

PSIKOLOGI ISLAM: PENDEKATAN HOLISTIK UNTUK KESEHATAN MENTAL DAN PENGEMBANGAN DIRI

Syarhabil Ali Fikri

STIT Buntet Pesantren Cirebon

syarhabil@stit-buntetpesantren.ac.id

Dewi Andrayani

STIT Buntet Pesantren Cirebon

Dewiandrayani1603@gmail.com

Abstrak

Psikologi Islam merupakan cabang ilmu yang bertujuan memahami perilaku, pikiran, dan kepribadian manusia berdasarkan nilai-nilai yang bersumber dari Al-Qur'an dan Hadis. Berbeda dengan psikologi modern yang umumnya berlandaskan pendekatan ilmiah sekuler, psikologi Islam memandang manusia sebagai makhluk yang terdiri dari unsur jasmani, akal, dan rohani yang saling berkaitan. Pendekatan ini menekankan bahwa kesehatan mental tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis dan sosial, tetapi juga oleh kualitas spiritual individu. Melalui integrasi antara konsep keimanan, ibadah, dan etika, psikologi Islam menawarkan perspektif yang lebih holistik dalam memahami berbagai masalah psikologis seperti kecemasan, stres, dan krisis identitas. Oleh karena itu, psikologi Islam berperan penting dalam membantu individu mencapai keseimbangan hidup dan kebahagiaan yang berlandaskan nilai-nilai ketuhanan.

Kata Kunci: Psikologi Islam, kesehatan mental, Al-Qur'an, Hadis, spiritualitas, perilaku manusia, keseimbangan diri.

Abstract

Islamic psychology is a field of study that aims to understand human behavior, thoughts, and personality based on values derived from the Qur'an and Hadith. Unlike modern psychology, which generally relies on secular scientific approaches, Islamic psychology views humans as beings composed of interconnected physical, intellectual, and spiritual dimensions. This perspective emphasizes that mental health is influenced not only by biological and social factors but also by an individual's spiritual quality. Through the integration of faith, worship, and ethical principles, Islamic psychology offers a more holistic approach to understanding psychological issues such as anxiety, stress, and identity crises. Therefore, Islamic psychology plays an important role in helping individuals achieve life balance and well-being grounded in divine values.

Keywords: *Islamic psychology, mental health, Qur'an, Hadith, spirituality, human behavior, life balance.*

Pendahuluan

Psikologi Islam merupakan pendekatan yang melihat manusia secara utuh, bukan hanya dari aspek fisik atau perilaku, tetapi juga memperhatikan akal dan dimensi spiritualnya. Pendekatan ini lahir karena kebutuhan untuk memahami kesehatan mental secara lebih seimbang. Dalam psikologi modern, sering kali fokusnya hanya pada faktor biologis atau perilaku manusia, sementara sisi spiritual yang sangat penting sering kali kurang diperhatikan. Dalam perspektif Islam, manusia dianggap sebagai makhluk yang lahir dengan fitrah, yaitu kemampuan bawaan untuk berbuat baik dan mengarahkan hidupnya sesuai dengan nilai-nilai Tuhan. Karena itu, pemahaman tentang kesehatan mental menurut Islam tidak hanya menekankan perasaan atau perilaku, tetapi juga melihat hubungan manusia dengan Allah, kualitas ibadahnya, dan prinsip etika yang dijalankan dalam kehidupan sehari-hari.

Para pakar, seperti Dede Hidayat (2012), menjelaskan bahwa psikologi Islam mencoba menggabungkan prinsip-prinsip psikologi ilmiah dengan ajaran Al-Qur'an dan Hadis. Hal ini bertujuan agar pemahaman tentang manusia menjadi lebih menyeluruh, tidak hanya fokus pada gejala psikologis, tetapi juga akar spiritualnya. Misalnya, masalah seperti stres, kecemasan, dan konflik identitas dapat ditangani tidak hanya melalui terapi atau konseling konvensional, tetapi juga melalui penguatan spiritual, pengendalian diri, dan konsistensi dalam menjalankan ibadah. Pendekatan ini menekankan bahwa ketenangan dan kesehatan mental akan lebih mudah dicapai jika seseorang mampu menyeimbangkan antara kebutuhan jasmani, pikiran, dan spiritualnya.

Seiring berkembangnya zaman, kebutuhan akan pendekatan psikologi yang sesuai dengan nilai-nilai keagamaan semakin meningkat. Psikologi Islam hadir sebagai alternatif yang mampu menjembatani ilmu psikologi modern dengan prinsip-prinsip agama. Dengan demikian, pemahaman dan praktik psikologi yang berlandaskan ajaran Islam menjadi relevan bagi banyak orang, terutama mereka yang ingin mencapai kesejahteraan mental sekaligus tetap berpegang pada nilai-nilai religius. Pendekatan ini bukan hanya memberikan solusi terhadap masalah psikologis, tetapi juga membantu individu membangun karakter yang kuat, stabil secara emosional, dan selaras dengan tujuan hidup spiritualnya.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (library research). Metode ini dipilih karena penelitian bertujuan memahami konsep, prinsip, dan pemikiran psikologi Islam secara mendalam melalui kajian literatur yang relevan, tanpa menggunakan analisis statistik atau eksperimen empiris. Penelitian studi pustaka memungkinkan peneliti menggali makna, nilai, dan konstruksi teoretis yang bersumber dari teks keagamaan dan karya ilmiah (Zed, 2014). Jenis penelitian ini bersifat deskriptif-analitis, yaitu mendeskripsikan konsep psikologi Islam serta menganalisis kontribusinya terhadap kesehatan mental dan pengembangan diri. Pendekatan deskriptif digunakan untuk menggambarkan konsep-konsep utama, sedangkan analitis digunakan untuk menafsirkan hubungan antara aspek spiritual, moral, dan psikologis dalam kehidupan manusia (Moleong, 2017).

Sumber data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer berupa kitab klasik dan karya tokoh psikologi Islam, seperti Al-Ghazali, yang

membahas tazkiyatun nafs dan kesehatan jiwa. Data sekunder diperoleh dari buku ilmiah, jurnal nasional dan internasional, serta artikel akademik yang membahas psikologi Islam, spiritualitas, dan kesehatan mental (Hidayat, 2012; Badri, 2018). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi, yaitu dengan menelaah, membaca, dan mencatat literatur yang relevan sesuai fokus penelitian. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan analisis isi (content analysis), yaitu mengkaji isi teks secara sistematis untuk menemukan pola, tema, dan makna yang berkaitan dengan psikologi Islam dan kesehatan mental (Krippendorff, 2018).

Hasil Dan Pembahasan

Psikologi Islam merupakan pendekatan yang memandang manusia secara utuh, bukan hanya dari sisi fisik atau psikologis, tetapi juga memperhatikan dimensi spiritual sebagai bagian penting dari kesejahteraan mental. Dimensi spiritual ini, atau ruh, dianggap sebagai elemen inti yang membedakan psikologi Islam dari psikologi konvensional. Menurut Badri (2018), manusia tidak dapat sepenuhnya dipahami hanya melalui aspek biologis dan psikologis. Hubungan manusia dengan Tuhan, kesadaran spiritual, dan pengembangan nilai-nilai agama sangat berpengaruh terhadap perilaku, emosi, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan demikian, psikologi Islam menekankan bahwa kesehatan mental dan kebahagiaan tidak hanya tentang bebas dari gangguan psikologis, tetapi juga tentang kualitas spiritual dan moral individu.

Implikasi Psikologi Islam terhadap Kesehatan Mental

Hasil kajian menunjukkan bahwa psikologi Islam memiliki implikasi yang kuat dalam praktik kesehatan mental. Dimensi spiritual dalam psikologi Islam berfungsi sebagai sumber ketenangan batin dan pengendalian emosi. Penelitian menunjukkan bahwa praktik keagamaan seperti dzikir, doa, dan shalat memiliki hubungan positif dengan penurunan tingkat stres dan kecemasan (Koenig, 2012).

Menurut Hasan (2019), pendekatan psikologi Islam menempatkan spiritualitas sebagai inti dari proses penyembuhan psikologis. Hal ini berbeda dengan pendekatan psikologi konvensional yang cenderung menitikberatkan pada aspek kognitif dan perilaku. Integrasi nilai keimanan dan moral mampu meningkatkan ketahanan mental (resiliensi) serta memberikan makna hidup yang lebih mendalam bagi individu.

Psikologi Islam sebagai Pendekatan Holistik

Psikologi Islam memandang manusia sebagai kesatuan antara jasmani, akal, dan ruh. Konsep ini sejalan dengan temuan penelitian yang menyatakan bahwa kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari nilai spiritual dan moral seseorang (Ancok & Suroso, 2011). Ketidakseimbangan spiritual dapat memicu kecemasan, kekosongan batin, dan krisis identitas, sebagaimana banyak ditemukan pada masyarakat modern.

Pendekatan holistik ini tercermin dalam konsep tazkiyatun nafs yang menekankan pembersihan jiwa, pengendalian diri, dan pembinaan akhlak. Al-Ghazali menegaskan bahwa ketenangan jiwa hanya dapat dicapai melalui kedekatan dengan Allah dan pengendalian hawa nafsu (Al-Ghazali, 2005). Hal ini diperkuat oleh penelitian kontemporer yang menunjukkan bahwa religiusitas

berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup (Abu-Raiya & Pargament, 2015).

Relevansi Psikologi Islam di Era Modern

Dalam konteks kehidupan modern yang penuh tekanan, psikologi Islam menawarkan pendekatan yang tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif. Pendidikan karakter, penguatan nilai moral, dan pembinaan spiritual sejak dini terbukti mampu membentuk individu yang stabil secara emosional dan matang secara psikologis (Ariadi, 2019).

Dengan demikian, psikologi Islam tidak hanya relevan sebagai pendekatan teoretis, tetapi juga aplikatif dalam konseling, pendidikan, dan pengembangan diri. Integrasi nilai-nilai Al-Qur'an dan Hadis menjadikan pendekatan ini mampu menjawab kebutuhan kesehatan mental masyarakat modern secara lebih bermakna dan berkelanjutan.

Konsep Holistik Kesehatan Mental dalam Psikologi Islam

Salah satu prinsip dasar psikologi Islam adalah kesehatan mental dipandang sebagai keseimbangan antara berbagai dimensi manusia: jasmani, kognitif, emosional, sosial, moral, dan spiritual. Al-Ghazali menekankan bahwa ketenangan hati dapat dicapai melalui tazkiyatun nafs atau pembersihan diri, yang melibatkan pengendalian hawa nafsu, penguatan akhlak, dan peningkatan kualitas ibadah. Pendekatan ini menunjukkan bahwa psikologi Islam tidak hanya fokus pada pengobatan gejala psikologis, tetapi juga pada pengembangan diri secara menyeluruh. Dengan cara ini, seseorang dapat memahami akar masalah psikologis, meningkatkan ketahanan mental, serta mengembangkan kesadaran spiritual dan moral.

Prinsip holistik ini menjadikan psikologi Islam relevan dalam kehidupan modern, di mana individu sering menghadapi tekanan psikologis dari berbagai sumber, mulai dari tuntutan akademik, pekerjaan, hingga konflik sosial. Pendekatan ini menawarkan solusi yang lebih lengkap, karena menyentuh seluruh dimensi kehidupan manusia, bukan hanya aspek perilaku atau mental semata.

Stres Akademik pada Mahasiswa

Seorang mahasiswa, Alya, menghadapi tekanan berat akibat jadwal kuliah yang padat, tugas yang menumpuk, dan ekspektasi orang tua. Kondisi ini membuatnya mudah marah, sulit tidur, dan mengalami rasa cemas berlebihan (Abbas, 2025). Dalam psikologi modern, Alya mungkin diberikan terapi perilaku kognitif atau konseling untuk mengubah pola pikirnya. Namun, dalam psikologi Islam, pendekatan yang digunakan melibatkan dimensi spiritual.

Konselor psikologi Islam membantu Alya melalui langkah-langkah berikut:

1. Dzikir dan doa rutin, untuk menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan.
2. Membaca Al-Qur'an secara rutin, khususnya ayat-ayat yang menenangkan hati, sehingga membentuk ketenangan batin.
3. Refleksi diri (muhasabah), agar Alya mampu mengenali kekuatan, kelemahan, dan tujuan hidupnya sebagai mahasiswa.

4. Pengaturan ibadah dan kegiatan akademik secara seimbang, sehingga ia dapat mengelola waktu belajar dan spiritual secara harmonis.

Hasil penerapan pendekatan ini menunjukkan perubahan signifikan. Alya mampu mengurangi kecemasan, lebih fokus dalam belajar, dan merasa lebih tenang. Pendekatan ini menunjukkan bahwa penguatan spiritual dapat menjadi mekanisme efektif dalam menangani stres, yang tidak hanya mengurangi gejala psikologis, tetapi juga membentuk ketahanan mental dan karakter positif.

Kecemasan pada Pekerja Profesional

Seorang profesional bernama Rafi menghadapi kecemasan tinggi akibat tekanan pekerjaan, target yang sulit dicapai, dan konflik dengan rekan kerja. Gejala yang muncul termasuk sulit tidur, rasa gelisah, dan frustrasi yang berlebihan (Maghfiroh & Dewi, 2023). Dalam perspektif psikologi Islam, penanganannya tidak hanya berfokus pada strategi coping psikologis, tetapi juga pada penguatan spiritual dan etika kerja. Langkah-langkah yang dilakukan antara lain:

1. Shalat dan dzikir rutin, untuk menenangkan pikiran dan membangun kedekatan dengan Tuhan.
2. Pembiasaan sikap sabar (sabr) dan tawakal, menerima hasil kerja dengan ikhlas dan menenangkan hati dari tekanan yang berlebihan.
3. Evaluasi diri dan introspeksi, untuk memahami prioritas hidup dan menyesuaikan ekspektasi dengan kemampuan.
4. Membangun lingkungan sosial yang positif, memperbaiki hubungan dengan rekan kerja dan meminimalkan konflik.

Dengan menerapkan prinsip-prinsip ini, Rafi mampu mengelola emosinya lebih baik, mengurangi rasa cemas, dan lebih fokus pada solusi daripada terjebak dalam kekhawatiran. Pendekatan ini menekankan integrasi antara aspek kognitif, emosional, sosial, dan spiritual, sehingga hasilnya lebih menyeluruh daripada hanya mengandalkan strategi psikologi konvensional.

Krisis Identitas pada Remaja

Seorang remaja bernama Nadia mengalami kebingungan tentang identitas dirinya dan tujuan hidup. Ia sering merasa kosong, tidak termotivasi, dan mudah putus asa. Psikologi Islam menawarkan solusi melalui pembinaan spiritual, moral, dan refleksi diri. Pendekatan yang diterapkan mencakup:

1. Pendidikan karakter dan penguatan nilai-nilai agama, seperti kejujuran, amanah, tanggung jawab, dan kasih sayang.
2. Kegiatan ibadah dan refleksi diri, agar remaja dapat membangun kesadaran spiritual dan pemahaman terhadap fitrah dirinya.
3. Pembimbingan mengenai tujuan hidup, agar remaja memahami potensi diri dan peran sosialnya.
4. Konseling berbasis nilai moral dan spiritual, yang membantu mengarahkan perilaku dan keputusan secara positif.

Setelah beberapa bulan, Nadia mulai memahami tujuan hidupnya, merasa lebih percaya diri, dan mampu menghadapi kebingungan dengan lebih tenang. Kasus ini menunjukkan bahwa psikologi Islam tidak hanya menyelesaikan masalah

psikologis, tetapi juga membantu membentuk identitas diri yang kuat dan karakter yang positif.

Analisis dan Pembahasan Umum

Dari ketiga studi kasus tersebut, terlihat bahwa psikologi Islam menawarkan pendekatan holistik dalam menangani berbagai masalah psikologis. Beberapa temuan penting dapat disimpulkan:

1. Dimensi spiritual adalah inti dari kesehatan mental. Menguatkan hubungan dengan Tuhan membantu menenangkan pikiran, mengurangi stres, dan membangun ketahanan emosional.
2. Integrasi aspek moral dan etika membantu individu menyeimbangkan emosi, perilaku, dan interaksi sosial, sehingga membentuk karakter positif.
3. Praktik spiritual dan ibadah berperan sebagai metode relaksasi yang efektif, membantu mengurangi tekanan psikologis, meningkatkan ketenangan batin, dan memperkuat ketahanan mental.
4. Pendekatan holistik (kognitif, emosional, sosial, moral, spiritual) menjadikan psikologi Islam relevan untuk menangani berbagai tantangan psikologis, mulai dari stres akademik hingga krisis identitas.
5. Pembinaan sejak dini melalui pendidikan karakter, latihan spiritual, dan refleksi diri membantu individu yang tangguh mental dan emosional.

Secara keseluruhan, psikologi Islam menunjukkan bahwa solusi terhadap masalah psikologis tidak hanya berasal dari terapi atau konseling konvensional, tetapi juga melalui penguatan spiritual, pembinaan moral, dan pengembangan kesadaran diri (Pasaribu & Novalina, 2023). Dengan integrasi seluruh dimensi kehidupan manusia jasmani, kognitif, emosional, sosial, moral, dan spiritual pendekatan ini memberikan panduan praktis untuk mencapai keseimbangan hidup, ketenangan batin, dan kebahagiaan yang berlandaskan nilai-nilai agama (Muliansyah, 2023).

Dengan penerapan prinsip-prinsip psikologi Islam, berbagai masalah psikologis seperti stres, kecemasan, rasa hampa, dan konflik identitas dapat dikelola dengan cara yang lebih menyeluruh dan berkelanjutan. Individu diajak untuk menyadari bahwa kesejahteraan mental dan kebahagiaan sejati hanya dapat dicapai melalui keseimbangan antara pengelolaan emosi, penguatan spiritual, dan pengembangan moral, sehingga kehidupan menjadi lebih bermakna, damai, dan produktif .

Kesimpulan

Psikologi Islam merupakan pendekatan ilmiah dan religius yang memandang manusia sebagai makhluk dengan dimensi fisik, akal, dan spiritual yang saling terhubung. Penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental dalam perspektif Islam tidak hanya ditentukan oleh faktor biologis atau sosial, tetapi juga dipengaruhi oleh kualitas hubungan seseorang dengan Allah, nilai moral, serta praktik ibadahnya.

Integrasi nilai-nilai Al-Qur'an dan Hadis mampu memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai perilaku manusia dan menawarkan strategi penyelesaian masalah psikologis secara holistik. Dengan demikian, psikologi Islam

memiliki peran penting dalam membantu individu mencapai keseimbangan diri, ketenangan batin, serta kebahagiaan hidup yang berlandaskan ajaran agama.

Daftar Pustaka

- Abbas, F. M. (2025). Dinamika Psikologis Santri dalam Mengakses Layanan Bimbingan dan Konseling di Pesantren. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 6(2), 349–361.
- Abbas, F. M. (2025). Integritas Sufisme Dan Psikologi Transpersonal Eksplorasi Pengalaman Mistis Dalam Kesehatan Mental. *Tasamuh: Jurnal Studi Islam*, 17(1).
- Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2015). Religious coping among diverse religions: Commonalities and divergences. *Journal of Psychology and Theology*, 43(1), 3–19.
- Al-Ghazali. (2005). *Ihya' Ulumuddin*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah.
- Ancok, D., & Suroso, F. N. (2011). Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan mental dalam perspektif Islam. *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 3(2), 118-127.
- Ariani, R., & Anwar, A. (2023). Integrasi ilmu pengetahuan dalam Islam: Kasus psikologi Islam. *Jurnal Sains dan Teknologi*, 5(2), 731-738.
- Badri, Malik. (2018). *Dilema Psikolog Muslim: Antara Tradisi Barat dan Islam*. Kuala Lumpur: International Islamic University Malaysia Press.
- Hidayat, Dede. (2012). Psikologi Islam: Pendekatan Integratif terhadap Jiwa dan Mental. Jakarta: Kencana.
- Krippendorff, K. (2018). *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology*. California: Sage Publications
- Maghfiroh, F. F., & Dewi, T. K. (2023). Hubungan kecemasan karir terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 2(1), 23–38.
- Maruf, M. (2024). Studi Holistik Perbedaan Konsep Manusia Dalam Psikologi Barat Dan Psikologi Islam. *Kodifikasi*, 18(2), 378–396.
- Maulana, M. A. (2024). Psikologi Islam Dan Implikasinya Dalam Praktik Bimbingan Konseling Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 7(2), 641–654.
- Moleong, L. J. (2017). Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Muliansyah, B. (2023). Peran Pendidikan Agama Islam dalam Mengatasi Krisis Identitas Pada Remaja Muslim di Era Globalisasi. *GUAU: Jurnal Pendidikan Profesi Guru Agama Islam*, 3(3), 104–109.
- Pasaribu, E. Y., & Novalina, M. (2023). CCM (Counseling, Communitying, Mentoring): Strategi pengembalaan terhadap permasalahan krisis identitas diri pada remaja. *CHARISTHEO: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 3(1), 85–100.