

Terapi Islam dalam Sudut Pandang Psikologi Klinis

Husnul Hotimah¹, Alia Rahmah²
husnul@gmail.com¹, aliarahmah2488@gmail.com²

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

Correspondence Author : Husnul Hotimah
Telp : 082289707283
E-mail : husnul@gmail.com

Abstrak

Kata kunci:
Psikologi
klinis, studi
literatur, Terapi
islam

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan terapi islam dalam sudut pandang psikologi klinis. Terapi menurut Aji ini adalah proses korektif, kuartif atau penyembuhan, yang sangat lazim dipakai dalam bidang medikal. Metode penelitian menggunakan studi literature dengan menganalisis 20 jurnal sebagai data primer. Analisis data dengan beberapa tahapan, tahap pertama menentukan tema, tahap kedua menyeleksi artikel jurnal yang relevan dengan tema dan sesuai dengan tanggal waktu artikel (10 tahun terakhir), tahap ketiga proses review artikel jurnal, tahap keempat pengkategorisasian dan tahap kelima penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Terapi Islam dalam Psikologi Klinis menerapkan prinsip-prinsip seperti sholat, zikir, puasa, dan tawakal untuk mengatasi kecemasan, depresi, dan stres. Penelitian ini diharapkan mampu meneliti hal yang lebih mendalam terkait tema terapi islam dalam sudut pandang psikologi klinis.

Abstract

Keywords:
clinical
psychology,
study literature,
Islamic therapy

This study aims to explain Islamic therapy from the perspective of clinical psychology. According to Aji, therapy is a corrective or curative process, or healing, which is commonly used in the medical field. The research methodology used consists of conducting a literature review and a comprehensive analysis. 20 journals as primary data. Data analysis involves several stages: the first stage is determining the theme, the second stage is selecting relevant journal articles that match the theme and are within the last 10 years, The third stage is now near. article review In the sequence of steps, the fourth stage unfolds. categorization, and The fifth stage is ready to be explored. drawing conclusions. The research findings indicate that Islamic therapy in clinical psychology applies principles such as salat (prayer), dhikr (remembrance of God), fasting, and tawakkul (trust in God) to address anxiety, depression, and stress. This study is expected to encourage further in-depth research on the theme of Islamic therapy from the perspective of clinical psychology.

PENDAHULUAN

Terapi adalah proses korektif atau penyembuhan umum yang banyak digunakan di bidang medis. Istilah terapi sering digunakan secara bergantian dengan konseling dan psikoterapi. (Aji, et al., 2021). Terapi seperti yang pernah dijelaskan oleh Andi Mappiare merupakan upaya penyembuhan atau perbaikan umum dalam bidang kesehatan, istilah ini

sering digunakan secara bergantian dengan konseling dan psikoterapi. Dalam bidang psikologi, terapi, yang dikenal sebagai psikoterapi, digunakan untuk membantu mengatasi berbagai masalah psikologis, mendukung individu yang menghadapi krisis atau perubahan hidup yang tidak diinginkan. Dalam psikologi klinis, gangguan mental atau emosional yang tidak diobati dapat memburuk seiring berjalannya waktu dan mengakibatkan konsekuensi yang parah. (Wulan, 2021) Psikoterapi, dalam konteks psikologi, merupakan suatu metode pengobatan yang bertujuan membantu individu mengatasi berbagai permasalahan kejiwaan. Mulai dari krisis emosional dengan gangguan mental yang lebih serius, psikoterapi hadir sebagai sarana untuk mencapai kesejahteraan mental yang lebih baik. Psikoterapi adalah upaya penyembuhan yang ditujukan untuk menangani masalah yang berkaitan dengan pikiran, emosi, dan perilaku seseorang. (Mukhlis, 2023) Psikoterapi menawarkan pendekatan holistik dalam mengatasi masalah kesehatan mental.

Terapi dalam Islam, seperti zikir, pembacaan Al-Qur'an, dan doa, dapat menumbuhkan optimisme serta meredakan kecemasan dan depresi. Zikir yang rutin mendekatkan diri kepada Tuhan, memberikan ketenangan, dan mengurangi kecemasan. Pembacaan Al-Qur'an juga memberi panduan hidup dan ketenteraman batin (Sany, 2022). Beberapa psikoterapis percaya bahwa perubahan perilaku bergantung pada pemahaman individu terhadap motif dan konflik bawah sadar; ahli lain berpendapat bahwa individu dapat belajar mengatasi masalah mereka tanpa menyelidiki akar penyebab masalah mereka. (Mufidah, 2015). Pandangan ini menekankan pentingnya menggali motif dan konflik bawah sadar dalam diri individu, karena masalah psikologis sering berakar pada hal tersebut. Seiring kemajuan pemikiran manusia, permasalahan yang dihadapi semakin kompleks, begitu pula cara mereka mendekatkan diri kepada Tuhan sesuai dengan tingkat pemikiran masing-masing (Alhadi, 2023). Meskipun zaman semakin modern, agama tetap memiliki peran penting dalam kehidupan banyak orang, penting untuk menemukan cara-cara baru untuk mengintegrasikan nilai-nilai agama dengan tuntunan kehidupan modern.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguraikan lebih lanjut tentang psikoterapi Islam dalam meningkatkan kesejahteraan mental dengan mengkaji hakikat kesehatan mental berdasarkan Al - Qur'an dan Hadits. (Andini, Djumi, & Distina, 2021). Penelitian ini mengkaji peran psikoterapi Islam dalam meningkatkan kesehatan mental, berdasarkan pemahaman kesehatan mental dalam Al-Qur'an dan Al-Hadits, kajian ini mendalami bagaimana prinsip-prinsip Islam dapat diterapkan dalam konteks psikoterapi untuk mencapai kesejahteraan mental. Dengan membaca dan merenungkan Al-Qur'an, kita dapat memperoleh ketenangan hati dan mengatasi berbagai masalah psikologis. Selain menjadi pedoman ibadah, Al-Qur'an juga mengandung nilai-nilai yang dapat menentramkan jiwa

dan meningkatkan kualitas hidup (Alang, 2021). Tidak diragukan lagi, terapi mental yang paling mujarab terdapat dalam amalan menenangkan berupa membaca Al Quran, sebagaimana ditegaskan dalam banyak ayat Al Quran. Firman Allah yang ilahi diungkapkan dalam Al-Quran.

حَسَارًا إِلَّا الظَّالِمِينَ يَزِيدُ وَلَا لِلْمُؤْمِنِينَ وَرَحْمَةً شِفَاءً هُوَ مَا الْقُرْآنُ مِنْ وَتَنْزِيلُ

“Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian” (Qs. Al-Is’ra: 82).

Terapi spiritual Islam merupakan suatu bentuk pengobatan atau penyembuhan psikologis yang sistematis yang berlandaskan pada konsep Al - Qur'an dan Sunnah . Terapi spiritual Islam memandang bahwa keimanan dan kedekatan kepada Allah merupakan kekuatan vital dalam proses perbaikan diri dan pemulihan dari depresi atau masalah kesehatan mental lainnya , serta meningkatkan kualitas hidup manusia (Razak, Mokhtar, & Sulaiman, 2013). Selain itu, terapi ini mengedepankan pentingnya dzikir, doa, dan refleksi spiritual sebagai sarana untuk mencapai ketenangan batin, serta mengajarkan individu untuk lebih tawakal dan berserah diri kepada takdir Allah dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan. Dengan pendekatan yang holistik, terapi spiritual islami tidak hanya berfokus pada penyembuhan psikologis, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan spiritual dan emosional seseorang, sehingga membantu mencapai keseimbangan hidup yang lebih baik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi *literature review* (SLR). Yaitu mengumpulkan data dari berbagai sumber bacaan atau referensi, karena data yang dikumpulkan berupa kata-kata atau penjelasan, studi *literature* berfokus pada analisis bahan bacaan terkait yang relevan dengan topik penelitian (Travelancya, et al., 2024). Penelitian ini menggunakan data primer sebanyak 20 jurnal, analisis ini mencakup beberapa tahapan, tahap pertama adalah menentukan penelitian, dalam penelitian kali ini peneliti menggunakan studi literatur yang diperoleh dari berbagai sumber seperti jurnal (Hikmah, Farhah, & Laeli, 2024). Tahap kedua, adalah pencatatan sumber, dilakukan melalui basis data ilmiah seperti *Google Scholar*, Kata kunci yang digunakan dalam pencarian mencakup "Terapi islam dalam sudut pandang psikologi klinis". Tahap ketiga, adalah seleksi dan memilih jurnal, kriteria yang inklusi meliputi jurnal yang diterbitkan 10 tahun terakhir, berbahasa Indonesia, dan membahas topik pola asuh dalam pembentukan emosi remaja awal. Tahap keempat, yaitu menganalisis jurnal yang sudah di pilih, namun penulis

akan menganalisis 9 jurnal saja yang dianggap relevan dengan tema yang akan dibahas. Tahap kelima, yaitu menarik kesimpulan dari poin-poin yang telah dibahas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pencarian data pada 20 jurnal, ditemukan 9 jurnal yang memenuhi kriteria untuk dianalisis karena termasuk dalam kategori berkualitas baik. Proses selanjutnya adalah mengekstraksi data dari 20 jurnal tersebut untuk dianalisis lebih mendalam, meliputi identifikasi informasi penting yang relevan dengan tujuan penelitian.

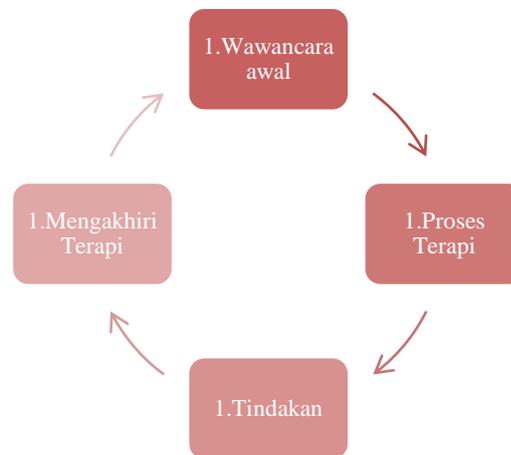
Tabel Hasil Ekstraksi Data

No	Nama	Judul	Hasil
1.	(Purwoko, Sartinah, & Budianto, 2021)	Studi Pendekatan Terapi Psikologis Untuk Kesehatan Mental Masyarakat pada Masa Pandemi Covid-19	Temuan penelitian menjelaskan bagaimana pandemi telah memicu gangguan emosional, perubahan perilaku, dan bahkan gangguan fisiologis. Masalah psikologis yang diidentifikasi dari analisis artikel tersebut meliputi stres, kecemasan, gejala depresi, insomnia, kemarahan, ketakutan global, stigmatisasi, kecenderungan obsesif-kompulsif, gejala psikosomatis, dan disonansi kognitif.
2.	(Rosmalia & Kusumadewi, 2018)	Sistem Pendukung Keputusan Klinis Untuk Menentukan Jenis Gangguan Psikologi Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis (GGK) yang Menjalani Terapi Hemodialisa	Jurnal ini membahas pengembangan sistem untuk membantu tenaga medis mendiagnosis gangguan psikologi pada pasien GGK yang menjalani hemodialisa, yang sering mengalami depresi dan kecemasan.
3.	(Widyastuti, 2017)	Terapi Gen: dari Bioteknologi untuk kesehatan	Perkembangan terapi gen sebagai salah satu inovasi dalam bidang bioteknologi untuk pengobatan penyakit.

4.	(Guspratiwi, 2023)	Terapi Gen: Era Baru dalam Pengobatan Kanker	Penerapan terapi gen untuk mengobati kanker mencakup prinsip dasar terapi gen, teknik seperti pengeditan gen, keunggulan dibandingkan terapi konvensional, tantangan penerapannya, serta perkembangan dan prospek masa depannya dalam pengobatan kanker.
5.	(Mufidah, 2015)	Pentingnya Psikoterapi Agama dalam Kehidupan di Era Modern	Jurnal ini menjelaskan psikoterapi agama menggabungkan prinsip agama dan psikoterapi untuk membantu individu mengatasi masalah mental seperti stres, kecemasan, dan depresi, serta menemukan makna hidup.
6.	(Maryati, 2024)	Psikoterapi Islam Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental	Psikoterapi Islam menggabungkan ajaran Islam dan teknik psikoterapi untuk membantu mengatasi masalah mental seperti kecemasan dan depresi.
7.	(Putri, Nurrahima, & Andriany, 2021)	Efek Syukur Terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Review	Tinjauan sistematis ini mengkaji hubungan antara rasa syukur dan kesehatan mental, serta menganalisis penelitian untuk melihat dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis.
8.	(Fitria & Saputra, 2020)	Dampak pembelajaran Daring Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Semester Awal	Jurnal ini menunjukkan bahwa pembelajaran berani berdampak positif pada kesehatan mental mahasiswa semester awal, meningkatkan

			kepercayaan diri dan ketahanan mental, meski beberapa mahasiswa yang belum siap juga mengalami stres dan kecemasan.
9.	(Saifudin, 2022)	Peluang dan Tantangan Psikoterapi Islam di Indonesia	Psikoterapi Islam di Indonesia memiliki potensi besar, namun menghadapi tantangan dalam hal penerimaan masyarakat, kurangnya regulasi dan pelatihan, serta terbatasnya riset yang mendukung pendekatan ini.

Dari analisis hasil penelitian 9 jurnal diatas, dapat dirancang bahwa tabel pertama dan kedua berfokus pada masalah psikologis dan cara-cara untuk mengatasinya. Menurut (Purwoko, Sartinah, & Budiarto, 2021) Depresi adalah masalah kesehatan mental yang paling umum dialami oleh lansia berupa gangguan emosional. Masalah psikologis dapat muncul dalam berbagai konteks, dan pendekatan yang holistik diperlukan untuk mengatasinya. Penting untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, menghindari prasangka negatif, dan memberikan dukungan yang tepat bagi individu yang mengalami kesulitan. Table tiga dan empat, kedua tabel tersebut menurut (Guspratiwi, 2023) berkaitan dengan terapi gen secara umum dan lebih fokus pada aplikasi terapi gen dalam pengobatan kanker. Tabel lima dan enam, menurut (Maryati, 2024) pada penggunaan prinsip agama (terutama Islam) dalam konteks psikoterapi untuk meningkatkan kesehatan mental dan mengatasi masalah psikologis. Tabel tujuh dan delapan, menurut (Fitria & Saputra, 2020) berkaitan dengan faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental, dengan fokus pada praktik rasa syukur, fokus pada pembelajaran berani dalam konteks mahasiswa. Tabel terakhir yang dijelaskan (Saifudin, 2022) berfokus pada integrasi psikologi dan ajaran Islam untuk meningkatkan kesehatan mental dalam konteks masyarakat Indonesia, dengan menyoroti tantangan, potensi, dan prinsip-prinsip yang perlu dipertimbangkan dalam mengembangkan psikoterapi Islam.



Gambar 1. Tahapan Terapi Islam (Lahmmuddin, 2021)

Pada tahap awal terapi, sangat penting untuk menguraikan apa yang akan terjadi selama proses terapi dan membangun hubungan, hubungan positif yang menumbuhkan keyakinan dan kepercayaan klien bahwa mereka akan dapat menerima bantuan. Selain itu, selama proses terapi, penting bagi terapis untuk memeriksa dan menyelidiki pengalaman klien secara menyeluruh, mengungkapkan pengalaman masa lalu yang relevan terkait dengan masalah klien saat ini. Selama tahap tindakan, baik terapis maupun klien akan meninjau apa yang telah dipelajari selama terapi dan apa yang akan diterapkan dalam terapi klien hidup. Terapi dapat berakhir setelah tujuan yang disepakati bersama telah tercapai, atau jika klien memutuskan untuk tidak melanjutkan terapi. Jika masalah yang dihadapi klien tidak dapat diselesaikan oleh konselor, disarankan untuk merujuk kasus tersebut ke pihak yang lebih cocok sehingga Masalah klien dapat diatasi secara efektif.

KESIMPULAN

Jurnal ini membahas “terapi Islam” dalam perspektif “psikologi klinis”, yang mengintegrasikan prinsip-prinsip agama Islam dengan pendekatan psikologis untuk membantu individu mengatasi gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan masalah emosional lainnya. Pendekatan ini menekankan pentingnya “keimanan” dan kedekatan kepada Allah sebagai kekuatan penyembuhan yang mendalam, di mana salah satu metode utamanya adalah melalui “bacaan Al-Quran” yang diyakini dapat memberikan ketenangan jiwa dan pemulihan mental. Penelitian ini menunjukkan bahwa “terapi spiritual Islam” tidak hanya berfokus pada penyembuhan psikologis melalui aspek religius, tetapi juga mengadopsi metode psikoterapi yang sistematis, seperti wawancara awal, proses terapi, dan tindakan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Terapi ini diyakini dapat meningkatkan kualitas hidup individu dengan membantu mereka menemukan kedamaian batin melalui ajaran agama. Terapi Islam menawarkan solusi holistik yang

menggabungkan “spiritualitas” dan “psikologi”, menjadikannya pendekatan yang efektif dalam menangani gangguan mental, khususnya bagi umat Islam. Penelitian ini menyarankan pentingnya penelitian lebih lanjut untuk mengembangkan dan memperkuat integrasi antara ilmu psikologi dan agama dalam terapi klinis, serta untuk meningkatkan penerimaan masyarakat terhadap pendekatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, S. P., Silviana, M., Wijaya, Y., Idha, F., Sairah, Aprilyani, R., . . . Sholichah, I. F. (2021). *Psikologi Klinis* (Vol. 033/SBA/2022). Padang Sumatra Barat: PT Global Eksekutif Teknologi.
- Alang, S. (2021). Metode Terapi Islam dalam Pembinaan Mental. *Al-irsyad Al-Nafs, Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 8(1), 11-21.
- Alhadi, I. A. (2023). Pendekatan Psikologi dalam Studi Islam. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Penelitian Thawalib*, 2(1), 37-46.
- Andini, M., Djumi, A., & Distina, P. P. (2021). Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental. *Psychosophia Journal Of Psyschology, Religion and Humanity*, 3(2), 165-185.
- Fitria, P. A., & Saputra, D. Y. (2020). Dampak Pembelajaran Daring Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Awal. *Jurnal Riset Kesehatan Mental*, 4(2), 1-7.
- Guspratiwi, R. (2023). Terapi Gean: Era Baru dalam Pengobatan Kangker. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Nusantara*, 1(2), 67-70.
- Hikmah, R. N., Farhah, H., & Laeli, S. (2024). Pengaruh Pola Asuh terhadap Perkembangan Emosional Anak. *Karimah Tauhid*, 3(10), 11717-11724.
- Lahmuddin, L. (2021). *Konseling Dan Terapi Islam* (Vol. 16). Medan: Perdana Publishing.
- Maryati, S. (2024). Psikoterapi Islam Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental. *Journal on Education*, 7(1), 1-7.
- Mufidah, L. I. (2015). Pentingnya Psikoterapi Agama dalam Kehidupan Diera Modern. *JURNAL LENTERA: Kajian Keagamaan, Keilmuan dan Teknologi*, 13(2), 182-195.
- Mukhlis, I. (2023). Konsep Tasawuf dan Psikoterapi Islam. *Spiritualita: Journal of Ethics and Spirituality*, 7(1), 62-73.

- Purwoko, B., Sartinah, E. P., & Budianto. (2021). Studi Pendekatan Terapi Psikologis untuk Kesehatan Mental Masyarakat pada Masa Pandemi Covid-19. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 141-151.
- Putri, P. R., Nurrahima, A., & Andriany, M. (2021). Efek Syukur Terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 58-66.
- Razak, A., Mokhtar, M. K., & Sulaiman, W. S. (2013). Terapi Spiritual Islami Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi. *Jurnal Dakwah Tabligh*, 14(1), 141-151.
- Rosmalia, L., & Kusumadewi, S. (2018). Sistem Pendukung Keputusan Klinis Untuk Menentukan Jenis Gangguan Psikologi Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis (GGK) yang Menjalani Terapi Hemodialisa. *Jurnal Informatika Upgris*, 4(1), 12-21.
- Saifudin, A. (2022). Peluang dan Tantangan Psikoterapi Islam di Indonesia. *Buletin Psikologi*, 30(1), 22-44.
- Sany, U. P. (2022). Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Perspektif Al-Qur'an. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(1), 1263-1277.
- Travelancya, T., Arifah, A., Ummah, R., Islamiyah, T., Kuntum, F. A., Zilvi, M., . . . Fida, S. R. (2024). Pola Asuh Orang Tua terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak. *Journal on Education*, 06(02), 10747 - 10756.
- Widyastuti, D. A. (2017). Terapi Gen: dari Bioteknologi untuk Kesehatan. *Al-Kauniah: Journal of Biology*, 10(1), 1-14.
- Wulan, R. (2021). Model-Model Terapi Mental dalam Islam. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 18(1), 15-27. Dipetik November 5, 2021