



## **Peran *Islamic Psychotherapy* Untuk Meningkatkan Kondisi *Mental Health***

Muhammad Haidarsyah Kasyfillah<sup>(1)</sup>, Muhammad Anis Bachtiar<sup>(2)</sup>

<sup>1</sup> Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Indonesia

<sup>2</sup> Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Indonesia

Email: [1haidarsyah61@gmail.com](mailto:haidarsyah61@gmail.com), [2anis.bachtiar@uinsby.ac.id](mailto:anis.bachtiar@uinsby.ac.id)

---

### **Abstract**

*Islamic psychotherapy is a treatment process aimed at providing psychological approaches through the Al-Quran and hadith, with the meaning of solving problems that are being experienced by individuals both psychologically, spiritually, and maintaining mental health. The aim of this Literature Review is to provide positive benefits and contributions to improving a person's mental health using Islamic psychotherapy approaches. This research method uses Literature Review, by looking for data sources that are related to the theme of Islamic psychotherapy obtained from various data sources such as journals, books, articles, the internet and various research data obtained. The research results show that Islamic psychotherapy can improve a person's mental health and is one of the most effective methods. Through mental aspects and good emotional self-control by applying Islamic psychotherapy such as Islamic religious teachings sourced from the Koran and Al-Hadith. In its implementation, to improve mental health in individuals, it can be applied in many ways, such as strengthening the spirit of dhikr, praying, reciting the Koran, sunnah prayers, listening to tausiah or religious lectures about prohibitions that must not be violated in the teachings of the Islamic religion. This is all done so that a person can live. By sticking to religion, you don't get stressed or depressed easily in life.*

**Keyword : Psychotherapy, islam, Mental Health**

---

### **Abstrak**

Psikoterapi islam merupakan suatu proses pengobatan yang ditujukan untuk memberikan pendekatan-pendekatan secara psikologis melalui Al-Quran dan hadist, dengan makna untuk melakukan problem solving yang sedang dialami oleh individu baik secara psikis, spiritual, maupun menjaga kesehatan mental. Tujuan Literature Review ini agar memberikan manfaat Dan sumbangsih psioitif untuk meningkatkan kesehatan mental seseorang dengan menggunakan pendekatan psikoterapi islam. Metode penelitian ini menggunakan Literature Rieview, dengan cara mencari sumber data yang memiliki hubungan dengan tema Islamic psychotherapy yang diperoleh dari berbagai macam sumber data seperti jurnal, buku, artikel, internet dan berbagai data-data penelitian yang diperoleh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa islamic psychotherapy dapat meningkatkan mental helath seseorang dan salah satu cara yang paling efektif. Melalui aspek penjiwaan dan self control emosi yang baik dengan menerapkan psikoterapi islam seperti ajaran agama islam yang bersumber dari Al-quran dan Al-Hadist. Dalam pengimplementasiannya untuk meningkatkan kesehatan mental pada individu dapat diterapkan dengan banyak seperti, penguatan rohanni dzikir, shalat, mengaji, shalat sunnah, mendengarkan tausiah atau ceramah agama tentang larangan yang tidak boleh dilanggar dalam ajaran agama islam.Hal itu semua dilaku kan agar seseorang dapat hidup dengan berpegang teguh pada agama tidak mudah stress atau depresi dalam menjalani kehidupan.

**Kata Kunci : Psikoterapi, Islam, Kesehatan Mental**

---

## Pendahuluan

Kesehatan mental adalah kondisi yang memungkinkan pada perkembangan fisik, emosional, dan *intelligence* secara keseluruhan pada individu, dan juga pada tahap perkembangan seiring bertambahnya usia orang lain (Kasyfillah & Muhid, 2022). Sedangkan menurut *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan sebagai kesehatan yang mencukupi kesejahteraan baik secara fisik, sosial, maupun mental seseorang (WHO, 2004). Sedangkan kesehatan mental dari perspektif Islam merupakan kemampuan seorang individu dalam mengatur fungsi-fungsi kejiwaan dan terwujudnya adaptasi diri individu, lingkungan sekitar, maupun orang lain yang secara dinamis berkesinambungan dengan Al-Qur'an dan *as-sunnah* sebagai pedoman hidup umat manusia di kehidupan dunia maupun akhirat kelak (Ariadi, 2019). Pentingnya menjaga kesehatan mental bisa memberikan dampak positif pada orang lain untuk mengurangi beban depresi yang ada, salah satu protektif dari gangguan kesehatan mental dan Dan distress psikologis pada individu adalah agama (Levin, 2010).

Menurut hasil survei Kesehatan Jiwa Remaja Nasional pada tahun 2022 menunjukkan sebanyak 17 juta remaja di Indonesia memiliki kesehatan mental (detiksumut.com, 2024). Salah satu seorang mahasiswa di jember hampir melakukan tindakan percobaan bunuh diri akibat overthinking saat menjadi salah satu panitia kegiatan di kampus (Kompas.com, 2022). Akhir-akhir ini sering terjadinya gangguan kesehatan mental yang ada di Jawa Timur misalnya guru SD di Malang yang melakukan bunuh diri, kemudian aksi bunuh diri pada remaja di Kediri akibat pinjaman online (pinjol) game online, tak hanya itu ada kasus mantan mahasiswa di Universitas Brawijaya (UB) Malang yang lompat dari lantai 12 gedung filkom (detikjatim.com, 2023). Gangguan Kesehatan mental rentan terjadi pada remaja, data di Indonesia menunjukkan 61% penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan kesehatan mental (sehatnegeriku.kemkes.go.id, 2023). Dalam menyikapi kesehatan mental yang sering terjadi di Indonesia pemerintah memberikan resolusi kesehatan mental untuk menghindari overthinking yang berlebihan (Cnnindonesia.com, 2024).

Penelitian yang dilakukan (Trimulyaningsih, 2019) menunjukkan hasil bahwa psikoterapi Islam dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang dengan keyakinan agama yang kuat atau memiliki spiritualitas tinggi dapat memberikan dampak positif kesehatan mental. Sedangkan penelitian pada muslim Indonesia menunjukkan bahwa agama memiliki kesinambungan dengan kesehatan mental sebesar 40,3% (Affandi & Diah, 2011). Di Indonesia agama menjadi hal yang sangat penting dalam kehidupan masyarakat, secara filosofis mengakui eksistensi kebenaran agama dalam kehidupan bernegara. Hal ini selaras dengan ideologi negara Indonesia yaitu Pancasila, yang pada sila pertama "ketuhanan yang maha esa" maka aspek kehidupan masyarakat tidak terlepas dari nilai-nilai agamanya masing-masing dan itu termasuk dalam hal kesehatan mental. Seiring perkembangan kesehatan mental juga dikaji pada bidang ilmu psikologi agama. Yang pada awalnya diperkenalkan di Jerman pada abad ke-19 tahun 1875 Masehi memasuki abad ke-20, kajian tentang jiwa atau kesehatan mental sudah jauh berkembang pesat sejalan dengan berkembangnya ilmu dan teknologi yang serba digital ini (Ramayulis, 2002).

Sedangkan pada penelitian yang dilakukan (Andini et al., 2021) menunjukkan bahwa psikoterapi islam memberikan upaya yang paling efektif dalam mencegah penyakit jiwa. Psikoterapi islam tidak hanya dapat mengobati orang yang mengalami penyakit secara jasmani dan rohani, tetapi dapat *recovery* kualitas kejiwaan individu untuk meningkatkan kualitas hidup sehat dan bahagia yang nanti dapat meningkatkan Kesehatan mental secara positif seperti ketenangan, kesejahteraan, dan ketentraman jiwa seseorang. Salah satu cara untuk mengatasi kesehatan mental adalah dengan cara memberikan psikoterapi islam, ada banyak cara yang bisa dilakukan dalam psikoterapi islam salah satunya memberikan konsep pengobatan yang berkaitan dengan sumber agama islam, yaitu al-quran dan hadits. Agama islam sangat memperhatikan umat manusia secara menyeluruh sebagai kesehatan jasmani dan rohani. Peran agama islam sangat penting bagi umat islam dalam mengobati emosional secara empiris. Menurut (Maryati, 2020) dalam hasil penelitiannya pada siswa di pondok pesantren darul muizi bandung memiliki tujuan untuk *recovery* kondisi psikologis individu dan juga meningkatkan spiritualitas santri. Dalam psikoterapi islam ini subjek di dorong untuk memahami makna kehidupan, kewajiban sebagai seorang muslim, larangan yang dilarang dalam agama islam, dan ketabahan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Yang paling penting dalam psikoterapi islam ini adalah harus dilakukan dengan keseriusan untuk mengharapkan ridho Allah SWT agar mampu menghadapi permasalahan psikologis yang ada.

Permasalahan hidup yang terjadi dalam kehidupan sudah dijelaskan dalam al-quran sesuai firman Allah SWT Qs. Al-Baqarah ayat 155, sebagai berikut:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya:

“Dan sesungguhnya akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”.

Pada ayat diatas menjelaskan bahwa Allah SWT pasti memberikan masalah atau cobaan kepada hambanya, sehingga membuat rasa gelisah atau khawatir karena beberapa faktor masalah yang sedang dihadapinya di dalam kehidupan baik dari faktor ekonomi, keluarga, lingkungan sekitar, maupun orang yang dicintainya. Dalam hal ini jika kondisi psikologis individu lemah dalam menghadapi cobaan yang bertubi-tubi terus menghampirinya, maka kondisi seperti ini sangat rentan dan memerlukan terapi psikologis untuk *recovery* kondisi psikologis dengan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Penelitian studi *literature* ini bertujuan untuk memberikan sumbangsih positif guna meningkatkan kondisi kesehatan mental pada seseorang dengan cara pendekatan psikoterapi islam dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT agar kembali menjadi optimis sesuai ajaran agama yang sudah dijelaskan dalam *al-quran* dan hadits. Maka dari itu, melalui penelitian ini yan nanti dapat menjadi acuan dalam menganalisis dalam menjaga kesehatan mental dengan cara melakukan pendekatan psikoterapi islam bagi remaja, dewasa dan lansia dalam menjalani kehidupan agar tidak mudah overthinking.

## Metode

Metode yang digunakan pada penelitian ini menggunakan *Literature Review*. Yang merupakan proses dari mendapatkan jurnal, membaca, dan mengevaluasi dari beberapa penelitian sebelumnya. Pada metode *Literature Review* ini peneliti mendapatkan sumber dari berbagai jurnal-jurnal atau artikel yang memiliki hubungan dengan refrensi yang akan dijadikan penelitian, penulis mendapatkan data atau informasi penelitian melalui jurnal yang ada di internet: *Google Scholar, Garuda, Sciendirect*.

## Hasil dan Pembahasan

### Kesehatan Mental Dalam Agama Islam

Kesehatan mental merupakan salah satu cabang ilmu paling muda yang mulai berkembang pada abad ke-19 di Jerman pada abad ke-19 tahun 1875 Masehi memasuki abad ke-20, kajian tentang jiwa atau kesehatan mental sudah jauh berkembang pesat sejalan dengan berkembangnya ilmu dan teknologi yang serba digital ini (Ramayulis, 2002). Namun, pada zaman nabi dahulu sudah mengenal konsep kesehatan mental. Mulai dari nabi Adam sampai nabi Muhammad SAW, yang sudah membahas tentang hakikat jiwa manusia dan kesehatan jiwa berdasarkan kepercayaan ajaran agama islam yang diturunkan Allah SWT melalui wahyunya (Jaelani, 2001). Seperti dalam Qs. Al-Baqarah ayat 37 :

فَتَلَقَىٰ آدَمَ مِنْ رَبِّهِ كَلِمَاتٍ فَتَابَ عَلَيْهِ إِنَّهُ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ

Artinya:

“Kemudian, Adam menerima beberapa kalimat dari tuhan, lalu ia pun menerima tobatnya. Sesungguhnya dialah yang maha penerima tobat lagi maha penyayang”.

Makna dari ayat diatas menjelaskan tentang sebagian manusia yang memohon ampun untuk bertaubat kepada Allah SWT, hal ini memiliki kesinambungan dengan hakikat jiwa manusia. Yang bermakna seseorang pasti dapar beradaptasi dengan kondisi yang dialaminya baik dari intenal, eksternal maupun kebutuhannya sebagai hamba kepada tuhan.

Konsep kesehatan mental dalam islam sudah ada tokoh yang terkenal dalam bidang kedokteran yaitu Abu Zayd Ahmed Ibnu Sahl al-Balkhi dari Persia (850-934). Dalam kitabnya yang berjudul “*Masalih al-abdan wa al-Anfus*” (makanan untuk tubuh dan jiwa), beliau berhasil menyatukan penyakit tubuh dan jiwa pada manusia. Dengan istilah al-Tibb al-Ruhani yang memiliki arti kesehatan spiritual dan psikologi. Menurut beliau kondisi badan dan jiwa bisa berubah-ubah sehat atau sakit, ketidak seimbangan metabolisme tubuh dapat mengakibatkan pusing, demam, dan rasa sakit di badan. Sedangkan kondisi jiwa yang tidak stabil dapat memunculkan sifat amarah, kesedihan, *anxiety*, dan gejala-gejala lainnya (Ariadi, 2019). Tokoh muslim yang lain adalah Al-Farabi, seorang ilmuwan yang terkenal terkait psikologi social dan memiliki kesinambungan dengan kesadaran. Adapun tokoh lain yang terkenal adalah Ibnu Sina yang dikenal di dunia barat dengan Avicenna. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental dalam agama islam sangat penting dan sudah banyak tokoh yang membahasnya.

## Ciri-Ciri Kesehatan Mental

Ada dua ciri-ciri kesehatan mental yaitu sebagai berikut:

### 1. Kesehatan Mental Sehat

#### a. Terhindar dari gangguan jiwa

Dalam kesehatan mental terdapat perbedaan antara gangguan jiwa dengan penyakit jiwa, yaitu, pertama *neurose* (gangguan jiwa) mengetahui dan merasakan kesukarannya sedangkan *psikose* (penyakit jiwa) tidak. Pada kepribadiannya pun berbeda *neurose* sangat realistis sedangkan *psikose* kepribadiannya dari aspek (emosi, respon, dan dorongan lainnya) yang sudut pandangnya jauh dari kata realistis.

#### b. Penyesuaian diri

Pada penyesuaian diri merupakan proses untuk mendapatkan kebutuhan dalam menghadapi situasi yang terjadi di lingkungan sekitar. Seorang yang mampu beradaptasi dengan normal apabila ia mampu memenuhi kebutuhan dan problem solving maka bisa dikatakan dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik.

#### c. Pemanfaatan potensi secara maksimal

Seseorang yang mempunyai mental sehat ialah yang dapat mengelola potensi yang dimilikinya, dalam kegiatan yang bersifat positif guna memanfaatkan potensi secara maksimal pada individu tersebut.

#### d. Tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain

Seseorang yang sehat mentalnya dapat mencerminkan perilaku yang positif bagi diri sendiri maupun orang lain (Zakiah Daradjat, 1995).

### 2. Kesehatan Mental Tidak Sehat (Sakit)

a. Salah dalam penyesuaian social, individu yang memiliki mental yang tidak sehat pola perilakunya tidak sesuai dengan kelompok dimana dia berada

b. Tidak memiliki rasa syukur atas bahagia yang dialami

c. Kurang mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya

d. Sebagian individu yang memiliki kesehatan mental yang tidak sehat terkadang menerima pengobatan dari psikiatris di rumah sakit, tetapi sebagian ada yang tidak mendapatkan pengobatan tersebut (Scott, 2007).

## Kajian Psikoteapi islam

Psikoterapi islam merupakan suatu proses pengobatan yang ditujukan untuk memberikan pendekatan-pendekatan secara psikologis melalui *al-quran* dan hadist, dengan makna untuk melakukan problem solving yang sedang dialami oleh individu baik secara psikis, spiritual, maupun kesehatan mental. Ada banyak cara yang bisa dilakukan dalam menggunakan psikoterapi islam seperti meningkatkan keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT (Fitri et al., 2023). Konsep psikoterapi islam adalah sebuah metode yang mengacu pada dasar *al-quran* dan sunnah, *al-quran* merupakan sumber penguatan bagi umat islam dalam menjalani kehidupan sehari-hari yang bisa menjadi solusi terhadap kesehatan mental individu (Ahmad A'toa' & Mardiana, 2021). Islam merupakan agama yang menjunjung nilai-nilai spiritual tinggi dan dapat menyelesaikan semua masalah-masalah psikologi yang terjadi pada manusia itu sendiri (Yesi Dwi Andari, 2023). Kandungan ajaran agama islam seperti rajin beribadah, dzikir, iman yang kuat, dan juga tasawuf di dapati memiliki metodologi yang sistematis untuk terciptanya kesehatan mental secara positif. Jika makna yang diajarkan ajaran agam islam dapat menciptakan kesehatan mental, maka dapat

sebagai langkah awal untuk membetuk metode psikoterapi islam. Oleh karena itu metode *recovery* yang di gunakan harus bersumber dan mengacu pada syariat islam sesuai ajaran agama islam yang nanti bisa disebut dengan psikoterapi islam untuk menanggulangi kesehatan mental secara positif (Rejab, 2006).

Peran agama untuk mengatasi kesehatan mental secara praktis dapat di implementasikan dalam konsep psikoterapi, secara sederhana pada dunia islam telah mengimplemntasikan psikoterapi islam untuk meningkatkan kesejahteraan umat manusia. Hal ini juga dilakukan oleh tokoh ilmuwan islam yang terkmal Ibnu Sina Al-Kindi dan Ibnu Qayyim, secara sistematis konsep psikoterapi islam sudah dilakukan pada pada 25 tahun terakhir (Sham, 2015). Penerapan metode psikoterapi dengan menggunakan pendekatan spiritual (agama), tentunya akan menghasilkan yang positif dan memuaskan dalam menghadapi permasalahan kejiwaan seorang manusia di era digital dan serba modern ini (Maryati, 2020). Sedangkan Willian James, memiliki pendapat bahwa urgensi agama dalam kesehatan jiwa dan terapi jiwa tentunya harus melalui agama, kepercayaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, keimanan dan ketaqwaan seorang manusia harus lebih di tingkatkan lagi (Hawari, 1996). Dalam hal ini keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT menjadi kekuatan religius bisa menjadi hal hebat karena dapat memberikan bekal kepada seseorang dengan kekuatan spiritual yang tinggi dalam menghadapi permasalahan-permasalahan yang ada di hidupnya agar tidak putus asa dan mudah menyerah termasuk dalam menjaga kesehatan mental di era modern ini (Lukman Hakim, 2023).

Penelitian yang dilakukan Maryati di pondok pesantren Darul Muizi di KotaBandung, santri yang ada di pondok pesantren tersebut diberikan psikoterapi dengan mendorong individu agar mampu memahami arti kehidupan dan juga nilai-nilai keislaman. Beberapa metode yang digunakan dalam melakukan penelitian ini menggunakan:

1. Metode Terapi Dzikir

Pada pelaksanaan dzikir dilakukan dengan sikap rendah hati, halus, lembut dalam membacanya agar membawa pengaruh relaksasi dan ketentraman. Pelaksanaan dilakukan setelah shalat isya berjamaah dilanjutkan dengan membaca dzikir: Astagfirullah, Lailaha Illah, Subhanallah, Alhamdulillah, La Hawla Wala kuwata illa billahil aliyil adzim Dan di tutup dengan bacaan doa.

2. Metode Ceramah

Pada pelaksanaan ceramah subjek yang mengalami kesehatan mental diberikan siraman rohani atau tausiah terkait akidah, akhlak, dan syariat islam agar dapat menyadarkan serta menambah keimanan kepada Allah SWT dan mampu menjalani aktivitas dengan optimis.

3. Metode Mengaji

Pada proses ini subjek diajak untuk mengaji dengan membaca *Al-Quran* surat Yunus:62 (larangan berputus asa), surat Al-Baqarah:153 (kesabaran), surat Al-Maidah:90-91 (hukum khamar dan judi), surat An-Nisa: 29 (larangan merusak diri), surat An-Nur:4 (hukum melakuka zina). Hal ini dilakukan dengan membaca dan mengkaji ayat tersebut agar dapat mengingatkan kita dalam menjalani kehidupan dan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT.

4. Metode Sholat

Pada pelaksanaan ini diberikan penjelasan terlebih dulu tentang gerakan sholat dan makna yang terkandung. Hal ini diharapkan nanti subjek dapat lebih mendekatkan diri dan mendapatkan ketentraman jiwa dalam hidupnya.

Dalam penelitian tersebut psikoterapi islam yang diberikan memiliki tujuan untuk memulihkan keadaan psikologis seseorang dan juga spiritual santri serta diberikan dorongan agar mampu memahami arti kehidupan sesuai dengan nilai-nilai ajaran agama islam (Maryati, 2020). Adapun penelitian yang dilakukan oleh Mokhtar dan Noor, yang berhasil meningkatkan kesehatan mental individu melalui psikoterapi islam Zikir dan Tafakkur (Ahmad A'toa' & Mardiana, 2021).

Pada penelitian yang dilakukan Mutiara dkk dengan jumlah subjek 57 orang mahasiswa di beberapa perguruan tinggi di Indonesia dimasa pandemi Covid-19, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa penerapan Islamic psychotherapy dapat memberikan proteksi bagi seseorang agar mampu beradaptasi dengan kebiasaan baru setelah terhadai covid. Psikoterapi yang diberikan pertama, melalui keimanan yaitu psikoterapi islam dengan cara menerima apa yang sudah terjadi baik maupun buruk serta menyakini bahwa Allah SWT pasti menolong hambanya yang mengalami kesulitan. Kedua, psikoterapi islam dengan melakukan ibadah seperti pelaksanaan sholat, dzikir, dan pembacaan ayat suci *Al-quran* (Reza, 2023). Selain itu psikoterapi islam yang dilakukan Ghozali dan Dewanti di salah satu universitas swasta di kota Malang menunjukkan bahwa psikoterapi religiusitas dengan menyakini dan menyerahkan diri kepada Allah SWT dapat memberikan ketenangan, dan segala kesenangan maupun kesusahan merupakan takdir dari Allah (Affandi & Diah, 2011). Dalam penelitian yang dilakukan Desi dan Lin di pondok pesantren rehabilitasi salafiyah syafi'iyah nshrun minallah di Yogyakarta menunjukkan bahwa nilai psikoterapi yang diberikan kepada santri memiliki dampak positif seperti hidup lebih bermakna, rajin melakukan ibadah serta adanya keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat sesuai ajaran dalam *Al-quran* dan *as-sunnah*. Psikoterapi islam yang diberikan berupa terapi salat, dzikir, dan ruqyah untuk menghindari gangguan makhluk halus yang mengganggu (Alawiyah & Handayani, 2019). Selanjutnya penelitian yang dilakukan Abdurrahman dan Ali di ponpes Darussalam blokagung Banyuwangi menunjukkan bahwa dalam pelaksanaan psikoterapi islam melalui shalat tahajud yang dilakukan selama 40 hari berturut-turut memiliki kesinambungan positif dengan kesehatan mental santri seperti meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan potensi yang ada dalam diri individu, dan dapat memberikan ketentraman jiwa (Rahman & Ma'sum, 2022).

### Simpulan

Berdasarkan kesimpulan diatas menunjukkan bahwa islamic psychotherapy dapat meningkatkan *mental health* seseorang dan salah satu cara yang paling efektif. Melalui aspek penjiwaan dan *self control* emosi yang baik dengan menerapkan psikoterapi islam seperti ajaran agama islam yang bersumber dari *Al-quran* dan Al-Hadist. Dalam pengimplementasiannya untuk meningkatkan kesehatan mental pada individu dapat diterapkan dengan banyak seperti, penguatan rohanni dzikir, shalat, mengaji, shalat sunnah, mendengarkan tausiah atau ceramah agama tentang larangan yang tidak boleh dilanggar dalam ajaran agama islam. Hal itu semua dilakukan agar seseorang dapat hidup dengan berpegang teguh pada agama tidak mudah stress atau depresi

dalam menjalani kehidupan. Sehingga individu memiliki kesehatan mental yang baik. Oleh sebab itu psikoterapi islam ini bisa dijadikan umat muslim sebagai cara mengatasi kesehatan mental yang sedang dialami dalam kehidupan sehari-hari agar memiliki jiwa yang tenang dan tentram sehingga memiliki kesehatan mental yang baik dalam menjalankan aktivitasnya.

### Referensi

- Affandi, G. R., & Diah, D. R. (2011). RELIGIUSITAS SEBAGAI PREDIKTOR TERHADAP KESEHATAN MENTAL STUDI TERHADAP PEMELUK AGAMA ISLAM. *Jurnal Psikologi*, 6(1), 24.
- Ahmad A'toa', M., & Mardiana, M. N. (2021). Zikir dan Tafakkur Asas Psikoterapi Islam. *Jurnal Pengajian Islam*, 14(1), 204–217.
- Alawiyah, D., & Handayani, I. (2019). Penanaman Nilai Spiritual dalam Dimensi Psikoterapi Islam di PP. Rehabilitasi Salafiyah Syafi'iyah Nashrun Minallah. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 6(1), 23–32. <https://doi.org/10.24042/kons.v6i1.4073>
- Andini, M., Aprilia, D., & Distina, P. P. (2021). Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), 165–187. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.2093>
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- Cnnindonesia.com. (2024). *Resolusi Kesehatan 2024 Warga RI, Ingin Hindari Overthinking*.
- detikjatim.com. (2023). *Sederet Aksi Bunuh Diri Terjadi di Jatim Sepekan, Psikolog: Seperti Bom Waktu*.
- detiksumut.com. (2024). *17 Juta Remaja Indonesia Memiliki Masalah Mental, Ternyata Ini Penyebabnya*.
- Fitri, K., Shofiah, V., & Rajab, K. (2023). Kajian Model Psikoterapi Ikhlas untuk Mencapai Kesehatan Mental. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 32. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.20111>
- Hawari, D. (1996). *Al Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. PT Dana bhakti Prima Yasa.
- Jaelani, A. (2001). *Penyucian jiwa & kesehatan mental*. amzah.
- Kasyfillah, M. H., & Muhid, A. (2022). EFEKTIVITAS PELATIHAN KETERAMPILAN KERJA UNTUK MENINGKATKAN PRODUKTIVITAS BAGI ORANG DENGAN GANGGUAN JIWA ( ODGJ ). *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial "Humanitas" Fisip Unpas*, IV(September), 9–20.
- Kompas.com. (2022). *Mahasiswa di Jember Nyaris Bunuh Diri karena "Overthinking", Ini Pentingnya Edukasi Kesehatan Mental*.
- Levin, J. (2010). Religion and mental health: theory and research. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 7(2), 102–115. <https://doi.org/10.1002/aps.240>
- Lukman Hakim. (2023). The Narration of Religious Moderation for Mitigating Radicalization Among the Millennial Generations on Pesantren Lirboyo Instagram. *Profetik: Jurnal Komunikasi*, 16(2), 368–384.

- Maryati, S. (2020). METODE PSIKOTERAPI ISLAM TERHADAP PENDERITA GANGGUAN KESEHATAN MENTAL PADA SISWA DI PONDOK PESANTREN DARUL MUIZI BANDUNG. *Jurnal Syntax Admiration*, 1(6), 789–804.
- Rahman, A., & Ma'sum, M. A. (2022). Psikoterapi Islam Shalat Tahajjud Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Santri. *Jurnal At-Taujih*, 2(1), 71. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v2i1.1477>
- Ramayulis. (2002). *Psikologi Agama*. Kalam Mulia.
- Rejab, H. (2006). *Psikoterapi Islam dan Pengaplikasiannya dalam Kesehatan Mental*. Universiti Malaya.
- Reza, I. F. (2023). Islamic Self Psychotherapy Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental dalam Adaptasi Kebiasaan Baru. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(3), 147. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i3.22175>
- Scott, A. M. and G. P. (2007). Indonesian Desmide. In 1961. [sehatnegeriku.kemkes.go.id](http://sehatnegeriku.kemkes.go.id). (2023). *Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa*.
- Sham, F. M. (2015). Islamic Psychotherapy Approach In Managing Adolescent Hysteria In Malaysia. *Journal of Psychological Abnormalities in Children*, 04(03). <https://doi.org/10.4172/2329-9525.1000142>
- Trimulyaningsih, N. (2019). Efektivitas psikoterapi islam untuk meningkatkan kesehatan mental : sebuah studi meta analisis. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(1), 43–56.
- World Health Organization (WHO). (2004). *Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice: report of the World Health Organization*.
- Yesi Dwi Andari, H. H. P. (2023). Kecemasan Istri Prajurit TNI-AD di Asrama Militer Yonif 511 Kota Blitar pada saat Suami Bertugas ke Merauke. *Al-Ihath: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 64–74.
- Zakiah Daradjat. (1995). *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Dana Bakti Prima Yasa.