

PSIKOLOGI ISLAM SEBAGAI PENDEKATAN HOLISTIK DALAM MEMBANGUN KESEHATAN MENTAL DI ERA MODERN

Chaca Ameliya Tri Agustin¹, Ellen Prima²

Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, Banyumas, Indonesia ^{1,2}
Email: 254110402161@mhs.uinsaizu.ac.id¹, ellen.psi06@gmail.com²

Abstrak

Perkembangan kehidupan modern membawa berbagai tantangan yang berdampak pada kondisi psikologis individu. Tingginya tingkat stres, kecemasan, depresi, dan krisis makna hidup menunjukkan pentingnya pendekatan kesehatan mental yang tidak hanya berorientasi pada aspek biologis dan psikologis, tetapi juga spiritual. Psikologi Islam hadir sebagai disiplin ilmu yang mengintegrasikan kajian kejiwaan dengan nilai-nilai Islam yang bersumber dari Al-Qur'an, Hadis, dan pemikiran para ulama Muslim. Penelitian ini bertujuan mengkaji konsep psikologi Islam serta relevansinya dalam membangun kesehatan mental masyarakat modern. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan (library research) dengan menganalisis berbagai literatur mengenai psikologi Islam dan kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikologi Islam memandang manusia sebagai makhluk yang terdiri atas jasad, akal, qalb, dan ruh yang saling berinteraksi. Kesehatan mental dalam Islam ditandai oleh keseimbangan antara dimensi spiritual, emosional, intelektual, dan sosial. Nilai-nilai seperti iman, sabar, syukur, tawakal, dan dzikir terbukti berkontribusi dalam membangun ketahanan mental individu. Oleh karena itu, psikologi Islam memiliki relevansi yang tinggi sebagai pendekatan holistik dalam menjawab berbagai persoalan kesehatan mental di era modern. Kata Kunci: Psikologi Islam, kesehatan mental, spiritualitas, kesejahteraan psikologis, Islam.

Abstract

The developments of modern life present various challenges that impact individual psychological conditions. High levels of stress, anxiety, depression, and crises of life meaning indicate the importance of a mental health approach that is oriented not only towards biological and psychological aspects, but also the spiritual. Islamic psychology emerges as a discipline that integrates the study of the psyche with Islamic values sourced from the Al-Qur'an, Hadith, and the thoughts of Muslim scholars. This study aims to examine the concept of Islamic psychology and its relevance in building the mental health of modern society. The method used is library research by analyzing various literature on Islamic psychology and mental health. The results indicate that Islamic psychology views humans as beings consisting of the physical body (jasad), intellect (akal), heart (qalb), and spirit (ruh) that interact with one another. Mental health in Islam is characterized by a balance between spiritual, emotional, intellectual, and social dimensions. Values such as faith, patience (sabr), gratitude (shukr), reliance on God (tawakal), and remembrance of God (dhikr) have been proven to contribute to building

individual mental resilience. Therefore, Islamic psychology has high relevance as a holistic approach in addressing various mental health issues in the modern era.

Keywords: Islamic Psychology, Mental Health, Spirituality, Psychological Well-being, Islam.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia. Seseorang yang sehat secara mental mampu mengelola emosi, menghadapi tekanan hidup, menjalin hubungan sosial yang baik, dan mengembangkan potensinya secara optimal. Namun, perkembangan globalisasi, kemajuan teknologi, dan perubahan sosial yang cepat telah menimbulkan berbagai tantangan baru bagi kesehatan mental masyarakat. Fenomena meningkatnya stres, kecemasan, depresi, hingga gangguan psikologis lainnya menunjukkan bahwa pendekatan kesehatan mental yang hanya berorientasi pada aspek material belum sepenuhnya mampu menjawab kebutuhan manusia modern. Banyak individu mengalami kekosongan makna hidup meskipun telah mencapai keberhasilan secara ekonomi maupun sosial. Dalam konteks tersebut, psikologi Islam menawarkan perspektif yang lebih komprehensif. Psikologi Islam memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki dimensi fisik dan spiritual secara bersamaan. Oleh karena itu, kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan fungsi psikologis, tetapi juga hubungan manusia dengan Allah SWT. Menurut Ibnu Sina (2022), pemahaman mengenai jiwa merupakan inti dari kajian psikologi karena jiwa menjadi pusat kesadaran, pemikiran, dan perilaku manusia. Sementara itu, Sarnoto (2025) menjelaskan bahwa psikologi Islam bertujuan membangun kecerdasan intelektual, emosional, moral, dan spiritual secara seimbang sehingga individu dapat mencapai kesejahteraan hidup secara utuh. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep psikologi Islam dan kontribusinya dalam membangun kesehatan mental di era modern.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode **studi kepustakaan (library research)**. Data diperoleh dari berbagai sumber literatur berupa buku, artikel ilmiah, jurnal penelitian, serta referensi yang berkaitan dengan psikologi Islam dan kesehatan mental.

Tahapan penelitian meliputi:

1. Pengumpulan literatur yang relevan.
2. Identifikasi konsep-konsep utama psikologi Islam.
3. Analisis isi (content analysis) terhadap sumber pustaka.

4. Penyusunan kesimpulan berdasarkan hasil analisis.

Pendekatan kualitatif digunakan untuk memahami secara mendalam konsep psikologi Islam dan relevansinya dalam kehidupan masyarakat modern.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Dasar Psikologi Islam

Psikologi Islam merupakan ilmu yang mempelajari perilaku dan kejiwaan manusia berdasarkan pandangan dunia Islam. Berbeda dengan psikologi Barat yang umumnya berfokus pada aspek empiris dan material, psikologi Islam memasukkan dimensi spiritual sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Ibnu Sina dikenal sebagai salah satu tokoh Muslim yang memberikan kontribusi besar dalam perkembangan ilmu psikologi. Dalam karyanya, ia menjelaskan bahwa jiwa manusia memiliki peran penting dalam mengendalikan perilaku, emosi, dan proses berpikir (Ibnu Sina, 2022).

Menurut psikologi Islam, manusia tersusun atas beberapa unsur utama:

1. Jasad

Jasad merupakan unsur fisik yang memungkinkan manusia menjalankan berbagai aktivitas kehidupan. Kesehatan fisik yang baik menjadi salah satu faktor pendukung kesehatan mental.

2. Akal

Akal berfungsi sebagai alat berpikir, memahami realitas, dan mengambil keputusan. Dalam Islam, akal merupakan anugerah yang membedakan manusia dari makhluk lainnya.

3. Qalb (Hati)

Qalb merupakan pusat kesadaran moral dan spiritual manusia. Hati yang bersih akan menghasilkan perilaku yang baik, sedangkan hati yang dipenuhi penyakit seperti iri, dengki, dan sombong dapat memengaruhi kesehatan psikologis seseorang.

4. Ruh

Ruh merupakan unsur spiritual yang berasal dari Allah SWT. Ruh menjadi sumber kehidupan dan sarana manusia untuk berhubungan dengan Sang Pencipta. Keempat unsur tersebut membentuk satu kesatuan yang saling memengaruhi. Oleh karena itu,

gangguan pada salah satu aspek dapat berdampak terhadap keseimbangan psikologis individu.

Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam, kesehatan mental tidak hanya diukur dari ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga dari kualitas hubungan manusia dengan Allah SWT, dirinya sendiri, dan lingkungan sosialnya.

Zakiah Daradjat menjelaskan bahwa individu yang sehat mental memiliki kemampuan menyesuaikan diri secara harmonis terhadap diri dan lingkungannya. Dalam Islam, kondisi tersebut diperkuat oleh keimanan yang kokoh.

Beberapa indikator kesehatan mental menurut psikologi Islam antara lain :

Keimanan yang Kuat

Keimanan memberikan keyakinan bahwa setiap peristiwa memiliki hikmah dan berada dalam ketentuan Allah SWT. Keyakinan ini membantu individu menghadapi berbagai tekanan hidup dengan lebih tenang.

Ketenangan Hati

Allah SWT berfirman dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 bahwa dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. Aktivitas ibadah seperti shalat dan dzikir memberikan efek relaksasi yang berkontribusi terhadap kesehatan mental.

Pengendalian Diri

Kemampuan mengendalikan emosi dan hawa nafsu merupakan ciri individu yang matang secara psikologis. Islam mengajarkan pengendalian diri melalui ibadah puasa, shalat, dan berbagai latihan spiritual lainnya.

Hubungan Sosial yang Harmonis

Islam mendorong umatnya untuk menjaga silaturahmi, saling membantu, dan menghormati sesama manusia. Hubungan sosial yang baik menjadi faktor penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis.

Kecerdasan dalam Perspektif Psikologi Islam

Salah satu kontribusi penting psikologi Islam adalah pengembangan konsep kecerdasan yang lebih luas dibandingkan sekadar kecerdasan intelektual.

Menurut Sarnoto (2025), psikologi Islam menekankan pengembangan empat dimensi

kecerdasan, yaitu:

Kecerdasan Intelektual (IQ)

Kemampuan berpikir logis, memecahkan masalah, dan memahami pengetahuan.

Kecerdasan Emosional (EQ)

Kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara efektif.

Kecerdasan Moral (MQ)

Kemampuan membedakan benar dan salah serta menerapkan nilai-nilai etika dalam kehidupan sehari-hari.

Kecerdasan Spiritual (SQ)

Kemampuan memahami makna hidup, tujuan penciptaan manusia, dan hubungan dengan Allah SWT.

Keempat dimensi tersebut harus berkembang secara seimbang agar individu mampu mencapai kesejahteraan hidup yang optimal.

Peran Spiritualitas dalam Kesehatan Mental

Spiritualitas memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental. Dalam Islam, spiritualitas diwujudkan melalui berbagai bentuk ibadah dan penghayatan terhadap nilai-nilai keagamaan.

Dzikir

Dzikir membantu menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan. Aktivitas ini juga meningkatkan kesadaran diri serta kedekatan dengan Allah SWT.

Shalat

Shalat tidak hanya berfungsi sebagai kewajiban agama, tetapi juga sebagai sarana pengendalian emosi dan pembentukan disiplin diri.

Membaca Al-Qur'an

Membaca Al-Qur'an memberikan ketenangan psikologis dan membantu individu memperoleh makna dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup.

Doa dan Tawakal

Doa dan tawakal mengajarkan bahwa manusia memiliki keterbatasan sehingga perlu berserah diri kepada Allah setelah melakukan ikhtiar secara maksimal.

Psikologi Islam dalam Menghadapi Tantangan Era Modern

Era modern ditandai oleh meningkatnya penggunaan teknologi digital, kompetisi sosial, dan perubahan pola hidup masyarakat. Kondisi ini dapat memunculkan berbagai masalah psikologis seperti:

- Stres kerja.
- Kecemasan sosial.
- Kecanduan media sosial.
- Krisis identitas.
- Kesepian dan isolasi sosial.

Psikologi Islam menawarkan solusi melalui penguatan aspek spiritual dan moral. Individu diajak untuk memahami bahwa kebahagiaan sejati tidak hanya berasal dari pencapaian duniawi, tetapi juga dari kedekatan dengan Allah SWT. Konsep sabar, syukur, dan tawakal menjadi strategi coping yang efektif dalam menghadapi berbagai tekanan hidup. Selain itu, komunitas keagamaan dapat berfungsi sebagai sumber dukungan sosial yang membantu individu mengatasi masalah psikologis.

Relevansi Psikologi Islam bagi Masyarakat Indonesia

Sebagai negara dengan mayoritas penduduk Muslim, Indonesia memiliki potensi besar dalam mengembangkan pendekatan psikologi Islam. Integrasi nilai-nilai Islam dalam layanan konseling, pendidikan, dan kesehatan mental dapat meningkatkan efektivitas intervensi psikologis. Psikologi Islam juga dapat menjadi jembatan antara pendekatan ilmiah dan kebutuhan spiritual masyarakat. Dengan demikian, individu tidak hanya memperoleh penyelesaian masalah psikologis, tetapi juga memperoleh ketenangan batin dan pemaknaan hidup yang lebih mendalam.

KESIMPULAN

Psikologi Islam merupakan pendekatan yang memandang manusia secara holistik melalui integrasi aspek jasmani, akal, hati, dan ruh. Pendekatan ini menempatkan spiritualitas sebagai bagian penting dalam pembentukan kesehatan mental. Kajian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental dalam Islam ditandai oleh keseimbangan antara dimensi intelektual, emosional, moral, spiritual, dan sosial. Pemikiran Ibnu Sina mengenai jiwa serta konsep kecerdasan yang dikembangkan oleh Ahmad Zain Sarnoto menunjukkan bahwa psikologi Islam memiliki landasan teoritis yang kuat dalam memahami manusia secara utuh. Di tengah

meningkatnya berbagai tantangan kehidupan modern, psikologi Islam dapat menjadi alternatif pendekatan yang relevan dalam membangun ketahanan mental, meningkatkan kualitas hidup, dan menciptakan kesejahteraan psikologis yang berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ancok, D., & Suroso, F. N. (2018). Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bastaman, H. D. (2011). Integrasi Psikologi dengan Islam. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Daradjat, Z. (2017). Kesehatan Mental. Jakarta: Gunung Agung.
- Hawari, D. (2016). Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa. Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa.
- Ibnu Sina. (2022). Buku Psikologi Islam: Rujukan Utama Ilmu Psikologi Dunia (Psychology). Diterjemahkan oleh Imam Ghozali, disunting oleh Ariel Pramudya dan M. Farobi Afandi. Yogyakarta: Tuross Pustaka.
- Mujib, A., & Mudzakir, J. (2017). Nuansa-Nuansa Psikologi Islam. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Najati, M. U. (2005). Psikologi dalam Perspektif Hadis. Jakarta: Pustaka Al-Husna.
- Sarnoto, A. Z. (2025). Psikologi Islam: Membangun Kecerdasan Intelektual, Emosional, Moral, dan Spiritual. Disunting oleh Lukmanul Hakim. Jakarta: Akademia Pustaka.
- Yusuf, S. (2020). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja dalam Perspektif Islam. Bandung: Remaja Rosdakarya.