E-ISSN: 3047-941X
Halaman 176 - 192
Volume 3 Nomor 2 Tahun 2026

Hadis sebagai Landasan Psikoterapi Islam: Tinjauan Sistematis terhadap Intervensi Kesehatan Mental Berbasis Spiritual

Zebina Noqiova[1], Anisa Fadilah[2]

[12]Departemen Psikologi, Universitas Negeri Padang
e-mail:zebinanoqiova@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran hadis sebagai landasan psikoterapi dalam mengatasi tantangan kesehatan mental, khususnya kecemasan, dalam kerangka Islam. Meningkatnya prevalensi gangguan kecemasan di kalangan remaja telah mendorong kebutuhan akan model terapi alternatif yang selaras dengan nilai-nilai agama dan spiritual. Melalui tinjauan literatur kualitatif, penelitian ini mengidentifikasi tradisi nubuatan inti (hadits) yang menekankan kedamaian batin, pemurnian spiritual (tazkiyat an-nafs), ketergantungan ilahi (tawakkul), kesabaran (sabr), dan ingatan akan Tuhan (dzikir) sebagai strategi terapeutik. Prinsip-prinsip ini diperiksa dalam konteks relevansinya dengan penyembuhan emosional dan ketahanan psikologis. Temuan menunjukkan bahwa hadis tidak hanya menawarkan bimbingan moral dan hukum tetapi juga berfungsi sebagai pendekatan holistik untuk kesejahteraan mental, membahas dimensi spiritual dan psikologis dari pengalaman manusia. Studi ini menyimpulkan bahwa psikoterapi berbasis hadis memiliki potensi sebagai intervensi kesehatan mental yang terintegrasi secara spiritual. Penelitian lebih lanjut dan aplikasi klinis direkomendasikan untuk memvalidasi efektivitasnya dan untuk mengembangkan model terstruktur psikoterapi Islam.
Kata kunci: *Cemas, Hadith, Psikoterapi Islam, Kesehatan Mental, Tawakkul*

Abstract

This study examines the role of Hadith as a foundation for psychotherapy in addressing mental health challenges, particularly anxiety, within an Islamic framework. The rising prevalence of anxiety among adolescents highlights the need for therapeutic models aligned with spiritual values. Using a qualitative literature review, the study identifies key prophetic traditions emphasizing inner peace, spiritual purification (tazkiyat an-nafs), reliance on God (tawakkul), patience (sabr), and remembrance of God (dhikr) as therapeutic strategies. These principles are analyzed for their relevance to emotional healing and psychological resilience. The findings suggest that Hadith offer not only moral and legal guidance but also a holistic approach to mental well-being by integrating spiritual and psychological dimensions. The study concludes that Hadith-based psychotherapy has potential as a spiritually integrated mental health intervention, with further research needed to validate its effectiveness and develop structured models.

Keywords: *Anxiety, Hadith, Islamic Psychotherapy, Mental Health, Tawakkul.*

LATAR BELAKANG

Di tengah arus globalisasi dan modernisasi yang cepat, kehidupan manusia telah mengalami perubahan nilai yang signifikan, terutama dalam hal spiritualitas dan keseimbangan batin. Kehidupan modern telah memunculkan gaya hidup hedonistik, materialistis, dan individualistis, meminggirkan nilai-nilai spiritual dan mengintensifkan masalah psikologis seperti kecemasan, iri hati, kesombongan, dan bahkan gangguan psikosomatis. Sementara psikologi Barat telah muncul dengan berbagai aliran pemikiran dan metode terapeutik, ia sering gagal dalam memahami esensi sejati dari manusia—yaitu, dimensi spiritual. Dalam konteks ini, hadits, sebagai bagian dari ajaran Islam yang berasal dari Nabi Muhammad SAW yang memiliki potensi besar sebagai bentuk psikoterapi yang tidak hanya mengatasi gejala luar tetapi juga memperkuat dan menyeimbangkan diri batin. Hadits menawarkan bimbingan moral dan spiritual serta kedamaian batin yang dapat berfungsi sebagai dasar untuk menyembuhkan penyakit psikologis dan menumbuhkan kesejahteraan mental holistik (Arroisi et al., 2021).

Manusia, sebagai makhluk dinamis yang diberkahi dengan kecerdasan, emosi, dan kemauan, terus-menerus menghadapi berbagai tantangan hidup yang memengaruhi kesejahteraan fisik dan psikologis mereka. Di dunia modern saat ini, kecemasan dan gangguan mental meningkat, terutama di kalangan remaja, seperti yang tercermin dalam data nasional yang menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam masalah kesehatan mental. Dengan demikian, kesehatan mental telah menjadi perhatian penting, menarik perhatian dari berbagai disiplin ilmu, termasuk psikologi dan spiritualitas. Dari perspektif Islam, kesehatan mental bukan hanya tentang pemulihan jangka pendek tetapi melibatkan kedamaian batin yang berkelanjutan, didasarkan pada ajaran Al-Qur'an dan Hadis. Hadits Nabi Muhammad SAW mengandung nilai-nilai ketenangan, keikhlasan, harapan, dan penyembuhan spiritual, yang dapat berfungsi sebagai bentuk psikoterapi Islam. Dengan beralih ke Hadis sebagai

panduan dalam mengatasi tekanan hidup, individu dapat mencapai ketenangan batin, kejernihan mental, dan ketahanan spiritual—yang pada akhirnya mendukung pendekatan holistik untuk kesejahteraan mental (Pulungan & Siregar, 2024).

Hadis, sebagai sumber dasar ajaran Islam di samping Al-Qur'an, mengandung kebijaksanaan psikologis yang mendalam yang dapat berfungsi sebagai bentuk psikoterapi yang efektif. Dalam pemikiran Islam, manusia diciptakan sebagai makhluk yang sempurna, secara fisik dan spiritual, dengan kemampuan sensorik yang mempengaruhi keadaan psikologis melalui rangsangan eksternal dan internal. Terapi psikologis modern seperti meditasi dan mindfulness menemukan paralel dalam praktik Islam seperti khalwah, muraqabah, dan munajat, yang memurnikan pikiran dan jiwa melalui refleksi spiritual. Keselarasan ini menyoroti peran Hadis dalam menawarkan bimbingan terapeutik yang berakar pada wahyu ilahi, memungkinkan individu untuk mencapai kedamaian batin, kejernihan moral, dan ketahanan emosional. Seiring dengan meningkatnya tantangan kesehatan mental kontemporer, terutama di kalangan remaja, mengintegrasikan tradisi kenabian ke dalam pendekatan psikoterapi tidak hanya memberikan penyembuhan tetapi juga memperkuat identitas dan tujuan spiritual (Novalia, 2022).

Berdasarkan urgensi tersebut, kajian ini diarahkan untuk mengeksplorasi secara komprehensif peran Hadis dalam konteks psikoterapi Islam, dengan menelaah bagaimana isi Hadis mencerminkan prinsip-prinsip psikoterapi, sejauh mana efektivitas pendekatan spiritual berbasis Hadis dalam mendukung penyembuhan gangguan psikologis, serta bagaimana implementasinya dalam kehidupan sehari-hari. Kajian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis nilai-nilai psikoterapi dalam Hadis, menjelaskan relevansinya dengan pendekatan terapeutik kontemporer, serta merumuskan kontribusinya dalam pengembangan model psikoterapi Islam yang integratif, mencakup aspek spiritual, kognitif, dan emosional. Adapun ruang lingkup kajian difokuskan pada literatur ilmiah terkini dalam rentang tahun 2019–2025, baik berbahasa Indonesia maupun Inggris, yang secara khusus membahas integrasi Hadis dengan psikologi Islam, Sufisme, dan terapi spiritual, serta relevansinya dalam

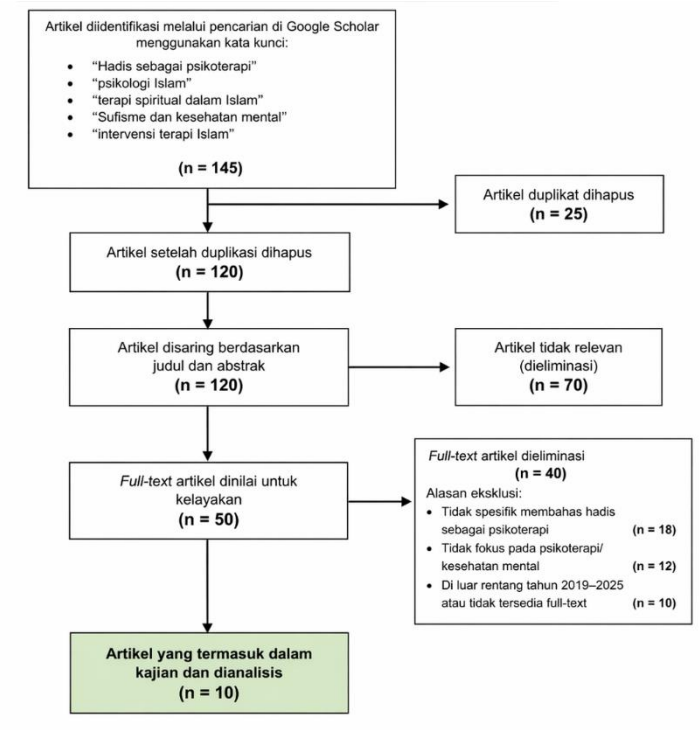
intervensi kesehatan mental dan peningkatan kesejahteraan psikologis dalam perspektif Islam.

METODE

Strategi pencarian literatur dalam kajian ini difokuskan pada penggunaan mesin pencari akademik Google Scholar sebagai sumber utama untuk memperoleh referensi yang relevan. Pencarian mencakup artikel ilmiah, buku, serta prosiding konferensi yang diterbitkan dalam rentang tahun 2019 hingga 2025, baik dalam bahasa Indonesia maupun bahasa Inggris. Untuk memastikan keterkaitan dengan topik, digunakan kombinasi kata kunci seperti “Hadis sebagai psikoterapi”, “psikologi Islam”, “terapi spiritual dalam Islam”, “Sufisme dan kesehatan mental”, serta “intervensi terapi Islam”, yang dirancang untuk mengidentifikasi literatur terkait integrasi Hadis dalam kerangka psikologi Islam dan praktik terapeutik. Kriteria inklusi ditetapkan pada artikel yang telah melalui proses peer-review dan memiliki relevansi langsung dengan peran Hadis dalam terapi kesehatan mental, sedangkan literatur yang tidak membahas penerapan terapeutik Hadis atau berada di luar rentang tahun yang ditentukan dikeluarkan dari kajian. Berdasarkan proses identifikasi, diperoleh sebanyak 145 artikel, kemudian dilakukan penghapusan duplikasi sebanyak 25 artikel sehingga tersisa 120 artikel untuk tahap berikutnya.

Proses seleksi literatur dilakukan secara sistematis melalui tahapan penyaringan judul dan abstrak untuk menilai kesesuaian dengan ruang lingkup penelitian, di mana sebanyak 70 artikel dieliminasi karena tidak relevan sehingga diperoleh 50 artikel untuk ditelaah lebih lanjut secara full-text. Pada tahap kelayakan, dilakukan peninjauan mendalam terhadap seluruh artikel tersebut guna memastikan kesesuaian dengan kriteria inklusi, dan sebanyak 40 artikel dieliminasi dengan alasan tidak secara spesifik membahas Hadis sebagai psikoterapi, tidak berfokus pada konteks psikoterapi atau kesehatan mental, serta berada di luar rentang tahun publikasi atau tidak tersedia dalam bentuk full-text. Dengan demikian, tahap akhir

menghasilkan 10 artikel yang memenuhi seluruh kriteria dan dianalisis dalam penelitian ini. Proses seleksi ini divisualisasikan dalam bentuk diagram alur PRISMA untuk memberikan gambaran yang sistematis mengenai tahapan yang dilalui dalam pemilihan literatur



Metode analisis data dalam kajian ini menggunakan pendekatan analisis konten kualitatif, di mana setiap literatur yang terpilih dianalisis untuk mengidentifikasi tema, metodologi, serta temuan utama yang berkaitan dengan penerapan Hadis dalam psikoterapi. Analisis ini berfokus pada sintesis berbagai temuan dari bidang psikologi Islam, Sufisme, dan terapi spiritual guna memahami nilai terapeutik Hadis dalam mendukung kesehatan mental. Data yang diperoleh kemudian dikategorikan secara sistematis untuk menggambarkan bagaimana Hadis diintegrasikan dalam praktik kesehatan mental kontemporer, sekaligus

menilai relevansinya dalam proses penyembuhan spiritual dan psikologis dalam kerangka ajaran Islam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis literatur akan disajikan secara sistematis dan terstruktur. Temuan utama dari studi yang dipilih akan dikelompokkan menurut tema, konsep, atau pertanyaan penelitian, dan dibahas dalam kaitannya dengan masalah penelitian yang teridentifikasi. Bab ini akan membandingkan dan membedakan perspektif atau temuan yang berbeda dari berbagai sumber, menyoroti persamaan dan perbedaan dalam pendekatan mereka. Selain itu, tren dalam penelitian, kesenjangan pengetahuan, dan area yang membutuhkan penyelidikan lebih lanjut akan diidentifikasi. Akhirnya, argumen akan disajikan, didukung oleh bukti dari literatur yang ditinjau, untuk memberikan pemahaman yang komprehensif tentang integrasi Hadis dalam psikoterapi dan dampaknya terhadap kesehatan mental.

Tabel 1. Hasil Analisis Literatur

No.	Aspek	Temuan Utama	Referensi
1.	Tazkiyat an Nafs (Pembersihan Jiwa), Tahdhib al Akhlaq (Perbaikan Akhlak), Jihad an Nafs (Perjuangan Melawan Nafsu)	- Meningkatkan kesadaran spiritual dan mengarahkan individu untuk mengendalikan perilaku negatif, seperti yang terjadi pada bullying. Hadis yang mengajarkan pentingnya membersihkan jiwa, seperti "Barangsiapa yang ingin Allah mengangkat derajatnya, maka hendaklah ia membersihkan Nafshatinya.". - Meningkatkan akhlak dan kesadaran sosial melalui Psikoterapi Islam.	(Yudha & Meilani, 2024)

		Hadis seperti "Sesungguhnya sebaik-baik kalian adalah yang terbaik akhlaknya," digunakan untuk membentuk karakter positif pada pelaku bullying. - Hadis tentang mengendalikan amarah: "Bukanlah orang yang kuat itu orang yang menang dalam pertarungan, tetapi orang yang kuat adalah yang dapat mengendalikan amarahnya.". - Psikoterapi Islam mengadopsi ajaran hadis untuk mempengaruhi perubahan perilaku, meningkatkan kesadaran diri, dan memperbaiki akhlak.	
2.	Muraqabah	- Muraqabah mengajarkan individu untuk selalu merasa diawasi oleh Allah, yang mendorong introspeksi dan kesadaran diri yang lebih dalam. - Hadis yang mengajarkan pentingnya selalu mengingat Allah dan mengawasi perbuatan diri seperti "Ketahuilah bahwa Allah selalu melihat kamu, bahkan dalam keadaan sepi sekalipun.". - Hadis Rasulullah tentang penggunaan ruqyah sebagai metode penyembuhan, "Bahwa tidak ada penyakit yang tidak ada obatnya, kecuali kematian.". - Hadis yang menjelaskan pentingnya ketenangan hati melalui zikir: "Sesungguhnya dengan mengingat Allah hati akan menjadi tenang.". - Rasulullah bersabda, "Doa adalah ibadah," menunjukkan pentingnya doa dalam terapi dan penyembuhan dalam Islam.	(Yanti & Hatta, 2024)

3.	Sufi Healing	- Pendekatan spiritual dan penyembuhan melalui proses purifikasi jiwa (tazkiyat an nafs) dan peningkatan kualitas batin melalui ibadah dan dzikir. - Psikoterapi Islam berusaha mengarahkan individu untuk mengenali dan mengatasi hasrat egoistiknya, dengan bantuan bimbingan spiritual dan ibadah. - Hadis yang berbicara tentang pengembangan potensi manusia, "Sesungguhnya Allah tidak melihat kepada rupa dan harta, tetapi melihat kepada hati dan amal perbuatan.". - T Hadis yang mendukung ibadah sebagai bentuk penyembuhan, "Shalat adalah tiang agama, barang siapa yang mendirikannya, maka dia telah mendirikan agama.". - Hadis yang mengajarkan tentang pentingnya hati yang sehat, "Sesungguhnya dalam tubuh ada segumpal daging, jika ia baik maka baiklah seluruh tubuh, dan jika ia rusak maka rusaklah seluruh tubuh.".	(Raharusun, 2021)
4.	Psikoterapi Holistik	- Psikoterapi holistik memperhatikan gangguan mental dan emosi sebagai gejala dari ketidakseimbangan batin, menyembuhkannya dengan pendekatan spiritual dan praktis. - Hadis tentang penyakit hati, "Di dalam tubuh manusia ada segumpal darah, apabila ia baik maka baiklah seluruh tubuhnya.".	(Rahayu, 2019)

			- Hadis yang mengajarkan tentang kekuatan keyakinan dan intuisi, "Sesungguhnya amal itu tergantung pada niat, dan setiap orang akan mendapatkan sesuai dengan niatnya.". - Hadis yang mengajarkan tentang keseimbangan hidup, "Barang siapa yang menginginkan kehidupan dunia, maka dia harus mendahulukan agamanya.". - Hadis yang mendukung keseimbangan mental dan spiritual, "Sesungguhnya pada tubuh terdapat segumpal darah, jika ia baik maka baiklah seluruh tubuh.".
5.	Harapa pada Efek Psikoterapi	- Psikoterapi yang berbasis pada harapan berfokus pada membangun keyakinan bahwa individu bisa sembuh dan berkembang, mengatasi masalah psikologis dengan penuh optimisme dan keyakinan. - Hadis tentang harapan, "Barang siapa yang berdoa kepada Allah dengan penuh harapan, maka Allah akan mengabulkannya.". - Hadis yang mengajarkan tentang kembali kepada Allah setelah kesalahan, "Sesungguhnya Allah sangat dekat kepada hamba-Nya yang bertaubat.". - Hadis yang berbicara tentang perubahan diri, "Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum hingga mereka mengubah dirinya sendiri.". - Psikoterapi Islam berbasis pada nilai cinta kepada Allah, yang memberikan harapan untuk perubahan	(Rahim, 2023)

		pribadi yang lebih baik dan membantu individu mengatasi masalah mental dengan optimisme.	
6.	Hadis dalam Terapi Psikospiritual	- Hadis sebagai alat terapi psikospiritual yang mengintegrasikan dimensi spiritual dan psikologis dalam kehidupan individu, berfokus pada penerapan ajaran-ajaran Islam untuk kesehatan mental dan kesejahteraan emosional. - Hadis mengajarkan bahwa iman dan psikologi tidak dapat dipisahkan. Praktik Hadis memberikan panduan untuk mengatasi tantangan emosional dan mencari kedamaian batin, seiring dengan memperkuat hubungan spiritual dengan Tuhan. - Tafaḫur (kontemplasi) berdasarkan ajaran Imam Al-Ghazali berperan sebagai sarana introspeksi yang membantu individu mengenali tanda-tanda Allah dalam kehidupan, meningkatkan kesadaran diri dan mengatasi stres psikologis. - Tujuan utama dari terapi berbasis tafaḫur adalah untuk meningkatkan kesejahteraan psikospiritual, dengan membantu individu mengembangkan keseimbangan antara pikiran, perasaan, dan spiritualitas..	(Septrianto & Taqwa, 2024)
7.	Harapan hidup di dunia dan akhirat	- Al-Qur’an sebagai obat untuk segala penyakit hati dan badan, baik dunia maupun akhirat. Tidak semua orang mampu melakukan pengobatan dengan Al-Qur’an.	(Arni, 2021)

		- Hadis menyebutkan bahwa Nabi Muhammad Shallallahu ‘Alaihi Wasallam membaca mu’awwidzat untuk dirinya sendiri saat sakit, dan ini menunjukkan bagaimana bacaan ini menjadi bagian dari terapi pengobatan. (Az-Zarqaa’, 2005). - Hadis menunjukkan bahwa Nabi Muhammad Shallallahu ‘Alaihi Wasallam mengajarkan perlindungan dengan membaca ayat-ayat tertentu dari Al-Qur’an sebagai cara untuk melindungi diri dari kejahatan dan gangguan makhluk halus. (Amin, 2005). - Ayat-ayat seperti dua ayat terakhir dari surat Al-Baqarah dan Ayat Kursi memiliki efek penyembuhan yang lebih kuat dibandingkan dengan ayat lainnya. - Hadis menunjukkan bahwa Nabi Muhammad mengaplikasikan bacaan Al-Qur’an dalam situasi kesehatan yang buruk, seperti yang terjadi ketika beliau disengat kalajengking. Hal ini menunjukkan aplikasi ruqyah sebagai pengobatan spiritual. (Az-Zarqaa’, 2005).	
8.	Tasawuf Psikospiritual	- Hadis berperan dalam psikoterapi Islam dengan memberikan panduan untuk mengelola emosi, menghindari perilaku negatif, dan memperkuat hubungan spiritual dengan Allah. Praktik dzikir, sholat, dan pembacaan Al-Qur'an dapat membawa ketenangan batin.	(Kartika et al., 2025)

		- Tasawuf Psikospiritual dalam psikoterapi Islam mencakup penyucian hati dan ketenangan jiwa. Hadis-hadis seperti sabar, tawakal, dan keikhlasan mengarahkan individu untuk menjaga keseimbangan emosi dan spiritual. - Dzikir adalah cara untuk menenangkan pikiran dan mengurangi stres. Melalui dzikir, individu dapat memperbaiki kesehatan mental dan mendekatkan diri kepada Allah. - Penguatan iman melalui praktik ibadah yang sesuai dengan tuntunan agama memberikan ketenangan batin, yang berfungsi sebagai mekanisme koping menghadapi tantangan hidup. - Hadis memberikan panduan untuk pemulihan emosional dan fisik. Penyembuhan tidak hanya berfokus pada fisik tetapi juga keseimbangan mental dan spiritual.	
9.	Psikoterapi Sufi	- Psikoterapi Islam, khususnya tasawuf, melibatkan pengolahan jiwa melalui praktik-praktik seperti zikir, doa, dan ibadah. Hadis yang mendukung: "Aku bersama hamba-Ku ketika dia mengingat-Ku..." (HR. Al-Bukhari). - asawuf bertujuan untuk mencapai kedamaian batin melalui zikir dan meditasi (tafakkur). Hadis yang mendukung: "Barangsiapa yang merasa gelisah hatinya, maka hendaklah dia berdzikir kepada Allah" (HR. Abu Dawud).	(Saifuddin, 2022)

		- Psikoterapi Sufi bertujuan mencapai keseimbangan antara kesehatan mental dan spiritual. Hadis yang mendukung: "Hati yang tenang adalah hati yang menyembah kepada Allah" (HR. Muslim).	
10.	Doa dan Ibadah	- Doa menjadi sarana untuk menghubungkan diri dengan Allah SWT dan menenangkan jiwa serta membersihkan hati dari sifat buruk. Doa berfungsi sebagai terapi spiritual yang menenangkan pikiran dan memperbaiki kondisi emosi. - Hadis Nabi mengajarkan akhlak baik seperti sabar, tawakal, dan ikhlas yang relevan untuk pengobatan penyakit hati. Hadis digunakan sebagai panduan hidup dan psikoterapi dalam membersihkan jiwa dari penyakit hati. - Tahapan spiritual (maqamat) seperti taubat, sabar, dan syukur dicapai melalui ibadah dan menjadi proses pembersihan diri. Doa dan ibadah menjadi alat utama mencapai kedamaian jiwa dan psikoterapi sufistik.. - Terapi sufistik tidak menggantikan medis, tetapi melengkapi dengan pendekatan spiritual seperti dzikir dan kontemplasi. Dzikir, doa, dan ibadah melengkapi terapi medis dalam mengobati gangguan emosional dan spiritual.	(As-Shidqi & Naan, 2022)

Tabel 1 diatas menunjukkan melalui hasil penelitian (Pulungan & Siregar, 2024) terkait Psikoterapi Islam, dimana mendukung kemunculan pendekatan signifikan dalam mengatasi masalah kesehatan mental, terutama di kalangan remaja, di mana gangguan kecemasan semakin umum. Statistik yang mengkhawatirkan ini telah mendorong para peneliti untuk mengeksplorasi psikoterapi Islam sebagai intervensi yang layak. Temuan dari tinjauan ini menggarisbawahi dua perspektif dominan: satu menganjurkan bahwa psikoterapi Islam harus berakar pada Al-Qur'an, Hadis, dan keilmuan Muslim klasik; yang lainnya mendukung integrasi teknik psikoterapi modern dengan nilai-nilai Islam. Terlepas dari perbedaan pandangan ini, ada konsensus tentang peran penting psikoterapi berbasis Islam dalam meningkatkan kesejahteraan mental. Seperti yang tercermin dalam literatur, pendekatan seperti tazkiyat an-nafs, muraqabah, penyembuhan sufi, dan terapi yang didasarkan secara spiritual yang diperkaya dengan tradisi kenabian serta berkontribusi pada reformasi perilaku, kesadaran diri, dan kedamaian batin, terutama dalam kasus-kasus seperti ketidakseimbangan emosional, intimidasi, dan kecemasan.

Selain itu penelitian dari (Novalia, 2022) juga mendukung hasil dari Tabel 1 yang meliha dari perspektif psikologis-spiritual yang lebih luas, manusia bukan hanya entitas fisik, tetapi juga makhluk spiritual dan psikis. Perbedaan ini menyiratkan bahwa gangguan psikologis tidak selalu dapat ditangani dengan intervensi medis konvensional saja, karena esensi jiwa bersifat non-material dan menuntut nutrisi spiritual. Ayat-ayat Al-Qur'an, dengan asal-usul ilahinya, berfungsi sebagai sumber penyembuhan psikologis dan motivasi spiritual yang kuat. Pendekatan psikologis Islam berpendapat bahwa ayat-ayat ini dapat diinternalisasi sebagai saran atau penegasan yang mengembalikan keseimbangan emosional dan harmoni spiritual. Literatur Hadis semakin memperkuat hal ini dengan mempromosikan praktik seperti doa, zikir, kesabaran, pertobatan, dan kepercayaan kepada Tuhan (tawakkul), yang menumbuhkan ketahanan emosional dan memperkuat jiwa. Oleh karena itu, penyakit jiwa membutuhkan terapi spiritual yang berbeda dari pengobatan fisik, di mana ajaran Al-Qur'an bertindak sebagai

resep ilahi, menawarkan penyembuhan emosional dan penyelarasan dengan sifat manusia bawaan seseorang.

SIMPULAN

Hadits memiliki nilai yang signifikan dalam psikoterapi Islam, karena mencakup ajaran spiritual yang mendalam yang mempromosikan penyembuhan mental melalui pemurnian jiwa (tazkiyat an-nafs), penyempurnaan moral (tahdhib al-akhlaq), dan disiplin diri (jihad an-nafs). Pendekatan terapeutik ini mengintegrasikan konsep-konsep Islam utama Penggunaan hadis dalam terapi mendukung praktik seperti ruqyah (penyembuhan spiritual), tafaḥur (kontemplasi), dan metode berbasis sufi yang tidak hanya mengatasi gangguan emosional tetapi juga dimensi spiritual diri.

DAFTAR PUSTAKA

Arni, A. (2021). Implementasi Ruqyah Syar'iyah sebagai Alternatif Psikoterapi dalam Kajian Psikologi Islam. *Jurnal Studia Insania*, *9*(1), 1. https://doi.org/10.18592/jsi.v9i1.3923

Arroisi, J., Mukharom, R. A., & Amin, M. 'Izzatul. (2021). Sufistic Phsycoteraphy; Telaah Metode Psikoterapi Ibnu Qayyim al-Jauziyyah. *Analisis: Jurnal Studi Keislaman*, *21*(2), 253–278. https://doi.org/10.24042/ajsk.v21i2.9884

As-Shidqi, M. H., & Naan. (2022). Peranan Ajaran Tasawuf Sebagai Psikoterapidalam Mengatasi Penyakit Hati. *Living Islam: Journal of Islamic Discourses* , *5*(2), 196.

Kartika, D. K., Shofiah, V., & Rajab, K. (2025). Psikoterapi Islam untuk Meningkatkan Kesehatan Mental. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, *2*(2), 78–85.

Novalia, R. (2022). Terapi Sugesti dalam Perspektif Psikologi Islam (Suatu Kajian Terhadap Ayat al-Quran dalam Penyembuhan Penyakit Psikis). *El-Afkar*, *11*(1).

Pulungan, M. S., & Siregar, F. C. (2024). Konsep Psikoterapi Islam: Tinjauan Literatur Sistematis. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, *6*(2), 251–268.

Rahayu, E. S. (2019). Bertasawuf Di Era Modern: Tasawuf Sebagai Psikoterapi. *Jurnal Emanasi, Jurnal Ilmu Keislaman Dan Sosial*, *2*(2), 1–9. https://adpiks.or.id/ojs/index.php/emanasi/article/view/37%0Ahttps://adpiks.or.id/ojs/index.php/emanasi/article/download/37/33

Rahim, S. N. (2023). Psikoterapi Islam Bagi Seseorang Yang Jatuh Cinta Dalam Perspektif Hadīṡ (Kajian Ma'ānil Hadīṡ). *SHAHIH (Jurnal Ilmu Kewahyuan)*, *6*(2), 191–200.

Saifuddin, A. (2022). Peluang dan Tantangan Psikoterapi Islam. *Buletin Psikologi*, *30*(1), 22. https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.67715

Septrianto, W., & 'alat Taqwa, U. (2024). Tafakur Menurut Imam Al-Ghozali dan Implikasinya Terhadap Terapi Psikospiritual Mahasantri Santri Universitas Darussalam Gontor. *Educatia : Jurnal Pendidikan Dan Agama Islam*, *14*(1), 59–75. https://doi.org/10.69879/p58dk037

Suyadi Raharusun, A. (2021). Kajian Psikosufistik Terhadap Penciptaan Manusia dalam Islam. *Syifa Al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*, *6*(1), 1–9.

Yanti, E. S., & Hatta, K. (2024). Komunikasi Transendental Ruqyah Syar'iyah Sebagai Metode Penyembuhan Alternatif. *Jurnal Peurawi: Media Kajian Komunikasi Islam*, *7*(2), 155–172.

Yudha, R., & Meilani, E. R. (2024). Psikoterapi Islam: Media Pendidikan dan Spiritual Healing Bagi Korban dan Pelaku Bullying di Sekolah. *Psimphoni*, *4*(2), 98–107. https://doi.org/10.30595/psimphoni.v4i2.17206