengobatan secara psikologis untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan pikiran, perasaan dan perilaku.

Dalam konteks ini, psikoterapi berorientasi pada penyembuhan, pengobatan atau perawatan. Selain itu, psikoterapi disebut juga dengan istilah terapi kejiwaan, terapi mental, atau terapi pikiran. Tegasnya psikoterapi adalah penyembuhan atau pengobatan menurut metode ilmu jiwa, maksudnya adalah cara penyembuhan yang di gunakan berdasar- kan metode psikologis (psychological methods).

Psikoterapi dalam Islam memberikan ketenangan jiwa melalui terapi religious yang berbasis kepada alqur'an dan sunnah. Karena itu, fungsi terapi Islam adalah dalam rangka pengembangan pemahaman, pengendalian, peramalan, pengembangan dan pendidikan pribadi untuk mencapai kesehatan mental seseorang sehingga iman atau tauhidnya menjadi kuat, akhlaknya mulia, dan pribadi ihsan yang nampak dalam pergaulan hidup keseharian.

KESIMPULAN

Berdasarkan kesimpulan diatas menunjukkan bahwa Islamic psychotherapy dapat meningkatkan mental helath seseorang dan salah satu cara yang paling efektif. Melalui aspek penjiwaan dan control emosi yang baik dengan menerapkan psikoterapi Islam seperti ajaran agama Islam yang bersumber dari Al-quran dan Al-Hadist. Dalam pengimplementasiannya untuk meningkatkan kesehatan mental pada individu dapat diterapkan dengan banyak seperti, penguatan rohanni dzikir, shalat, mengaji, shalat sunnah, mendengarkan tausiah atau ceramah agama tentang larangan yang tidak boleh dilanggar dalam ajaran agama islam.Hal itu semua dilaku kan agar seseorang dapat hidup dengan berpegang teguh pada agama tidak mudak stress atau depresi dalam menjalani kehidupan.

REFERENSI

- Andini, Mutiara, Aprilia, Djumi, & Distina, Primalita Putri. (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>
- Arifin, Rahmadan. (2020). Psikoterapi Islam dalam Mengatasi Gangguan Stres di Saat Pandemi Covid-19. *Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi*, 1(1), 33–39. <https://doi.org/10.19109/sh.v1i1.7819>
- Cahyadi, Ashadi. (2016). Psikoterapi Dalam Pandangan Islam. *EL AFKAR Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Tafsir Hadits*, 5(2), 107–114. Retrieved from <https://ejournal.iainbengkulu.ac.id/index.php/elafkar/article/view/1137/980>
- Desti Agustin, Fatima Hannani, & Nur Adilah. (2023). Psikoterapi Islam Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Karakter Pada Masa Modernisasi. *Proceeding Conference On Da'wah and Communication Studies*, 2(1), 87–94. <https://doi.org/10.61994/cdcs.v2i1.102>

- Dwinanda, Poppy, Shofiah, Vivik, & Rajab, Khairunnas. (2023). Psikoterapi Islam: Model Psikoterapi Taqwa. *Psikobuletin:Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(3), 222. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i3.21830>
- Karim, Hamdi Abdul. (2021). Menilik Pengelolaan dan Pelaksanaan Ibadah sebagai Sarana Psikoterapi dalam Islam. *Al Irsyad, Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 12(1), 15–36.
- Kasyfillah, Muhammad Haidarsyah Haidarsyah, & Bachtiar, Muhammad Anis. (2024). Haidarsyah Peran Islamic Psychotherapy Untuk Meningkatkan Kondisi Mental Health. *Psycho Aksara : Jurnal Psikologi*, 2(1), 44–52. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v2i1.1366>
- Lahmuddin, Lahmuddin. (2012). Psikoterapi Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islami. *MIQOT: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 36(2), 388–408. <https://doi.org/10.30821/miqot.v36i2.124>
- Mubasyaroh. (2017). Pendekatan psikoterapi Islam dan konseling sufistik dalam menangani masalah kejiwaan. *KONSELING RELIGI Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(1), 193–210. Retrieved from <http://journal.iainkudus.ac.id/index.php/konseling/article/view/Mubasyaroh> Mubasyaroh
- Rachmaningtyas, Fratiwi, & Mubarak, Mubarak. (2014). Psikoterapi Islam Pada Pasien Gangguan Jiwa Akibat Penyalahgunaan Narkoba Di Pondok Inabah Banjarmasin. *Jurnal Studia Insania*, 2(2), 131. <https://doi.org/10.18592/jsi.v2i2.1097>
- Reza, Iredho Fani. (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>
- Saifuddin, Ahmad. (2022). Peluang dan Tantangan Psikoterapi Islam. *Buletin Psikologi*, 30(1), 22. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.67715>
- Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Program, IAIN Bone, Dakwah, Tahir, Andi, & Husna, Asmaul. (2023). KONSEP TERAPI DALAM ISLAM (Shalat, Al-Qur'an, Dzikir dan Doa). *Jurnal La Tenriruwa*, 2, 27–40.
- Syam, St. Hajrah, Silfawani, Silfawani, & Hidayatullah, Rahmat. (2023). Kontribusi Psikoterapi Islam Bagi Korban Penyalahgunaan Narkoba. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 9(2), 49–58. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v9i2.2301>
- Syukri. (2019). Al-I'jaz : Jurnal Kewahyuan Islam. Aplikasi Al-Jarh Wa Al-Ta'Dil Muhammad Al-Ghazali Dan Ali Mustofa Ya'Kuf, 1(1), 24–42.
- Trimulyaningsih, Nita. (2019). Efektivitas Psikoterapi Islam Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental : Sebuah Studi Meta Analisis. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(1), 43–56.