



## Studi Literatur Tentang Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam dan Psikologi: Faktor dan Strategi Penanganannya

**Fayyaza Ariefa Yusvinanda<sup>1\*</sup>**

Universitas Pendidikan Indonesia

email: [fayyazaarief@upi.edu](mailto:fayyazaarief@upi.edu)

**Indah Sari<sup>2</sup>**

Universitas Pendidikan Indonesia

email: [indahsariindari@upi.edu](mailto:indahsariindari@upi.edu)

**Aceng Kosasih<sup>3</sup>**

Universitas Pendidikan Indonesia

email: [acengkosasih@upi.edu](mailto:acengkosasih@upi.edu)

\*Korespondensi: email: [fayyazaarief@upi.edu](mailto:fayyazaarief@upi.edu)

### Abstrak

**History Artikel:**  
*Diterima 25 Juni 2025*  
*Direvisi 30 Juni 2025*  
*Diterima 10 Juli 2025*  
*Tersedia online 05 Agustus*  
*2025*

This literature study addresses the issue of mental health in the context of Islam and psychology, focusing on influencing factors and intervention strategies. The research aims to compare conceptual frameworks and identify effective approaches for mental health management. Data were collected through a systematic review of recent journal articles, books, and credible online sources. Findings reveal that Islam emphasizes the balance of physical, intellectual, and spiritual aspects through worship, remembrance, and social relations, while psychology highlights individual well-being, stress management, and social functioning. Key factors include faith, religious practices, and social support in Islam, and biological, psychological, and social aspects in psychology. The integration of both perspectives offers a holistic and contextual model for mental health intervention, especially in religious communities. This study suggests that interdisciplinary collaboration is crucial for developing inclusive, effective mental health education and services.

### Kata kunci:

*Factor, Intervention, Islam, Mental Health, Psychology*

### Pendahuluan/ مقدمة

Isu kesehatan mental kini menjadi perhatian utama dalam dunia kesehatan global, khususnya dalam beberapa tahun terakhir. Transformasi sosial, kemajuan teknologi, dan perubahan gaya hidup telah memberikan dampak besar terhadap kesejahteraan psikologis individu maupun masyarakat. Gangguan kesehatan mental tidak hanya menimpa individu secara personal, tetapi juga berdampak pada keluarga, komunitas, hingga negara. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental adalah bagian penting dari kesehatan secara menyeluruh, dan tanpa kondisi mental yang baik, mustahil tercapai kehidupan yang sejahtera (WHO, 2022).

Di Indonesia, perhatian terhadap kesehatan mental semakin meningkat, terutama sejak pandemi COVID-19 yang membawa tekanan psikologis signifikan di berbagai kalangan. Remaja menjadi salah satu kelompok yang paling rentan terhadap masalah kesehatan mental. Berdasarkan survei Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022, ditemukan bahwa sekitar 34,9% remaja atau sekitar 15,5 juta orang mengalami masalah kesehatan mental dalam satu tahun terakhir. Selain itu, sekitar 5,5% remaja atau sekitar 2,45 juta orang didiagnosis mengalami setidaknya satu gangguan mental selama periode yang sama

(Isu Sepekan I-PUSLIT DPR RI, 2025). Data ini menegaskan bahwa permasalahan kesehatan mental, khususnya di kalangan remaja Indonesia, telah mencapai tingkat yang mengkhawatirkan dan memerlukan perhatian serius serta penanganan yang terintegrasi (Winurini, 2025).

Permasalahan ini semakin kompleks dengan adanya stigma negatif di masyarakat terhadap penderita gangguan mental. Banyak orang yang enggan mencari bantuan profesional karena khawatir akan mendapat diskriminasi atau dianggap lemah. Padahal, gangguan mental bisa dialami siapa saja, tanpa memandang usia, jenis kelamin, status sosial, maupun latar belakang agama (Maryati S., 2024). Stigma tersebut tidak hanya menghambat proses pemulihan, tetapi juga dapat memperparah kondisi penderita karena mereka cenderung menutup diri dan enggan berbagi masalah. Oleh sebab itu, diperlukan pendekatan yang lebih menyeluruh dan ramah budaya, termasuk dengan melibatkan perspektif keagamaan yang sangat relevan dalam kehidupan masyarakat Indonesia.

Pandangan Islam tentang kesehatan mental menawarkan pendekatan yang menyeluruh dan seimbang. Dalam Islam, manusia dipandang sebagai makhluk yang memiliki dimensi fisik, akal, dan spiritual. Kesehatan mental dalam perspektif Islam tidak hanya berarti bebas dari gangguan psikologis, tetapi juga kemampuan untuk menjaga keseimbangan antara kebutuhan jasmani, emosional, sosial, dan spiritual (Prodi Pendidikan Agama Islam Alma Ata, 2022). Al-Qur'an dan Hadis banyak mengajarkan pentingnya menjaga kesehatan jiwa, seperti anjuran untuk bersabar, bertawakkal, berdzikir, dan menjaga hubungan baik dengan sesama. Prinsip-prinsip ini diyakini mampu menjadi pelindung dari tekanan hidup dan mencegah gangguan mental.

Selain itu, Islam mendorong umatnya untuk mencari pertolongan ketika menghadapi masalah, baik melalui ibadah, doa, maupun konsultasi dengan ahli. Dalam konteks kekinian, psikoterapi Islam mulai banyak diterapkan sebagai alternatif atau pelengkap psikoterapi konvensional. Psikoterapi Islam mengintegrasikan ajaran agama, seperti dzikir, shalat, membaca Al-Qur'an, dan refleksi diri, dalam proses pemulihan mental (Maryati S., 2024). Studi terbaru menunjukkan bahwa intervensi berbasis spiritualitas Islam dapat meningkatkan kontrol diri, daya tahan terhadap stres, serta memperbaiki kesehatan mental secara umum (Fitri Wahyuni, 2024).

Sementara itu, psikologi sebagai ilmu modern telah maju pesat dalam memahami, mendiagnosis, dan menangani berbagai gangguan mental. Psikologi menitikberatkan pada pendekatan ilmiah untuk memahami perilaku manusia, termasuk faktor biologis, psikologis, dan sosial yang memengaruhi kesehatan mental. Berbagai teori dan pendekatan telah dikembangkan untuk menjelaskan penyebab dan mekanisme gangguan mental, seperti teori stres, kognitif, dan perilaku (Yudha Hafidh Pratama dkk., 2023). Psikologi juga menawarkan berbagai bentuk intervensi, mulai dari konseling, terapi perilaku-kognitif, terapi keluarga, hingga penggunaan obat-obatan psikotropika dalam kasus tertentu.

Namun, pendekatan psikologi konvensional sering kali dianggap belum sepenuhnya menjawab kebutuhan masyarakat Indonesia yang mayoritas beragama Islam. Hal ini karena aspek spiritualitas dan keagamaan belum terintegrasi secara optimal dalam praktik psikologi di Indonesia. Padahal, banyak penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas dan praktik keagamaan berperan penting dalam menjaga kesehatan mental, meningkatkan daya tahan, dan mempercepat pemulihan dari gangguan mental (Prodi Pendidikan Agama Islam Alma Ata, 2022). Oleh karena itu, integrasi antara perspektif Islam dan psikologi sangat diperlukan agar penanganan masalah kesehatan mental menjadi lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat Indonesia.

Urgensi mengangkat masalah kesehatan mental dari perspektif Islam dan psikologi juga diperkuat oleh fakta bahwa masyarakat Indonesia sangat religius dan memiliki keterikatan yang kuat dengan nilai-nilai agama. Nilai-nilai seperti tawakkal, sabar, syukur, silaturahmi, dan

istighfar telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari dan diyakini membantu individu menghadapi tekanan hidup (Fitri Wahyuni, 2024). Selain itu, dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas keagamaan juga terbukti efektif dalam mencegah dan mengatasi gangguan mental (Anri Saputra; Saiful Akhyar Lubis, 2025). Integrasi antara pendekatan psikologi modern dan nilai-nilai Islam diharapkan mampu mengurangi stigma terhadap gangguan mental, meningkatkan akses layanan kesehatan mental, serta memperkuat ketahanan mental masyarakat.

Artikel ini bertujuan untuk mengkaji lebih dalam konsep kesehatan mental dalam perspektif Islam dan psikologi, dengan fokus pada faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental serta strategi penanganannya. Melalui studi literatur, penulis akan menelaah berbagai penelitian dan literatur terkini, baik dari dalam maupun luar negeri, untuk mengidentifikasi persamaan dan perbedaan kedua perspektif tersebut. Penulis juga akan membahas berbagai intervensi dan strategi penanganan kesehatan mental berbasis nilai-nilai Islam dan pendekatan psikologi modern, serta menilai efektivitasnya dalam konteks masyarakat Indonesia.

Kontribusi keilmuan dari artikel ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh tentang kesehatan mental, serta menawarkan solusi yang integratif dan kontekstual dalam penanganan masalah kesehatan mental di Indonesia. Selain itu, artikel ini juga dapat menjadi rujukan penting bagi praktisi kesehatan, pendidik, peneliti, dan pembuat kebijakan dalam mengembangkan program intervensi kesehatan mental berbasis nilai keagamaan dan keilmuan psikologi. Dengan demikian, upaya untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental masyarakat Indonesia dapat berjalan lebih efektif, inklusif, dan berkelanjutan.

Lebih jauh, artikel ini juga bertujuan mengisi kekosongan literatur yang membahas integrasi perspektif Islam dan psikologi dalam penanganan kesehatan mental. Meskipun telah banyak riset yang mengkaji kesehatan mental dari sudut pandang psikologi atau Islam secara terpisah, kajian yang menggabungkan kedua perspektif tersebut masih relatif terbatas (Maryati S., 2024; Prodi Pendidikan Agama Islam Alma Ata, 2022). Dengan menggabungkan keunggulan dari kedua pendekatan, diharapkan dapat ditemukan strategi penanganan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat Indonesia yang religius dan majemuk.

Secara garis besar, aspek-aspek utama yang akan dibahas dalam artikel ini meliputi: (1) definisi dan konsep kesehatan mental menurut Islam dan psikologi; (2) faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental dari kedua sudut pandang; (3) strategi penanganan kesehatan mental berbasis nilai-nilai Islam dan pendekatan psikologi modern; serta (4) tantangan dan peluang dalam mengintegrasikan kedua perspektif tersebut dalam praktik kesehatan mental di Indonesia. Dengan demikian, artikel ini tidak hanya memberikan kontribusi teoritis, tetapi juga praktis dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan mental masyarakat Indonesia.

Pada akhirnya, penting untuk ditegaskan bahwa kesehatan mental adalah hak setiap individu dan merupakan bagian tak terpisahkan dari upaya membangun masyarakat yang sehat, produktif, dan bahagia. Oleh karena itu, kolaborasi antara berbagai pihak, termasuk pemerintah, tenaga kesehatan, tokoh agama, pendidik, dan masyarakat luas, sangat diperlukan untuk menciptakan ekosistem yang mendukung kesehatan mental. Integrasi antara perspektif Islam dan psikologi diharapkan dapat menjadi salah satu solusi inovatif dalam menghadapi tantangan kesehatan mental di era modern ini.

## Metode/ منهجية البحث

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep kesehatan mental dari perspektif Islam dan psikologi, sekaligus menelaah berbagai pendekatan penanganan yang ditawarkan oleh

kedua disiplin ilmu tersebut. Untuk mencapai tujuan tersebut, penelitian ini menggunakan data sekunder yang dikumpulkan dari berbagai sumber literatur, antara lain buku, artikel akademik, jurnal ilmiah, dan laporan penelitian yang relevan. Sumber-sumber tersebut diambil baik dari publikasi dalam negeri maupun luar negeri, sehingga cakupan kajian menjadi lebih luas dan komprehensif.

Seleksi literatur dilakukan secara ketat dengan mempertimbangkan beberapa kriteria utama, yaitu tingkat relevansi dengan topik kesehatan mental, keakuratan informasi yang disajikan, serta usia publikasi yang masih dalam rentang 5 hingga 10 tahun terakhir. Dengan demikian, data yang digunakan dalam penelitian ini diharapkan tetap aktual dan mencerminkan perkembangan terbaru di bidang kesehatan mental, baik dari sudut pandang Islam maupun psikologi. Selain itu, pemilihan sumber yang beragam juga dimaksudkan untuk memperoleh gambaran yang utuh mengenai isu-isu yang sedang berkembang serta pendekatan-pendekatan inovatif yang mungkin telah diterapkan di berbagai konteks. Adapun beberapa artikel yang menjadi sumber utama dalam penelitian ini antara lain: artikel Wahdi et al. (2022) dari I-NAMHS yang memberikan data empiris mengenai prevalensi dan karakteristik masalah kesehatan mental remaja di Indonesia; serta artikel Saputra et al. (2023) yang mengulas pendekatan bimbingan keagamaan Islam untuk pemulihan gangguan mental. Selain itu, artikel Gaudreau et al. (2023) membahas strategi self-management pada remaja dengan masalah kecemasan dan depresi, sedangkan Mawaddah et al. (2022) dalam Jurnal Nathiqiyyah menyoroti integrasi antara pendekatan falsafi Islam dan psikologi modern. Sumber lain seperti Sari (2023), Syafril (2022), dan Wahyuni (2023) juga digunakan untuk memperkuat analisis faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental dari kedua perspektif. Dengan mengacu pada beragam sumber tersebut, penelitian ini mampu memberikan analisis yang lebih mendalam, kontekstual, dan relevan terhadap isu kesehatan mental di Indonesia.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kualitatif-deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi dan memahami secara mendalam berbagai konsep, teori, serta hasil penelitian yang telah dipublikasikan. Proses analisis meliputi tahapan identifikasi, perbandingan, dan sintesis terhadap temuan-temuan yang berkaitan dengan faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental serta strategi penanganannya dari masing-masing perspektif. Dengan metode ini, penelitian diharapkan mampu mengungkap pola, persamaan, maupun perbedaan antara konsep kesehatan mental menurut Islam dan psikologi, serta merumuskan integrasi atau sintesis yang dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan strategi penanganan kesehatan mental yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Seluruh proses penelitian dilakukan secara sistematis dan terstruktur agar hasil yang diperoleh benar-benar dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

### Hasil / نتائج البحث

Penelitian ini dilakukan dengan menganalisis data sekunder yang diperoleh dari buku, artikel akademik, jurnal ilmiah, dan laporan penelitian relevan, baik dari dalam maupun luar negeri. Seluruh literatur yang digunakan telah diseleksi berdasarkan kriteria relevansi, keakuratan, dan aktualitas (5–10 tahun terakhir), sehingga hasil kajian ini diharapkan mencerminkan perkembangan mutakhir di bidang kesehatan mental.

#### 1. Kesehatan Mental dalam Islam

Analisis literatur menunjukkan bahwa kesehatan mental dalam Islam dipandang sebagai kondisi seimbang antara jasmani, akal, dan spiritual. Islam menekankan pentingnya ketenangan jiwa (*al-nafs al-muthmainnah*), yang dicapai melalui ibadah, dzikir, sabar, tawakkal, dan penguatan hubungan sosial. Konsep ini menempatkan kesehatan mental sebagai bagian dari keimanan dan ketaqwaan, di mana individu yang sehat mentalnya adalah mereka yang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, menjaga hubungan baik dengan sesama, serta selalu bersyukur dan bersabar dalam menghadapi ujian hidup. Kesehatan mental dalam Islam juga menekankan pentingnya mengenal dan mengembangkan potensi diri sebagai bentuk syukur atas nikmat Allah, serta menghindari perilaku yang dapat merusak jiwa seperti iri hati,

dengki, dan putus asa (Fitri Wahyuni, 2024; Prodi Pendidikan Agama Islam Alma Ata, 2022; Ratnawati, 2019)

## 2. Kesehatan Mental dalam Psikologi

Dalam psikologi modern, kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan sejahtera di mana individu menyadari potensi dirinya, mampu mengatasi tekanan hidup yang wajar, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitasnya (Wahdi, A. E., Wilopo, S. A., Erskine, H. E., et al., 2022; WHO, 2022). Kesehatan mental tidak hanya berarti bebas dari gangguan jiwa, tetapi juga mencakup kemampuan penyesuaian diri, pengelolaan stres, serta pencapaian kebahagiaan dan kepuasan hidup. Menurut teori psikologi, terdapat beberapa aspek penting yang menjadi indikator kesehatan mental. Individu yang sehat mentalnya mampu menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitarnya (Pieper & Uden dalam Alifiya, 2016). Mereka juga tidak mengalami perasaan bersalah yang berlebihan, mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri, serta memiliki estimasi diri yang realistis. Selain itu, individu tersebut dapat menghadapi berbagai masalah hidup secara efektif, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosial, dan merasakan kebahagiaan dalam hidup. Kesehatan mental juga ditandai dengan terhindarnya seseorang dari gangguan mental seperti neurosis dan psikosis, serta kemampuan untuk mengembangkan potensi diri secara optimal (Zakiah Daradjat dalam Susilawati, 2023; WHO, 2022).

Psikologi mengenal berbagai teori kesehatan mental, seperti teori humanistik yang menekankan aktualisasi diri (Maslow), teori kognitif-behavioral yang menekankan keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, serta teori sosial yang melihat pengaruh lingkungan dan komunitas terhadap kesehatan mental individu. Dengan demikian, kesehatan mental dalam psikologi merupakan konsep multidimensional yang meliputi aspek biologis, psikologis, dan sosial, serta dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal individu.

Tabel 1. Konsep Kesehatan Mental dalam Agama dan Psikologi

| Aspek    | Agama                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Psikologi                                                                                                                                                                                                                 |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Definisi | Kesehatan mental adalah kondisi seimbang antara jasmani, akal, dan spiritual, yang ditandai dengan ketenangan jiwa (al-nafs al-muthmainnah) dan dicapai melalui ibadah, dzikir, sabar, tawakkal, serta penguatan hubungan sosial. (Prodi Pendidikan Agama Islam Alma Ata, 2022; Ratnawati, 2019) | Kesehatan mental adalah keadaan sejahtera di mana individu menyadari potensi dirinya, mampu mengatasi tekanan hidup yang wajar, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitasnya. (I-NAMHS, 2022; WHO, 2022) |

Tabel 1, menjelaskan bahwa definisi kesehatan mental menurut Islam menekankan keseimbangan antara aspek jasmani, akal, dan spiritual, serta pencapaian ketenangan jiwa melalui pendekatan religius dan ibadah. Sementara itu, psikologi modern mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi sejahtera yang berfokus pada aktualisasi potensi diri, kemampuan mengelola tekanan, dan fungsi sosial yang optimal. Kedua definisi ini menunjukkan bahwa kesehatan mental adalah konsep yang multidimensional, namun Islam lebih menonjolkan unsur spiritualitas, sedangkan psikologi modern menekankan kesejahteraan dan fungsi individu dalam kehidupan sehari-hari.

## 3. Faktor yang memengaruhi Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam dan Psikologi

Dalam Islam, kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh kekuatan iman, kualitas ibadah, dan akhlak. Faktor utama meliputi keimanan dan ketakwaan kepada Allah, penerapan prinsip-prinsip etika Islam, serta pelaksanaan amal saleh. Sikap tawakkal, sabar, dzikir, doa, dan menjaga hubungan sosial yang harmonis juga menjadi penentu penting. Penyimpangan sikap batin seperti iri hati, dengki, marah, pesimis, dan putus asa dapat menjadi pemicu gangguan mental. Dukungan keluarga, lingkungan, serta penerapan ajaran agama secara menyeluruh juga sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental individu (Sari, N., 2023; Syafril, A., 2022).

Sedangkan dalam perspektif psikologi membagi faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental menjadi dua kategori besar, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi aspek biologis (genetik, kesehatan fisik), psikologis (kepribadian, harga diri, kemampuan adaptasi), serta pengalaman masa lalu (trauma, kekerasan, pelecehan). Faktor eksternal mencakup lingkungan sosial, dukungan keluarga, status ekonomi, pendidikan, relasi pertemanan, serta paparan terhadap stres sosial seperti perundungan atau diskriminasi. Lingkungan yang sehat dan dukungan sosial yang baik sangat penting untuk menjaga kesehatan mental, sementara tekanan sosial, konflik, dan isolasi dapat meningkatkan risiko gangguan mental (Sari Mutiara, 2023; Wahyuni, F., 2023).

Tabel 2. Faktor yang memengaruhi Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam dan Psikologi

| Aspek  | Agama                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Psikologi                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Faktor | Keimanan dan ketakwaan kepada Allah, ibadah dan amal saleh, akhlak mulia, sikap tawakkal, sabar, dzikir, doa, hubungan sosial harmonis, dukungan keluarga dan lingkungan, menjauhi sifat buruk (iri, dengki, marah, pesimis, putus asa), serta mencari bantuan profesional jika diperlukan (Sari Mutiara, 2023; Syafril, A., 2022). | Faktor biologis (genetik, kesehatan fisik), faktor psikologis (kepribadian, harga diri, pengalaman masa lalu), faktor sosial (dukungan keluarga, status ekonomi, pendidikan, lingkungan sosial), paparan stres sosial (perundungan, diskriminasi, konflik, isolasi) (Sari Mutiara, 2023; Wahyuni, F., 2023). |

Berdasarkan Tabel 2, menjelaskan bahwa dimensi spiritual, moral, dan sosial menjadi penekanan utama dalam faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental menurut Islam, di mana kekuatan iman, pelaksanaan ibadah, dan pembentukan akhlak merupakan dasar yang sangat penting. Sebaliknya, psikologi modern lebih menyoroti pentingnya keseimbangan antara aspek biologis, psikologis, dan sosial sebagai faktor utama kesehatan mental. Kedua pandangan sama-sama menegaskan pentingnya dukungan lingkungan dan hubungan sosial yang sehat, namun Islam memberikan tambahan penekanan pada unsur religius dan spiritual sebagai kunci dalam menjaga kesehatan mental. Dengan menggabungkan kedua pendekatan ini, pemahaman tentang kesehatan mental dapat menjadi lebih menyeluruh dan sesuai dengan konteks masyarakat religius seperti di Indonesia (Syafril, A., 2022; Wahyuni, F., 2023).

#### 4. Strategi Penanganan dalam Islam dan Psikologi

Strategi penanganan kesehatan mental dalam perspektif Islam dan psikologi menekankan pentingnya pendekatan yang holistik serta terintegrasi antara aspek spiritual, sosial, dan psikologis. Dalam Islam, penanganan kesehatan mental dilakukan melalui bimbingan keagamaan yang praktis dan berkelanjutan. Bentuk-bentuk strategi ini meliputi ceramah agama untuk memperkuat nilai spiritual dan memberikan motivasi, terapi Al-Qur'an (ruqyah) yang menenangkan jiwa, terapi doa dan shalat untuk membangun harapan serta

ketenangan batin, serta terapi psiko-spiritual yang mengintegrasikan nilai-nilai agama dan psikologi. Selain itu, kegiatan majelis taklim, zikir, shalawat, taubat, dan istighfar juga menjadi bagian penting yang dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan penerimaan diri. Penanganan keagamaan ini sangat menekankan pentingnya dukungan sosial dan komunitas, serta tetap mengakui perlunya kolaborasi dengan tenaga medis profesional agar pemulihan lebih optimal (Saputra dkk., 2023). Sementara itu, strategi penanganan dalam psikologi modern, khususnya pada remaja yang mengalami kecemasan atau depresi, lebih menekankan pada self-management. Berdasarkan temuan Gaudreau et al. (2025), strategi ini meliputi refleksi dan berpikir positif, mengenali serta menerima masalah, mencari solusi, dan membangun pola pikir yang sehat. Remaja juga diajarkan untuk mengelola dan mengekspresikan emosi melalui teknik relaksasi, meditasi, menulis jurnal, serta menjaga rutinitas harian. Dukungan sosial dari keluarga, teman, komunitas, dan bahkan hewan peliharaan sangat penting dalam proses pemulihan. Selain itu, remaja dianjurkan untuk tetap aktif dalam aktivitas yang disukai, menjaga kesehatan fisik, serta tidak ragu mencari bantuan profesional jika diperlukan. Self-management ini menekankan pemberdayaan individu agar berperan aktif dalam proses pemulihan, dengan dukungan lingkungan yang suportif (Gaudreau dkk., 2025).

Kedua pendekatan ini saling melengkapi, pada pendekatan Islam menekankan penguatan spiritual dan komunitas, sementara pada pendekatan psikologi memberikan ruang bagi pemberdayaan individu dan pengelolaan diri secara aktif. Integrasi keduanya dapat memberikan hasil yang lebih efektif, terutama di masyarakat religius dan multikultural.

Tabel 3. Strategi Penanganan dalam Islam dan Psikologi

| Aspek    | Agama                                                                                                                                                                           | Psikologi                                                                                                                                                                                                 |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Strategi | Ceramah agama, terapi Al-Qur'an (ruqyah), doa, shalat, psiko-spiritual, majelis taklim, zikir, shalawat, taubat, istighfar, kolaborasi medis dan religius (Saputra dkk., 2023). | Refleksi dan berpikir positif, mengenali dan menerima masalah, teknik relaksasi, menulis jurnal, menjaga rutinitas, dukungan sosial, aktivitas harian, mencari bantuan profesional (Gaudreau dkk., 2025). |

Berdasarkan Tabel 3, menjelaskan bahwa strategi penanganan kesehatan mental dalam Islam dan psikologi memiliki karakteristik dan keunggulan masing-masing, namun keduanya dapat saling melengkapi. Pendekatan Islam lebih menekankan penguatan aspek spiritual dan sosial melalui praktik keagamaan seperti shalat, doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, serta keterlibatan dalam majelis taklim dan komunitas keagamaan. Strategi ini bertujuan untuk menumbuhkan ketenangan batin, harapan, dan penerimaan diri, sekaligus memperkuat dukungan sosial dan spiritual. Selain itu, Islam juga mendorong kolaborasi dengan tenaga medis profesional agar pemulihan kesehatan mental dapat berjalan optimal.

Sementara itu, strategi penanganan dalam psikologi, khususnya self-management pada remaja, lebih menitikberatkan pada pemberdayaan individu untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara sehat. Remaja diajarkan untuk melakukan refleksi diri, berpikir positif, menjaga rutinitas harian, serta aktif mencari dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sekitar. Strategi ini juga menekankan pentingnya mencari bantuan profesional jika diperlukan, serta menjaga kesehatan fisik dan mental melalui aktivitas yang disukai.

Kesimpulannya, kedua pendekatan ini dapat diintegrasikan untuk memberikan penanganan kesehatan mental yang lebih komprehensif. Penguatan spiritual dan komunitas dari perspektif Islam dapat berjalan seiring dengan pemberdayaan individu dan strategi

pengelolaan diri dari psikologi modern, sehingga hasil pemulihan dan pencegahan gangguan mental menjadi lebih efektif, khususnya di masyarakat religius dan multikultural seperti Indonesia.

## 5. Integrasi dan Implikasi Praktis Penanganan Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam dan Psikologi

Integrasi antara pendekatan Islam dan psikologi dalam penanganan kesehatan mental bertujuan untuk menciptakan strategi yang lebih komprehensif dan kontekstual, khususnya untuk masyarakat religius seperti Indonesia. Dalam praktiknya, nilai-nilai spiritual dan ibadah dalam Islam, seperti shalat, dzikir, doa, serta muhasabah (introspeksi diri), dapat diintegrasikan dengan teknik psikologis modern seperti konseling, terapi perilaku kognitif (CBT), dan self-management (Mawaddah, S. dkk., 2022; Samudra Biru, 2023). Pendekatan ini tidak hanya memperkuat aspek spiritual dan moral individu, tetapi juga memberikan ruang bagi pemberdayaan diri, pengelolaan emosi, serta pencapaian keseimbangan psikologis dan sosial. Implikasi praktis dari integrasi ini meliputi pengembangan program intervensi kesehatan mental berbasis komunitas yang melibatkan tokoh agama dan psikolog, pelatihan untuk praktisi agar mampu menerapkan terapi integratif, serta edukasi kesehatan mental yang menggabungkan nilai-nilai keagamaan dan pendekatan ilmiah (Maryam Sejahtera, 2023; Putri, M. D. dkk, 2023). Dengan demikian, penanganan kesehatan mental menjadi lebih efektif, mudah diterima masyarakat, dan mampu mencegah serta menangani gangguan mental secara holistik (Fauziah, R.; Hidayat, A., 2024; Masruroh, M.; Andriani, F., 2023).

Tabel 4. Integrasi dan Implikasi Praktis Penanganan Kesehatan Mental dalam Islam dan Psikologi

| No | Aspek                 | Integrasi/Strategi                                                                                                                                                                                               | Implikasi Praktis                                                                                                                                                                      |
|----|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Integrasi Konsep      | Penggabungan ibadah (shalat, dzikir, doa, muhasabah) dengan teknik psikologi modern (CBT, konseling, self-management, terapi relaksasi) (Mawaddah, S. dkk, 2022; Samudra Biru, 2023).                            | Program intervensi berbasis komunitas, pelatihan praktisi, edukasi kesehatan mental berbasis nilai agama & psikologi (Maryam Sejahtera, 2023; Putri, M. D., 2023)                      |
| 2. | Praktik di Masyarakat | Kolaborasi antara tokoh agama dan psikolog dalam layanan konseling, pengembangan terapi Islami yang berbasis bukti, serta dukungan sosial dari komunitas agama (Maryam Sejahtera, 2023; Putri, M. D. dkk, 2023). | Meningkatkan penerimaan masyarakat terhadap layanan kesehatan mental, memperkuat ketahanan psikologis dan spiritual (Fauziah, R.; Hidayat, A., 2024; Masruroh, M.; Andriani, F., 2023) |
| 3. | Model Terapi Terpadu  | Terapi dzikir/mindfulness Islami, tazkiyatun nafs, muhasabah, digabungkan dengan terapi kognitif-perilaku dan konseling psikologi (Fauziah, R.; Hidayat, A., 2024; Masruroh, M.; Andriani, F., 2023).            | Model terapi yang holistik, mudah diterapkan di masyarakat religius, dan dapat diadaptasi untuk berbagai kelompok usia (Mawaddah, S. dkk., 2022; Samudra Biru, 2023).                  |

Berdasarkan Tabel 4, menunjukkan bahwa integrasi antara pendekatan Islam dan psikologi dalam penanganan kesehatan mental dapat menghasilkan model intervensi yang holistik dan efektif. Dengan menggabungkan praktik ibadah dan nilai-nilai spiritual Islam dengan teknik psikologi modern, individu memperoleh ketenangan batin, penguatan spiritual, serta keterampilan pengelolaan diri dan emosi yang dibutuhkan untuk menghadapi tantangan hidup. Implikasi praktisnya, layanan kesehatan mental dapat dikembangkan secara kolaboratif antara tenaga medis, psikolog, dan tokoh agama, serta diimplementasikan melalui program berbasis komunitas dan edukasi yang relevan dengan budaya lokal. Namun, proses integrasi ini tidak lepas dari tantangan. Salah satu tantangan utama adalah perbedaan paradigma antara psikologi Islam yang menekankan aspek spiritual dan moral, dengan psikologi modern yang cenderung sekuler dan materialistik. Hambatan praktis juga muncul dalam hal pelatihan dan kesiapan praktisi, di mana sebagian besar psikolog modern belum memahami prinsip-prinsip psikologi Islam, dan sebaliknya, pelaku psikoterapi Islam sering kali bukan berasal dari latar belakang psikologi profesional. Selain itu, terdapat kendala dalam objektifikasi metode spiritual dalam standar ilmiah, serta potensi perbedaan pendapat (khilafiyah) dalam praktik keagamaan (Mawaddah, S. dkk, 2022; Saifuddin, A., 2020; Situmorang, D. D. B., 2020; Wahid, A.; Taqwa, R.; Mahdini, D., 2022).

Dengan ini terdapat beberapa solusi yang dibutuhkan untuk melakukan pengembangan model integrasi yang lebih terperinci dan berbasis riset, pelatihan khusus bagi praktisi agar memahami kedua pendekatan, serta penyusunan standar etika dan kualifikasi yang jelas untuk psikoterapis Islam. Kolaborasi antara psikolog, ulama, dan institusi kesehatan juga perlu diperkuat, sehingga integrasi dapat berjalan efektif dan diterima secara luas di masyarakat. Dengan langkah-langkah ini, integrasi antara Islam dan psikologi dalam penanganan kesehatan mental dapat memberikan manfaat optimal, baik secara individu maupun sosial, khususnya di masyarakat religius dan multikultural seperti Indonesia (Hairina, H.; Mubarak, M., 2020; Mawaddah, S. dkk, 2022).

### **Diskusi / مناقشتها**

Studi literatur ini menunjukkan bahwa kesehatan mental, baik menurut Islam maupun psikologi, memiliki titik persamaan dan perbedaan yang khas. Dalam pandangan Islam, kesehatan mental diartikan sebagai tercapainya harmoni antara fisik, akal, dan spiritual. Harmoni ini diwujudkan melalui pelaksanaan ibadah, dzikir, penguatan iman, serta hubungan sosial yang baik (Prodi Pendidikan Agama Islam Alma Ata, 2022; Ratnawati, 2019). Dengan demikian, Islam menempatkan aspek spiritual sebagai bagian integral dalam menjaga kesehatan mental seseorang.

Sementara itu, psikologi modern memandang kesehatan mental sebagai kondisi sejahtera yang tercermin dari kemampuan individu dalam mengelola stres, mengembangkan potensi diri, dan menjalankan peran sosial secara optimal (I-NAMHS, 2022; WHO, 2022). Pendekatan psikologi lebih menekankan pada pencapaian keseimbangan internal dan eksternal melalui keterampilan hidup serta dukungan lingkungan. Perbedaan ini memperlihatkan bahwa psikologi modern lebih berfokus pada aspek psikososial dan biologis.

Faktor-faktor utama yang berkontribusi terhadap kesehatan mental dalam Islam meliputi kekuatan iman, kualitas ibadah, perilaku mulia, serta dukungan dari lingkungan sekitar. Keimanan dan ibadah menjadi fondasi utama yang membentuk ketahanan mental individu, sementara perilaku mulia dan dukungan sosial memperkuat jaringan perlindungan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa Islam sangat memperhatikan aspek spiritual dan sosial dalam menjaga kesehatan mental.

Di sisi lain, psikologi modern menyoroti pengaruh faktor biologis, psikologis, dan sosial (Syafiril, A., 2022; Wahyuni, F., 2023). Pendekatan ini menekankan pentingnya memahami kondisi fisik, pengelolaan emosi, serta interaksi sosial yang sehat. Dengan

demikian, psikologi modern menawarkan kerangka kerja yang lebih komprehensif dalam memandang kesehatan mental.

Strategi penanganan berbasis Islam menitikberatkan pada bimbingan keagamaan, praktik ibadah, dan peran komunitas, sedangkan psikologi lebih menekankan pada pengelolaan diri, kontrol emosi, serta dukungan profesional (Gaudreau dkk., 2025; Saputra, A. dkk, 2023). Upaya mengintegrasikan kedua pendekatan ini dapat menghasilkan metode penanganan yang lebih menyeluruh dan sesuai dengan konteks masyarakat, karena menggabungkan kekuatan spiritual dengan teknik psikologi modern.

Meski demikian, masih terdapat kendala seperti perbedaan cara pandang dan keterbatasan sumber daya manusia, yang perlu diatasi melalui pelatihan, kerja sama lintas bidang, serta pengembangan model integrasi yang berbasis penelitian (Hairina, H.; Mubarak, M., 2020; Mawaddah, S. dkk, 2022). Secara umum, perpaduan antara nilai-nilai Islam dan prinsip psikologi modern dapat meningkatkan efektivitas serta penerimaan masyarakat terhadap layanan kesehatan mental, sekaligus menjadi pijakan dalam merancang program yang lebih inklusif dan sesuai dengan budaya Indonesia.

### Kesimpulan/ الخلاصة

Penelitian ini mengungkapkan bahwa kesehatan mental dari sudut pandang Islam dan psikologi memiliki kesamaan dan ciri khas yang saling melengkapi. Dalam Islam, kesehatan mental dipahami sebagai keseimbangan antara aspek fisik, pikiran, dan spiritual yang dicapai melalui ibadah, dzikir, kesabaran, tawakkal, serta penguatan hubungan sosial dan moral. Di sisi lain, psikologi modern melihat kesehatan mental sebagai kondisi sejahtera yang ditandai dengan kemampuan individu dalam mengelola stres, mengembangkan potensi diri, dan berperan secara sosial secara optimal. Faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental menurut Islam meliputi kekuatan iman, kualitas ibadah, perilaku mulia, dan dukungan dari keluarga serta lingkungan. Sedangkan psikologi menekankan peran faktor biologis, psikologis, dan sosial. Pendekatan penanganan dalam Islam berfokus pada bimbingan keagamaan, praktik ibadah, dan partisipasi komunitas, sementara psikologi modern menekankan pengelolaan diri, pengendalian emosi, dan dukungan profesional. Penggabungan kedua pendekatan ini berpotensi menciptakan model penanganan kesehatan mental yang lebih menyeluruh, efektif, dan sesuai konteks, terutama di masyarakat religius seperti Indonesia. Integrasi ini juga dapat membantu mengurangi stigma, memperluas akses layanan, dan memperkuat ketahanan mental masyarakat.

Dari temuan tersebut, penting untuk mengembangkan model pendidikan dan intervensi kesehatan mental yang mengintegrasikan nilai-nilai keagamaan dan psikologi ilmiah. Dalam praktik pendidikan, hasil penelitian ini mendorong penguatan kurikulum yang menggabungkan pendidikan karakter, spiritualitas, dan keterampilan pengelolaan diri. Selain itu, kolaborasi antara tenaga kesehatan, pendidik, dan tokoh agama sangat diperlukan untuk menciptakan ekosistem pendidikan dan layanan kesehatan mental yang inklusif, adaptif, dan berkelanjutan. Dengan demikian, upaya peningkatan kualitas kesehatan mental masyarakat dapat berjalan lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan serta nilai-nilai budaya Indonesia.

### Referensi/ المصادر والمراجع

Alifiya, L. (2016). *Pengaruh psikoedukasi kesehatan mental terhadap peningkatan psychological well being pada istri yang menikah di usia dini dan bercerai dari suami pelaku kekerasan dalam rumah tangga* [Skripsi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya]. <http://repository.untag-sby.ac.id/8512/>

- Anri Saputra; Saiful Akhyar Lubis. (2025). Transformasi pendidikan Islam berbasis kesehatan mental holistik. *Ar-Raudah: Jurnal Pendidikan dan Keagamaan*, 1(4), 78–93. <https://doi.org/10.61891/ar-raudah.v1i4.612>
- Fauziah, R.; Hidayat, A. (2024). Terapi terpadu berbasis spiritualitas dan psikologi dalam penanganan kesehatan mental. *Journalpedia: Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 2(1), 101–113.
- Fitri Wahyuni. (2024, Mei 22). *4 strategi Islam menjaga kesehatan mental*. Muslimah Wahdah. <https://muslimahwahdah.or.id/4-strategi-islam-menjaga-kesehatan-mental>
- Gaudreau, H., Radziszewski, S., Houle, J., Beaudin, A., Boisvert, L.-P., Brouri, S., Charrette, M., Côté, L., Coulombe, S., Labelle, R., Louka, E., Mousseau, B., Phaneuf, N., Rickwood, D., & Tremblay, P. H. (2025). Self-Management Strategies in Youth With Difficulties Related to Anxiety or Depression: What Helps Them Feel Better. *Journal of Adolescent Research*, 40(1), 66–98. <https://doi.org/10.1177/07435584231154840>
- Hairina, H.; Mubarak, M. (2020). Integrasi psikologi Islam dan psikologi modern. *Jurnal Konseling Religi*, 11(2), 99–110.
- Maryam Sejahtera. (2023). JIPKM: Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat. *Yayasan Maryam Sejahtera*, 2(2). <https://jipkm.com/index.php/jipkm>
- Maryati S. (2024). Psikoterapi Islam untuk meningkatkan kesehatan mental. *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Psikoterapi Islam*, 3(1), 45–56.
- Masruroh, M.; Andriani, F. (2023). Model terapi Islami terpadu untuk kesehatan mental. *AJMIE: Al-Hikam Journal of Multidisciplinary Islamic Education*, 4(1), 75–88.
- Mawaddah, S.; Shofiah, N.; Rajab, A. (2022). Integrasi pendekatan falsafi dan psikologi modern. *Nathiqiyah: Jurnal Studi Keislaman*, 4(1), 167–178.
- Prodi Pendidikan Agama Islam Alma Ata. (2022). *Perspektif Islam terhadap kesehatan mental*. FITK Alma Ata. <https://fitk.almaata.ac.id/2022/01/18/perspektif-islam-terhadap-kesehatan-mental/>
- Putri, M. D.; Munjaji, A. S.; Harisah, E.; Nazib, F. M. (2023). Kesehatan mental dalam perspektif agama Islam. *Advances in Education Journal*, 1(3), 225–237.
- Ratnawati, R. (2019). Metode Perawatan Kesehatan Mental Dalam Islam. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 69. <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i1.828>
- Saifuddin, A. (2020). Peluang dan tantangan psikoterapi Islam di Indonesia. *Buletin Psikologi*, 30(1), 22–44.
- Samudra Biru. (2023). *Konsep Islam dan Psikologi: Integrasi Teori, Praktik, dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental*. Samudra Biru. <https://www.samudrabiru.co.id/konsep-islam-dan-psikologi-integrasi-teori-praktik-dan-implikasinya-terhadap-kesehatan-mental/>
- Saputra, A.; Fahrudin, A.; Fauziah, M.; Bahri, S.; Fachri, M. (2023). Islamic religiosity guidance approaches on mental health disorders. *Media Informasi Penelitian Kesehatan Masyarakat*, 2(2). <https://e-journal.fkmumj.ac.id/index.php/miphmp/article/view/365>

- Sari Mutiara. (2023). *Kesehatan mental itu penting*. Fakultas Psikologi Sari Mutiara. <https://psikologi.sari-mutiara.ac.id/2023/03/kesehatan-mental-itu-penting/>
- Sari, N.; Banuyekti, W.; Kustian, H.; Sofyan, A.; Suryadi, T.; Agustini, R. D.; Muhtahidah, U. (2023). Pengaruh kecerdasan spiritual terhadap kesehatan mental siswa di SMK Pelayaran Pembangunan Jakarta. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 84–88.
- Situmorang, D. D. B. (2020). Paradigma psikologi Islam dan modern: Peluang dan tantangan integrasi. *Jurnal Konseling Religi*, 11(2), 99–110.
- Susilawati. (2023). *Kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat* [Skripsi, UIN Raden Intan Lampung]. [https://repository.radenintan.ac.id/1298/1/Skripsi\\_Susilawati.pdf](https://repository.radenintan.ac.id/1298/1/Skripsi_Susilawati.pdf)
- Syafril, A. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental dalam perspektif Islam. *Jurnal RRIKE*, 3(2), 45–55.
- Wahdi, A. E., Wilopo, S. A., Erskine, H. E., et al. (2022). *Indonesia–National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Final Report*. Center for Reproductive Health, Universitas Gadjah Mada; University of Queensland; Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. <https://static1.squarespace.com/static/54431bbee4b0ba652295db6e/t/6387d7b252859e7624eca9b7/1669846969890/I-NAMHS+Report+English.pdf>
- Wahid, A.; Taqwa, R.; Mahdini, D. (2022). Tantangan integrasi psikologi Islam dan psikologi modern dalam praktik psikoterapi. *Jurnal Psikologi Islam Indonesia*, 7(1), 55–68.
- Wahyuni, F. (2023). Faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental. *Tadabbur: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 5(1), 23–34.
- WHO. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all* (No. ISBN:9789240049338). <https://iris.who.int/handle/10665/356119>
- Winurini, S. (2025). Pemeriksaan kesehatan mental gratis bagi remaja. *Pusat Penelitian Badan Keahlian DPR RI*. [https://berkas.dpr.go.id/pusaka/files/isu\\_sepekan/Isu%20Sepekan--I-PUSLIT-Februari-2025-217.pdf](https://berkas.dpr.go.id/pusaka/files/isu_sepekan/Isu%20Sepekan--I-PUSLIT-Februari-2025-217.pdf)
- Yudha Hafidh Pratama, Ahmad Raihan Anargya, & Athila Shofia Rosidah. (2023). Kesehatan Mental Dalam Islam. *JURNAL Riset RUMPUN ILMU KEDOKTERAN*, 2(2), 192–197. <https://doi.org/10.55606/jurrike.v2i2.2026>