

Pendekatan Psikoterapi Berbasis Psikologi islam: Studi Literatur

Idham Husni¹, Anisa Fadilah²

Departemen Psikologi, Universitas Negeri Padang

e-mail: idhamhusni15@gmail.com

Abstrak

Psikoterapi konvensional sering kali kurang relevan dengan konteks religius masyarakat Muslim, sehingga mendorong munculnya pendekatan psikoterapi berbasis psikologi Islam. Kajian ini bertujuan untuk mengidentifikasi prinsip utama, mengkaji berbagai bentuk penerapan, serta mengevaluasi efektivitas pendekatan psikoterapi Islam dalam literatur ilmiah. Metode yang digunakan adalah tinjauan literatur dari publikasi ilmiah 10 tahun terakhir, dengan seleksi melalui kata kunci spesifik pada basis data akademik. Hasil menunjukkan bahwa terapi dzikir, pemaafan, ruqyah syar'iyah, tawakkal, dan shalat tahajud memiliki pengaruh positif terhadap kondisi psikologis seperti kecemasan, stres, dan krisis spiritual. Namun, masih terdapat keterbatasan metodologis dalam sebagian besar penelitian. Kesimpulannya, psikoterapi Islam memiliki potensi besar sebagai pendekatan integratif dalam layanan kesehatan mental, namun perlu pengembangan model berbasis bukti dan integrasi sistematis dengan psikologi modern.

Kata kunci: Psikoterapi, Spritual dan kesehatan Mental, Psikologi Islam.

Abstract

Conventional psychotherapy is often less relevant to the religious context of Muslim communities, which has prompted the emergence of psychotherapy approaches based on Islamic psychology. This study aims to identify the main principles, examine various forms of application, and evaluate the effectiveness of Islamic psychotherapy approaches in the scientific literature. The method used is a literature review of scientific publications from the last 10 years, with selection through specific keywords in academic databases. The results show that therapies such as dhikr, forgiveness, ruqyah shar'iyah, tawakkul, and tahajjud prayer have a positive impact on psychological conditions such as anxiety, stress, and spiritual crises. However, there are still methodological limitations in most studies. In conclusion, Islamic psychotherapy has great potential as an integrative approach in mental health services, but there is a need to develop evidence-based models and systematic integration with modern psychology.

Keywords: *Psychotherapy, Spiritual and Mental Health, Islamic Psychology.*

LATAR BELAKANG

Psikoterapi konvensional yang umumnya mengacu pada pendekatan Barat, kerap kali tidak sepenuhnya relevan dengan konteks sosial, budaya, dan spiritual masyarakat Muslim, khususnya di Indonesia yang mayoritas penduduknya beragama Islam. Pendekatan ini cenderung mengabaikan aspek religius dan nilai-nilai spiritual yang justru menjadi bagian penting dalam struktur kehidupan umat Muslim (Wahidah, 2018; Rahmadhanty et al., 2023). Ketidaksesuaian ini menimbulkan tantangan dalam efektivitas terapi psikologis, terutama bagi individu yang menjadikan agama sebagai landasan hidup dan sumber kekuatan mental. Dalam beberapa tahun terakhir, semakin banyak penelitian yang menyoroti pentingnya integrasi nilai-nilai Islam ke dalam praktik psikoterapi. Hal ini sejalan dengan paradigma baru yang memandang kesehatan mental secara holistik, tidak hanya mencakup aspek biologis dan psikologis, tetapi juga spiritual. Salah satu pendekatan yang berkembang adalah psikoterapi berbasis psikologi Islam, yang bertujuan untuk mengisi kekosongan pendekatan konvensional dengan menekankan nilai-nilai inti dalam Islam, seperti akidah, ibadah, akhlak, dan tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) (Arni, 2021; Andriani, 2021; Rahman, 2022).

Meskipun pendekatan ini menunjukkan potensi besar, tantangan tetap ada. Masih terdapat kesenjangan dalam hal pemahaman konseptual, metodologi ilmiah, dan sistematisasi model psikoterapi Islam agar dapat diterapkan secara konsisten dalam praktik psikologi profesional (Arroisi & Saifuddin, 2024). Ini menunjukkan perlunya landasan teoritis yang kuat serta pendekatan aplikatif yang teruji untuk menjadikan psikoterapi berbasis Islam sebagai bagian dari intervensi psikologis yang diakui secara ilmiah. Kondisi ini menegaskan perlunya pendekatan yang lebih inklusif dan adaptif terhadap kebutuhan spiritual pasien, terutama di negara-negara Muslim seperti Indonesia. Psikologi Islam muncul sebagai pendekatan alternatif yang berupaya mengintegrasikan antara kerangka ilmiah psikologi modern dengan ajaran dan nilai-nilai spiritual Islam. Pendekatan ini mengedepankan pentingnya terapi yang harmonis dengan keimanan, pelaksanaan ibadah, serta nilai etika dan moral dalam Islam. Bentuk-bentuk intervensi seperti terapi dzikir, praktik pemaafan, ruqyah syar'iyah, dan

tazkiyatun nafs telah diterapkan dalam berbagai kasus gangguan psikologis, mulai dari kecemasan dan depresi hingga gangguan psikosomatik dan krisis spiritual (Chodijah, 2017; Rahman, 2022; Arni, 2021). Namun demikian, masih terdapat kekurangan dalam literatur ilmiah terkait efektivitas intervensi ini, baik dari segi metodologi penelitian, jumlah dan keragaman partisipan, maupun integrasi sistematis dengan psikologi modern. Sebagian besar penelitian yang ada bersifat deskriptif, dan penelitian eksperimental masih terbatas dalam skala dan jangkauan generalisasi (Rahmadhanty et al., 2023; Wahidah, 2018). Di sisi lain, belum terdapat kajian literatur yang menyajikan sintesis komprehensif mengenai berbagai pendekatan psikoterapi berbasis Islam dari sudut pandang ilmiah. Oleh karena itu, penyusunan kajian literatur menjadi langkah strategis yang penting untuk mengembangkan pemahaman konseptual dan praktis mengenai psikoterapi berbasis psikologi Islam. Kajian ini diharapkan dapat memberikan landasan ilmiah yang kokoh serta mengarahkan penelitian selanjutnya dalam upaya pengembangan pendekatan yang lebih integratif, kontekstual, dan aplikatif dalam menangani isu-isu kesehatan mental di masyarakat Muslim.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan literatur review dengan melalui beberapa tahapan.

1. Strategi Pencarian Literatur

Dalam pencarian literatur yang relevan dengan psikoterapi psikologi Islam, peneliti menggunakan database akademik seperti Google Scholar. Kata kunci yang digunakan adalah psikoterapi psikologi Islam dan variannya seperti psikoterapi berbasis Islam, psikologi Islam, atau terapi Islam. Penggunaan kata kunci yang tepat memastikan bahwa artikel yang ditemukan relevan dengan topik yang ingin dikaji, yakni hubungan antara psikoterapi dan prinsip-prinsip dalam psikologi Islam. Kriteria inklusi melibatkan artikel yang membahas

psikoterapi dengan pendekatan Islami, terutama yang menggunakan teori atau praktik dalam Islam, seperti terapi dzikir, pemaafan, dan tawakkal. Kriteria eksklusi adalah artikel yang tidak secara langsung membahas pendekatan psikoterapi dalam Islam atau yang hanya berfokus pada psikoterapi Barat tanpa adanya integrasi dengan nilai-nilai Islam.

2. Proses Seleksi Literatur

Tahapan dalam menyeleksi literatur yang relevan didasarkan pada judul artikel yang dipilih. Proses dimulai dengan memilih artikel-artikel yang berjudul yang jelas menunjukkan topik terkait psikoterapi dan psikologi Islam. Artikel yang berjudul ambigu atau tidak berfokus pada tema utama, seperti "terapi psikoterapi Islam", akan dikesampingkan. Selanjutnya, artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dianalisis secara mendalam, meliputi kesesuaian dengan prinsip psikoterapi Islami dan relevansi terhadap tujuan penelitian. Proses ini mengharuskan peneliti untuk memverifikasi apakah artikel tersebut benar-benar menggambarkan praktik atau teori yang berbasis pada Islam.

3. Metode Analisis Data Literatur

Data dari literatur yang terpilih dianalisis dan disintesis dengan pendekatan kualitatif. Metode analisis yang digunakan mencakup analisis tematik dan deskriptif untuk menilai keterkaitan antara konsep-konsep psikoterapi dalam Islam dengan temuan dari berbagai penelitian yang ada. Data disusun berdasarkan tema-tema utama, seperti terapi pemaafan, dzikir, tawakkal, dan pendekatan berbasis spiritual lainnya, yang diintegrasikan dengan teknik terapi psikologi modern. Penyajian data dilakukan dalam bentuk komparatif, membandingkan efektivitas antara pendekatan Islam dan psikoterapi konvensional. Setiap temuan dari literatur kemudian disintesis untuk memberikan gambaran holistik tentang efektivitas psikoterapi berbasis Islam dalam konteks psikologi kontemporer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis dari berbagai literatur yang ada, ditemukan bahwa pendekatan psikoterapi berbasis psikologi Islam sangat bervariasi, dengan fokus pada penerapan prinsip spiritualitas dalam mengatasi gangguan psikologis. Penelitian-penelitian yang dibahas mengembangkan dan menerapkan pendekatan ini dalam berbagai konteks, seperti gangguan kecemasan, stres, dan trauma. Beberapa pendekatan utama yang dapat diidentifikasi adalah terapi pemaafan, terapi dzikir, ruqyah, serta konsep tawakkal dan shalat tahajud sebagai bagian dari psikoterapi. Sebagai contoh, terapi pemaafan yang diterapkan pada remaja korban kekerasan menunjukkan efektivitas dalam menurunkan kecemasan. Penelitian oleh Oktaviana (2022) menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan setelah intervensi terapi pemaafan, dengan nilai effect size yang sangat tinggi. Demikian pula, terapi pemaafan dengan dzikir yang diterapkan pada orang dengan HIV/AIDS (ODHA) menunjukkan peningkatan penerimaan diri, dengan efek positif yang bertahan hingga tahap follow-up (Firmansyah et al., 2019). Ini menunjukkan bagaimana pendekatan berbasis psikologi Islam seperti pemaafan dapat mengubah kondisi psikologis individu secara signifikan. Terapi dzikir juga diterapkan dalam pemberdayaan masyarakat eks pasien COVID-19, dengan hasil yang menunjukkan penurunan kecemasan dan peningkatan semangat hidup. Terapi ini membantu mengelola stres dan meningkatkan penyesuaian diri dalam masyarakat (Andriani, 2021). Begitu pula, pendekatan psikoterapi berbasis tawakkal terbukti efektif dalam menangani gangguan kecemasan, dengan hasil yang menunjukkan peningkatan kesejahteraan psikologis melalui penguatan keimanan dan ketenangan batin (Rahmadhanty et al., 2023). Jika dibandingkan dengan pendekatan psikoterapi Barat, yang sering berfokus pada teknik perilaku, farmakologis, atau multimodal (Wahidah, 2018), pendekatan berbasis psikologi Islam lebih mengutamakan keseimbangan antara aspek spiritual dan psikologis. Pendekatan seperti terapi shalat, dzikir, dan tawakkal

menawarkan alternatif yang mengintegrasikan keyakinan spiritual sebagai sumber penyembuhan. Meskipun terapi Barat telah terbukti efektif dalam banyak kasus, pendekatan Islami lebih menekankan pada dimensi spiritual yang sering dianggap kurang mendapatkan perhatian dalam terapi konvensional. Terdapat tren yang jelas dalam literatur bahwa banyak penelitian psikoterapi Islam difokuskan pada penerapan terapi yang bersifat spiritual, seperti dzikir, pemaafan, dan tawakkal. Namun, meskipun pendekatan ini semakin diterima dalam berbagai komunitas, terdapat kesenjangan pengetahuan yang jelas mengenai integrasi antara terapi psikologi modern dan spiritualitas Islam dalam konteks klinis yang lebih luas. Hal ini menunjukkan perlunya lebih banyak penelitian eksperimen untuk menguji efektivitas jangka panjang dari terapi-terapi ini, serta untuk mengidentifikasi bagaimana mereka dapat dikombinasikan dengan pendekatan psikoterapi Barat dalam rangka memberikan perawatan yang lebih komprehensif.

SIMPULAN

Berdasarkan telaah berbagai studi, pendekatan psikoterapi berbasis psikologi Islam menawarkan alternatif yang relevan untuk menangani gangguan psikologis, khususnya di kalangan Muslim. Pendekatan ini mengintegrasikan aspek spiritual, psikologis, dan sosial melalui praktik seperti dzikir, pemaafan, ruqyah, tawakkal, dan tazkiyatun nafs, yang terbukti mampu menurunkan kecemasan, meningkatkan penerimaan diri, dan memperkuat makna hidup. Namun, sebagian besar penelitian masih bersifat deskriptif dengan keterbatasan metodologi, partisipan, dan generalisasi. Penelitian eksperimental jangka panjang masih minim, dan integrasi dengan psikologi modern belum maksimal. Karena itu, perlu dikembangkan model intervensi yang terstandar dan berbasis bukti untuk meningkatkan legitimasi pendekatan ini dalam praktik profesional.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, F. (2021). Pemberdayaan masyarakat berbasis psikologi Islam melalui implementasi terapi dzikir dalam pengembangan kesehatan mental masyarakat eks pasien Covid-19. *Community Development: Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, 5(1), 1–20.
- Arni. (2021). Implementasi ruqyah syar'iyah sebagai alternatif psikoterapi dalam kajian psikologi Islam. *Studia Insania*, 9(1), 1–22.
- Arroisi, J., & Saifuddin, A. F. (2024). Terapi psikosomatis Ibnu Sina: Analisa studi Al-Nafs dalam psikologi Islam. *Spiritualita: Journal of Ethics and Spirituality*, 8(1).
- Arroisi, J., & Zhoofiroh, Z. (2020). Terapi psikoneurosis perspektif Utsman Najati. *Analisis: Jurnal Studi Keislaman*, 20(2), 151–178.
- Chodijah, S. (2017). Konsep shalat tahajud melalui pendekatan psikoterapi hubungannya dengan psikologi kesehatan (Penelitian di Klinik Terapi Tahajud Surabaya). *Jurnal Unimus*, 1(1). Retrieved <https://api.core.ac.uk/oai/oai:jurnal.unimus.ac.id:article/2323>
- Firmansyah, O. B. M., Bashori, K., & Hayati, E. N. (2019). Pengaruh terapi pemaafan dengan dzikir untuk meningkatkan penerimaan diri pada orang dengan HIV/AIDS (ODHA). *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 5(1), 13–23.
- Rahman, I. (2022). Terapi pemaafan untuk menurunkan tingkat kecemasan remaja korban kekerasan. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya (JPIB)*, 5(1), 59–70. <https://doi.org/10.15575/jpib.v5i1.15523>
- Rahmadhanty, R., Rahmawati, R. D., Shofiah, V., Rajab, K., & Gustiwi, T. (2023). Psikoterapi tawakkal: Implementasi terapi berdasarkan konsep tawakkal dalam Islam. *Psychology Journal of Mental Health*, 4(2).
- Takdir, M. (2017). Kekuatan terapi syukur dalam membentuk pribadi yang altruis. *Studia Insania*, 5(2), 175–198.
- Wahidah, E. Y. (2018). Identifikasi dan psikoterapi terhadap ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder): Perspektif psikologi pendidikan Islam kontemporer. *Millah: Jurnal Studi Agama*, 17(2), 297–318. <https://doi.org/10.20885/millah.vol17.iss2.art6>