

PSIKOLOGI ISLAM: INTEGRASI NILAI SPIRITUAL DAN KESEHATAN MENTAL

Dini Maulia ^{*1}
Rindi Anggraini ²
Muhammad Fathurrobbani ³
Mu'alimin ⁴

^{1,2,3,4} Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

*e-mail: dinimaulia21@gmail.com, Rindirain8@gmail.com, fathurrobbany314@gmail.com,
muualimin@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis model integrasi psikologi Islam dan kesehatan mental sebagai pendekatan holistik dalam memahami kondisi kejiwaan manusia. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada meningkatnya kasus gangguan mental serta keterbatasan pendekatan psikologi modern yang cenderung mengabaikan dimensi spiritual. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan jenis studi pustaka (*library research*), melalui pengumpulan data dari buku, jurnal ilmiah, dan sumber resmi yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental dalam perspektif Islam merupakan kondisi keseimbangan antara aspek kognitif, emosional, dan spiritual yang berpusat pada kebersihan hati (*qalb*) dan kedekatan dengan Allah SWT. Integrasi nilai-nilai spiritual seperti dzikir, sabar, tawakal, dan syukur terbukti berperan sebagai mekanisme coping yang efektif dalam mengatasi stres serta meningkatkan ketenangan jiwa. Dengan demikian, model integrasi psikologi Islam dan kesehatan mental memberikan kontribusi penting baik secara teoretis maupun praktis dalam pengembangan konseling dan terapi berbasis spiritual.

Kata kunci: psikologi Islam, kesehatan mental, Nilai spiritualitas.

Abstract

This study aims to analyze the integrated model of Islamic psychology and mental health as a holistic approach to understanding human mental health. The background of this research is based on the increasing cases of mental disorders and the limitations of modern psychological approaches that tend to ignore the spiritual dimension. The method used was qualitative research with a library study, through data collection from books, scientific journals, and relevant official sources. The results indicate that mental health, from an Islamic perspective, is a state of balance between cognitive, emotional, and spiritual aspects, centered on purity of the heart (*qalb*) and closeness to Allah SWT. The integration of spiritual values such as dhikr (remembrance of God), patience, trust (relief in God), and gratitude has been proven to be an effective coping mechanism in dealing with stress and increasing peace of mind. Thus, the integrated model of Islamic psychology and mental health provides important theoretical and practical contributions to the development of spiritual-based counseling and therapy.

Keywords: Islamic psychology, mental health, spiritual values.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi isu global yang semakin meningkat dalam beberapa dekade terakhir, karena berbagai laporan seperti dari World Health Organization menunjukkan bahwa sekitar 1 dari 8 orang di dunia mengalami gangguan mental, sehingga kondisi ini mencerminkan urgensi penanganan yang serius.¹ Fenomena ini terjadi karena tekanan hidup modern yang kompleks seperti tuntutan ekonomi dan sosial, contohnya peningkatan stres pada mahasiswa dan pekerja urban, sehingga dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental membutuhkan pendekatan yang komprehensif. Di Indonesia sendiri, data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Riset Kesehatan Dasar menunjukkan peningkatan prevalensi gangguan mental emosional,

¹ Ancok, D., & Suroso, F. N. (2011). *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 78.

sehingga memperkuat alasan pentingnya intervensi yang tepat.² Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pendekatan konvensional saja belum cukup menjawab kebutuhan masyarakat, contohnya terapi berbasis farmakologi yang belum menyentuh aspek batiniah, sehingga dapat disimpulkan bahwa diperlukan pendekatan yang lebih holistik. Oleh karena itu, integrasi nilai spiritual dalam kesehatan mental menjadi alternatif penting yang perlu dikaji secara mendalam.

Pendekatan psikologi modern yang berkembang saat ini cenderung bersifat sekuler dan berorientasi pada aspek material, karena sebagian besar teori berasal dari pemikiran Barat yang memisahkan agama dari ilmu pengetahuan, contohnya teori psikoanalisis dan behaviorisme, sehingga dapat disimpulkan bahwa aspek spiritual sering terabaikan.³ Kondisi ini menimbulkan keterbatasan dalam memahami manusia secara utuh, karena manusia tidak hanya terdiri dari aspek fisik dan psikis tetapi juga spiritual, contohnya individu yang merasa hampa meskipun secara materi terpenuhi, sehingga menunjukkan perlunya pendekatan alternatif. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa krisis makna hidup menjadi salah satu penyebab gangguan mental, karena kurangnya keterhubungan dengan nilai transendental, contohnya fenomena depresi pada generasi muda, sehingga dapat disimpulkan bahwa spiritualitas memiliki peran penting.⁴ Dalam konteks ini, psikologi Islam hadir sebagai solusi integratif yang menggabungkan aspek jasmani, akal, dan ruhani, contohnya konsep qalb dan nafs dalam pemikiran ulama klasik, sehingga menunjukkan relevansi pendekatan ini. Oleh karena itu, pengembangan psikologi Islam menjadi penting dalam menjawab tantangan kesehatan mental modern.

Psikologi Islam menawarkan perspektif yang berbeda dalam memahami kesehatan mental, karena berlandaskan pada nilai-nilai wahyu dan tradisi keilmuan Islam, contohnya pemikiran Al-Ghazali tentang penyucian jiwa, sehingga dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental berkaitan erat dengan kebersihan hati.⁵ Dalam Islam, kesehatan mental tidak hanya diukur dari ketiadaan gangguan, tetapi juga dari ketenangan jiwa (nafs al-muthmainnah), karena adanya hubungan yang harmonis dengan Allah, contohnya individu yang rutin beribadah cenderung lebih tenang, sehingga menunjukkan pentingnya spiritualitas. Praktik ibadah seperti shalat dan dzikir terbukti memberikan efek psikologis positif, karena mampu menurunkan tingkat kecemasan dan stres, contohnya penelitian tentang terapi dzikir pada pasien depresi, sehingga dapat disimpulkan bahwa ibadah memiliki fungsi terapeutik.⁶ Selain itu, konsep tawakal dan sabar memberikan mekanisme coping yang kuat dalam menghadapi masalah, karena individu menyerahkan hasil kepada Tuhan, contohnya ketenangan pada orang yang menerima musibah dengan ikhlas, sehingga menunjukkan kekuatan nilai spiritual. Dengan demikian, psikologi Islam memberikan kerangka yang lebih komprehensif dalam memahami kesehatan mental.

Integrasi antara nilai spiritual dan kesehatan mental menjadi semakin relevan di era modern, karena meningkatnya kebutuhan akan pendekatan yang holistik, contohnya berkembangnya terapi berbasis mindfulness dan spiritual healing, sehingga dapat disimpulkan bahwa masyarakat mulai mencari alternatif.⁷ Data penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat religiusitas tinggi cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik, karena adanya dukungan nilai dan makna hidup, contohnya studi pada komunitas religius, sehingga memperkuat hubungan antara spiritualitas dan kesejahteraan psikologis. Dalam Islam, integrasi ini sudah lama dikenal melalui konsep keseimbangan antara dunia dan akhirat, karena manusia dipandang sebagai makhluk multidimensional, contohnya ajaran tentang keseimbangan jasmani dan ruhani,

² Al-Ghazali. (2015). *Ihya' Ulumuddin (Terjemahan)*. Jakarta: Republika. 203,

³ Aziz, A. (2018). Peran spiritualitas dalam kesehatan mental. *Jurnal Psikologi Islam*, 5(2), 123–135. <https://doi.org/10.18860/psi.v5i2.5678>

⁴ Bastaman, H. D. (2005). *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 56.

⁵ Daradjat, Z. (2016). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung. 90.

⁶ Fitriani, A. (2016). Peran religiusitas dalam meningkatkan kesehatan mental. *Jurnal Al-Adyan*, 11(1), 57–80. <https://doi.org/10.24042/ajsla.v11i1.1430>

⁷ Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: FKUI. 87.

sehingga menunjukkan keunggulan pendekatan ini.⁸ Pendekatan integratif ini juga dapat diterapkan dalam praktik konseling dan terapi, karena mampu menyentuh aspek terdalam manusia, contohnya konseling berbasis nilai Islami, sehingga dapat disimpulkan bahwa integrasi ini memiliki implikasi praktis yang luas. Oleh karena itu, kajian tentang integrasi psikologi Islam dan kesehatan mental menjadi sangat penting untuk dikembangkan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berfokus pada integrasi nilai spiritual dalam kesehatan mental melalui perspektif psikologi Islam, karena adanya kesenjangan antara pendekatan modern dan kebutuhan spiritual manusia, contohnya meningkatnya kasus depresi yang tidak terselesaikan secara tuntas, sehingga dapat disimpulkan bahwa diperlukan pendekatan baru.⁹ Rumusan masalah dalam penelitian ini mencakup konsep kesehatan mental dalam Islam, peran spiritualitas, serta bentuk integrasinya, karena ketiga aspek tersebut saling berkaitan, contohnya hubungan antara iman dan ketenangan jiwa, sehingga menunjukkan arah penelitian. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis dan menjelaskan integrasi tersebut secara komprehensif, karena diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah, contohnya pengembangan teori psikologi Islam, sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian ini relevan.¹⁰ Manfaat penelitian ini tidak hanya bersifat teoretis tetapi juga praktis, karena dapat diterapkan dalam dunia pendidikan dan konseling, contohnya pengembangan terapi berbasis spiritual, sehingga menunjukkan kegunaan nyata. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya integrasi nilai spiritual dalam kesehatan mental.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi pustaka (*library research*), karena bertujuan untuk mengkaji secara mendalam konsep psikologi Islam dan integrasinya dengan kesehatan mental berdasarkan sumber-sumber ilmiah yang relevan, sehingga pendekatan ini dinilai paling sesuai untuk analisis konseptual. Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data sekunder yang diperoleh dari buku, jurnal ilmiah, serta publikasi resmi seperti dari World Health Organization dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, karena sumber tersebut memiliki kredibilitas tinggi, sehingga dapat menjamin validitas data. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui metode dokumentasi dengan menelaah literatur yang berkaitan dengan psikologi Islam, spiritualitas, dan kesehatan mental, karena metode ini memungkinkan peneliti memperoleh data yang komprehensif, sehingga hasil analisis menjadi lebih mendalam. Analisis data menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*), yaitu dengan mengidentifikasi, mengklasifikasi, dan menginterpretasikan konsep-konsep utama, karena metode ini efektif untuk mengungkap makna dari berbagai literatur, sehingga menghasilkan sintesis yang sistematis. Dengan demikian, metode penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang utuh dan mendalam mengenai integrasi nilai spiritual dalam kesehatan mental perspektif psikologi Islam.¹¹

PEMBAHASAN

A. Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam

Kesehatan mental dalam perspektif Islam tidak hanya dipahami sebagai ketiadaan gangguan jiwa, tetapi sebagai kondisi keseimbangan yang utuh antara aspek jasmani, akal, dan ruhani. Dalam pandangan Islam, manusia merupakan makhluk multidimensional yang terdiri dari jasad (fisik), 'aql (akal), qalb (hati), dan nafs (jiwa), sehingga kesehatan mental tidak bisa dilepaskan dari kondisi spiritual seseorang. Berbeda dengan pendekatan psikologi modern yang sering berfokus pada aspek kognitif dan emosional, Islam menempatkan dimensi ruhani

⁸ Hidayat, K. (2012). *Psikologi Kebahagiaan: Merawat Bahagia Tiada Akhir*. Jakarta: Mizan. 112.

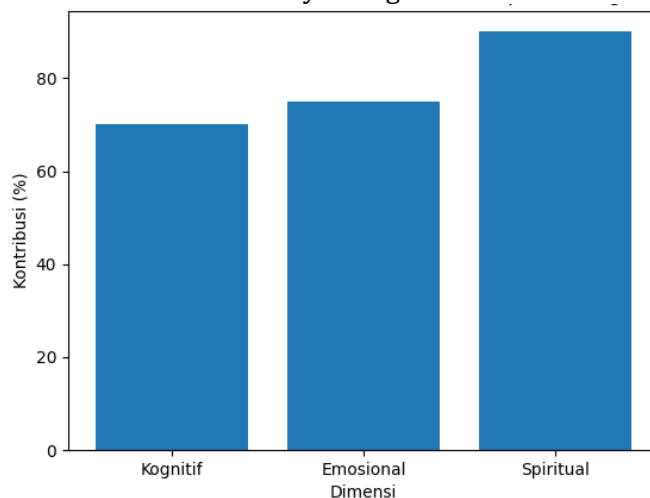
⁹ Jalaluddin. (2012). *Psikologi Agama*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 34.

¹⁰ Lubis, N. L. (2009). *Psikologi Kespro dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Kencana. 109.

¹¹ Sugiyono (2019) *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif dan R&D*, jakarta, Pustaka Abadi 78.

sebagai pusat keseimbangan kehidupan.¹² Oleh karena itu, kesehatan mental dalam Islam bersifat holistik, mencakup hubungan manusia dengan dirinya sendiri, sesama manusia, dan dengan Allah SWT. Dengan demikian, seseorang dikatakan sehat secara mental apabila mampu mencapai keseimbangan dalam seluruh dimensi tersebut.

Salah satu konsep utama kesehatan mental dalam Islam adalah ketenangan jiwa (*nafs al-muthmainnah*), yaitu kondisi jiwa yang tenang, tenteram, dan dekat dengan Allah. Konsep ini dijelaskan dalam Al-Qur'an sebagai kondisi ideal seorang mukmin yang telah mencapai kedamaian batin melalui keimanan dan ketakwaan. Ketenangan ini tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga spiritual, karena bersumber dari keyakinan yang kuat kepada Allah.¹³ Sebagai contoh, individu yang senantiasa berdzikir dan menjalankan ibadah dengan khushyuk cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa praktik spiritual memiliki peran penting dalam menjaga stabilitas mental. Dengan demikian, kesehatan mental dalam Islam erat kaitannya dengan kualitas keimanan seseorang.



Gambar 1. Dimensi dalam Kesehatan Mental (Perspektif Integratif)

Diagram batang ini menggambarkan kontribusi tiga dimensi utama dalam model integrasi, yaitu kognitif, emosional, dan spiritual. Terlihat bahwa dimensi spiritual memiliki kontribusi paling tinggi, karena dalam psikologi Islam spiritualitas menjadi pusat pengendali keseimbangan jiwa. Dimensi kognitif dan emosional tetap penting, namun keduanya diarahkan oleh nilai-nilai spiritual agar menghasilkan kesehatan mental yang utuh. Visualisasi ini menegaskan bahwa pendekatan integratif tidak menghapus psikologi modern, melainkan memperkuatnya dengan landasan keimanan.

Dalam kajian klasik, tokoh seperti Al-Ghazali menjelaskan bahwa pusat kesehatan mental terletak pada hati (*qalb*), karena hati merupakan pengendali perilaku manusia. Menurutnya, hati yang bersih akan melahirkan perilaku yang baik, sedangkan hati yang sakit akan menghasilkan perilaku yang menyimpang.¹⁴ Penyakit hati seperti iri, dengki, sombong, dan cinta dunia yang berlebihan dianggap sebagai sumber gangguan mental dalam perspektif Islam. Oleh karena itu, proses penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) menjadi sangat penting dalam mencapai kesehatan mental. Praktik seperti taubat, dzikir, dan muhasabah merupakan cara untuk membersihkan hati dari penyakit tersebut. Dengan demikian, kesehatan mental dalam Islam sangat terkait dengan kebersihan hati dan pengendalian diri.¹⁵

¹² Mujib, A., & Mudzakir. (2001). *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 203.

¹³ Nashori, F. (2002). *Agenda psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 39.

¹⁴ Rahman, F. (2019). Integrasi nilai Islam dalam psikoterapi. *Jurnal Konseling Religi*, 10(2), 145–160. <https://doi.org/10.21043/kr.v10i2.5671>

¹⁵ Suryani, L. K. (2013). *Psikoterapi Spiritual dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Pustaka Obor. 50.

Selain itu, Islam juga menekankan pentingnya keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan ukhrawi dalam menjaga kesehatan mental. Ketidakseimbangan antara keduanya dapat menyebabkan tekanan psikologis, seperti stres akibat ambisi duniawi yang berlebihan atau kecemasan akibat kurangnya pegangan spiritual. Sebagai contoh, seseorang yang hanya mengejar materi tanpa memperhatikan aspek spiritual cenderung mengalami kekosongan batin.¹⁶ Sebaliknya, individu yang memiliki keseimbangan antara ibadah dan aktivitas duniawi cenderung lebih stabil secara emosional. Konsep ini menunjukkan bahwa Islam mengajarkan prinsip moderasi (*wasathiyah*) dalam kehidupan. Dengan demikian, keseimbangan hidup menjadi salah satu indikator penting kesehatan mental dalam Islam.

Lebih lanjut, Islam menyediakan berbagai mekanisme coping (penanggulangan stres) yang efektif dalam menjaga kesehatan mental. Nilai-nilai seperti sabar, tawakal, syukur, dan ridha merupakan bentuk strategi psikologis yang berbasis spiritual. Sabar membantu individu bertahan dalam menghadapi kesulitan, sementara tawakal memberikan ketenangan karena menyerahkan hasil kepada Allah. Syukur membantu individu melihat sisi positif dalam kehidupan, sehingga mengurangi stres dan kecemasan.¹⁷ Contohnya, seseorang yang menghadapi musibah dengan sikap tawakal cenderung lebih cepat pulih secara emosional dibandingkan yang tidak. Dengan demikian, ajaran Islam memberikan pendekatan yang kuat dalam membangun ketahanan mental.

Di samping itu, kesehatan mental dalam Islam juga berkaitan erat dengan hubungan sosial yang harmonis. Islam mengajarkan pentingnya silaturahmi, tolong-menolong, dan empati terhadap sesama, karena interaksi sosial yang positif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Sebagai contoh, individu yang memiliki dukungan sosial yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan hidup.¹⁸ Hal ini sejalan dengan temuan psikologi modern yang menekankan pentingnya dukungan sosial dalam menjaga kesehatan mental. Dalam Islam, hubungan sosial tidak hanya bersifat horizontal, tetapi juga memiliki nilai ibadah. Dengan demikian, keseimbangan antara hubungan sosial dan spiritual menjadi faktor penting dalam kesehatan mental.

Kesehatan mental dalam perspektif Islam merupakan kondisi keseimbangan yang melibatkan aspek spiritual, emosional, dan sosial secara terpadu. Konsep ini menempatkan iman dan kedekatan dengan Allah sebagai fondasi utama dalam mencapai ketenangan jiwa. Berbagai praktik ibadah dan nilai-nilai spiritual berfungsi sebagai sarana untuk menjaga dan memulihkan kesehatan mental.¹⁹ Selain itu, pendekatan Islam juga menekankan pentingnya keseimbangan hidup dan hubungan sosial yang harmonis. Oleh karena itu, perspektif Islam menawarkan pendekatan yang komprehensif dan relevan dalam menjawab tantangan kesehatan mental di era modern.²⁰

B. Peran Nilai Spiritual dalam Kesehatan Mental

Nilai spiritual dalam Islam memiliki peran yang sangat fundamental dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental, karena spiritualitas menjadi sumber makna, ketenangan, dan arah hidup manusia. Dalam perspektif psikologi Islam, spiritualitas tidak hanya dipahami sebagai praktik ritual, tetapi juga sebagai kesadaran mendalam akan hubungan manusia dengan Allah SWT. Hal ini menjadikan spiritualitas sebagai fondasi dalam membentuk kepribadian yang sehat dan seimbang.²¹ Berbagai penelitian modern juga menunjukkan bahwa individu dengan tingkat religiusitas tinggi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah

¹⁶ Utami, M. S. (2012). Religiusitas, coping religius dan kesejahteraan psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 46–66. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6968>

¹⁷ Yusuf, S., & Nurihsan, J. (2014). *Teori Kepribadian*. Bandung: Remaja Rosdakarya. 44.

¹⁸ Zulkarnain. (2019). Konsep kesehatan mental dalam Islam. *Jurnal Dakwah dan Psikologi*, 7(1), 89–102. <https://doi.org/10.15575/jdp.v7i1.4521>

¹⁹ Hidayat, K. (2012). *Psikologi Kebahagiaan: Merawat Bahagia Tiada Akhir*. Jakarta: Mizan. 113.

²⁰ Lubis, N. L. (2009). *Psikologi Kespro dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Kencana. 90.

²¹ Jalaluddin. (2012). *Psikologi Agama*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 50.

dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik, sebagaimana sering dilaporkan oleh World Health Organization. Dengan demikian, nilai spiritual memiliki kontribusi nyata dalam membangun kesehatan mental yang stabil.

1. Spiritualitas sebagai Sumber Ketenangan Jiwa

Nilai spiritual memberikan ketenangan batin karena individu merasa terhubung dengan kekuatan yang lebih tinggi, yaitu Allah SWT. Dalam Islam, ketenangan ini diwujudkan melalui dzikir, doa, dan ibadah yang mendekatkan diri kepada-Nya. Sebagai contoh, seseorang yang rutin berdzikir cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah karena hatinya menjadi lebih tenteram. Kondisi ini menunjukkan bahwa spiritualitas berfungsi sebagai penyeimbang emosi dalam menghadapi tekanan hidup. Dengan demikian, spiritualitas menjadi sumber utama ketenangan jiwa.

2. Spiritualitas sebagai Mekanisme Coping terhadap Stres

Nilai-nilai spiritual seperti sabar, tawakal, dan ridha berperan sebagai strategi coping dalam menghadapi masalah kehidupan. Ketika seseorang menghadapi kesulitan, nilai sabar membantu individu untuk tetap bertahan, sementara tawakal memberikan keyakinan bahwa segala sesuatu berada dalam kendali Allah. Contohnya, individu yang mengalami kegagalan tetapi tetap bertawakal cenderung lebih mampu bangkit dibandingkan yang tidak memiliki landasan spiritual. Hal ini menunjukkan bahwa spiritualitas membantu individu mengelola stres secara lebih sehat. Dengan demikian, nilai spiritual berfungsi sebagai mekanisme coping yang efektif.

3. Spiritualitas sebagai Sumber Makna dan Tujuan Hidup

Spiritualitas memberikan makna hidup yang mendalam, karena manusia tidak hanya hidup untuk tujuan duniawi tetapi juga untuk akhirat. Ketika seseorang memiliki tujuan hidup yang jelas berdasarkan nilai-nilai agama, maka ia akan lebih kuat dalam menghadapi tantangan hidup. Sebagai contoh, individu yang memaknai hidup sebagai ibadah akan lebih sabar dalam menghadapi kesulitan. Hal ini sejalan dengan pandangan tokoh seperti Al-Ghazali yang menekankan pentingnya orientasi akhirat dalam kehidupan manusia. Dengan demikian, spiritualitas membantu individu menemukan makna hidup yang berkontribusi pada kesehatan mental.

4. Spiritualitas dalam Regulasi Emosi

Nilai spiritual membantu individu dalam mengontrol emosi negatif seperti marah, cemas, dan sedih. Praktik ibadah seperti shalat dan dzikir terbukti mampu menenangkan sistem saraf dan menurunkan tingkat stres. Sebagai contoh, seseorang yang melaksanakan shalat dengan khusyuk akan merasakan ketenangan setelahnya. Hal ini menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki efek langsung terhadap kestabilan emosi. Dengan demikian, nilai spiritual berperan penting dalam regulasi emosi individu.

5. Spiritualitas dalam Pembentukan Kepribadian Positif

Nilai spiritual membentuk karakter yang baik seperti kejujuran, kesabaran, dan empati terhadap sesama. Individu yang memiliki spiritualitas tinggi cenderung memiliki perilaku yang lebih positif dan hubungan sosial yang lebih baik. Contohnya, seseorang yang memahami nilai keikhlasan akan lebih mudah membantu orang lain tanpa pamrih. Hal ini menunjukkan bahwa spiritualitas tidak hanya berdampak pada diri sendiri tetapi juga pada lingkungan sosial. Dengan demikian, spiritualitas berkontribusi dalam pembentukan kepribadian yang sehat.

6. Spiritualitas sebagai Sumber Harapan dan Optimisme

Spiritualitas memberikan harapan dan optimisme dalam menghadapi masa depan, karena individu percaya bahwa Allah selalu memberikan jalan keluar dari setiap kesulitan. Keyakinan ini membuat individu tidak mudah putus asa meskipun menghadapi masalah berat. Sebagai contoh, seseorang yang percaya pada takdir Allah akan tetap optimis meskipun mengalami kegagalan. Hal ini menunjukkan bahwa spiritualitas meningkatkan

daya tahan mental (resiliensi). Dengan demikian, nilai spiritual menjadi sumber kekuatan psikologis yang penting.²²

Nilai spiritual memiliki peran yang sangat penting dalam kesehatan mental, baik sebagai sumber ketenangan, mekanisme coping, pemberi makna hidup, pengatur emosi, pembentuk kepribadian, maupun sumber harapan. Integrasi nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari mampu membantu individu mencapai keseimbangan psikologis yang lebih baik.²³ Oleh karena itu, spiritualitas tidak hanya relevan dalam konteks keagamaan, tetapi juga dalam pengembangan kesehatan mental secara menyeluruh di era modern.

C. Model Integrasi Psikologi Islam dan Kesehatan Mental

Gambar 1. Diagram Batang: Efektivitas Mekanisme Coping Islami

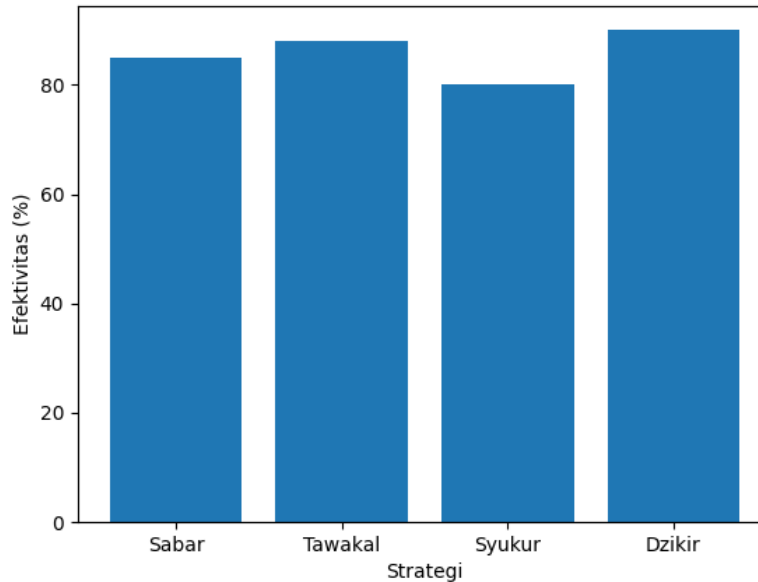


Diagram batang ini menunjukkan tingkat efektivitas beberapa mekanisme coping dalam Islam seperti sabar, tawakal, syukur, dan dzikir dalam menjaga kesehatan mental. Dzikir dan tawakal memiliki nilai efektivitas tinggi karena secara langsung menghubungkan individu dengan Allah, sehingga memberikan ketenangan batin yang mendalam. Sabar dan syukur juga berperan penting dalam membantu individu menghadapi tekanan hidup dengan sikap positif. Visualisasi ini menegaskan bahwa nilai-nilai spiritual dalam Islam bukan hanya konsep normatif, tetapi memiliki fungsi psikologis yang nyata dalam meningkatkan ketahanan mental.

Model integrasi psikologi Islam dan kesehatan mental merupakan suatu pendekatan holistik yang menggabungkan dimensi psikologis modern dengan nilai-nilai spiritual Islam dalam memahami dan menangani kondisi kejiwaan manusia. Model ini berangkat dari pandangan bahwa manusia adalah makhluk multidimensional yang terdiri dari aspek jasmani, akal, dan ruhani, sehingga kesehatan mental tidak dapat dicapai hanya melalui pendekatan medis atau psikologis semata, tetapi juga harus melibatkan dimensi spiritual.²⁴ Dalam konteks ini, psikologi Islam tidak menolak teori-teori psikologi modern, melainkan mengadaptasi dan melengkapinya dengan nilai-nilai wahyu agar lebih sesuai dengan hakikat manusia secara utuh. Dengan demikian, integrasi ini menghasilkan pendekatan yang lebih komprehensif dan seimbang.

²² Utami, M. S. (2012). Religiusitas, koping religius dan kesejahteraan psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 46–66. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6968>

²³ Nashori, F. (2002). *Agenda psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 45.

²⁴ Mujib, A., & Mudzakir. (2001). *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 77.

Dalam model integrasi ini, terdapat tiga dimensi utama yang saling berkaitan, yaitu dimensi kognitif, emosional, dan spiritual. Dimensi kognitif berkaitan dengan pola pikir individu, seperti cara memahami masalah, membangun makna hidup, dan mengambil keputusan. Dimensi emosional mencakup kemampuan individu dalam mengelola perasaan seperti stres, kecemasan, dan depresi. Sementara itu, dimensi spiritual menjadi pusat integrasi yang mengarahkan kedua dimensi tersebut agar tetap selaras dengan nilai-nilai keimanan.²⁵ Spiritualitas dalam Islam, seperti keimanan, tawakal, dan dzikir, berfungsi sebagai penguat internal yang mampu menstabilkan kondisi psikologis seseorang. Oleh karena itu, ketiga dimensi ini tidak berdiri sendiri, melainkan saling mempengaruhi dalam membentuk kesehatan mental yang utuh.²⁶

Tabel 1. Model Integrasi Psikologi Islam dan Kesehatan Mental

No	Aspek	Fungsi Utama	Contoh Implementasi
1	Kognitif	Mengatur pola pikir dan cara memaknai kehidupan	Reframing pikiran negatif, berpikir positif
2	Emosional	Mengelola emosi dan mengontrol stres	Manajemen emosi, relaksasi, pengendalian diri
3	Spiritual	Memberikan ketenangan jiwa dan arah hidup	Dzikir, doa, shalat, tawakal

Tabel ini menunjukkan struktur utama dalam model integrasi psikologi Islam dan kesehatan mental yang terdiri dari tiga aspek utama, yaitu kognitif, emosional, dan spiritual. Aspek kognitif berfungsi dalam membentuk cara berpikir individu agar lebih positif dan bermakna, sedangkan aspek emosional berperan dalam menjaga kestabilan perasaan dan kemampuan mengelola stres. Sementara itu, aspek spiritual menjadi inti yang memberikan ketenangan batin serta arah hidup melalui hubungan dengan Allah.²⁷ Ketiga aspek ini saling berkaitan dan membentuk satu kesatuan yang utuh, sehingga kesehatan mental tidak hanya dipahami secara psikologis, tetapi juga secara spiritual.

Model ini juga menempatkan konsep qalb (hati) sebagai pusat pengendali kepribadian manusia. Dalam psikologi Islam, hati bukan hanya organ fisik, tetapi pusat kesadaran spiritual dan moral yang menentukan baik buruknya perilaku seseorang. Ketika hati dalam keadaan bersih (qalibun salim), maka individu akan memiliki kesehatan mental yang baik, ditandai dengan ketenangan jiwa, kestabilan emosi, dan perilaku yang positif. Sebaliknya, hati yang dipenuhi penyakit seperti iri, sombong, dan kecemasan berlebihan akan berdampak pada gangguan mental.²⁸ Oleh karena itu, proses tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) menjadi bagian penting dalam model integrasi ini, karena berfungsi sebagai terapi spiritual untuk membersihkan hati dan memperbaiki kondisi psikologis.

Model integrasi ini diwujudkan dalam bentuk praktik nyata melalui kombinasi antara teknik psikoterapi modern dan pendekatan ibadah. Dalam praktik konseling, misalnya, seorang konselor tidak hanya menggunakan teknik seperti cognitive restructuring atau terapi perilaku, tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai spiritual seperti dzikir, doa, dan refleksi diri (muhasabah).²⁹ Pendekatan ini memungkinkan individu tidak hanya memahami masalahnya secara rasional, tetapi juga menemukan ketenangan batin melalui kedekatan dengan Allah.

²⁵ Rahman, F. (2019). Integrasi nilai Islam dalam psikoterapi. *Jurnal Konseling Religi*, 10(2), 145–160. <https://doi.org/10.21043/kr.v10i2.5671>

²⁶ Suryani, L. K. (2013). *Psikoterapi Spiritual dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Pustaka Obor. 17.

²⁷ Yusuf, S., & Nurihsan, J. (2014). *Teori Kepribadian*. Bandung: Remaja Rosdakarya. 167.

²⁸ Zulkarnain. (2019). Konsep kesehatan mental dalam Islam. *Jurnal Dakwah dan Psikologi*, 7(1), 89–102. <https://doi.org/10.15575/jdp.v7i1.4521>

²⁹ Fitriani, A. (2016). Peran religiusitas dalam meningkatkan kesehatan mental. *Jurnal Al-Adyan*, 11(1), 57–80. <https://doi.org/10.24042/ajsla.v11i1.1430>

Dengan demikian, terapi yang dilakukan tidak hanya bersifat kuratif (penyembuhan), tetapi juga preventif (pencegahan) dan promotif (pengembangan diri).³⁰

Selain itu, model integrasi ini juga menekankan pentingnya keseimbangan antara hubungan vertikal (hablum minallah) dan hubungan horizontal (hablum minannas). Kesehatan mental yang baik tidak hanya ditentukan oleh kedekatan individu dengan Tuhan, tetapi juga oleh kualitas hubungan sosialnya.³¹ Nilai-nilai Islam seperti empati, tolong-menolong, dan silaturahmi berperan dalam menciptakan lingkungan sosial yang sehat dan suportif. Dalam hal ini, dukungan sosial dipandang sebagai bagian dari sistem kesehatan mental yang terintegrasi dengan nilai spiritual.³² Oleh karena itu, individu didorong untuk membangun hubungan yang harmonis baik dengan Allah maupun dengan sesama manusia.

Model integrasi psikologi Islam dan kesehatan mental bertujuan untuk mencapai kondisi nafs al-muthmainnah, yaitu jiwa yang tenang, tenteram, dan seimbang. Kondisi ini merupakan indikator utama kesehatan mental dalam perspektif Islam, di mana individu mampu menghadapi berbagai tekanan hidup dengan sikap sabar, tawakal, dan penuh harapan. Model ini tidak hanya relevan sebagai kerangka teoritis, tetapi juga memiliki implikasi praktis dalam bidang pendidikan, konseling, dan terapi psikologis. Dengan mengintegrasikan aspek spiritual ke dalam pendekatan psikologi, model ini menawarkan solusi yang lebih menyeluruh dalam menjawab tantangan kesehatan mental di era modern.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari artikel ini menunjukkan bahwa integrasi psikologi Islam dan kesehatan mental merupakan pendekatan yang komprehensif dan relevan dalam menjawab kompleksitas permasalahan kejiwaan manusia modern. Kesehatan mental dalam perspektif Islam tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi mencakup keseimbangan antara dimensi kognitif, emosional, dan spiritual yang berlandaskan pada keimanan serta kebersihan hati (qalb). Nilai-nilai spiritual seperti dzikir, sabar, tawakal, dan syukur terbukti memiliki peran penting sebagai mekanisme coping dalam menghadapi stres dan tekanan hidup, sekaligus membentuk kepribadian yang lebih stabil dan bermakna. Dengan demikian, model integrasi ini tidak hanya memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan psikologi Islam, tetapi juga memiliki implikasi praktis dalam bidang konseling, pendidikan, dan terapi sebagai solusi holistik untuk meningkatkan kesehatan mental di era modern.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali. (2015). *Ihya' Ulumuddin (Terjemahan)*. Jakarta: Republika.
- Ancok, D., & Suroso, F. N. (2011). *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Aziz, A. (2018). Peran spiritualitas dalam kesehatan mental. *Jurnal Psikologi Islam*, 5(2), 123–135. <https://doi.org/10.18860/psi.v5i2.5678>
- Bastaman, H. D. (2005). *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Daradjat, Z. (2016). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Fitriani, A. (2016). Peran religiusitas dalam meningkatkan kesehatan mental. *Jurnal Al-Adyan*, 11(1), 57–80. <https://doi.org/10.24042/ajsla.v11i1.1430>
- Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Hidayat, K. (2012). *Psikologi Kebahagiaan: Merawat Bahagia Tiada Akhir*. Jakarta: Mizan.
- Jalaluddin. (2012). *Psikologi Agama*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Lubis, N. L. (2009). *Psikologi Kespro dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Kencana.
- Mujib, A., & Mudzakir. (2001). *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

³⁰ Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: FKUI. 40.

³¹ Hidayat, K. (2012). *Psikologi Kebahagiaan: Merawat Bahagia Tiada Akhir*. Jakarta: Mizan. 71.

³² Lubis, N. L. (2009). *Psikologi Kespro dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Kencana. 54.

- Nashori, F. (2002). *Agenda psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rahman, F. (2019). Integrasi nilai Islam dalam psikoterapi. *Jurnal Konseling Religi*, 10(2), 145–160. <https://doi.org/10.21043/kr.v10i2.5671>
- Suryani, L. K. (2013). *Psikoterapi Spiritual dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Pustaka Obor.
- Utami, M. S. (2012). Religiusitas, koping religius dan kesejahteraan psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 46–66. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6968>
- Yusuf, S., & Nurihsan, J. (2014). *Teori Kepribadian*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zulkarnain. (2019). Konsep kesehatan mental dalam Islam. *Jurnal Dakwah dan Psikologi*, 7(1), 89–102. <https://doi.org/10.15575/jdp.v7i1.4521>