



Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental

Mutiara Andini¹

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

mutiaraandini816@gmail.com

Djumi Aprilia

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

djumiaprilia286@gmail.com

Primalita Putri Distina

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

ppdistina@gmail.com

Abstract

The concept of health based on religion has a long-term concept that is not only oriented, but can be used over time. Religion can have a significant impact on human life, including on health. One of the solutions to be able to overcome mental health problems is to practice religious values in everyday life. The purpose of this study is to explain further about Islamic Psychotherapy in improving mental health by looking at the nature of mental health based on or referring to the Qur'an and Al-Hadith. The methods of this research were using literature review on various journal sources and analytical readings that collected through Islamic Psychotherapy, Mental Health, Al-Qur'an and Al-Hadith keyword. The results of this study indicated that Islamic psychotherapy is the most effective effort to cure and prevent mental illness. Islamic psychotherapy believed that faith and closeness to the Creator will be a very significant force for the good of one's mental problems. Islamic psychotherapy was not only treating people with physical and spiritual illnesses, but also improving one's mental quality to achieve a happy life. Thus, in result the mental health would be achieving harmony, tranquility, well-being, and peace of mind.

Keywords: *Islamic Psychotherapy, Mental Health, Al-Qur'an and Al-Hadith.*

Abstrak

Konsep kesehatan berlandaskan agama memiliki konsep jangka panjang yang tidak hanya berorientasi, namun bisa digunakan seiring berkembangnya zaman. Agama dapat memberi dampak yang cukup berarti dalam kehidupan manusia, termasuk terhadap kesehatan. Salah satu solusi terbaik untuk dapat mengatasi masalah-masalah kesehatan mental adalah dengan mengamalkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan lebih lanjut mengenai Psikoterapi Islam dalam meningkatkan kesehatan mental, dengan melihat hakikat kesehatan mental yang berlandaskan pada Al-Qur'an dan Al-Hadits. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan telaah literatur pada berbagai sumber jurnal dan bacaan analisa yang terkumpul melalui kata kunci "Psikoterapi Islam, Kesehatan mental, Al-Qur'an dan Al-Hadist. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Psikoterapi Islam merupakan upaya yang paling efektif dalam membantu penyembuhan dan pencegahan penyakit jiwa. Psikoterapi Islam mempercayai bahwa keimanan dan kedekatan terhadap Sang Pencipta akan menjadi kekuatan yang sangat berarti bagi kebaikan problem kejiwaan seseorang. Psikoterapi Islam bukan hanya mengobati orang penyakit jasmani dan rohani, tetapi juga memperbaiki kualitas kejiwaan seseorang untuk meraih kehidupan yang bahagia. Sehingga, kesehatan mental yang dihasilkan akan mencapai keserasian, ketenangan, kesejahteraan, dan ketentraman jiwa.

Kata kunci: Psikoterapi Islam, Kesehatan Mental, Al-Qur'an dan Hadist

¹ Corresponding author





PENDAHULUAN

Seiring perkembangan zaman dan kemajuan teknologi, banyak permasalahan yang hadir dalam kehidupan berbangsa dan bernegara di Indonesia. Salah satu hal yang ditimbulkan ialah gangguan mental yang di akibatkan oleh perjalanan kehidupan seseorang (Kusuma, 2019). Berdasarkan data Risesdas 2013, penduduk Indonesia mengalami gangguan mental dengan prevalensi 1,7%. Tahun 2018, tercatat sebanyak 9.162.886 kasus atau 3,7% dari populasi yang mengalami gangguan mental (Ayuningtyas dkk., 2018). Adapun kasus gangguan mental terbanyak ditemukan di Provinsi DIY Yogyakarta, Aceh, dan Sulawesi Selatan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan sekitar 6% kasus (Ayuningtyas dkk., 2018).

Melihat data-data yang ada mengenai gangguan mental, isu kesehatan mental pun menjadi hal yang disoroti dalam beberapa tahun terakhir. Pada mulanya, isu mengenai kesehatan mental hanya terbatas pada individu yang mempunyai gangguan jiwa dan tidak diperuntukkan bagi individu yang normal. Namun, seiring perkembangan zaman, kesehatan mental tidak hanya untuk orang yang mengalami gangguan kejiwaan tetapi juga bagi orang yang sehat yaitu tentang bagaimana mereka mengeksplor dirinya sendiri dengan lingkungan.

Di Indonesia, agama menjadi salah satu bagian penting dalam kehidupan masyarakat. Abdillah (2013) menyebutkan bahwa Indonesia merupakan negara yang secara filosofis mengakui eksistensi agama dalam kehidupan bernegara. Hal ini pun tercantum dalam pasal 29 ayat 1 juga Pancasila pada sila pertama. Maka, pada aspek kehidupan masyarakat Indonesia tidak melepaskan nilai-nilai agama yang dianutnya, termasuk dalam hal kesehatan mental.

Ying (2009) menemukan bahwa agama dan spiritualitas berhubungan

dengan kesehatan mental dalam artian jelasnya ajaran agama telah menjadi salah satu tuntunan untuk kesehatan mental dalam rujukan agama. Pada perkembangannya, kesehatan mental juga dikaji dalam bidang ilmu Psikologi Agama. Psikologi Agama merupakan salah satu ilmu kejiwaan yang pertama kali diperkenalkan di Jerman, pada abad ke-19, tahun 1875 M. Memasuki abad ke-20 kajian mengenai ilmu tentang jiwa yang berupa kesehatan mental sudah jauh berkembang lebih pesat sejalan dengan kemajuan ilmu dan teknologi modern (Ramayulis, 2020). Dalam Islam, terapi atau solusi untuk kesehatan mental dalam islam sudah ditunjukkan secara jelas dalam ayat-ayat Al-Quran.

Beberapa ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas tentang ketenangan dan kebahagiaan adalah Surah An Nahl Ayat 97. Dalam surah tersebut memiliki arti "*Barang siapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan*". Kemudian dijelaskan juga dalam Surah Ar Ra'ad Ayat 28 yang memiliki arti "*(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram*".

Adanya solusi untuk meningkatkan kesehatan mental di dalam kitab Al-Qur'an, maka orang-orang pun mulai mencari beberapa terapi yang berkaitan dengan agama, termasuk dalam Islam. Psikoterapi Islam pun mulai diperkenalkan, yaitu sebagai terapi yang diberikan dengan kembali mempelajari dan mengamalkan ajaran agama Islam.

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. Sebagaimana diketahui bahwa ajaran agama Islam mengandung tuntunan agar kehidupan manusia bebas dari rasa cemas, tegang, depresi, dan sebagainya. Tak hanya dengan membaca dan memaknai ayat-ayat Al-Qur'an, Islam pun mengajarkan doa untuk mendapatkan ketenangan hati. Dalam doa-doa, seseorang memohon agar kehidupannya diberi ketenangan, kesejahteraan, keselamatan, baik dunia dan akhirat.

Islam hadir menawarkan konsep psikoterapi dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesehatan mental dengan spiritual (Arif, 2020). Al-Qur'an dan Al-Hadits merupakan prinsip dalam ajaran Islam yang memberikan arahan serta petunjuk kepada orang-orang dalam menjaga temperamen mereka untuk mencapai kebahagiaan sejati. Al-Quran menghadirkan istilah jiwa yang tenang, sedangkan Al-hadits menyebutnya sebagai fitrah (tenang). Keduanya merupakan prasyarat atau naluri manusia untuk kesejahteraan psikologis yang harus dimiliki setiap muslim (Hayati dkk., 2015). Hidup dengan jiwa yang tenang harus berdasarkan fitrah yang telah diberikan oleh Allah yaitu akidah dan tauhid. Tentu saja fitrah ini membutuhkan sesuatu yang

memeliharanya dan membuatnya tumbuh menjadi lebih baik. Sesuatu yang bisa melindungi dan membuat fitrah menjadi lebih baik tidak lain adalah syariat agama yang diturunkan oleh Allah (Taimiyah, 2018).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk menjelaskan lebih lanjut mengenai Psikoterapi Islam dalam meningkatkan kesehatan mental, dengan melihat hakikat kesehatan mental yang berlandaskan atau merujuk pada Al-Qur'an dan Al-Hadits.

METODOLOGI

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 (Cahyono, 2019). Melalui metode studi pustaka, peneliti akan melihat aspek. Ada dua aspek komponen keutamaan yakni pertama, adanya perpaduan pembahasan konsep psikoterapi, metode psikoterapi, kesehatan mental, praktik keberagaman keilmuan yang berbeda sehingga memberikan sebuah keunggulan serta kekuatan keilmuan. Kedua, memberikan peluang menjawab pertanyaan secara luas dan kuat (Pradana, 2021).

Pendekatan pada tulisan ini merupakan telaah literatur pada berbagai sumber jurnal dan bacaan analisa yang terkumpul melalui kata kunci "Psikoterapi Islam, Kesehatan mental, Al-Qur'an dan Al-hadis". Telaah yang diterapkan pada penulisan ini meliputi analisa tulisan dengan rentang waktu yang mengikuti perkembangan zaman. Terkait "pisau" analisis pada penulis ini merujuk pada teori dari Mohammed Bin Abdullah, bahwa "Semakin dioptimalkannya paradigma

pendidikan mental Qur'ani dalam suatu sistem penerapan dan penyembahan konsep psikoterapi Islam dalam mewujudkan kesehatan mental merupakan cara yang sangat tepat dalam meningkatkan kesehatan mental pada individu". Pada pembahasan, peneliti akan merujuk juga pada literatur sekunder dan primer dari berbagai disiplin keilmuan, berupa kitab tafsir, buku ilmu pengetahuan, jurnal, surat kabar, serta literatur lain yang relevan.

PEMBAHASAN

Kesehatan Mental Dalam Agama Islam

Ilmu kesehatan mental merupakan salah satu cabang ilmu jiwa termuda yang berkembang serta tumbuh di akhir abad ke 19, terdapat di Jerman pada awal tahun tahun 1875 M sampai abad ke-19. (Hamndani dan Afifuddin, 2012). Namun, dalam perkembangannya para nabi telah terlebih dahulu mengenal konsep kesehatan mental. Dari Nabi Adam sampai Nabi terakhir yaitu Muhammad SAW, yang membicarakan tentang hakikat jiwa, penyakit jiwa, dan kesehatan jiwa yang termasuk pada ajaran kepercayaan agama Islam yang di wahyukan Allah SWT (Jaelani, 2001), seperti dalam Firman Allah SWT dalam Surah Al – Baqarah ayat 37 yang artinya: "*Kemudian Adam menerima beberapa kalimat dari Tuhannya, Maka Allah menerima taubatnya. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang.*"

Dari ayat diatas menurut Shihab (2003), kalimat itu menurut sebagian musafir adalah ucapan untuk memohon ampun (taubat). Hal ini berkaitan dengan hakikat jiwa. Hakikat jiwa sebenarnya mengatkan bahwa seseorang itu mampu dalam menyesuaikan keadaan dirinya, baik dengan diri sendiri, orang lain,

lingkungan, maupun kebutuhan dengan Tuhannya.

Kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan keberadaan individu yang mempunyai jiwa yang sehat, tetapi juga berhubungan erat dengan seluruh eksistensi manusia. Kemampuan individu yang mampu menghadapi kenyataan hidup serta berfungsi secara optimal dalam keberadaannya di masyarakat berarti mempunyai konsep kesehatan mental yang baik (Ramayulis, 2002). Kualitas dan kebahagiaan itu sangat ditentukan oleh faktor kejiwaan, kesehatan, serta keberagaman yang dimiliki seseorang. Dari ketiga faktor tersebut sangat berpengaruh dalam segala aspek dan aktivitas kehidupan manusia, serta kualitas hidupnya. Dalam hal ini orang yang sehat mentalnya baik secara fisik dan psikis maka artinya orang tersebut orang yang bisa mewujudkan dan menumbuh kembangkan segala potensi-potensi dirinya semaksimal serta seoptimal mungkin. (Jaya, 2002).

Abu Zayd Ahmed ibnu Sahl al-Balkhi (850-934) seorang spesialis dari Persia yang awalnya menerapkan gagasan kesehatan emosional atau *al-tibb al-ruhani* dalam ranah pengobatan Islam. Untuk mengungkapkan kesehatan rohani dan kesehatan psikologi, beliau menggunakan kata *al-Tibb al-Ruhani*, sedangkan istilah *Tibb al-Qalbu* untuk menyebutkan istilah kesehatan mental. Menurut al-Balkhi, setiap jiwa dan raga bisa sehat serta bisa juga merasakan sakit. Selain al-Balkhi, peradaban Islam juga memiliki dokter di bidang kejiwaan yaitu Ali ibnu Sahl Rabban al-Tabari, yang menyebutkan bahwa psikoterapi berguna untuk menyembuhkan pasien yang mengalami gangguan jiwa. Ilmuwan

muslim lainnya yang mengungkapkan pengobatan penyakit kejiwaan adalah Al-Ghazali. Menurut Imam Al-Ghazali, kesehatan mental tidak hanya membahas tentang konsep gangguan serta penyakit kejiwaan, tetapi juga merumuskan seseorang tentang bagaimana perkembangan jiwanya menuju kesejahteraan dalam kehidupan (Jaya, 2002).

Sementara itu, Daradjat (1991) menyebutkan bahwa ilmu yang mempelajari tentang bagaimana manusia mengembangkan potensi yang ada pada dirinya, baik pengetahuan dan perbuatan serta menghindari dari gangguan-gangguan penyakit jiwa itu disebut dengan konsep kesehatan mental. Kesehatan mental memandang manusia menjadi satu kesatuan psikosomatis, kesatuan jasmani, serta rohani yang utuh. Seseorang yang bisa berbagi segala potensinya dalam kehidupan agama, ekonomi, sosial, dan budaya dapat dianggap menjadi seseorang yang tercapai kesehatan mentalnya (Hanurawan, 2010).

Frank L.K. (dalam Notosudirjo dan Latipun, 2005) berpendapat bahwa individu yang kuat secara intelektual adalah individu yang terus berkembang dan menciptakan siklus kehidupan yang baik dalam hidup mereka, memenuhi hak dan kewajiban, merubah perubahan dan menyesuaikan diri dalam kondisi ramah dan sosial. Menurut Fahmi (1977) kesehatan mental mengandung dua pengertian umum. Pertama, kesehatan mental adalah bebas dari gejala-gejala penyakit jiwa dan gangguan kejiwaan. Sedangkan, kedua kesehatan mental mencakup kepada hubungan individu kepada diri sendiri, hubungan individu

dengan orang lain, dan bagaimana individu tersebut menunjukkan kestabilan jiwa, emosi, dan pikiran dalam mekanisme kehidupan.

Dari beberapa pengertian tersebut maka dapat dipahami bahwa para ilmuwan dalam mendefinisikan kesehatan mental mengandung beberapa pengertian, namun konteksnya tetap kepada masalah perilaku manusia. Secara umum, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah kemampuan seseorang dalam mencapai puncak kematangan baik dilihat dari segi emosional dan sosial dalam melakukan upaya-upaya adaptasi dengan diri sendiri dan lingkungan sekitar, serta kemampuan individu dalam menjalankan tugas tanggung jawabnya sebagai makhluk di bumi dengan siap menghadapi segala rangkaian problematika kehidupan yang fana. Dengan menekan konsep kesehatan mental pada diri sendiri, maka seseorang akan dapat hidup dengan perasaan aman, bahagia, dan sejahtera.

Organisasi yang sampai saat ini terus menggalakkan perkembangan kesehatan mental adalah *The World Federation for Mental Health* dan *The World Health Organization* (WHO). Menurut WHO (2003), kesehatan mental bukan hanya seputar tentang informasi gangguan mental saja tetapi lebih kepada keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial yang utuh dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kelemahan. Konsep kesehatan mental meliputi kesejahteraan subjektif, *self-efficacy* yang dirasakan, otonomi, kompetensi, ketergantungan antargenerasi dan pengakuan kemampuan untuk mewujudkan potensi intelektual dan emosional pada diri seseorang.

Kesehatan mental merujuk kepada seluruh komponen kesehatan yang berkembang pada aspek manusia, baik secara fisik maupun psikis. Kesehatan mental tiap individu berbeda dan mengalami dinamisasi dalam perkembangannya. Dengan alasan bahwa manusia selalu dihadapkan pada kondisi dimana ia harus dapat menyelesaikan beragam masalah-masalah kesehatan mental dalam hidupnya. Dalam buku *Mental Hygiene*, kesejahteraan psikologis dihubungkan dengan beberapa hal. Pertama, bagaimana orang berpikir, merasakan, dan menjalani rutinitas sehari-hari. Kedua, bagaimana orang memandang dirinya dengan orang lain. Ketiga, bagaimana seseorang dapat menilai pilihan yang berbeda dalam menentukan pilihan tentang keadaan saat ini (Yusuf, 2011).

Berkaitan dengan ciri dan indikator dari kesehatan mental, Marie Jahoda menyampaikan pengertian dan perkembangan kesehatan mental dalam aspek yang sangat luas pembahasannya. Menurutnya, kesehatan mental bukan hanya terbatas pada individu yang terhindar dari gangguan jiwa, tetapi juga bisa mencakup seseorang yang sehat mental secara fisik dan psikis. Ada beberapa unsur indikator yang memenuhi konsep kesehatan mental, yaitu:

1. Perilaku kepribadian yang lebih baik terhadap diri sendiri untuk menjadi insan yang lebih baik.
2. Doa dalam bentuk pertumbuhan, perkembangan, dan perwujudan diri untuk menjadi individu yang lebih baik.
3. Integrasi diri dalam perkembangan seluruh aspek keseimbangan mental, emosi, dan pikiran terhadap tekanan-tekanan yang terjadi pada individu.

4. Melakukan otonomi diri, maksudnya adalah mandiri dalam menentukan sikap dan kehendak dalam suatu keputusan.
5. Kemampuan dalam menguasai lingkungan dan berintegrasi terhadap alam sekitar yang dilakukan secara baik dan perlahan tetapi konsisten.

Menurut Utsman Najati yang merupakan pakar psikologi Islam mengutip beberapa pendapat dari para ahli bidang kejiwaan tentang indikator-indikator apa saja yang menunjukkan seseorang telah mencapai kesehatan mental yang baik. Salah satunya adalah pendapat dari Maslow yang menyatakan bahwa "*indikator seseorang telah mencapai kesehatan mental jika dilihat dari adanya hubungan individu seseorang dengan diri sendiri. Seperti tolak ukur kejujuran kepada orang lain untuk mengungkapkan kebenaran, bertanggung jawab dalam pekerjaan, berani mengaku siapa dirinya sebenarnya, apa yang dia kehendaki dan ia tidak sukai, serta mau mengakui mana hal-hal yang baik sekalipun tidak berasal darinya, sekaligus mau menerima hal baik tersebut tanpa bermaksud mengadakan pembelaan diri demi merusak hakikat kebenaran yang ada.*"

Muhammad Audah dan Kamal Ibrahim mengungkapkan pentingnya dimensi spiritual dalam menghadapi kesehatan mental. Berikut ini adalah indikator-indikator kesehatan mental yang harus mencakup dimensi-dimensi dalam kehidupan antara lain:

1. Dimensi Spiritual, terdiri dari tauhid, keimanan kepada Allah, ibadah, tawakal, senantiasa merasa dekat kepada Allah, yang selalu melakukan segala perintah dan menjauhi segala



laranga, serta selalu berdzikir kepada Allah.

2. Dimensi Psikologis, terdiri dari sikap kejujuran, bertanggung jawab, otonomi diri serta terbebas dari rasa dengki iri, sombong, gelisah, merasa tidak percaya diri. Seharusnya berpegang kepada prinsip-prinsip syariat, yang memiliki keseimbangan emosional, tulus, mudah menerima kenyataan hidup, mampu mengendalikan, mengekang hawa nafsu, dan tidak terlalu berambisi.
3. Dimensi Sosial, terdiri dari sikap kepada keluarga yang dalam hal ini mencintai kedua orang tua, saudara, teman, dan kepada lingkungan masyarakat sekitar.
4. Dimensi Biologis, terdiri dari kehidupan yang sehat dan terbebas dari berbagai penyakit, tidak cacat fisik, memerhatikan kesehatan, dan tidak membebani fisik sesuai dengan kemampuannya.

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat digambarkan secara detail bahwa orang yang benar-benar sehat mentalnya ialah orang yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta berusaha secara sadar merealisasikan nilai-nilai agama, melakukannya dengan ikhlas, sehingga kehidupannya yang dijalannya sesuai dengan tuntunan agama. Seseorang secara sadar untuk berusaha dalam mengembangkan berbagai potensi dirinya, seperti bakat, kemampuan, sifat, dan kualitas-kualitas pribadi lainnya yang berarah positif. Sejalan dengan itu, seseorang juga berusaha untuk menghambat dan mengurangi aktivitas negatif dirinya, karena sadar bahwa hal itu dapat menjadi sumber berbagai gangguan dan penyakit kejiwaan.

Agama sebagai terapi kesehatan mental dalam Islam sudah ditunjukkan secara jelas dalam ayat-ayat Al-Quran, di antaranya yang membahas tentang ketenangan dan kebahagiaan adalah Surah An-Nahl Ayat 97 yang artinya *"Barang siapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang Telah mereka kerjakan"* Ditekankan dalam ayat ini bahwa laki-laki dan perempuan dalam Islam mendapat pahala yang sama, serta mengamalkan amal saleh harus disertai iman.

Dalam Surah Ar-Ra'ad Ayat 28 yang artinya *"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram"*. Ketika manusia melupakan Sang Maha Pencipta maka kehidupannya akan merasakan hampa. Menjauhkan diri dari Sang Pencipta, berarti mengosongkan diri dari nilai-nilai imani. Sungguh merupakan "kerugian" terbesar bagi manusia selaku makhluk berdimensi spiritual. *"Mereka itulah orang yang membeli kesesatan dengan petunjuk, maka tidaklah beruntung perniagaan mereka dan tidaklah mendapat petunjuk."* (Qs. Al-Baqarah 2:16).

Ajaran Islam memberikan arahan kepada manusia dalam menghadapi awal dan mengatasi kesulitan dalam hidup mereka, misalnya dengan bersabar dan memohon, dalam firman Allah SWT dalam Al-Qur'an yang menegaskan sebagai berikut: *"Hai orang-orang yang beriman,*



jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar." (QS. Al-Baqarah:153). Pada umumnya, toleransi secara teratur diartikan sebagai jaminan terlepas dari pendahuluan dan tantangan, seperti tekad terlepas dari tujuan. Pelajaran keislaman mengajarkan, semangat terhadap sifat-sifat ketaqwaan dan keteladanan yang diberikan oleh Nabi Muhammad SAW.

Ajaran Islam memberikan tuntunan kepada akal agar benar dalam berpikir melalui bimbingan wahyu (kitab suci Al-Qur'an al Karim). Islam beserta seluruh petunjuk yang ada yang ada di dalam al-Qur'an merupakan obat bagi jiwa atau penyembuh segala penyakit hati yang terdapat dalam diri manusia (rohani). Firman Allah SWT dalam Surah Yunus Ayat 57 yang artinya "*Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu nasihat (agama) dari Tuhanmu sebagai penyembuh bagi penyakit yang ada di dalam, dada (rohani), sebagai petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman*". Arah ajaran Islam mengharapkan manusia memiliki hubungan yang baik dengan Allah SWT, sesama, dan juga hubungannya dengan kondisi alam dan lingkungan. Tugas Islam dapat membantu orang dalam merawat jiwa mereka dan menjaga mereka dari masalah mental dan menumbuhkan kondisi kesejahteraan emosional. Dengan menghayati dan mempraktikkan ajaran Islam, orang dapat memperoleh kepuasan dan kesuksesan dalam hidup di dunia ini dan di akhirat.

Konsep Psikoterapi Islam

Secara sistematis, penelitian Psikoterapi Islam mulai dilakukan pada 20 tahun terakhir. Salah satu definisi

psikoterapi Islam adalah 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.

Psikoterapi Islam diartikan sebagai upaya mengatasi berbagai permasalahan problem kejiwaan yang didasarkan pada aspek kajian agama islam. Psikoterapi islam mempercayai bahwa keimanan dan kedekatan kepada sang pencipta akan menjadi kekuatan yang sangat berarti bagi kebaikan problem kejiwaan seseorang. Mencegah berbagai problem kejiwaan dan menyempurnakan kualitas manusia disamping pendekatan psikospiritual (dengan keimanan dan kedekatan kepada Allah). Psikoterapi Islam juga disandarkan penggunaan alat fikir dan usaha nyata manusia untuk memperbaiki diri. Psikoterapi islam tidak semata-mata membebaskan orang-orang dari penyakit, tetapi juga perbaikan kualitas kejiwaan seseorang. Disamping itu psikoterapi Islam sebagai suatu proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, apakah mental, spiritual, moral maupun fisik dengan melalui bimbingan al-Qur'an dan as-Sunnah Nabi SAW. Atau secara empirik adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah SWt., Malaikat-Nya, Nabi-Nya dan RasulNya atau ahli waris para Nabi-Nya.

Nashori (2000) juga mengemukakan dalam bukunya yang berjudul aplikasi Psikologi Islam, bahwa psikoterapi Islam adalah upaya

penyembuhan jiwa (nafs) manusia secara rohaniyah yang didasarkan pada tuntunan Al-Qur'an dan Hadist, dengan metode analisis esensial empiris serta ma'rifat terhadap segala yang tampak pada manusia.¹¹ Allah SWT. Berfirman "*Maka jika datang kepadamu petunjuk daripada-Ku, lalu barang siapa yang mengikut petunjuk-Ku, ia tidak akan sesat dan tidak akan celaka*". (QS. Thaha. [20]: 123)

Sesungguhnya Al-Qur'an sangat berpengaruh dalam kejiwaan kaum muslimin. Al-Qur'an merupakan obat atau penawar terhadap segala problema dan penyakit dalam jiwa manusia. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa Psikoterapi Islam merupakan upaya mengatasi beberapa problem kejiwaan yang didasarkan pada pandangan agama Islam.

Psikoterapi Islam mempercayai bahwa keimanan dan kedekatan terhadap sang pencipta akan menjadi kekuatan yang sangat berarti bagi kebaikan masalah kejiwaan seseorang. Mencegah berbagai masalah kejiwaan dan menyempurnakan kualitas manusia. Psikoterapi Islam juga disandarkan penggunaannya pada pola pikir dan usaha nyata manusia untuk memperbaiki diri. Psikoterapi Islam tidak semata-mata membebaskan orang-orang dari penyakit jasmani maupun rohani, tetapi juga perbaikan kualitas kejiwaan seseorang untuk meraih kehidupan yang bahagia.

Dalam bukunya, Samsul Munir Amin (2010) mengungkapkan bahwa psikoterapi Islam dalam ilmu terapannya mempunyai tujuan yang nyata dan mulia. Adapaun fungsi Psikoterapi Islam antara lain:

1. Fungsi Pemahaman (*Understanding*)
Fungsi ini memberikan pemahaman

dan pengertian tentang manusia dan problematikanya dalam hidup dan kehidupan serta bagaimana mencari solusi dari problematika itu secara baik, benar dan mulia. Hal lain yang disampaikan adalah bahwa Psikoterapi Islam memberikan penjelasan bahwa ajaran Islam (Al-Qur'an dan Hadist) merupakan sumber yang paling lengkap, benar dan suci untuk menyelesaikan masalah hidup.

2. Fungsi Pengendalian (*Control*) Fungsi ini memberikan potensi yang dapat mengarahkan aktivitas setiap hamba Allah agar tetap terjaga dalam pengendalian dan pengawasan Allah.
3. Fungsi Peramalan (*Prediction*) Fungsi ini memiliki potensi untuk dapat melakukan analisis ke depan tentang segala peristiwa, kejadian dan perkembangan.
4. Fungsi Pengembangan (*Development*) Fungsi ini memiliki potensi untuk mengembangkan ilmu keislaman, khususnya masalah manusia dengan segala seluk beluknya, baik berhubungan dengan problematika ketuhanan maupun problematika kehidupan.
5. Fungsi Pendidikan (*Education*) Fungsi ini memiliki potensi untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, misalnya dari keadaan tidak tahu menjadi tahu, atau dari yang sudah baik menjadi lebih baik.

Adapun tujuan psikoterapi Islam ialah sebagai berikut:

1. Memberikan pertolongan kepada setiap individu agar sehat jasmaniah dan rohaniyah, spiritual dan moral.
2. Menggali dan mengembangkan potensi esensial sumber daya.

3. Mengantarkan individu kepada perubahan konstruksi dalam keperibadian dan etos kerja.
4. Meningkatkan kualitas keimanan, keislaman, keihisanan dan ketahuidan dalam kehidupan sehari-hari dan nyata.
5. Mengantarkan individu mengenal, mencintai dan berjumpa dengan esensi atau jati diri dan citra diri serta sang Khalik.

Terdapat berbagai objek yang terkait dengan Psikoterapi Islam. Dan hal yang utama dari objek tersebut adalah terfokusnya penyembuhan, perawatan terhadap manusia secara utuh dan menyeluruh. Adapun yang menjadi objek kajian Psikoterapi Islam ialah yang menyangkut beberapa gangguan pada:

1. Moral (akhlak), yaitu suatu keadaan yang melekat pada jiwa manusia, yang daripadanya lahir perbuatan-perbuatan dengan mudah, tanpa melalui proses pemikiran, pertimbangan atau penelitian, atau sikap mental atau watak yang terjabarkan dalam bentuk berpikir, berbicara, bertingkah laku, dan sebagainya, sebagai ekspresi jiwa.
2. Mental, yaitu yang berhubungan dengan pikiran, akal, ingatan atau proses yang berasosiasi dengan pikiran, akal dan ingatan. Seperti mudah lupa, malas berpikir, tidak mampu berkonsentrasi, picik, tidak dapat mengambil suatu keputusan dengan baik dan benar, bahkan tidak memiliki kemampuan membedakan antara halal dan haram, yang bermanfaat dan yang mudharat, serta yang haq dan yang bathil.
3. Spiritual, yaitu yang berhubungan dengan masalah ruh, semangat atau

jiwa, religius, yang berhubungan dengan agama, keimanan, keshalehan dan menyangkut nilai-nilai transendental. Seperti halnya syirik (menduakan Allah), nifak, fasik dan kufur, lemah keyakinan dan tertutup atau terhibatnya alam ruh, alam malakut dan alam ghaib. Semua itu akibat dari kedurhakaan dan pengingkaran kepada Allah.

4. Fisik (Jasmaniyah), yaitu suatu keadaan yang pada bentuk perubahan fisik manusia sebagai hal yang berindikasi pada ketidaknormalan. Tidak semua gangguan fisik bisa disembuhkan dengan psikoterapi Islam, kecuali memang ada izin Allah SWT. Tetapi adakalanya sering dilakukan kombinasi dengan terapi medis atau melalui kedokteran pada umumnya. Seperti lumpuh, penyakit jantung, liver, sesak nafas, dan sebagainya (Munir Amin, 2010).

Dalam Islam terdapat dua bentuk psikoterapi. Yang pertama adalah psikoterapi ukhrawi, (arahan) dan usaha (wahhab) dari Allah SWT, yang berisi sistem filosofis dan religius dari semua psikoterapi. Sedangkan yang kedua adalah psikoterapi umum, yang merupakan efek samping dari ijtihad tenaga manusia sebagai prosedur perawatan mental berdasarkan standar manusia. Keduanya sama-sama merupakan model yang sangat membantu. Oleh karena itu, psikoterapi Islam didasarkan atas kerangka psiko – teo – antropo – sentris, yaitu psikologi yang berdasarkan ke-Maha Kuasa-an Tuhan dan upaya manusia. Firman Allah SWT: *“(Yaitu Tuhan) yang telah menciptakan Aku, Maka Dialah yang menunjuki Aku, dan Tuhanku, yang Dia memberi Makan dan minum*

kepadaKu, dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan Aku." (Q.S. Asy-Syu'ara : 78-80)

Sementara itu, Hamdani Bakran Adz-Dzaky (2008) menjelaskan tentang salah satu metode dalam psikoterapi Islam. Metode tersebut adalah Metode Tasawwuf (*Method of Sufism*). Metode tasawwuf adalah suatu metode peleburan diri dari sifat-sifat, karakter-karakter dan perbuatan-perbuatan yang menyimpang dari kehendak dan tuntutan ke-Tuhan-an. metode ini dibagi menjadi tiga, yakni:

1. Takhalli. yaitu metode pengosongan diri dari bekas-bekas kedurhakaan dan pengingkaran (dosa) terhadap Allah SWT.
2. Tahalli, pengisian diri dengan ibadah dan ketahanan, aplikasi tauhid dan akhlak yang terpuji dan mulia.
3. Tajalli. Dalam makna bahas dapat berarti tampak, terbuka, menampakkan atau menyatakan diri. pada tingkat inilah Allah SWT menampakkan dirinya seluas-luasnya kepada hamba-Nya yang dikehendaki.

Sedangkan teknik-teknik yang digunakan dalam psikoterapi Islam menurut Hamdani Bakran Adz-Dzaky dalam bukunya Farida, mengatakan ada tiga hal, yaitu: (Farida, 2011):

1. Membacakan ayat-ayat Allah SWT
Hal yang dimaksudkan adalah membacakan ayat-ayat al-Qur'an, surat-surat tertentu yang ada hubungannya dengan permasalahan, gangguan atau penyakit yang sedang dihadapi oleh seseorang, atau dapat juga berarti membacakan al-Qur'an secara utuh. fungsinya adalah untuk pemberian nasehat, tindakan pencegahan dan perlindungan, dan pengobatan atau penyembuhan.

2. Penyucian diri, adalah suatu upaya untuk menghilangkan atau melenyapkan segala yang kotor dan najis yang terdapat dalam diri seseorang secara psikologis dan rohaniyah. Objek yang disucikan adalah bekas-bekas pengingkaran dan kedurhakaan yang melekat pada jiwa, qalb, akal fikiran, inderawi dan fisik, sehingga "cahaya ke-Tuhan-an" tidak dapat memancarkan sinarnya atau cahaya itu kembali kehadirat Allah SWT, karena tempat-tempat ia berlabuh telah penuh sesak dengan noda-noda hitam, beraroma tidak sedap dan sangat kotor. kotoran dan najis inilah yang membuat eksistensi fitrah seorang manusia terbelenggu didalamnya. Sehingga jiwa, qalb, akal fikiran, inderawi dan fisik menjadi sakit dan tidak dapat menjalankan fungsi-fungsi fitrahnya yang hakiki.
3. Pengajaran al-Qur'an dan al-Hikmah
Al-Qur'an ialah firman Allah yang diturunkan kepada Rasulullah SAW, melalui malaikat Jibril AS, dari Luhul Mahfuzh, ke Baitul 'Izzah lalu ke bumi. al-Qur'an sumber dan pedoman bagi manusia untuk membangun kehidupan yang hidup di permukaan bumi dan langit, di dunia hingga akhirat. sedangkan al-Hikmah ialah suatu ilmu yang membahas tentang hakikat segala sesuatu yang terdapat pada yang wujud (yang ada). Ibnu Abbas RA. telah menafsirkan al-Hikmah dalam al-Qur'an dengan pengajaran tentang halal dan haram.

Dalam rangka pengembangan eksistensi seorang manusia, setelah menjadi sehat dan baik kondisi kejiwaannya (mental); maka Islam mewajibkannya untuk memahami dan

mempelajari pedoman hidupnya (al-Qur'an) dan dapat memahami seluruh esensi hidup dan kehidupan (al-Hikmah) secara mandiri. pengajaran keduanya menjadi sangat urgen, karena tanpa adanya pemahaman yang cukup mendalam, tidak akan mungkin seseorang dapat berkembang dengan baik, benar dan selamat dari godaan dan tipu daya syaitan, iblis, jin, dan manusia yang selalu menghalang-halangnya, khususnya pada proses pelatihan dan perjuangan untuk mencapai tingkat kesempurnaan diri serta penemuan jati diri dan citra diri yang paling hakiki.

Sementara itu, Gusti Abdurrahman menjelaskan pula terkait teknik Psikoterapi Islam yang sesungguhnya sudah dijabarkan oleh Sayyidina Ali Bin Abi Thalib. yaitu lima obat hati, diantaranya:13

1. Membaca Al-Qur'an sambil memahami artinya
2. Melakukan shalat malam
3. Bergaul dengan orang yang baik dan shaleh
4. Perut supaya lapar (puasa)
5. Zikir malam hari yang lama

Barang siapa yang mampu melakukan salah satu dari lima psikoterapi tersebut maka Allah akan mengabulkan (permintaannya dengan menyembuhkan penyakit yang dideritanya).

Al-Qur'an adalah sebagai terapi yang pertama dan utama, didalamnya memuat resep yang mujarab yang dapat menyembuhkan penyakit jiwa manusia. Sedangkan mendirikan shalat malam, hal ini sesuai dengan firman Allah, *"Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan ia Amat kikir, kecuali orang-orang yang*

mengerjakan shalat, yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya." (Q.S. Al-Ma'arij : 19-23).

Dalam hubungan dengan Islam, psikoterapi adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, apakah mental, spiritual, moral, maupun fisik melalui bimbingan Al-Qur'an dan As-Sunnah Nabi Saw. Psikoterapi Islam mempercayai bahwa keimanan dan kedekatan terhadap Sang Penyembuh akan menjadi kekuatan yang sangat berarti bagi kebaikan problem kejiwaan seseorang. Psikoterapi Islam bukan hanya mengobati orang penyakit jasmani dan rohani, tetapi juga memperbaiki kualitas kejiwaan seseorang untuk meraih kehidupan yang bahagia.

Praktik Psikoterapi Islam dalam Meningkatkan Kesehatan Mental

Menurut Dadang Hawari, suatu terapi belum dianggap lengkap apabila konsep Islami belum ditetapkan dan dijalankan, hal ini karena agama merupakan kebutuhan dasar bagi manusia, sehingga dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh seorang manusia, aspek agama Islami tidak boleh diabaikan. Penerapan terapi terhadap berbagai permasalahan kejiwaan seorang manusia, dalam hal ini dapat disebut sebagai psikoterapi Islam yang dapat diartikan sebagai suatu usaha yang dilakukan oleh seorang terapis dalam memulihkan keadaan psikologis seorang individu yang terganggu (Dadang, 1996).

Willam James berpendapat bahwa pentingnya agama secara Islami dalam kesehatan jiwa dan terapi jiwa, akan meningkatkan keimanan seseorang kepada sang penciptanya. Keimanan kepada Tuhan merupakan kekuatan

religius yang luar biasa yang membekali manusia dengan kekuatan rohani dalam menanggung beratnya beban kehidupan, menghindarkannya dari kesalahan duniawi yang menimpa banyak manusia di zaman modern seperti sekarang ini (Dadang, 1996).

Praktiknya psikoterapi Islam dalam meningkatkan kesehatan mental, tentunya akan memberikan hasil yang memuaskan dalam memulihkan berbagai permasalahan kejiwaan seorang manusia di masa modern seperti saat ini. Karena berdasarkan penjelasan beberapa para ahli di atas, yang secara keseluruhan menjelaskan bahwa seorang manusia sangat memerlukan penyembuhan dan pengobatan secara Islami dalam menjalani kehidupannya, tanpa adanya agama, maka seorang manusia tidak akan dapat menjalani kehidupannya dengan tenang.

Terkait dengan pengobatannya, maka dikalangan umat muslim dikenal dengan istilah Psikoterapi Islam. Psikoterapi Islam Menjadikan Al-qur'an dan Al-Hadist sebagai sumber rujukan dalam menerapkan metode pemulihan terhadap seorang klien yang sedang mengalami permasalahan kejiwaan, berupa gangguan kesehatan mental, depresi hingga gangguan jiwa berat.

Menurut Quraish Shihab, Islam telah menetapkan tujuan pokok kehadirannya untuk memelihara agama, jiwa, akal, jasmani, harta, dan keturunan untuk menjadi pribadi yang terarah dengan pendekatan eksternal dan internal. Tiga metode yang menjadi tuntunan Psikoterapi dalam merealisasikan kesehatan mental yang ditemukan dalam Al-Qur'an dan Al-Hadits disimpulkan dari umum dan khusus. Adapun tiga metode tersebut adalah

1. Metode Dimensi Spiritual

Metode ini berfungsi Untuk memperoleh ketenangan dan ketenangan jiwa yang haqiqi, Islam sejak awal hadir untuk mengajak manusia kepada iman dan metauhidkan Allah. Tujuannya agar mereka terbebas dari etika dan tradisi jahiliyah yang mewarnai pikiran mereka dengan kebodohan dan khurafat. Metode ini benar-benar memiliki pengaruh yang sangat besar dalam merubah kepribadian Individu, sehingga mereka menjadi jiwa yang tidak lagi mengkhawatirkan hal yang dahulu sangat mereka cemaskan seperti contohnya rasa takut mati, takut jatuh miskin, takut akan terkena musibah, maupun takut kepada sesama manusia. Dengan keimanan dan tauhid mereka benar-benar merasakan keamanan jiwa. Hal ini sebagaimana firman Allah: *"Orang-orang yang beriman dan tidak mencampuradukkan iman mereka dengan syirik, mereka itulah orang-orang yang mendapat rasa aman dan mereka mendapat petunjuk."* (QS. Al-An'aam: 82).

Rasulullah beriman dan mentauhidkan Allah menghabiskan waktu selama 13 tahun sebelum mengajak kaumnya untuk melaksanakan syariat. Iman yang tertanam kuat di dalam hati dapat menghadirkan rasa lapang dada, ridha dan bahagia dalam diri individu. Individu itu akan merasa dalam perlindungan dan penjagaan Allah serta dibimbing dalam kehidupannya sehingga membuatnya menjadi tenang dan dicintai banyak orang. Allah berfirman: *"Ingatlah, hanya dengan mengingat*

Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd : 28).

Metode penguatan dimensi spiritual juga dilakukan Nabi dengan membimbing sahabatnya untuk mengarahkan tujuan hidupnya ke dunia dan akhirat. Nabi bersabda: "*Barang siapa akhirat menjadi tujuan hidupnya, maka Allah akan meletakkan rasa kecukupan di dalam hatinya dan mengumpulkan segala sesuatu yang terserak untuk dirinya. Dia pun akan dihampiri dunia sementara dunia sendiri merupakan sesuatu yang hina. Barang siapa dunia menjadi tujuannya maka Allah akan menjadikan kefakiran berada di depan pelupuk matanya dan menjadikan sesuatu yang telah terkumpul menjadi tercerai-berai dari dirinya. Dia tidak akan dihampiri dunia kecuali hanya yang telah ditakdirkan untuknya. Maka dia tidak akan dijuluki kecuali sebagai seorang yang fakir dan memang akan menjadi fakir. Seorang hamba tidak akan menghadap Allah kecuali Allah akan menjadikan hati orang-orang mukmin tunduk kepadanya dengan rasa cinta dan sayang. Allah lebih cepat darinya untuk melakukan segala sesuatu yang baik."* (HR. At-Tirmidzi).

Ketika keyakinan telah terbentuk dan tujuan hidup dihubungkan kepada Allah, penguatan aspek mendalam diselesaikan dengan mengacu pada pelajaran syariat-syariat Islam. Amalan-amalan yang bisa diterapkan yaitu seperti praktik ibadah seperti shalat, puasa, zakat, haji merupakan upaya pendidikan untuk membentuk kepribadian manusia. Ibadah-ibadah yang dilakukan berfungsi membersihkan jiwa serta mengajarkan

sifat-sifat terpuji yang mampu membuatnya bertahan dalam menghadapi kenyataan kehidupan. Allah memerintahkan orang-orang beriman untuk meminta pertolongan kepada-Nya dengan sabar dan shalat (QS. Al-Baqarah: 45).

Orang yang biasa melakukan ibadah yang disyariatkan atau dianjurkan Islam akan terlatih untuk sabar menanggung beban, mengokohkan tekad menciptakan rasa cinta dan berbuat baik kepada individu lain, serta berefek bagus pada interaksi sosial. Ketika individu yang mengalami tekanan, pengalaman emosional yang buruk, pertarungan batin yang menyebabkannya menderita penyakit jiwa, ibadah-ibadah di dalam Islam dapat berfungsi sebagai media psikoterapi yang paling optimal.

a. Psikoterapi Melalui Shalat

Psikoterapi melalui shalat mempunyai pengaruh yang sangat besar sebagai terapi rasa galau dan gelisah. Dengan melakukan shalat secara khusyu akan menghadirkan rasa tenang, tentram dan damai. Rasulullah selalu mengerjakan shalat ketika ditimpa masalah yang membuat dirinya menjadi gelisah. Hudzaifah RA ia berkata; "*Jika Nabi Shallallahu Alaihi Wa'sallam merasa kegundahan karena sesuatu perkara, maka beliau menunaikan shalat"* (HR. Abu Dawud). Psikoterapi dalam shalat adalah membaca atau mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an sebagai obat yang tidak didapatkan di apotik dan rumah sakit. Maka dapat ditentukan pentingnya ritual shalat untuk menciptakan rasa

tenang dan tentram pada jiwa individu (Zaini, 2018)

Dalam ilmu tafsir surah al baqarah ayat 153 dan 155 yang tercantum pada kitab tafsir ibnu katsir menjelaskan karena sesungguhnya seorang hamba itu ada kalanya ia mendapatkan nikmat kemudian mensyukurinya atau ditimpa bencana kemudian bersabar atasnya. sebagaimana dijelaskan dalam sebuah hadits dalam kitab musnad ahmad, Rasulullah bersabda: *"Sungguh menakjubkan perihal orang mukmin itu, Allah tidak menentukan suatu hal, melainkan kebaikan baginya. Jika mendapat kebahagiaan ia bersyukur, maka yang demikian itu adalah hak baginya. Dan jika mendapatkan kesusahan, lalu ia bersabar, maka yang demikian itu adalah baik baginya"*. (HR.Ahmad)

b. Psikoterapi Melalui Puasa

Dalam metode puasa terdapat unsur latihan bagi seseorang untuk bersabar menanggung beban berat kehidupan seperti menahan rasa haus dan lapar, menahan marah serta menahan diri dari hawa nafsu lainnya. Dalam sudut pandang sosial, ketika seseorang menahan lapar dan dahaga maka ia akan ikut merasakan penderitaan kaum fakir miskin yang sering tidak bisa mengkonsumsi makanan. Maka rasa empati atau kepeduliannya timbul sehingga akan mendorong seseorang yang berpuasa mengasihi saudaranya yang bernasib kurang baik secara ekonomi. Sehingga Dia akan memberikan pertolongan dan berbuat baik kepada orang-orang yang membutuhkan sampai

menhasilkan hubungan sosialnya menjadi lebih baik. Kepekaan dan tanggung jawab sosial cenderung mendorong seseorang untuk berbagi sehingga ia merasa sebagai anggota masyarakat yang bermanfaat bagi komunitasnya dan akhirnya ia merasa tentram (Ancok dan Suroso, 1995). Dalam Al- Quran surah al baqarah ayat 183 menjelaskan bahwa puasa adalah satu alat untuk bertambahnya ilmu dan ketakwaan setiap hambanya (Maro, 2021).

Rasulullah bersabda dalam keyakinan puasa: *"Barang siapa yang menunaikan puasa ramadhan dilandasi dengan iman dan ikhlas mengharap ridha Allah maka diampuni dosa-dosanya yang telah lalu."* (HR. Al-Bukhari).

c. Psikoterapi Melalui Ibadah Haji

Metode ibadah haji seperti thawaf, wujuf, sa'i dan melempar jumrah merupakan kegiatan yang sarat makna. Thawaf dan wukuf di arafah menjadi media meditasi untuk merenungi perbuatan yang menjauhkan diri dari Allah swt dan memahami lebih dalam hakikat tujuan hidup. Perjalanan Shafa dan Marwah bermakna perjuangan spiritualitas diri untuk bertarung melawan hawa nafsu. Melempar Jumrah yang mengisyaratkan melempar semua sifat kejahiliah seperti kemunafikan, kedustaan dan keduniawian.

Menunaikan ibadah haji dapat melatih kesabaran, melatih jiwa untuk berjuang, serta bisa mengontrol hawa nafsu. Ibadah haji menjadi terapi atas kesombongan, arogan, dan berbangga diri sebab

dalam praktek ibadah haji kedudukan semua manusia sama. Permohonan ampunan dan ditambah suasana yang bergemuruh penuh lantunan Ilahi membuat suasana ibadah haji berkaitan dengan nilai spiritualitas yang dapat mengobarkan rasa semangat yang tinggi untuk meraih ketenangan (Najati, 2003).

d. Psikoterapi Melalui Dzikir dan Doa

Dzikir dan doa merupakan ibadah yang diutamakan dalam Islam bisa disebut menjadi intinya. Dzikir yang dilakukan akan membuat hati dan jiwa menjadi tenang dan tentram. Dengan berdoa seorang hamba dapat mengutarakan isi hatinya dan mencurahkan kegundahan yang dialaminya, mengadu kepada pencipta. Hal ini akan memberi efek ketenangan dan keyakinan bahwa Allah akan membantunya keluar dari permasalahan yang sedang dialami. Allah berfirman: "*Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Aku Perkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang sombong tidak mau menyembahKu akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina.*" (QS. Al-Ghafir: 60).

Dari pemaparan di atas disimpulkan metode penguatan dimensi spiritual dilakukan melalui tiga tahap yaitu menanamkan iman dan tauhid, untuk mengarahkan tujuan hidup dan untuk melaksanakan ibadah yang disyariatkan dalam agama. Jika beberapa tahapan ini mampu dilaksanakan dengan baik maka kepribadian yang mantap akan terbentuk dan pada akhirnya

mengantarkan seseorang kepada kebahagiaan dan kesehatan mental bahkan mampu mengembangkan potensi diri secara optimal.

2. Metode Pengendalian Motivasi Biologis

Metode pengendalian motivasi biologis Islam kepada penguatan dimensi biologis. Islam ialah agama yang sudah teratur dengan tataan yang sangat menarik sehingga islam menganjurkan pemeluknya untuk memilih jalan tengah dalam memenuhi kebutuhan spritual dan material dalam dirinya. Pengontrolan dimensi biologis sangat ditekankan demi menjaga kesehatan fisik maupun mental.

Motivasi biologis dalam diri seseorang dipandang Islam sebagai sebuah anugrah yang tidak boleh diputuska. Islam dalam pengendalian motivasi biologis merupakan cara agar seseorang mampu mengatur dengan baik pemuasan motivasinya dengan tetap memperhatikan kemashlahatan dari individu dan sosial. Al-Quran dan Al-Hadits mengajarkan cara mengatur pemuasan motivasi manusia yang bersifat fithrah dengan berpegang kepada prinsip yaitu dengan:

a. Melampiaskannya dengan cara yang halal dan diizinkan oleh syariat. Misalnya, melampiaskan motivasi seksual dengan cara menikah, sedangkan cara pelampiasan dengan berzina dipandang haram berakibat dosa sehingga hilang ketenangan. Selain melampiaskan dengan cara yang halal, pemenuhannya juga harus diselaraskan atau mengikuti dengan norma sosial dan kebudayaan yang baik. Orang yang

belum mampu hendaknya mengendalikannya motivasinya dengan berpuasa agar tetap menjaga kesucian dan sebagai cara penjagaan dirinya (Taufik, 2006). Allah berfirman: "Dan orang-orang yang tidak mampu menikah hendaklah menjaga kesucian (dirinya), sampai Allah Memberi kemampuan kepada mereka dengan karuniaNya." (QS. An-Nur:33). Dan Rasulullah bersabda: "Wahai sekalian pemuda, barang siapa di antara kalian yang sudah mampu untuk menikah, maka segeralah menikah, karena nikah akan lebih menundukkan pandangan dan lebih menjaga kehormatan." (HR. Bukhari dan Muslim)

- b. Tidak berlebih-lebihan dalam melampiaskan motivasi, karena dapat menimbulkan madharat pada kesehatan fisik dan psikis. Allah meluruskan dalam firman-Nya "Katakanlah (Muhammad), "Wahai ahli kitab! Janganlah kamu berlebih-lebihan dengan cara yang tidak benar dalam agamamu. Dan janganlah kamu mengikuti keinginan orang-orang yang telah tersesat dahulu dan (telah) menyesatkan banyak (manusia), dan mereka sendiri tersesat dari jalan yang lurus." (QS. Al Maidah: 77).

3. Metode Mempelajari Hal yang Urgen dari Kesehatan Mental

Metode mempelajari hal yang urgen dari kesehatan mental yaitu atensi yang besar pada karakter pembentuk insan mulia. Rasulullah menganjurkan kaumnya untuk memperhatikan kesehatan fisik dengan mempelajari berkuda, berenang dan

memanah yang dianggap sebagai metode terapi kesehatan mental yang tidak diragukan.

Beberapa hal urgen bagi kesehatan mental yang menjadi perhatian Rasulullah dan selalu diajarkan kepada para sahabat antara lain:

- a. Perasaan aman, Rasulullah bersabda: "*Barang siapa di antara kalian merasa aman di tengah keluarganya pada pagi hari, sehat fisik, dan memiliki bahan makanan hari yang dijalaninya maka seakan-akan seluruh dunia menjadi miliknya*" (HR. Tirmidzi).
- b. Bergantung pada diri sendiri dengan selalu melibatkan Allah dalam setiap urusannya, Rasulullah bersabda: "*Siapa yang mau menjamin diriku untuk tidak meminta sesuatu apapun kepada manusia dan aku, akan menjamin untuknya surga? Tsauban berkata "Aku mau wahai rasul". Maka terbukti bahwa Tsauban memang tidak pernah meminta sesuatu apapun kepada orang lain*" (HR. Abu Dawud).
- c. Percaya diri dan teguh pendirian, Rasulullah bersabda: "*Janganlah kalian menjadi pembeo! berkata kami akan melakukan sesuai dengan apa yang orang lain lakukan kepada kami, Akan tetapi berpendirianlah kalian yang teguh! Jika orang berbuat baik, hendaklah kalian berbuat baik, namun jika mereka berbuat buruk, maka janganlah kalian berbuat dzalim.*" (HR. Tirmidzi).
- d. Rasa tanggung jawab, Rasulullah bersabda: "*Masing-masing kalian merupakan pemimpin. Dan masing-masing kalian akan mempertanggung jawabkan apa*

- yang dipimpinnya. Seorang pemimpin bertanggung jawabkan rakyatnya, seorang suami merupakan pemimpin dalam keluarganya dan akan bertanggungjawabkan apa yang dipimpinnya, seorang istri pemimpin di rumah suaminya dan bertanggung jawabkan sesuatu yang dipimpinnya.*" (HR. Al Bukhari).
- e. Berani mengutarakan pendapat, Apabila di posisikan pada situasi yang memaksa untuk bohong di usahakan untuk berkata jujur karena diakhirat nanti akan di mintai pertanggung jawabkan. Allah berfirman " *Hanya kepadaku kamu lebih berhak unntuk meraasakan takut.*" (HR.Ibnu Majah)"
- f. Ridha menerima takdir, Nabi bersabda: "*Ridhalah kamu terhadap apa yang telah diberikan Allah kepadamu, niscaya kamu akan menjadi orang yang paling kaya!*" (HR. Ahmad dan Tirmidzi)
- g. Sifat Sabar, Rasulullah bersabda: "*Sesungguhnya kadar besarnya balasan tergantung pada kadar besarnya cobaan yang ditimpakan, sesungguhnya jika Allah mencintai sebuah kaum maka Allah memberikan cobaan kepada mereka. Barang siapa yang ridha (bersabar) terhadap cobaan maka ia akan memperoleh ridha Allah. Dan barang siapa yang marah maka ia akan mendapat murka Allah.*" (HR. Tirmidzi).
- h. Menunaikan pekerjaan secara efektif dan sempurna, Rasulullah bersabda: "*Sesungguhnya Allah menyukai seseorang di antara kalian jika mengerjakan sebuah pekerjaan, maka ia menyempurnakannya.*" (HR. Al Baihaqi).
- i. Memperhatikan kesehatan fisik, Rasulullah bersabda: "*Orang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih disukai oleh Allah dari pada orang mukmin yang lemah.*" (HR. Muslim).
- Untuk mendidik jiwa dengan sifat-sifat di atas, Rasulullah SAW memberikan kuncinya dengan menjelaskan tentang pentingnya membenahi "sisi dalam" diri, yaitu hati. Rasulullah bersabda: "ketahuilah, sesungguhnya di dalam jasad terdapat sekerat daging, jika sekerat daging itu baik, maka akan baik seluruh jasad. Namun jika sekerat daging itu rusak, maka seluruh jasad akan rusak. Ketahuilah, sekerat daging itu adalah hati." (HR. Bukhari Muslim).
- Dalam rangka memberikan bantuan untuk memecahkan dan menyembuhkan seseorang dari penyakit rohani yang sedang dideritanya, maka salah satu diantara usaha untuk menyembuhkan penyakit tersebut adalah melalui terapi dalam bentuk doa kepada Allah. Terapi sebagai alat alternatif yang bisa menjawab persalan yang dihadapi manusia, apabila tepat diberikan kepada mereka yang sedang menderita penyakit rohani.
- Pentingnya terapi bagi manusia, disebabkan karena manusia sudah banyak yang tingkah lakunya menyimpang dari ketentuan agama, misalnya manusia lebih mengagung-agungkan prinsip kelezatan dunia dari pada kepentingan akhiratnya. Dunia merupakan tujuan utamanya,



sedangkan akhirat ditinggalkan begitu saja. Hal yang paling terutama sekali karena telah banyaknya manusia yang telah lalai pada Allah, sehingga pada puncaknya mengeluh terhadap yang diperolehnya dan kembali kepada agama. Inilah diantara faktor-faktor yang menyebabkan manusia mengalami gangguan kejiwaan penyakit rohani tersebut, meskipun masih ada faktor-faktor lainnya yang dapat mengganggu jiwa manusia. Adapun urgensinya terapi bagi manusia diantaranya:

- a. Akan menghantarkan manusia kepada penyucian jiwanya, kejernihannya dan perasaan-perasaannya akan rasa aman dan tenang.
- b. Menjadikan manusia itu, agar merasakan bahwasannya dia dekat dengan Allah Swt.
- c. Untuk membangkitkan rasa aman dan tenang dalam jiwa.
- d. Menghantarkan manusia kepada perubahan sikap yang terjadi pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Perubahan yang terjadi pada aspek kognitif, yaitu penderita akan menyadari penyebab penyakit yang dideritanya. Kemudian pada aspek afektif ialah, jiwa merasa tenang, damai dan tenang karena ia telah menjalani hidup yang sesuai dengan norma agama dan masyarakat. Pada aspek psikomotor, ia akan kembali kepada perintah agama seperti salat, zakat dan puasa yang selama ini ia lalaikan.
- e. Membantu seseorang untuk melepaskan diri dari kegelisahan dan kegoncangan emosional yang dapat mempengaruhi kesehatannya.

Bentuk terapi yang diberikan kepada manusia yang sedang menderita penyakit rohani, sebaiknya dilakukan

untuk meningkatkan keimanan dan ketakwaannya kepada Allah SWT. Adapun terapi yang diberikan sebaiknya bertujuan untuk memberikan kepuasan kepada pasien yang sedang menderita penyakit rohani, sehingga ia menjadi sadar dan berubah sikap dan prilakuknya kepada yang lebih baik (Zolkipli, 2018).

KESIMPULAN

Melalui pembahasan ini dapat diambil kesimpulan bahwa Psikoterapi Islam merupakan upaya yang paling efektif dalam membantu penyembuhan dan pencegahan penyakit jiwa. Melalui aspek emosi dan spiritual yang dijalankan dengan menerapkan kesehatan mental yang secara Islami serta tidak bertentangan dengan ajaran sumber Islam, yaitu Al-Qur'an dan Al-Hadits. Dalam merealisasikan kesehatan mental dapat diterapkan dengan menggunakan tiga metode. Yaitu, pertama metode penguatan dimensi spiritual (seperti salat, haji, zikir, dan doa), kedua, metode menguasai dimensi biologis, dan metode mempelajari hal-hal penting yang urgen dalam kesehatan mental.

Dengan alasan bahwa, pada hakikatnya seorang muslim yang beriman tidak akan mudah diserang oleh penyakit mental. Jikalau, individu tersebut selalu menjaga hubungan kepada sang pencipta. Oleh karenanya tidak jarang kita sebagai manusia yang memiliki permasalahan mental perlu kiranya ditangani dengan terapi yang ditawarkan dalam Islam. Terapi yang ditawarkan ini berbentuk ibadah guna mendekatkan diri kepada sang kuasa yang dalam istilah sering disebut dengan psikoterapi Islam. Keseluruhan penggunaan metode ini dilakukan

dengan penuh keseriusan dan mengharapkan ridho dari Allah SWT. Ketercapaian individu dalam mewujudkan kesehatan mental dengan pendekatan psikoterapi Islam dapat dilihat dari hubungannya dengan Tuhan, hubungannya dengan diri sendiri, hubungannya dengan orang lain, dan alam semesta.

Kemudian dapat diketahui manfaatnya dalam membantu individu mengatasi permasalahan kesehatan mentalnya, yang berujung pada peningkatan kesehatan mental. Pada akhirnya, dibutuhkan kesadaran yang mendalam dari individu, bahwa setiap permasalahan yang muncul selalu disertai oleh hikmah positif, yang perlu ditemukan dan diselesaikan, salah satunya melalui pendekatan bertafakkur dan bertawakkal kepada Allah swt, sehingga dapat dicapai mental yang sehat, dan individu menjadi lebih optimis dalam menghadapi hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- AF, Jaelani. (2001). *Penyucian jiwa & kesehatan mental*. Jakarta : amzah.
- Affandi, G. R., & Diah, D. R. (2011). *Religiusitas Sebagai Prediktor Terhadap Kesehatan*.
- Ahayadi, Abdul Aziz. (1991). *Psikologi Agama Kepribadian Muslim Pancasila*. Bandung: Sinar Baru.
- al-Khalidi, Muhammad Abd al-Aziz. (1996). *al-Istisyfa' bi al-Qur'an*. Beirut: Dar alKutub al-Ilmiah.
- Al-Qordhawy. (1999). *As-Sunnah Sebagai Sumber Iptek dan Peradaban*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Amin, Samsul Munir. (2010). *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah.
- Ancok, D., & Suroso, F. N. (1995). *Psikologi Islami: Solusi Atas Berbagai Problem-problem*.
- Anshori, F. (2000). *Aplikasi Psikologi Islam*. Yogyakarta: Psikologi.
- Arifin, Isep Zainal. (2009). *Bimbingan Penyuluhan Islam: Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam*. Jakarta: Rajagrafindo.
- Arriola, K., Guarino, S., Schlawis, C., Arif, M. A., Colazza, S., Peri, E., ... & Millar, J. G. (2020). Aspek kedamaian, menghargai perbedaan dan kesadaran individu. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 61-70.
- Assyaifi, Z. L., Elma, M., Syauqiah, I., Rampun, E. L., Rahma, A., Sumardi, A., ... & Pradana, E. (2021). Photocatalytic-pervaporation using membranes based on organo-silica for wetland saline water desalination. *Membrane Technology*, 2021(7), 7-11.
- Ayuningtyas, D., & Rayhani, M. (2018). Analisis situasi kesehatan mental pada Barat Dengan Metode Kopresipitasi. *Jurnal Fisika Unand*, 4(3).
- Barry, M. J. (2009). Screening for prostate cancer--the controversy that refuses to die. *New England Journal of Medicine*, 360(13), 1351. chip formation in grinding. *Journal of Materials Processing Technology*, 226, 60-68.
- Corey, Gerald. (1990). *Toeri dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. California: Brook/ Cole Publishing Company.
- Dadang, Hawari. (1996). *Al Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT Dana bhakti Prima Yasa.



- Daradjat, Zakiah. (1978). *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Daradjat, Zakiah. (1995). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Penerbit Gunung Agung.
- Daradjat, Zakiah. (1991). *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Doraemon, Al (2018). *Tafsir Ayat Pendidikan Dalam QS Al-'Alaq Ayat 1-5 Menurut Quraish Shihab* (Disertasi Doktor, UIN Raden Intan Lampung).
- Dzaky, Hamdani Bakran Adz. 2001. *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Pajar Pustaka Baru.
- Fahmi, Musthafa. (1977). *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, terj. Zakiah Daradjat. Jakarta: Bulan Bintang.
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental* (Vol. 124). Duta Media Publishing.
- Fakhrudin, Arif. *Al Hidayah Al-Quran Per Kata Tajwid Kode Angka*. Banten : Pustaka Karya Permai.
- Farida. (2011). *Psikologi Pasien*. Kudus: Nora Media Enterprise.
- Farma, J. (2018). *Mekanisme Pasar dan Regulasi Harga: Telaah Atas Pemikiran Ibnu*.
- Fattah Hanurawan. (2010). *Psikologi Sosial*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Fuad, I. (2016). Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 31-50.
- Gusti Abdurrahman. (2012). *Terapi Sufistik Untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*. Yogyakarta: Antasari Press.
- Hamdani Bakran Adz-Dzaky. (2008). *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Al-Manar. Yogyakarta.
- Hamdani dan Afifuddin. (2012). *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Pustaka Setia.
- Hawari, Dadang. (1995). *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Bina Bhakti Prima Yasa.
- Hayati, R. (2015). *Sintesis Nanopartikel Silika Dari Pasir Pantai Purus Padang Sumatera*.
- Ibnu Qoyim al Zauji. (2012). *Terapi Penyakit Hati*. Jakarta: Qisti Press.
- Irsyad Baitussalam, 2006. *Al Munajjid, Muhammad Bin Shalih ; Silsilah Amalan Hati*, terjemahan Bahrn Abu Bakar Lc, Bandung: 7.
- Jaelani, A.F. (2000). *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-nafs) & Kesehatan Mental*. Jakarta: Penerbit Amzah.
- Jalaludin. (1996). *Psikologi Agama*. Jakarta: Rajawali Perss.
- Kamal, Zainul. (1994). Dalam pendahuluan edisi terjemah Ibn Maskawaih, Menuju Kesempurnaan Akhlak, terj. Helmi Hidayat, judul asli —Tahzib al-Akhlaq wa Tathyih al'Araq. Bandung: Mizan. Kemunculan Tingkat Kognitif pada Desain Kegiatan Laboratorium Materi Fotosintesis. *Assimilation: Indonesian Journal of Biology Education*, 1(2), 70-76.
- Kusuma, *Dampak Perkembangan Teknologi Informasi dan Komunikasi terhadap perilaku*.
- Levin, J. (2010). Religion and mental health: Theory and



- research. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 7(2), 102-115.
- Maryati, S. (2020). Metode Psikoterapi Islam Terhadap Penderita Gangguan Kesehatan Mental Pada Siswa Di Pondok Pesantren Darul Muizi Bandung. *jurnal of admiration*, 1(6), 789-804.
- Meeske, A. J., Sham, L. T., Kimsey, H., Koo, B. M., Gross, C. A., Bernhardt, T. G., & Rudner, D. Z. (2015). MurJ and a novel lipid II flippase are required for cell wall biogenesis in *Bacillus subtilis*. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(20), 6437-6442.
- Mental Studi Terhadap Pemeluk Agama Islam. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 6(1).
- Najati, Utsman, (2003). *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi*, Terj. Wawan Djuanaedi. Jakarta: Penerbit Mustaqim.
- Najati, Utsman. (1987). *Al-Qur'an wa Ilmun Nafs*. Beirut: Darusy-Syuruq.
- Nasruddin Razak. (1993). *Dienul Islam: Penafsiran kembali Islam sebagai suatu aqidah dan way of life*. Bandung: Al-Ma'arif.
- Notosoedirjo & Latipun. (2005). *Kesehatan Mental, Konsep dan Penerapan*. Malang :UMM Presc.
- Perdana, Putra. (2017). *Metode Psikoterapi Islami Terhadap Penderita Stres di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung*. Universitas Islam Negeri Sumatea Utara Medan.
- Ramayulis. (2002). *Psikologi Agama*. Jakarta: Kalam Mulia.
- Salim, Mukhtar, (tth). *Sehat Jiwa Raga dengan Shalat*. Klaten: Penerbit Wafa Press.
- Shihab, M. Quraish. (2003). *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas Berbagai Persoalan Umat*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Wijaya, Ahsin. (2008). *Fikih Kesehatan*. Jakarta.
- Wulur, Meisil B. (2015). *Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: deepublish.
- Yahya Jaya. (2002). *Menuju optimalisasi kesehatan Mental, Pemahaman Baru dan Harapan Baru dalam paradigma keberimanan dan keberlakuan*. Padang: Angkasa Raya.
- Yusuf, Mahmud. 2011. *Perkembangan Jiwa Agama serta Peranan Psikoterapi Agama dalam Kesehatan Mental*. Lampung: Gunung Pesagi.
- Zaini, Z. (2021). *Antisipasi Hoax Di Era Informasi: Pendidikan Karakter Perspektif Al-Qur'an CAMEL Periode 2006-2010*. Skripsi, Makassar: Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis.
- Bin Zolkipli, M. I. (2018). *Psikoterapi Islami dalam mengatasi gangguan kejiwaan di Darussyifa'Kuala Ibai Kuala Terengganu Terengganu Malaysia* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).