



Feelings: Journal of Counseling and Psychology

Journal website: <https://feelings.my.id>

ISSN: 3031-6634

DOI: <https://doi.org/10.61166/feelings.v3i1.62>

Vol. 3 No. 1 (2026)

pp. 25-34

Research Article

Menjernihkan Hati: Psikoterapi Islami Dalam Kehidupan Sehari-Hari

Faridatul Jannah¹, Desi Endang Maisuri², Fitri Inayah³

1. Stidkis Al-Mardliyyah Pameksan, Indonesia; faridatul1407@gmail.com
2. Universitas Islam Negeri Madura, Indonesia; desimansuri123@gmail.com
3. Stidkis Al-Mardliyyah Pameksan, Indonesia; fitriinayah894@gmail.com

Copyright © 2026 by Authors, Published by **Feelings: Journal of Counseling and Psychology**. This is an open access article under the CC BY License <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Received : November 15, 2025
Accepted : January 17, 2026

Revised : December 19, 2025
Available online : February 11, 2026

How to Cite: Faridatul Jannah, Desi Endang Maisuri, & Fitri Inayah. (2026). Clearing the Heart: Islamic Psychotherapy in Everyday Life. *Feelings: Journal of Counseling and Psychology*, 3(1), 25-34. <https://doi.org/10.61166/feelings.v3i1.62>

Clearing the Heart: Islamic Psychotherapy in Everyday Life

Abstract. Mental health is a crucial aspect of human life that is receiving increasing attention, especially amidst the pressures of modern life. In Islamic tradition, the concepts of peace of mind and purification of the heart have long been integral to religious teachings. This article discusses Islamic psychotherapy as an alternative approach that integrates Islamic spiritual values into the psychological healing process. This research employed a qualitative method with a literature review approach, with data obtained from the Quran, hadith, classical Islamic literature, and modern psychology books and journals. The study results indicate that worship practices such as dhikr (remembrance of God), prayer, and attitudes such as patience, trust (relief), and sincerity (ikhlas) have a therapeutic effect in maintaining emotional stability and purifying the heart. Islamic psychotherapy functions not only as a form of healing but also as a preventative measure for maintaining ongoing mental health. By restoring the orientation of life to Allah SWT, individuals can achieve inner peace and a deeper

meaning in life. This article is expected to contribute to strengthening the importance of integrating religion and psychology in the context of mental healing, especially for Muslims.

Keywords: Clearing the heart, Psychotherapy, Islamic

Abstrak. Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang semakin mendapatkan perhatian, terutama di tengah tekanan hidup modern. Dalam tradisi Islam, konsep ketenangan jiwa dan penyucian hati telah lama menjadi bagian integral dari ajaran agama. Artikel ini membahas psikoterapi Islami sebagai pendekatan alternatif yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual Islam dalam proses penyembuhan psikologis. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka, di mana data diperoleh dari Al-Qur'an, hadis, literatur klasik Islam, serta buku dan jurnal psikologi modern. Hasil kajian menunjukkan bahwa praktik-praktik ibadah seperti dzikir, shalat, doa, dan sikap hidup seperti sabar, tawakal, dan ikhlas memiliki efek terapeutik dalam menjaga stabilitas emosi dan menjernihkan hati. Psikoterapi Islami tidak hanya berfungsi sebagai bentuk penyembuhan, tetapi juga sebagai upaya preventif dalam menjaga kesehatan jiwa secara berkelanjutan. Dengan mengembalikan orientasi hidup kepada Allah SWT, individu dapat mencapai ketenangan batin dan makna hidup yang lebih dalam. Artikel ini diharapkan menjadi kontribusi dalam memperkuat pentingnya integrasi antara agama dan psikologi dalam konteks penyembuhan jiwa, khususnya bagi umat Muslim.

Kata kunci: Menjernihkan hati, Psikoterapi, Islami,

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang tidak dapat dipisahkan dari keseimbangan spiritual, emosional, dan sosial. Dalam kehidupan modern yang penuh tekanan, kecemasan, stres, dan depresi menjadi masalah yang semakin umum dijumpai di berbagai kalangan. Kesehatan mental merupakan suatu kondisi yang menggambarkan individu menjadi pribadi yang lebih sejahtera, menghargai kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat, serta dapat berkontribusi pada komunitasnya. Banyak orang mengalami kekosongan batin meskipun secara fisik terlihat baik-baik saja. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan jiwa tidak hanya ditentukan oleh faktor biologis atau lingkungan, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kondisi spiritual seseorang.

Dalam konteks masyarakat Muslim, pendekatan terhadap kesehatan mental tidak hanya bersandar pada metode psikologi Barat yang cenderung sekuler, tetapi juga dapat diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam. Ada beberapa faktor pada kesehatan mental manusia yaitu iman, ilmu, dan amal saleh. Hal ini menyatakan bahwa seseorang dapat menjaga kesehatan mentalnya dengan menggunakan dan mengeksplorasi tenaganya baik intelektual maupun kognitif, emosional dan motivasi, dengan sebaik-baiknya.¹ Psikoterapi Islami hadir sebagai pendekatan alternatif yang holistik, menggabungkan antara pemahaman psikologi dan nilai-nilai keislaman untuk membantu individu mencapai ketenangan batin dan kejernihan

¹ Sukma PakungWati, Rara Desti Anggraeni, Menjaga Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam Maintaining Mental Health in an Islamic Perspective, *JIES (journal of education studies)*, vol. 1 no 2 maret 2023, <https://doi.org/10.58569/jies.vi12.544>

hati. Namun dalam ruang lingkup pedesaan masih banyak masyarakat yang masih mempunyai keyakinan bahwa dukun juga mampu menyembuhkan dan mengobati orang yang menderita penyakit.²

Islam sebagai agama yang sempurna telah memberikan banyak panduan dalam menjaga kesehatan jiwa. Al-Qur'an dan Hadis mengajarkan berbagai prinsip yang berkaitan dengan penguatan mental, seperti sabar, syukur, tawakal, ikhlas, dan pentingnya menjaga hubungan dengan Allah dan sesama manusia. Konsep-konsep ini memiliki kekuatan terapeutik yang besar dan terbukti mampu memberikan ketenangan jiwa ketika dihayati dan diamalkan secara konsisten.

Praktik-praktik ibadah seperti shalat, dzikir, doa, membaca Al-Qur'an, serta muhasabah (introspeksi diri) dapat menjadi bagian dari proses psikoterapi Islami. Dalam psikoterapi ini, pasien dibimbing untuk menyadari akar permasalahan psikologisnya sambil memperkuat koneksi spiritualnya kepada Allah SWT. Dengan demikian, penyembuhan yang terjadi tidak hanya bersifat sementara atau permukaan, tetapi menyentuh aspek yang lebih dalam yaitu hati dan ruhaniyah. Bershalawat merupakan salah satu obat yang paling mudah dan murah untuk memulihkan semua penyakit yang dirasakan, karena dengan bershalawat merupakan bagian dari dzikir untuk mengingat Allah SWT yang sekaligus menyebut nama kekasih-Nya. Selain itu, shalawat juga suatu ungkapan kebersyukuran manusia terhadap Allah SWT dan pengakuan penghormatan kepada Nabi Muhammad SAW.³

Di sisi lain, masyarakat saat ini sering kali mengalami disorientasi nilai dan kehilangan makna hidup, yang berdampak pada kondisi psikologis mereka. Psikoterapi Islami berperan penting dalam mengembalikan makna hidup melalui pendekatan yang sesuai dengan keyakinan dan budaya umat Islam. Terlebih lagi, terapi ini menumbuhkan kesadaran bahwa kebahagiaan dan ketenangan sejati hanya bisa diperoleh melalui kedekatan dengan Sang Pencipta.

Melalui artikel ini, penulis berupaya mengangkat bagaimana psikoterapi Islami dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya sebagai solusi atas gangguan psikologis, tetapi juga sebagai cara preventif dan kuratif dalam menjaga kejernihan hati dan kestabilan emosi. Pendekatan ini diharapkan menjadi jalan yang efektif dan mudah diterima oleh umat Muslim dalam menghadapi tantangan hidup yang semakin kompleks.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (library research). Pendekatan ini dipilih karena fokus kajian terletak pada pemahaman mendalam terhadap konsep psikoterapi Islami, terutama dalam kaitannya dengan penerapan nilai-nilai Islam dalam menjaga dan memelihara

² Faridatul Jannah, Maimun, Juhairiyah, Pendidikan Prnatal dalam Tradisi Pelet Petteng Perspektif DhukonKandung Di Desa Sana Daja. Pasean Pamekasan, Jurnal Lentera Vol. 4 No. 1, Maret 2025, 277 DOI: <https://doi.org/10.29138/lentera.v24i1.1589>

³ Zuliyani Aqimul Hidayah, Rinova Cahyandari, Peran Psikoterapi Islami Menggunakan ShalawatNariyah terhadap Regulasi Emosi pada Remaja, jurnal ilmiah psikologi, Vol. 6 No. 1 (2024), 53, DOI:<https://doi.org/10.37278/jipsi.v6i1.854>

kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian kualitatif bertujuan untuk menggali makna, pemahaman, serta interpretasi atas suatu fenomena berdasarkan perspektif yang bersifat deskriptif dan kontekstual. Metode penelitian kualitatif dapat digunakan untuk menjawab permasalahan penelitian dengan data berbentuk narasi yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan pengumpulan dokumen.⁴

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui penelusuran terhadap berbagai sumber tertulis yang relevan, baik klasik maupun kontemporer. Sumber utama yang dijadikan rujukan adalah Al-Qur'an dan hadis sebagai dasar utama dalam ajaran Islam, yang di dalamnya memuat banyak prinsip tentang penyucian jiwa (tazkiyatun nafs), ketenangan hati, dan penyembuhan batin. Selain itu, penelitian ini juga merujuk pada karya-karya ulama terdahulu seperti Imam Al-Ghazali, Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, dan tokoh-tokoh tasawuf yang banyak membahas metode spiritual untuk menenangkan jiwa. Literatur modern berupa buku-buku psikologi Islam, jurnal ilmiah, serta artikel populer yang membahas integrasi antara psikoterapi dan ajaran Islam juga menjadi bagian penting dari analisis.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kegiatan membaca, mencatat, dan mengklasifikasi informasi dari berbagai referensi tersebut. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan metode analisis isi (content analysis), yaitu dengan menelaah isi dan makna dari teks untuk menemukan tema-tema kunci yang berkaitan dengan psikoterapi Islami, seperti dzikir, doa, shalat, sabar, tawakal, dan ikhlas. Analisis ini bertujuan untuk memahami bagaimana nilai-nilai tersebut dapat berfungsi sebagai terapi jiwa dan bagaimana penerapannya secara praktis dalam kehidupan sehari-hari umat Islam. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui kegiatan membaca, mencatat, dan mengklasifikasikan informasi dari berbagai referensi terkait psikoterapi Islami. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan metode analisis isi (content analysis), yaitu dengan menelaah isi dan makna dari teks untuk menemukan tema-tema kunci seperti dzikir, doa, shalat, sabar, tawakal, dan ikhlas. Metode content analysis digunakan untuk mengidentifikasi dan menginterpretasikan pesan-pesan dalam teks secara sistematis sesuai dengan penjelasan Elo & Kyngäs (2008), yang memaparkan tiga tahapan dalam content analysis kualitatif: persiapan, pengorganisasian, dan pelaporan⁵

Melalui metode ini, penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi pemikiran yang konstruktif mengenai pentingnya psikoterapi berbasis Islam dalam menghadapi berbagai masalah kejiwaan yang dihadapi manusia modern, serta memberikan gambaran tentang bagaimana pendekatan ini dapat dijadikan solusi spiritual yang aplikatif dan relevan sepanjang zaman.

⁴ Faridatul Jannah, Halimatus Sa'diyah, Desi Endang Maisur, *Komponen-Komponen Dalam Penelitian Kualitatif*, *Journal of Qualitative and Quantitative Research*, Vol. 2No. 2(2025). 83. DOI: <https://doi.org/10.61166/interdisiplin.v2i2.69>

⁵ https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.13652648.2007.04569.x?utm_source=chatgpt.com

PEMBAHASAN DAN HASIL

Dzikir dan Doa sebagai Terapi Jiwa

Dzikir dan doa merupakan bagian integral dari ibadah umat Islam yang memiliki kekuatan spiritual dan psikologis dalam kehidupan sehari-hari. Permasalahan utama yang di hadapi Masyarakat di setiap kesehariannya adalah kewajiban dan tanggung jawab terhadap nilai sosial, keagamaan dan budaya dalam kehidupan sehari-hari. ⁶Dalam perspektif psikoterapi Islami, dzikir (mengingat Allah) adalah metode yang efektif untuk mengarahkan fokus jiwa kepada sesuatu yang lebih tinggi dari diri sendiri, yaitu Allah SWT. Ketika seseorang rutin berdzikir, ia secara perlahan melepaskan diri dari kecemasan duniawi dan menumbuhkan rasa damai di dalam hati. Al-Qur'an secara tegas menyatakan bahwa "*Dengan mengingat Allah, hati menjadi tenang*" (QS. Ar-Ra'd: 28), yang menunjukkan bahwa dzikir berperan langsung dalam menenangkan kondisi psikologis seseorang. Ayat Al-Quranyang pertama kali turun pun belirlah untuk membaca. Membaca adalah kunci ilmu pengetahuan, sehingga sejak awal islam memang mencurahkan perhatian pada penguasaan ilmu. Sebab bila merupakan alat untuk tersebar luasnya agama islam⁷

Selain dzikir, doa juga merupakan bentuk terapi spiritual yang mendalam. Ketika seseorang berdoa, ia sedang menumpahkan isi hatinya kepada Sang Pencipta. Ini menciptakan rasa lega, melepaskan beban batin, dan menumbuhkan harapan baru. Dalam konteks psikologi, aktivitas ini memiliki kesamaan dengan proses "catharsis" atau pelepasan emosi yang tertahan. Dalam beribadah banyak cara yang di lakukan akan tetapi beribadah yang di lakukan oleh Masyarakat sumber sirih adalah dengan cara berzikir, sholawat burdah dan yasinan.⁸ Orang yang terbiasa berdoa cenderung lebih optimis, lebih kuat menghadapi cobaan, dan memiliki semangat hidup yang lebih tinggi karena merasa bahwa dirinya tidak sendirian. Zikir memiliki manfaat yang sangat besar seperti yang dijelaskan dalam ayat di atas. Selain menenangkan hati, dzikir juga bisa membersihkan kotoran yang menempel di hati sehingga hati menjadi bersih dan suci. Jika hati bersih dan suci, maka pikiran menjadi jernih, maka amalan akan selalu terjaga dan mengutamakan kebaikan⁹

Kedua praktik ini, jika dilakukan secara rutin dan dengan penuh kesadaran, dapat memperkuat ketahanan mental (resiliensi) seseorang. Dzikir dan doa memberi arah dan makna terhadap penderitaan, menjadikan masalah sebagai ujian yang bermakna, bukan sekadar beban. Dengan begitu, seseorang akan lebih mampu

⁶ Nur Fadilah , S. Fathiyatul Jannah, Faridatul Jannah, Tarekat Qodariyah Wa Naqsabandiyah Transformasi Menuju Kesalehan Sosial, Journal of Da'wah and Islamic Studies, Vol. 2 No. 2 (2024), DOI: <https://doi.org/10.61166/maklumat.v2i2.27>

⁷ Diyas Albar Irwan, dkk, Penerapan Terapi Islam pada Kesehatan Mental Menggunakan Metode Tilawah Al-Quran, Al-Hiwar: Jurnal Ilmu dan Teknik Dakwah, Volume 11 No 2 Tahun 2023, 130, DOI: <https://doi.org/10.18592/alhiwar.v11i2.11654>

⁸ Hanifatus Sholehah, S. Fathiyatul Jannah, Faridatul Jannah, Implementasi Tarekat Shiddiqiyah Dalam Masyarakat di Desa Sumber Sirih Kecamatan Waru, Journal of Da'wah and Islamic Studies, Vol. 2No. 4(2024), DOI: <https://doi.org/10.61166/maklumat.v2i4.32>

⁹ Wenda Asmita dan Irman, "Aplikasi Teknik Zikir dalam Konseling Terhadap Kesehatan Mental," *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 1, no. 1 (2022): 1–15, <https://dev-ojs.uin-suska.ac.id/index.php/alittizaan/article/view/18221>.

mengelola stres, kecemasan, bahkan gejala depresi secara alami. Dalam berbagai perspektif, zikir memiliki makna yang berbeda. Berdasarkan perspektif antropologi, zikir diartikan sebagai tradisi turun-temurun yang selalu dibaca oleh suatu kelompok masyarakat dari waktu ke waktu.¹⁰

Peran Shalat dalam Menumbuhkan Keseimbangan Emosi

Shalat merupakan ibadah utama dalam Islam yang bukan hanya berfungsi sebagai kewajiban ritual, tetapi juga sebagai mekanisme pengaturan emosi dan stabilitas jiwa. Dalam satu hari, seorang Muslim diwajibkan shalat lima kali, yang pada dasarnya menjadi jeda spiritual di tengah kesibukan duniawi. Jadi ini tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga memberikan ruang mental dan emosional bagi seseorang untuk melakukan refleksi, introspeksi, dan penataan ulang fokus hidup. Pendekatan fenomenologis juga mengungkap bahwa shalat membantu mengeliminasi pikiran negatif dan memperkuat ketenangan jiwa. Studi lainnya menunjukkan bahwa konsistensi dalam shalat berkorelasi tinggi dengan pengembangan kecerdasan emosional, yang dijelaskan sekitar 38 % dari variasi kapasitas regulasi emosi individu¹¹

Rangkaian ucapan dan perbuatan (gerakan) dalam shalat ini bukanlah sekadar ucapan dan gerakan yang tanpa makna, tetapi masing-masing memiliki filosofi, ibrah, manfaat, dan hikmah yang sangat luas bagi orang yang mengerjakannya.¹² Gerakan dalam shalat mulai dari takbir, rukuk, sujud, hingga duduk tasyahhud memiliki efek fisiologis yang menenangkan sistem saraf, hampir menyerupai teknik relaksasi atau mindfulness yang dikenal dalam psikologi Barat. Saat sujud, misalnya, posisi tersebut membantu meningkatkan aliran darah ke otak dan memberikan efek menenangkan bagi sistem saraf pusat. Kurangnya pemahaman mengenai manfaat yang diperoleh dari gerakan shalat terhadap kesehatan bisa membuat seseorang kekurangan motivasi untuk melaksanakannya, sehingga shalat sekarang ini cenderung hanya sebagai penggugur kewajiban belaka, tanpa mengetahui banyaknya manfaat dari gerakan-gerakan shalat dan esensi dari shalat itu sendiri.¹³ Ditambah dengan bacaan-bacaan dalam shalat yang penuh makna, seperti pujian kepada Allah dan permohonan ampunan, seseorang merasa lebih kecil di hadapan Tuhan, namun juga lebih tenang karena merasa dilindungi oleh kasih-Nya. Studi hadis sebagai bagian integral dari tradisi ilmu keislaman memiliki peran

¹⁰ Abdul Rozak Ali Maftuhini, Syamsurizal Yazid, Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Kajian Psikologis, *Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, Volume. 2 Nomor. 1 Tahun 2025, hal 228. <https://doi.org/10.6132/ikhlas.v2i1.356>

¹¹ Shella Masrofah, Hanif Cahyo Adi Kistoro, Dwipa Sumantri, Ahmad Ma'ruf, The Relationship Between Prayer Worship Intensity and Emotional Intelligence of Islamic Religious Education Students, *The Journal of Psychology*, Vol. 1, No. 1, June 2024, [Vol. 1 No. 1 \(2024\): Insightchology : June 2024](https://doi.org/10.6132/ikhlas.v2i1.356)

¹² Fahrus Surya Ardiansyah, Manfaat gerakan shalat pada kesehatan fisiologis tubuh, *Maliki Interdisciplinary Journal*, Volume 3, Issue Maret, 2025, <https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/view/13611/4518>

¹³ Aniqoh Zahrah Putri Pratami, dkk, Pengaruh Gerakan Sholat Terhadap Kesehatan Mental dan Jasmani, *Journal Islamic Education*, 1, Nomor 4, Tahun 2023, <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/index>

yang krusial dalam memahami ajaran Islam dan menjaga keaslian warisan keagamaan. Dalam era kontemporer yang kompleks, tantangan metodologis dan interpretatif dalam penelitian hadis semakin mendesak untuk dijawab.¹⁴

Lebih jauh lagi, shalat mengajarkan pengendalian diri, karena ibadah ini hanya dapat dilakukan dalam kondisi suci, penuh konsentrasi (khusyuk), dan dengan adab yang benar. Orang yang menjaga kualitas shalatnya akan terlatih untuk sabar, tenang, dan tidak mudah bereaksi secara emosional terhadap tekanan hidup. Shalat juga berperan penting dalam pengembangan etika sosial. Dengan berfokus pada aspek seperti kebersihan, kesopanan, dan kepatuhan terhadap aturan, shalat mendidik individu untuk mengadopsi perilaku yang lebih baik dalam interaksi sosial mereka.¹⁵ Shalat yang dilakukan dengan kesadaran dan kekhusyukan mampu menyeimbangkan antara kebutuhan spiritual dan emosional, serta menciptakan kedamaian batin yang dalam.

Memaafkan dan Tawakal Kunci Kedamaian Batin

Dalam ajaran Islam, memaafkan adalah bentuk puncak dari pengendalian diri dan kekuatan batin. Sering kali, luka psikologis yang mendalam disebabkan oleh dendam, kemarahan, atau trauma masa lalu. Memaafkan merupakan pusat untuk mengembangkan manusia yang sehat dan hal yang paling penting adalah pemulihan hubungan interpersonal anatar individu setelah terjadinya konflik.¹⁶ Ketika seseorang mampu memaafkan, ia sedang melepaskan beban berat yang menahan dirinya dari pertumbuhan spiritual dan ketenangan jiwa. Islam sangat menganjurkan sikap memaafkan sebagai bentuk akhlak mulia, sebagaimana dalam Al-Qur'an disebutkan, "*Dan hendaklah mereka memaafkan dan berlapang dada. Apakah kamu tidak ingin Allah mengampunimu?*" (QS. An-Nur: 22). Memaafkan bukan berarti membenarkan kesalahan, melainkan membebaskan diri dari ikatan kebencian yang merusak jiwa. Al-Qur'an memiliki pengaruh yang signifikan terhadap mentalitas umat Islam. Al-Qur'an adalah penawar atau pengobatan untuk semua masalah yang berhubungan dengan jiwa.¹⁷

Tawakal, atau sikap berserah diri sepenuhnya kepada kehendak Allah setelah melakukan ikhtiar, juga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental. Banyak gangguan emosional seperti kecemasan dan stres timbul karena seseorang terlalu ingin mengendalikan sesuatu yang berada di luar kuasanya. Setelah berusaha, kita serahkan kepada Allah dan tidak menyombongkan usaha kita. Jadi, dengan konsep ini tertanam dalam jiwa kita, kita tidak serta merta melupakan anugerah

¹⁴ Ach. Syafiq Fahmi, Intan Dwi Permatasari, Mas'ud, Faridatul Jannah, Metodologi Penelitian Hadis Dalam Perspektif Pemikiran Syuhudi Ismail, *Journal of Qur'an and Hadith Studies* Vol. 2, No. 2 (2024), 217, DOI: <https://doi.org/10.61166/bunyan.v2i2.25>

¹⁵ Akmir, dkk, peran shalat dalam pembentukan karakter dan etika dalam kehidupan sehari-hari, *jurnal intelek insan cendikia*, 1 No: 6, Agustus 2024, <https://jicnusantara.com/index.php/jiic>

¹⁶ Ulin Nihayah, Salsabila Ade Putri, Rahmat Hidayat, Konsep Memaafkan dalam Psikologi Positif, *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 3 Number 2 2021, <https://doi.org/10.32939/ijcd.v3i1.1031>

¹⁷ S. Seprianto, I. Warsah, dan D. Purnama, Psikoterapi Islam dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling, *Muhafadzah: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling Islam* 2, no. 2 (2023): 49–60, <https://e-journal.uin-al-azhaar.ac.id/index.php/muhafadhah/article/view/553>.

Tuhan ketika kita berhasil.¹⁸Tawakal mengajarkan kita untuk menerima kenyataan, melepaskan rasa cemas berlebihan, dan mempercayakan hasil akhirnya kepada Allah. Sikap ini tidak melemahkan semangat, justru memberikan ketenangan batin karena kita yakin bahwa setiap ketentuan Allah pasti mengandung hikmah. Tawakkal merupakan manifestasi keyakinan di dalam hati yang memberi motivasi kepada manusia dengan kuat untuk menggantungkan harapan kepada Allah SWT dan menjadi ukuran tingginya iman seseorang kepada Allah SWT.¹⁹

Dalam psikoterapi Islami, dua sikap ini memaafkan dan tawakal adalah mekanisme penyembuhan luka batin yang paling dalam. Mereka membantu seseorang untuk berdamai dengan masa lalu dan menerima masa depan dengan hati yang lapang. Individu yang mampu memaafkan dan bertawakal akan mengalami ketenangan yang tidak mudah goyah, bahkan dalam kondisi paling sulit sekalipun. tawakal memiliki hubungan negatif signifikan terhadap kecemasan. Artinya, semakin tinggi tawakal seseorang, semakin rendah tingkat kecemasannya.²⁰

KESIMPULAN

Psikoterapi Islami merupakan pendekatan penyembuhan jiwa yang bersumber dari nilai-nilai ajaran Islam, yang tidak hanya berfokus pada aspek psikis, tetapi juga spiritual dan moral. Dalam kehidupan sehari-hari, praktik-praktik keagamaan seperti dzikir, doa, shalat, serta sikap hidup seperti sabar, ikhlas, dan tawakal terbukti memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental. Nilai-nilai ini berperan penting dalam menjernihkan hati, mengendalikan emosi, serta memberikan ketenangan batin yang mendalam.

Pendekatan psikoterapi Islami juga menawarkan solusi holistik dalam menghadapi berbagai tantangan psikologis umat Muslim di era modern. Dengan menjadikan hubungan dengan Allah SWT sebagai pusat pemulihan jiwa, individu tidak hanya sembuh secara emosional, tetapi juga menemukan kembali makna hidup yang lebih luhur. Psikoterapi Islami dapat diterapkan secara praktis dalam kehidupan sehari-hari, dan berpotensi menjadi metode pencegahan serta penyembuhan yang relevan, aplikatif, dan sesuai dengan nilai-nilai keimanan.

Melalui penguatan spiritual, individu mampu menjalani kehidupan dengan lebih tenang, sabar, dan optimis, sehingga tercipta keseimbangan antara jasmani dan rohani. Dengan demikian, psikoterapi Islami merupakan jalan yang sangat potensial dalam upaya menjaga dan memelihara kesehatan mental umat Muslim secara berkelanjutan.

¹⁸ Nurmiati, Achmad Abubakar, Aan Parhani, Nilai Tawakal dalam Al-Qur'an, *Journal of Social Religion Research*, Vol.6, No.1 April-2021, DOI: <http://10.24256/pal.v6i1.1985>

¹⁹ Anri Naldi, Cahaya, Muhammad Zein Damanik, Konsep Tawakal Dalam Kajian Akhlak Tasawuf Berdasarkan Dalil Pada Alqur'an, *Atthiflah-Volume10 Nomor2 Juni2023*, 321, DOI: <https://doi.org/10.54069/atthiflah.v10i2.596>

²⁰ Gondal, Adil, & Ghayas, *Mediating Role of Tawakkul Between Religious Orientations and Anxiety Among Muslim Adults*, *Journal of Psychology* Vol 6, No.2 (July, 2022), <https://doi.org/10.33897/fujp.v6i2.481>

DAFTAR PUSTAKA

- WatiSukma Pakung, Anggraeni Rara Desti, (2023). Menjaga Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam Maintaining Mental Health in an Islamic Perspective, *JIES(journal of education studies)*, vol. 1 no 2 <https://doi.org/10.58569/jies.vii2.544>
- Jannah Faridatul, Maimun, Juhairiyah, (2025). Pendidikan Pranatal dalam Tradisi Pelet Petteng Perspektif DhukonKandung Di Desa Sana Daja. Pasean Pamekasan, *Jurnal Lentera* Vol. 4 No. 1, 277 DOI: <https://doi.org/10.29138/lentera.v24i1.1589>
- Hidayah Zuliyani Aqimul, Cahyandari Rinova, (2024). Peran Psikoterapi Islami Menggunakan ShalawatNariyah terhadap Regulasi Emosi pada Remaja, *jurnal ilmiah psikologi*, Vol. 6 No. 1, 53, DOI:<https://doi.org/10.37278/jipsi.v6i1.854>
- Jannah Faridatul, Sa'diyah Halimatus, Endang Maisur Desi, (2025). Komponen-Komponen Dalam Penelitian Kualitatif, *Journal of Qualitative and Quantitative Research*, Vol. 2No. 283. DOI: <https://doi.org/10.61166/interdisiplin.v2i2.69>
https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.13652648.2007.04569.x?utm_source=chatgpt.com
- Fadilah Nur, Jannah, S. Fathiyatul, Jannah Faridatul, (2024). Tarekat Qodariyah Wa Naqsabandiyah Transformasi Menuju Kesalehan Sosial, *Journal of Da'wah and Islamic Studies*, Vol. 2 No. 2, DOI: <https://doi.org/10.61166/maklumat.v2i2.27>
- Albar Irwan Diyas, dkk, (2023).Penerapan Terapi Islam pada Kesehatan Mental Menggunakan Metode Tilawah Al-Quran, *Al-Hiwar: Jurnal Ilmu dan Teknik Dakwah*, Volume 11 No 2 Tahun , 130, DOI: <https://doi.org/10.18592/alhiwar.viii2.11654>
- Sholehah,Hanifatul Jannah S. Fathiyatul, Jannah Faridatul, (2024), Implementasi Tarekat Shiddiqiyah Dalam Masyarakat di Desa Sumber Sirih Kecamatan Waru, *Journal of Da'wah and Islamic Studies*, Vol. 2No. 4, DOI: <https://doi.org/10.61166/maklumat.v2i4.32>
- Asmita Wenda & Irman, "Aplikasi Teknik Zikir dalam Konseling Terhadap Kesehatan Mental," *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 1, no. 1 (2022): 1–15, <https://dev-ojs.uin-suska.ac.id/index.php/alittizaan/article/view/18221>.
- Rozak Abdul, Maftuhin Ali , Yazid Syamsurizal,(2025). Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Kajian Psikologis, *Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, Volume. 2 Nomor. 1 Tahun, hal 228. <https://doi.org/10.61132/ikhlas.v2i1.356>
- Masrofah Shella , CahyoAdi Kistoro Hanif, Sumantri Dwipa, Ma'ruf Ahmad, (2024). The Relationship Between Prayer Worship Intensity and Emotional Intelligence of Islamic Religious Education Students, *The Journal of Psychology*, Vol. 1, No. 1, , Vol. 1 No. 1 (2024): [Insightchology : June 2024](https://insightchology.com/journal/index.php/insightchology/article/view/13611/4518)
- Surya Ardiansyah Fahrus, (2025) Manfaat gerakan sholat pada kesehatan fisiologis tubuh, *Maliki Interdisciplinary Journal*, Volume 3, Issue, <https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/view/13611/4518>
- Zahrah Aniqoh, Pratami Putri, dkk, (2023). Pengaruh Gerakan Sholat Terhadap Kesehatan Mental dan Jasmani, *Journal Islamic Education*, 1, Nomor 4, <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/index>
- Syafiq Fahmi Ach., Dwi Permatasari Intan, Mas'ud, Jannah Faridatul, (2024). Metodologi Penelitian Hadis Dalam Perspektif Pemikiran Syuhudi Ismail,

- Journal of Qur'an and Hadith Studies Vol. 2, No. 2217, DOI: <https://doi.org/10.61166/bunyan.v2i2.25>
- Akmir, dkk, (2024). peran shalat dalam pembentukan karakter dan etika dalam kehidupan sehari-hari, jurnal intelek insan cendikia, 1 No: 6, <https://jicnusanantara.com/index.php/jiic>
- Nihayah, Ulin, Ade Putri Salsabila, Hidayat Rahmat, (2021). Konsep Memaafkan dalam Psikologi Positif, *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 3 Number 2, <https://doi.org/10.32939/ijcd.v3i1.1031>
- S. Seprianto, I. Warsah, dan D. Purnama, (2023). Psikoterapi Islam dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling, *Muhafadzah: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling Islam* 2, no. 2 49–60, <https://e-journal.uin-al-azhaar.ac.id/index.php/muhafadhah/article/view/553>.
- Nurmiati, Achmad Abubakar, Aan Parhani, (2021). Nilai Tawakal dalam Al-Qur'an, *Journal of Social Religion Research*, Vol.6, No.1, DOI: <http://10.24256/pal.v6i1.1985>
- Naldi Anri, Cahaya, Zein Damanik Muhammad, (2023). Konsep Tawakal Dalam Kajian Akhlak Tasawuf Berdasarkan Dalil Pada Alqur'an, *Atthiflah–Volume 10* Nomor 2 Juni, 321, DOI: <https://doi.org/10.54069/atthiflah.v10i2.596>
- Gondal, Adil, & Ghayas, (2022), *Mediating Role of Tawakkul Between Religious Orientations and Anxiety Among Muslim Adults*, *Journal of Psychology* Vol 6, No.2. <https://doi.org/10.33897/fujp.v6i2.481>