

**PeTeKa (Jurnal Penelitian Tindakan Kelas dan Pengembangan Pembelajaran)**

Issn Cetak : 2599-1914 | Issn Online : 2599-1132 | Vol. 8 No. 1 (2025) | 127-139

DOI: <http://dx.doi.org/10.31604/ptk.v8i1.127-139>**HUBUNGAN ANTARA ISLAM DAN PSIKOLOGI: PENDEKATAN MULTIDISIPLINER DALAM MEMAHAMI KESEHATAN MENTAL MUSLIM**

Syaddam Rijali*, Dewi Angreini Telaumbanua, Derliana Pane

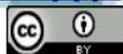
Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan,
Sumatera Utara, Indonesia.*e-mail: syaddamrijali1@gmail.com

Abstrak. Keterkaitan Islam dan psikologi merupakan area yang saat ini mendapatkan perhatian dalam studi multidisipliner khususnya dalam memahami kesehatan mental masyarakat muslim. Tulisan ini mengkaji interaksi antara ajaran agama Islam dengan prinsip-prinsip psikologi dalam konteks kesehatan mental dengan menekankan pendekatan holistik yang mencakup aspek spiritual emosional dan sosial. Ajaran Islam menawarkan panduan hidup yang kuat termasuk bagaimana cara untuk mengelola stress, kecemasan dan masalah psikologis lainnya melalui kegiatan ibadah, doa serta penguatan ikatan sosial dalam komunitas khususnya komunitas muslim. Di sisi lain psikologi modern memberikan kerangka kerja untuk memahami serta menangani gangguan mental secara ilmiah, namun seringkali mengabaikan dimensi spiritual dalam proses penyembuhan. Dengan mengintegrasikan agama dan psikologi dapat mendukung terapi psikologis dan meningkatkan kesejahteraan mental masyarakat muslim. Pendekatan multidisipliner ini dapat menawarkan alternatif yang lebih komprehensif dalam mendukung individu muslim dalam menghadapi tantangan kesehatan mental yang selaras dengan ajaran agama dan praktik spiritual mereka.

Kata Kunci: Islam, Psikologi, Kesehatan Mental, Pendekatan Multidisipliner.

Abstract. The interconnection between Islam and psychology is an area that is currently receiving attention in multidisciplinary studies, especially in understanding the mental health of Muslim communities. This paper examines the interaction between Islamic religious teachings and psychological principles in the context of mental health by emphasizing a holistic approach that includes spiritual, emotional, and social aspects. Islamic teachings offer a strong life guide including how to manage stress, anxiety and other psychological problems through worship activities, prayer and strengthening social bonds in the community, especially the Muslim community. On the other hand, modern psychology provides a framework for understanding and treating mental disorders scientifically, but often ignores the spiritual dimension of the healing process. By integrating religion and psychology, it can support psychological therapy and improve the mental well-being of the Muslim community. This multidisciplinary approach can offer a more comprehensive alternative in supporting Muslim individuals in dealing with mental health challenges that are aligned with their religious teachings and spiritual practices.

Keywords: Islam, Psychology, Mental Health, Multidisciplinary Approach.



PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi salah satu isu penting pada dunia kesehatan global yang salah satu isu yang harus diteliti. Masyarakat di berbagai belahan dunia begitu juga masyarakat muslim semakin menyadari bahwa sangat penting untuk menjaga kesehatan mental sebagai bagian dari kualitas hidup yang seimbang. Pada konteks kesehatan mental sangat penting untuk memahami bagaimana ajaran agama terkhusus agama Islam dapat berperan untuk memberikan solusi terkait permasalahan kesehatan mental yang dihadapi oleh masyarakat muslim.

Khoiriyah (2013) berpendapat Islam secara harfiah berarti selamat, sentosa, dan damai. Agama Islam yang merupakan agama yang mengatur berbagai aspek kehidupan memiliki pandangan yang holistik terkait kesehatan khususnya pada kesehatan seorang muslim. Dalam ajaran Islam kesehatan bukan hanya mencakup pada aspek fisik akan tetapi juga mencakup aspek psikologi dan spiritual. Maka dari itu, konsep kesehatan mental pada Islam tidak bisa dipisahkan dari ajaran Islam tersebut yang menekankan pentingnya kedamaian batin keterangan jiwa dan hubungan yang baik kepada Allah SWT. Namun kenyataannya, masyarakat muslim kerap kali menghadapi tantangan dalam menjaga kesehatan mental mereka, terutama disebabkan stigma sosial yang mungkin mengelilingi masalah kesehatan mental di kalangan masyarakat muslim itu sendiri. Sebagian masyarakat lainnya mungkin beranggapan gangguan kesehatan mental sebagai masalah yang tidak sejalan dengan ajaran agama atau sebagian dikategorikan sebagai bentuk gangguan iman. Akan padahal ajaran agama Islam mengajarkan bahwa

menjaga kesehatan merupakan tanggung jawab individu itu sendiri dan komunitasnya termasuk menjaga kesehatan mental.

Berdasarkan hal tersebut di atas perlu adanya sebuah pendekatan yang menggabungkan pemahaman psikologi dengan prinsip-prinsip ajaran agama Islam untuk menciptakan kerangka yang lebih komprehensif dalam memahami dan menangani tentang masalah kesehatan mental di kalangan masyarakat muslim seperti pendekatan multidisipliner.

Pendekatan multidisipliner dapat membuka ruang untuk mengkaitkan metode psikologis modern dengan nilai-nilai spiritual yang ada pada ajaran agama Islam sehingga dapat memberikan solusi yang lebih relevan dan sensitif terhadap budaya dan keyakinan masyarakat muslim itu sendiri.

Melalui penulisan ini diharapkan dapat menemukan cara-cara yang efektif dalam mengalami masalah kesehatan mental di kalangan masyarakat muslim dengan memperhatikan aspek-aspek agama psikologis, sosial cara terintegrasi. Hal ini juga sangat berpengaruh untuk mengurangi stigma yang terkait terhadap kesehatan mental dalam komunitas muslim dan mempromosikan pendekatan yang lebih inklusif dan holistik dalam menjaga kesehatan mental masyarakat muslim.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (Library Research). Penelitian kepustakaan, dikenal sebagai penelitian pustaka atau tinjauan pustaka, adalah metode penelitian yang didasarkan pada analisis literatur atau sumber-sumber tertulis yang telah ada, baik berupa buku, jurnal, skripsi, tesis atau pun disertasi. Tujuan

utama dari penelitian kepustakaan adalah untuk memahami dan menyajikan pemahaman yang mendalam tentang topik atau masalah tertentu (Sugiyono, 2019). Sedangkan pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan content analysis (analisis isi) (Umar Sidiq dan Moh. Miftachul Choiri, 2019).

Kriteria pemilihan sumber ditentukan berdasarkan relevansi, kredibilitas, dan terkini, sehingga memastikan informasi yang diperoleh dapat diandalkan. Proses pengumpulan data dilakukan dengan mencari literatur melalui database akademis seperti Google Scholar dan scopus melalui publish and perish, di mana peneliti mengumpulkan dan mendokumentasikan informasi penting, termasuk kutipan dan referensi yang diperlukan.

Analisis data dilakukan dengan mengorganisir informasi yang telah dikumpulkan dan menerapkan pendekatan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola, kesenjangan, dan hubungan antar studi. Untuk menjamin validitas dan reliabilitas temuan, peneliti membandingkan berbagai sumber melalui teknik triangulasi, yang memungkinkan peneliti untuk mengkonfirmasi kesesuaian informasi dari berbagai perspektif. Dengan demikian, metode ini memberikan landasan yang kuat untuk pembahasan hasil penelitian dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hubungan Antara Islam dan Psikologi

Syah (2016) berpendapat bahwa psikologi berarti ilmu yang mempelajari tentang jiwa, baik

mengenai gejala, proses maupun latar belakangnya. Menurut Wilhelm Wundt (1832-1920), Psikologi adalah ilmu yang mempelajari pengalaman-pengalaman yang timbul pada diri manusia, seperti perasaan, pancaindra, pikiran, feeling dan kehendak (Effendi Usman, 2016). Sedangkan Adnan Achiruddin (2018) berpendapat psikologi merupakan ilmu pengetahuan yang digunakan untuk mempelajari berbagai tingkah laku setiap orang yang mampu dilepaskan dari proses lingkungan dan yang terjadi dalam diri individu tersebut.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa psikologi Merupakan ilmu yang mempelajari kejiwaan yang terkait pada gejala, proses maupun latar belakang seseorang yang dikaji berdasarkan pengalaman-pengalaman yang timbul pada individu seseorang tersebut yang berdasarkan pada perasaan, panca indra, pikiran dan kehendak dari individu tersebut yang dilepaskan dari proses lingkungan. Ciri psikologis yang digunakan oleh Oswald Kroch yang dipandang terdapat pada anak-anak umumnya adalah pengalaman keguncangan jiwa dimanifestasikan dalam bentuk sifat trotz atau sifat keras kepala, atas dasar ciri-ciri psikologis membagi fase perkembangan menjadi tiga, yaitu :

- 1) Fase anak awal : 0-3 tahun. Pada akhir fase ini terjadi trotz pertama, yang ditandai dengan anak serba membantah atau menentang orang lain. Hal ini disebabkan mulai timbulnya kesadaran akan kemampuannya untuk berkemauan, sehingga ia ingin menguji kemauannya itu.
- 2) Fase keserasian sekolah : umur 3-13 tahun. Pada akhir masa ini timbul sifat trotz kedua, dimana anak mulai serba membantah lagi, suka

menentang kepada orang lain, terutama terhadap orangtuannya. Gejala ini sebenarnya merupakan gejala yang biasa, sebagai akibat kesadaran fisiknya, sifat berfikir yang dirasa lebih maju daripada orang lain, keyakinan yang dianggapnya benar dan sebagainya., tetapi yang dirasakan sebagai keguncangan.

- 3) Fase kematangan : umur 13-21 tahun, yaitu mulai setelah berakhirnya gejala-gejala *trotz* kedua. Anak mulai menyadari kekurangan-kekurangan dan kelebihan-kelebihannya, yang dihadapi dengan sikap yang sewajarnya. Ia mulai dapat menghargai pendapat orang lain, karena menyadari orang lain pun mempunyai hak yang sama. Masa inilah yang merupakan masa bangkitnya atau terbentuknya kepribadian menuju kematangan (Desmita, 2012).

Agama dan psikologi merupakan dua hal yang terlihat berbeda akan tetapi keduanya memiliki hubungan yang berkaitan dalam memahami aspek-aspek kehidupan manusia baik dari aspek spiritual, mental serta perilaku setiap individu. Keterkaitan inilah yang dapat dianalisis dari berbagai perspektif mulai dari cara agama mempengaruhi kesehatan mental seseorang sehingga bagaimana prinsip-prinsip psikologi dapat digunakan untuk lebih memahami *practical religius*. Secara garis besar asas epistemologi paradigma al-Qur'an dibagi menjadi tiga macam, yang pertama yaitu *kauniyah* (ilmu-ilmu alam, *nomothetic*), kedua *qouliyah* (ilmu-ilmu Qur'an *theological*) yang ketiga adalah ilmu *nafsiyah*. 'ilmu *kauniyah* berkenaan dengan hukum alam, 'ilmu *kauniyah* berkenaan dengan hukum Tuhan, dan 'ilmu *nafsiyah* berkenaan dengan makna, nilai dan kesadaran. Ilmu *nafsiyah* inilah yang

disebut sebagai *humaniora* (ilmu-ilmu kemanusiaan, *hermeneutical*). Dan didalam bahasa Arab ilmu *nafsiyah* diartikan sebagai ilmu psikologi (Kuntowijoyo (2006) dalam Taufik, 2020). Allah swt. berfirman dalam surat *Fushshilat* ayat: 53 yang artinya : Kami akan memperlihatkan kepada mereka tanda-tanda (kekuasaan) kami di segenap penjuru dan pada diri mereka sendiri, hingga jelas bagi mereka bahwa al-Quran itu adalah benar. Tiadakah cukup bahwa sesungguhnya Tuhanmu menjadi saksi atas segala sesuatu'.

Kajian ilmu psikologi secara umum mempelajari gejalagejala kejiwaan manusia yang berkaitan dengan pikiran (*kognisi*), kehendak (*conasi*) dan perasaan (*emotion*) (Jalaluddin, 2011). Ungkapan al-Qur'an tentang emosi manusia digambarkan langsung bersama peristiwa yang sedang terjadi, serta terdapat kesan pada ayat-ayat tersebut adanya perbedaan yang tajam antara emosi positif dan negatif. Misalnya seperti firman Allah swt. dalam surat *ar-Rūm* ayat: 36 yang artinya : "Dan apabila kami berikan sesuatu rahmat kepada manusia, niscaya mereka gembira dengan rahmat itu. tapi apabila mereka ditimpa suatu musibah (bahaya) disebabkan kesalahan yang telah dikerjakan oleh tangan mereka sendiri, seketika itu mereka berputus asa".

Prof Dr. Zakiah Daradjat (dalam Erba Rozalina, 2021) mengkaji ruang lingkup psikologi agama sebagai berikut:

1) Perubahan Emosional

Pergantian emosi dalam diri manusia ikut serta mencapuri kehidupan, seperti misalnya rasa lega, bahagia, rasa tenang, rasa pasrah sesudah melakukan ibadah menurut kepercayaan orang tersebut. Rasa tersebut sangat bergelut dalam melakukan kegiatan yang bertentangan dengan ajaran

agama atau meninggalkan ibadah karena termasuk hal yang berdosa. Perubahan ini juga berpengaruh pada sisi afeksi dan kondisi manusia. Hal tersebut dapat dinilai dari bagaimana pengalaman dan perasaan yang telah dialami individu ketika menjalankan agamanya atau ibadahnya.

2) Kepercayaan dan Pengaruhnya

Mempelajari kepercayaan manusia terkait surga dan neraka dan dosa serta pahala yang diyakini membawa mereka pada tempat tersebut. Dengan keyakinan bahwa perbuatan dosa atau pahala akan menuntun manusia untuk berbuat baik dan menjauhi larangannya.

Kaitan antara agama dan psikologi merupakan hal yang kompleks yang dapat dilihat dari berbagai perspektif. Agama mampu memberikan dukungan emosional memberikan makna dalam hidup, dan mampu membentuk perilaku yang positif. Adapun sebaliknya psikologi mampu memberikan wawasan yang lebih mendalam terkait bagaimana agama mempengaruhi mental dan emosional seseorang, dalam banyak kasus agama dan psikologi berjalan beriringan dan memberikan pemahaman yang lebih lengkap tentang kondisi manusia dan bagaimana individu dapat mencapai kesejahteraan mental dan spiritual.

B. Agama Islam dan Kesehatan Mental

WHO (2022) menyatakan Kesehatan mental adalah keadaan kesejahteraan psikologis yang memungkinkan seseorang untuk menghadapi tantangan hidup, menyadari kemampuan mereka, belajar dan bekerja dengan baik, serta dapat memberikan kontribusi di komunitasnya. Pieper dan Uden berpendapat bahwa kesehatan mental

adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya (Alifiya, 2016). Sedangkan Sarwono (2012) mengatakan bahwa kesehatan mental adalah kondisi atau keadaan seseorang sehingga ia terhindar dari gangguan kejiwaan atau neurosis dan penyakit kejiwaan.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli bahwa kesehatan mental merupakan kondisi psikologis yang penting untuk kesejahteraan seseorang. Kesehatan mental berpengaruh terkait individu yang akan menghadapi tantangan hidup, mengenali kemampuan diri serta memiliki fungsi yang baik dalam kehidupan sosial dan profesional. Kesehatan mental juga mencakup kemampuan individu untuk menerima diri sendiri, menghadapi masalah hidup, merasakan kepuasan sosial dan mencapai kebahagiaan dalam artian kesehatan mental merupakan terhindarnya seseorang individu dari gangguan jiwa seperti neurosis dan menjaga kestabilan mental individu tersebut. Sehingga dapat dikatakan secara keseluruhan kesehatan mental mencakup aspek penerimaan diri, kemampuan untuk beradaptasi serta menjaga keseimbangan psikologis dalam kehidupan sehari-hari.

Darajat mengungkapkan bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor dari dalam diri individu yang terdiri dari : kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan,

kondisi psikologis, keberagamaan, sikap menghadapi problema hidup dan keseimbangan dalam berfikir. Dan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu yang terdiri dari : keadaan ekonomi, budaya dan kondisi lingkungan, baik lingkungan keluarga, masyarakat, maupun lingkungan Pendidikan (Bukhori, 2006). Dalam menilai kesehatan mental seseorang ada beberapa kriteria yang dapat menjadi penilaian terkait kesehatan mental seseorang, seperti yang dinyatakan Schneiders (dalam Semiun, 2006) adalah sebagai berikut (1) Efisiensi mentak (2) Pengendalian dan integrasi pikiran dan tingkah laku (3) Integrasi motif-motif serta pengendalian konflik dan frustrasi (4) Perasaan-perasaan dan emosi-emosi yang positif dan sehat (5) Ketenangan atau kedamaian pikiran (6) Sikap-sikap yang sehat (7) Konsep diri atau self konsep yang sehat (8) Identitas ego yang adekuat (9) Hubungan yang adekuat dengan kenyataan.

Hubungan antara kesehatan mental dengan ajaran agama Islam sangat erat kaitannya karena ajaran agama Islam bukan hanya mencakup aspek kehidupan spritual akan tetapi juga mengkaji mental dan fisik. Adapun poin-poin penting hubungan antara kesehatan mental dengan ajaran agama Islam adalah sebagai berikut (1) Dalam Islam, kesehatan mental dipandang sebagai bagian yang melekat dari kesejahteraan manusia secara keseluruhan (2) Ajaran-ajaran Islam memberikan panduan tentang bagaimana menjaga kesehatan mental melalui berbagai praktik ibadah, nilai-nilai moral, dan petunjuk hidup yang dapat membantu seseorang menghadapi tantangan, stres, dan kesulitan dalam kehidupan sehari-hari (3) Dengan memperkuat iman, berhubungan dekat dengan Allah SWT,

dan menjaga keseimbangan antara aspek spiritual, mental, serta fisik, seorang muslim dapat mencapai kesehatan mental yang optimal sesuai dengan ajaran agamanya.

Melalui Al-Qur'an, Allah SWT juga sudah memberikan gambaran kepada kita bahwa hubungan mental health dan Islam, sangatlah erat. Allah SWT berfirman:

- 1) "Dan kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar." (Al-Baqarah (2): 155)
- 2) "Dan Tuhanmu berfirman: 'Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina'." (Gafir (40): 60)
- 3) "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (Ar-Ra'd 13: 28)
- 4) "Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman." (Yunus (10): 57)
- 5) "Wahai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar." (Al-Baqarah (2): 153)
- 6) "Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu. Dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu. Dan Allah Maha Mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui." (Al-Baqarah, 2:216).

Agama Islam ini sangat berperan penting untuk membantu dalam

menggobati masalah kejiwaan maupun kesehatan mental hanya dengan mengamalkan ibadah-ibadah yang sudah ditentukan dan aturan yang diperbolehkan dalam islam, dengan psikoterapi seperti sholat, dzikir, membaca Al-Qur'an, Puasa (shaum), dan Haji (dalam Pakung Wati dan Anggraeni, 2023).

1) Sholat

Shalat adalah proses yang menuntut suatu aktivitas fisik. kontraksi otot, tekanan dan pada bagian otot-otot tertentu dalam pelaksanaan shalat merupakan suatu proses relaksasi. Salah satu teknik yang banyak dipakai dalam proses kegiatan yang dilakukan dalam menjaga kesehatan mental seseorang ini adalah shalat. Selain itu menurut Lubis bahwa shalat ada aspek kebersamaan, terlebih dengan shalat berjamaah. Nabi sangat menganjurkan shalat berjamaah. karena pahala shalat berjamaah 27 kali lipat dari pada shalat sendiri. Menurut segi psikologi, kebersamaan atau dalam artian (berjamaah) itu sendiri mengandung aspek terapi, yang akhir-akhir ini berkembang pada terapi yang disebut group therapy yang tujuan utamanya adalah dapat memberikan suasana kebersamaan tadi. Beberapa ahli psikologi berpendapat bahwa perasaan keterasingan dari orang lain adalah penyebab utama terjadinya gangguan mental (Lubis, A. 2016). Dengan shalat berjamaah perasaan terasing dari orang lain itu dapat hilang. Sholat atau memohon kebaikan yang memiliki pengaruh besar untuk mengobati segala hal termasuk kesehatan mental ini. Dengan dilakukannya sholat dapat menumbuhkan rasa tidak mudah

putus asa dalam menghadapi suatu permasalahan.

2) Dzikir

Dzikir dan doa merupakan ibadah yang utama dalam ajaran Islam dan bahkan menjadikan intinya. Dzikir yang dilakukan akan membuat hati dan jiwa menjadi tenang. Dan dengan berdzikir dan berdoa ini dapat selalu dekat dengan allah maka kita selalu berdoa dengan meminta agar kesehatan mental kita selalu baik dan selalu terarah menjadikan kita semakin dekat dengan sang pencipta dan berserah diri kepada allah dan selalu menjadikan pembelajaran bagi apa yang telah kita lalui. Dalam keadaan apapun tentunya kita harus selalu ingat kepada Allah SWT termasuk ketika sedang mengalami masalah pada kesehatan mental kita, maka dengan cara berdzikir akan membuat hati kita merasa tenang dan tentram.

3) Membaca Al-Qur'an

Menurut Ariadi bahwa Alquran adalah kalamullah yang suci, diturunkan oleh Allah dengan sebagai petunjuk bagi manusia yang membedakan antara hak dan bathil. Dengan kita membaca alquran senantiasa menjaga kita dari gangguan kesehatan mental dan hal ini juga yang dapat menjadikan kita akan selalu merasa tenang bila kita selalu menghayati setiap ayat - ayat suci alquran dan mengamalkan setiap arti yang dimiliki dari alquran tersebut, jadi dengan membaca alquran kita akan selalu dapat menjaga kesehatan mental kita sendiri. Pengobatan mental juga bisa menggunakan Al-Qur'an atau biasa disebut dengan Ruqyah yang merupakan salah satu terapi atau pengobatan untuk mengangkat

penyakit yang disebabkan oleh gangguan jin dan setan.

4) Puasa (Shaum)

Menurut Fuad (2016) Puasa memiliki arti menahan rasa lapar dan dahaga, dalam artian bahwa puasa ini dapat menjadikan terapi bagi seseorang yang memiliki gangguan kesehatan mental karena dengan berpuasa maka seseorang akan merasakan rasa empati atau pun memiliki kepekaan terhadap sesama muslim lainnya dan puasa ini juga dapat menahan segala emosi untuk terus menjaga kesehatan mental seseorang. Menurut Fuad (2016) bahwa ibadah puasa berguna untuk mengobati perasaan berdosa dan menghilangkan kegundahan. Rasulullah menyatakan dalam sabdanya: "Barang siapa yang menunaikan puasa ramadhan dilandasi dengan iman dan ikhlas mengharap ridha Allah maka diampuni dosa-dosanya yang telah lalu." (HR. Al-Bukhari, Muslim, Abu Dawud, Tirmidzi, An-Nasa'i dan Imam Ahmad). Jadi dengan berpuasa ini kita akan selalu mendapatkan pengampunan dosa dan dapat menahan segala amarah atau segala hal yang dapat merusak kesehatan mentalnya. Saat kita melakukan puasa kita di haruskan untuk menahan atau mengontrol nafsu dan syahwat, yang dimana puasa juga dapat melatih kita untuk mengontrol emosi.

5) Ibadah Haji

Menurut Fuad (2016) bahwa menunaikan ibadah haji dapat melatih kesabaran, melatih jiwa untuk berjuang, serta mengontrol syahwat dan hawa nafsu. Ibadah haji menjadi terapi atas kesombongan, arogansi, dan berbangga diri sebab dalam praktek ibadah haji kedudukan semua manusia sama.

Dengan bagi seseorang yang mampu untuk menunaikan ibadah haji di tanah suci sesuai dengan kemampuan nya maka seseorang tersebut akan selalu menjaga kesabaran dan melatih diri agar tidak berperilaku buruk baik kepada diri kita sendiri atau pun kepada sesama muslim lainnya dan menunaikan ibadah haji dapat menjadikan suatu terapi bagi seseorang yang mengalami kesehatan mental dan menjadikan pembelajaran dengan menjaga keutuhan hati untuk baik kepada semua orang. Ketika melakukan ibadah haji ini dapat melatih kita untuk bersikap sabar, dan tidak sombong. Selain itu juga dapat bermuhasabah untuk mencari jati diri.

C. Pendekatan Multidisipliner

Pendekatan multidisipliner merupakan suatu pendekatan yang menggabungkan berbagai disiplin ilmu untuk menganalisis atau memecahkan suatu permasalahan. Dalam pendekatan ini, perspektif dan metode dari berbagai bidang ilmu digunakan secara bersamaan untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap suatu isu. Setiap disiplin ilmu tetap mempertahankan kerangka kerja dan fokusnya, namun saling berinteraksi untuk memperkaya pemahaman dan solusi yang dihasilkan. Dalam memahami psikologi seseorang diawali dengan mengumpulkan bahan dan data yang ilmiah untuk meneliti psikologi agama menurut Daradjat (1976) melalui hal-hal sebagai berikut :

- 1) Pengalaman semasa masih hidup (dengan angket misalnya);
- 2) Apa yang bisa dicapai dengan meneliti diri sendiri;
- 3) Bahan dan atau riwayat hidup yang ditulis sendiri oleh orang yang

bersangkutan, atau yang ditulis oleh ahli agama (Dalam Taufik, 2020).

Adapun metode-metode yang lazim digunakan dalam penelitian-penelitian di bidang psikologi agama (dalam Taufik, 2020) di antaranya yaitu:

1) Dokumen Pribadi

Metode dokumen pribadi (the personal document) ini digunakan untuk mempelajari bagaimana pengalaman dan kehidupan batin seseorang dalam hubungannya dengan agama yang dianutnya, dengan jalan mengumpulkan dokumen pribadi dari seseorang yang bersangkutan. Metode dokumentasi tersebut dalam penerapannya dapat menggunakan beberapa teknik, antara lain:

a) Teknik-Nomotatik

Teknik ini antara lain digunakan untuk mempelajari perbedaan-perbedaan individu. Secara esensial sifat dasar manusia sebagai makhluk individual-substansial secara umum sesungguhnya sama, yang membedakannya adalah tingkatan dan intensitas dari pengalaman yang bersangkutan, yang sangat tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi. Teknik nomotatik bisa membantu melihat sejauh mana hubungan sifat dasar manusia dengan sikap yang berkenaan dengan agama yang dianutnya.

b) Teknik-Analisis-Nilai

Teknik Analisis Nilai (Value Analysis) digunakan dalam kaitannya dengan pemanfaatan data statistik. Data-data yang telah terkumpul diklasifikasikan menurut teknik dan aturan statistik dan dianalisis dengan menggunakan analisis statistik, untuk mencari hubungan antar-

variabel yang telah ditetapkan. Hasilnya bermanfaat untuk dijadikan dasar penilaian terhadap individu yang diteliti.

c) Teknik-Ideography

Teknik ini hampir sama dengan teknik nomotatik bahkan bisa dipandang sebagai pelengkap, yaitu pendekatan guna memahami sifat dasar manusia. Bedanya, teknik ini lebih menekankan antara sifat-sifat dasar manusia dengan keadaan tertentu dan aspek-aspek kepribadian yang menjadi ciri khas masing-masing individu dalam satu kelompok untuk bisa memahami kejiwaan seseorang dalam kaitannya dengan agama yang diyakininya.

d) Teknik Penilaian terhadap Sikap

Teknik Penilaian terhadap Sikap (Evaluation Attitudes Technique) digunakan dalam penelitian biografi, tulisan atau dokumen yang ada hubungannya dengan individu yang akan diteliti. Berdasarkan penelitian atas dokumen tersebut ditarik kesimpulan mengenai bagaimana sikap seseorang itu dalam kaitannya dengan keyakinan keagamaannya.

2) Angket dan Wawancara

Metode angket dan wawancara digunakan untuk meneliti proses jiwa beragama pada orang yang masih hidup. Metode ini misalnya, dapat digunakan untuk mengetahui persentase tentang apa yang diyakini orang pada umumnya tentang sikap beragama, ketekunan beragama dan sebagainya. Metode ini digunakan untuk mengumpulkan data dan informasi yang lebih banyak secara langsung kepada responden (Jalaluddin: 2008). Metode ini

dipandang memiliki kelebihan di antaranya:

- a) Dapat memberi kemungkinan memperoleh jawaban segera.
- b) Hasilnya dapat dijadikan dokumen pribadi tentang seseorang serta dapat juga dijadikan data nomotatik.

Di samping memiliki kelebihan, metode ini juga ditengarai memiliki kelemahan-kelemahan di antaranya yaitu:

- a) Jawaban yang diberikan terikat oleh jenis pertanyaan hingga responden tak dapat memberi jawaban secara lebih bebas.
- b) Terdapat kesulitan menyusun pertanyaan dengan tingkat relevansi yang tinggi, diperlukan keterampilan khusus untuk itu.
- c) Sering terjadi salah tafsir atas pertanyaan yang kurang akurat, dan tidak setiap pertanyaan sesuai untuk semua orang.
- d) Untuk memperoleh jawaban yang tepat diperlukan jalinan kerjasama yang baik antara penanya/peneliti dengan responden. Dan kerja sama yang baik seperti itu memerlukan pendekatan yang baik dari peneliti.

3) Pengumpulan Pendapat Masyarakat

Pengumpulan pendapat masyarakat (public opinion polls) adalah cara pengumpulan data yang dilakukan dengan atau melalui pengumpulan pendapat khalayak ramai. Bisa merupakan gabungan angket dengan wawancara. Data hasil pengumpulan selanjutnya dikelompokkan dan di klasifikasikan sesuai dengan kebutuhan penelitian.

4) Skala Penilaian

Metode skala penilaian (rating scale) antara lain digunakan untuk memperoleh data tentang faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya

perbedaan khas dalam diri seseorang atau individu berdasarkan pengaruh tempat dan kelompok orang yang diteliti.

5) Tes

Metode tes digunakan untuk mempelajari tingkah laku keagamaan seseorang dalam kondisi tertentu. Untuk keperluan itu diperlukan bentuk tes yang sudah disusun/dipersiapkan sesuai dengan kerangka informasi yang dibutuhkan.

6) Eksperimen

Metode eksperimen ini digunakan untuk mempelajari sikap dan tingkah laku keagamaan seseorang melalui perlakuan khusus yang sengaja dibuat, guna mendapatkan informasi yang valid mengenai keadaan dan kondisi keberagamaan orang yang diteliti.

7) Observasi

Penelitian dengan Observasi dilakukan dengan menggunakan data sosiologi, yaitu dengan mempelajari sifat-sifat manusiawi orang perorang atau kelompok orang yang diteliti, melalui pengamatan baik secara langsung maupun tidak langsung.

8) Metode Klinis dan Proyektivitas

Metode klinis dan proyektivitas (clinical method and projectivity technique) ini dalam pelaksanaannya memanfaatkan cara kerja klinis. Penyembuhan dilakukan dengan cara atau melalui penyelarasan hubungan antara jiwa dengan agama yang dianut orang yang sedang disembuhkan dan diteliti. Bisa melalui pengumpulan dokumen, catatan-catatan, riwayat hidup dan data antropologi.

SIMPULAN

Islam secara harfiah berarti selamat, sentosa, dan damai. Agama Islam yang merupakan agama yang

mengatur berbagai aspek kehidupan memiliki pandangan yang holistik terkait kesehatan khususnya pada kesehatan seorang muslim. Dalam ajaran Islam kesehatan bukan hanya mencakup pada aspek fisik akan tetapi juga mencakup aspek psikologi dan spiritual. Maka dari itu, konsep kesehatan mental pada Islam tidak bisa dipisahkan dari ajaran Islam tersebut yang menekankan pentingnya kedamaian batin keterangan jiwa dan hubungan yang baik kepada Allah SWT. Pendekatan multidisipliner dapat membuka ruang untuk mengkaitkan metode psikologis modern dengan nilai-nilai spiritual yang ada pada ajaran agama Islam sehingga dapat memberikan solusi yang lebih relevan dan sensitif terhadap budaya dan keyakinan masyarakat muslim itu sendiri. Melalui penulisan ini diharapkan dapat menemukan cara-cara yang efektif dalam mengalami masalah kesehatan mental di kalangan masyarakat muslim dengan memperhatikan aspek-aspek agama psikologis, sosial cara terintegrasi.

Psikologi Merupakan ilmu yang mempelajari kejiwaan yang terkait pada gejala, proses maupun latar belakang seseorang yang dikaji berdasarkan pengalaman-pengalaman yang timbul pada individu seseorang tersebut yang berdasarkan pada perasaan, panca indra, pikiran dan kehendak dari individu tersebut yang dilepaskan dari proses lingkungan. Dasar ciri-ciri psikologis membagi fase perkembangan menjadi tiga, yaitu (1) Fase anak awal : 0-3 tahun (2) Fase keserasian sekolah : umur 3-13 tahun (3) Fase kematangan : umur 13-21 tahun. Agama dan psikologi merupakan dua hal yang terlihat berbeda akan tetapi keduanya memiliki hubungan yang berkaitan dalam memahami aspek-aspek kehidupan manusia baik dari aspek spiritual,

mental serta perilaku setiap individu. Ruang lingkup psikologi agama sebagai berikut (1) Perubahan Emosional (2) Kepercayaan dan Pengaruhnya.

kesehatan mental merupakan kondisi psikologis yang penting untuk kesejahteraan seseorang. Kesehatan mental berpengaruh terkait individu yang akan menghadapi tantangan hidup, mengenali kemampuan diri serta memiliki fungsi yang baik dalam kehidupan sosial dan profesional. Kesehatan mental juga mencakup kemampuan individu untuk menerima diri sendiri, menghadapi masalah hidup, merasakan kepuasan sosial dan mencapai kebahagiaan dalam artian kesehatan mental merupakan terhindarnya seseorang individu dari gangguan jiwa seperti neurosis dan menjaga kestabilan mental individu tersebut. Sehingga dapat dikatakan secara keseluruhan kesehatan mental mencakup aspek penerimaan diri, kemampuan untuk beradaptasi serta menjaga keseimbangan psikologis dalam kehidupan sehari-hari.

Kesehatan mental dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor dari dalam diri individu yang terdiri dari : kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, keberagamaan, sikap menghadapi problema hidup dan keseimbangan dalam berfikir. Dan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu yang terdiri dari : keadaan ekonomi, budaya dan kondisi lingkungan, baik lingkungan keluarga, masyarakat, maupun lingkungan Pendidikan. Dalam menilai kesehatan mental seseorang ada beberapa kriteria yang dapat menjadi penilaian terkait kesehatan mental seseorang, seperti yang dinyatakan Schneiders (dalam

Semiun, 2006) adalah sebagai berikut (1) Efisiensi mentak (2) Pengendalian dan integrasi pikiran dan tingkah laku (3) Integrasi motif-motif serta pengendalian konflik dan frustrasi (4) Perasaan-perasaan dan emosi-emosi yang positif dan sehat (5) Ketenangan atau kedamaian pikiran (6) Sikap-sikap yang sehat (7) Konsep diri atau self konsep yang sehat (8) Identitas ego yang adekuat (9) Hubungan yang adekuat dengan kenyataan.

Hubungan antara kesehatan mental dengan ajaran agama Islam sangat erat kaitannya karena ajaran agama Islam bukan hanya mencakup aspek kehidupan spritual akan tetapi juga mengkaji mental dan fisik. Adapun poin-poin penting hubungan antara kesehatan mental dengan ajaran agama Islam adalah sebagai berikut (1) Dalam Islam, kesehatan mental dipandang sebagai bagian yang melekat dari kesejahteraan manusia secara keseluruhan (2) Ajaran-ajaran Islam memberikan panduan tentang bagaimana menjaga kesehatan mental melalui berbagai praktik ibadah, nilai-nilai moral, dan petunjuk hidup yang dapat membantu seseorang menghadapi tantangan, stres, dan kesulitan dalam kehidupan sehari-hari (3) Dengan memperkuat iman, berhubungan dekat dengan Allah SWT, dan menjaga keseimbangan antara aspek spiritual, mental, serta fisik, seorang muslim dapat mencapai kesehatan mental yang optimal sesuai dengan ajaran agamanya.

Agama Islam ini sangat berperan penting untuk membantu dalam mengobati masalah kejiwaan maupun kesehatan mental hanya dengan mengamalkan ibadah-ibadah yang sudah ditentukan dan aturan yang diperbolehkan dalam islam, dengan psikoterapi seperti sholat, dzikir, membaca Al-Qur'an, Puasa (shaum),

dan Haji. Dalam memahami psikologi seseorang diawali dengan mengumpulkan bahan dan data yang ilmiah untuk meneliti psikologi agama melalui hal-hal sebagai berikut (1) Pengalaman semasa masih hidup (dengan angket misalnya) (2) Apa yang bisa dicapai dengan meneliti diri sendiri (3) Bahan dan atau riwayat hidup yang ditulis sendiri oleh orang yang bersangkutan, atau yang ditulis oleh ahli agama.

Metode-metode yang lazim digunakan dalam penelitian-penelitian di bidang psikologi agama di antaranya yaitu (1) Dokumen Pribadi (2) Angket dan Wawancara (3) Pengumpulan Pendapat Masyarakat (4) Skala Penilaian (5) Tes (6) Eksperimen (7) Observasi (8) Metode Klinis dan Proyektivitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Achirudin Saleh, Adnan. 2018. Pengantar Psikologi. Makassar: Penerbit. Aksara Timur
- Alfiya, L. 2016. Pengaruh Psikoedukasi Kesehatan Mental Terhadap Peningkatan Psychological Well Being Pada Istri Yang Menikah Diusia Dini dan Bercerai Dari Suami Pelaku Kekerasan Dalam Rumah Tangga. Skripsi. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
- Lubis, A. (2016). Peran agama dalam kesehatan mental. *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Arab (Ihya Al-Arabiyah)*, Vol 2(2), 2016
- Bukhori, Baidi. 2006. Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau dari Religiusitas dan Kebermaknaan Hidup. *Psikologika*, Vol. XI, No.22, 93-105

- Desmita. 2012. Psikologi perkembangan. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Dr. Umar Sidiq, M.Ag Dr. Moh. Miftachul Choiri, M. (2019). Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan. In Journal of Chemical Information and Modeling (Vol. 53, Issue 9). <http://repository.iainponorogo.ac.id/484/1/METODE PENELITIAN KUALITATIF DI BIDANG PENDIDIKAN.pdf>
- Effendi, Usman. 2016. Psikologi Konsumen. Jakarta: Rajawali Pers
- Fuad, I. 2016. Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits. Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi, 1(1), 31-50
- Khoiriyah. 2013. Memahami Metodologi Studi Islam (Suatu Konsep Tentang Seluk Beluk Pemahaman Ajaran Islam Studi Islam dan Isu-Isu Kontemporer dalam Studi Islam. Yogyakarta: Teras
- Kuntowijoyo. 2006. Budaya dan Masyarakat. Yogyakarta: Tiara Wacana
- Pakung Wati, S., & Anggraeni, R. D. (2023). Menjaga Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam: Maintaining Mental Health in an Islamic Perspective. JIES (Journal of Islamic Education Studies), 1(2), Maret 2023. Jakarta: Pasca Sarjana Universitas Islam Jakarta. e-ISSN 2962 – 0295
- Rakhmat, Jalaluddin. 2008. Psikologi Komunikasi. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Rakhmat, Jalaluddin. 2011. Psikologi Komunikasi. Bandung. PT Remaja Rosdakarya
- Rozalina, Erba. 2021. Psikologi Agama. Jakarta: PT Dewangga Energi Internasional
- Sarwono, Sarlito W. 2012. Psikologi Remaja. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada
- Semiun, Yustinus. 2006. Kesehatan Mental 1. Yogyakarta: Kanisinus
- Sugiyono. 2019. Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Syah, M. 2016. Psikologi pendidikan: Konsep dan aplikasinya. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Taufik, H.M. 2020. Psikologi Agama. Mataram: Sanabil
- WHO (2022). Mental disorders. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/mental-disorders> - Diakses Desember 2024