

Integrasi Psikologi Islam dan Kesehatan Mental di Masyarakat Arab: Suatu Kajian Literatur Sistematis

Lutfi Rosyad Alfikri

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

e-mail: lutfirosyadalfikri060297@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini menyajikan tinjauan literatur sistematis yang bertujuan untuk mengeksplorasi integrasi antara psikologi Islam dan praktik kesehatan mental dalam masyarakat Arab. Dengan menggunakan pendekatan naratif tematik yang berpedoman pada protokol PRISMA dengan menelusuri artikel dari basis data Scopus, Web of Science, ScienceDirect, DOAJ, dan Garuda menggunakan kata kunci terstruktur dan periode publikasi 2020–2024 untuk memastikan relevansi serta kebaruan temuan. Sebelas artikel ilmiah terpilih dianalisis untuk mengidentifikasi model intervensi, tantangan epistemologis, serta potensi penerapan nilai-nilai Islam dalam layanan psikologis. Temuan menunjukkan bahwa konsep spiritual seperti *tawakkul* (berserah diri kepada Allah), *sabr* (kesabaran), *shukr* (rasa syukur), dan *qalb* (hati) memainkan peran sentral dalam membentuk mekanisme koping, ketahanan psikologis, serta penerimaan masyarakat terhadap terapi. Di tengah tekanan sosial-politik, konflik berkepanjangan, dan transisi budaya, pendekatan psikologi berbasis Islam ditemukan lebih relevan secara kontekstual dan lebih sesuai secara budaya dibandingkan dengan model sekuler Barat. Kajian ini menekankan pentingnya pengembangan intervensi kesehatan mental yang partisipatif, peka budaya, dan berbasis komunitas sebagai alternatif yang berlandaskan pada prinsip ilmiah. Studi ini mendorong pengembangan paradigma psikologi Islam kontemporer yang holistik dan aplikatif untuk merespons dinamika sosial-keagamaan yang kompleks pada populasi Muslim.

Kata Kunci: psikologi Islam, kesehatan mental, masyarakat Arab, koping religius, trauma

Artikel Diterima: 18 Juli 2025	Artikel Direvisi: 13 Agustus 2025	Artikel Disetujui: 26 November 2025	Publikasi Online: 17 Mei 2026
--	---	---	---

The Integration of Islamic Psychology and Mental Health in Arab Societies: A Systematic Literature Review

Abstract

*This study presents a systematic literature review aimed at exploring the integration between Islamic psychology and mental health practices within Arab societies. Using a narrative thematic approach guided by the PRISMA protocol, the study systematically reviewed articles from Scopus, Web of Science, ScienceDirect, DOAJ, and Garuda databases, employing structured keywords and a publication period of 2020–2024 to ensure relevance and recency of findings. Eleven selected scholarly articles were analyzed to identify intervention models, epistemological challenges, and the potential application of Islamic values in psychological services. The findings reveal that spiritual concepts such as *tawakkul* (trust in God), *sabr* (patience), *shukr* (gratitude), and *qalb* (heart) play a central role in shaping coping mechanisms, psychological resilience, and societal acceptance of therapy. Amid socio-political pressures, prolonged conflicts, and cultural transitions, Islamic-based psychological approaches were found to be more contextually relevant and culturally appropriate compared to Western secular models. This review underscores the importance of developing participatory, culturally sensitive, and community-based mental health interventions grounded in scientific principles. The study advocates for the advancement of a holistic and applicable contemporary Islamic psychology paradigm to address the complex socio-religious dynamics within Muslim populations.*

Keywords: Islamic psychology, mental health, Arab societies, religious coping, trauma

First Received: July 18, 2025	Revised: August 13, 2025	Accepted: November 26, 2025	Published: May 17, 2026
---	------------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Pendahuluan

Dalam beberapa dekade terakhir, urgensi kesehatan mental di masyarakat Arab menjadi semakin nyata seiring meningkatnya tekanan sosial, politik, dan ekonomi yang kompleks. Konflik bersenjata yang berkepanjangan, instabilitas politik, dislokasi sosial, serta tekanan modernitas telah menyebabkan meningkatnya prevalensi gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan trauma pascakonflik. Dalam konteks tersebut, muncul kebutuhan mendesak akan pendekatan psikologis yang tidak hanya ilmiah, tetapi juga selaras dengan nilai-nilai spiritual dan budaya lokal. Bagi masyarakat Arab yang identitas sosialnya kuat berakar pada tradisi Islam, kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari keseimbangan antara aspek spiritual (*ruhiyyah*), emosional (*nafsiyyah*), dan sosial (*ijtima'iyah*). Meskipun demikian, sebagian besar pendekatan psikologi yang digunakan di kawasan tersebut masih mengandalkan paradigma konvensional yang lahir dari tradisi pemikiran Barat.

Psikologi modern yang berkembang di bawah kerangka sekuler dan positivistik cenderung memisahkan dimensi spiritual dari konstruksi kesehatan mental. Pendekatan semacam ini menghadapi keterbatasan epistemologis dan kultural ketika diterapkan dalam masyarakat Muslim Arab. Berbagai penelitian menunjukkan adanya resistensi terhadap model intervensi psikologis Barat karena dianggap tidak mempertimbangkan dimensi religius dan komunal yang menjadi fondasi kehidupan umat Islam. (Khatib et al., 2023; Fakhri El-Islam, 2008). Dengan demikian, muncul kesenjangan yang signifikan: masih minimnya model teoritis dan empiris yang benar-benar mengintegrasikan nilai-nilai Islam dalam kerangka psikologi kontemporer, padahal konteks sosial dan spiritual masyarakat Arab menuntut

pendekatan yang lebih kontekstual dan teosentris.

Dalam perspektif Islam, kesehatan mental bukan hanya berkaitan dengan keseimbangan emosi atau kognisi, tetapi juga dengan kebeningan hati (*qalb*) dan kedekatan spiritual dengan Allah. Al-Qur'an menegaskan bahwa ketenangan batin sejati bersumber dari hubungan transendental manusia dengan Tuhannya: "*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.*" (QS. Ar-Ra'd [13]: 28). Ayat tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis dalam Islam berakar pada *dzikrullah* (ingatan kepada Allah), yang berfungsi menstabilkan hati dan pikiran. Rasulullah ﷺ juga menegaskan keterkaitan antara kondisi spiritual dan kesehatan psikis. Dalam sabdanya: "*Ketahuilah bahwa dalam tubuh manusia ada segumpal daging; jika ia baik, maka baiklah seluruh tubuh; dan jika ia rusak, maka rusaklah seluruh tubuh. Ketahuilah, itulah hati (qalb).*" (HR. Bukhari dan Muslim).

Kedua sumber ini menegaskan bahwa inti dari psikologi Islam terletak pada peran *qalb* sebagai pusat kesadaran spiritual dan moral manusia. Sejalan dengan itu, tokoh-tokoh klasik seperti al-Balkhī dalam *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* dan al-Ghazālī dalam *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn* telah lama menekankan pentingnya keseimbangan antara akal (*'aql*), jiwa (*nafs*), dan ruh (*rūh*) sebagai dasar kesehatan mental. Kesehatan psikis, dalam pandangan mereka, bukan hanya terbebas dari gangguan, tetapi juga tercapainya *sakīnah* (ketenangan), *ṣabr* (kesabaran), *tawakkul* (ketundukan kepada kehendak Allah), dan *shukr* (rasa syukur) sebagai ekspresi keseimbangan spiritual.

Sejumlah literatur kontemporer mendukung relevansi prinsip-prinsip tersebut dalam praktik psikologi modern di masyarakat Arab. Nilai-nilai Islam terbukti berperan dalam membentuk mekanisme koping religius dan meningkatkan ketahanan psikologis baik

secara individual maupun komunal. (Al-Darmaki & Yaaqeb, 2022; Casey et al., 2025). Model intervensi berbasis spiritual seperti *Islamic Trauma Healing* juga menunjukkan efektivitas dalam menurunkan gejala PTSD dan memperkuat kohesi sosial di tengah konflik (Hamadeh et al., 2024; Zoellner et al., 2021). Namun demikian, pendekatan semacam ini masih bersifat terfragmentasi dan belum sepenuhnya dibangun di atas kerangka epistemologi Islam yang komprehensif.

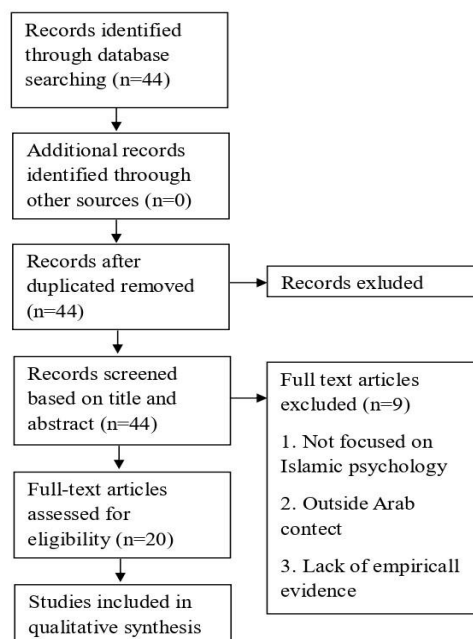
Dengan demikian, integrasi psikologi dan nilai-nilai keislaman bukan sekadar upaya lokalisasi teori Barat, melainkan sebuah rekonstruksi paradigma yang menempatkan spiritualitas sebagai inti dari kesejahteraan psikologis. Kajian ini bertujuan untuk menelaah secara sistematis literatur yang membahas hubungan antara psikologi Islam dan kesehatan mental di masyarakat Arab, dengan menyoroti urgensi persoalan kesehatan mental, keterbatasan model sekuler Barat, serta pentingnya integrasi nilai Islam dalam pengembangan psikologi yang holistik dan kontekstual.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis literatur-literatur ilmiah yang membahas hubungan antara psikologi Islam dan kesehatan mental dalam konteks negara-negara Arab. Penelusuran literatur difokuskan pada tiga poros utama: (1) peran tradisi Islam sebagai fondasi psikologis dan spiritual, (2) dampak trauma historis dan konflik kontemporer terhadap kesejahteraan mental masyarakat Arab, serta (3) tantangan modernitas dan respons kultural terhadap disrupsi nilai. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam merancang model intervensi kesehatan mental yang kontekstual, inklusif, dan berbasis nilai dalam masyarakat Arab kontemporer.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur sistematis (*systematic literature review*) untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis temuan-temuan ilmiah yang relevan mengenai intervensi psikologis berbasis Islam dalam konteks masyarakat Arab dan komunitas Muslim terdampak konflik. Metode ini dipilih untuk menggali secara komprehensif dinamika psikososial, nilai keagamaan, dan bentuk-bentuk intervensi lokal yang telah dikaji dalam berbagai publikasi ilmiah, serta untuk merumuskan sintesis tematik yang kontekstual dan aplikatif.

Proses penelusuran literatur dilakukan dengan mengacu pada protokol PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) yang digambarkan dalam diagram berikut.



Gambar 1. Diagram protokol PRISMA

Dimulai dengan identifikasi artikel dari sejumlah basis data ilmiah, yakni Scopus, Web of Science, ScienceDirect, DOAJ, dan Garuda. Kata kunci yang digunakan meliputi: *Islamic psychology*, *mental health in Arab countries*, *trauma healing*, *Islamic psychotherapy*, *faith-based intervention*, *religious coping*, dan

Qur'anic ethics. Periode pencarian dibatasi dari tahun 2020 hingga 2024 guna menjamin relevansi dan kebaruan wacana.

Kriteria inklusi meliputi: (1) artikel yang membahas praktik intervensi psikologis berbasis nilai Islam di komunitas Muslim, (2) studi yang berlokasi di negara-negara Arab atau komunitas diaspora Muslim, (3) artikel berbahasa Inggris atau Indonesia, (4) studi empiris maupun teoretis yang dimuat dalam jurnal bereputasi nasional atau internasional. Sementara itu, kriteria eksklusi adalah artikel yang tidak memiliki fokus pada aspek psikologi atau tidak relevan dengan pendekatan religius dalam konteks pemulihan psikologis.

Dari hasil pencarian awal yang menghasilkan 44 artikel, dilakukan proses penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, sehingga diperoleh 20 artikel yang memenuhi kriteria awal. Setelah dilakukan telaah mendalam terhadap isi penuh (*full-text screening*), sebanyak 11 artikel utama dipilih untuk dianalisis lebih lanjut. Artikel-artikel tersebut kemudian dikategorikan secara tematik dengan pendekatan coding kualitatif berbasis topik, seperti: (1) *trauma healing* komunitas berbasis Islam, (2) stigma dan akses kesehatan mental, (3) integrasi nilai-nilai Islam dalam psikologi modern, dan (4) epistemologi psikologi Islam kontemporer.

Proses analisis data dilakukan dengan pendekatan sintesis naratif tematik, yaitu dengan mengelompokkan temuan-temuan empiris dan teoretis ke dalam tema-tema besar yang dapat menunjukkan pola, kesenjangan, dan potensi integrasi antarwacana. Validitas kajian ditingkatkan melalui triangulasi sumber, yaitu membandingkan hasil temuan dari berbagai wilayah dan latar budaya yang berbeda, serta melakukan *cross-check* dengan referensi klasik Islam dalam bidang psikologi dan etika spiritual.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Artikel ini mengkaji secara sistematis 11 literatur ilmiah yang membahas hubungan antara psikologi Islam dan kesehatan mental di negara-negara Arab. Untuk memberikan pemahaman yang lebih sistematis terhadap literatur yang dianalisis, berikut sajian ringkasan 11 artikel utama yang menjadi dasar dalam kajian ini.

Fokus utama kajian ini dibagi ke dalam tiga poros utama yang saling berkaitan, yakni: (1) peran tradisi Islam sebagai fondasi psikologis dan spiritual, (2) dampak trauma historis dan konflik kontemporer terhadap kesejahteraan mental masyarakat Arab, serta (3) dinamika tantangan modernitas yang memaksa rekontekstualisasi nilai-nilai agama dan pendekatan psikologis. Melalui analisis tematik yang komprehensif, kajian ini menemukan bahwa praktik religius, struktur sosial budaya lokal, serta pengalaman historis terutama akibat konflik berinteraksi erat dengan proses modernisasi, baik dalam memperkuat maupun menantang pemulihan psikologis individu dan komunitas di dunia Arab. Hasilnya menunjukkan pentingnya pendekatan lintas-disipliner dan berbasis budaya dalam merancang kebijakan serta layanan kesehatan mental yang relevan di kawasan tersebut.

Pembahasan

Tradisi Islam Sebagai Fondasi Psikologis

Beberapa literatur seperti karya Al-Darmaki & Yaaqeb (2022), Casey dkk. (2025), dan Mursidin (2023) menekankan bahwa nilai-nilai Islam seperti tawakkal (berserah diri), *sabr* (kesabaran), dan *shukr* (bersyukur) menjadi mekanisme coping spiritual yang kuat dalam menghadapi tekanan hidup. Tawakkul, misalnya, tidak hanya dimaknai sebagai pasrah semata, tetapi sebagai bentuk kepercayaan aktif yang memberi ketenangan dan mengurangi kecemasan eksistensial.

Table 1

Pemetaan Literatur Integrasi Nilai Islam dalam Praktik Psikologis di Masyarakat Muslim Arab

Identitas	Lokasi Studi	Alasan Inklusi	Fokus Tematik
Basurrah. A., dkk.(2022)	berbagai negara Arab	intervensi psikologi positif efektif meningkatkan kesejahteraan dan mengurangi stigma di populasi Arab, sehingga relevan sebagai dasar pengembangan terapi Islam yang murah dan berorientasi pada nilai-nilai spiritual.	Intervensi psikologi Islam
Khatib, H. E., dkk. (2023)	diaspora Arab global	menyoroti pengaruh stigma, religiositas, dan faktor budaya terhadap akses layanan kesehatan mental, sehingga relevan dengan kebutuhan pendekatan psikologi Islam yang sensitif terhadap konteks budaya masyarakat Arab.	Pendekatan budaya dan komunitas
Cucchi A. (2022)	Irak	mengkombinasikan CBT dan prinsip-prinsip Islami seperti tawakkul, sabr, dan shukr yang efektif sebagai terapi lokal yang sesuai dengan budaya masyarakat Arab.	Intervensi psikologi Islam
Farah R. Zahir & M Walid Qoronfleh. (2025)	komunitas Muslim global termasuk negara Arab	menegaskan bahwa religiositas dan praktik Islami berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental dan keterlibatan terapi dalam konteks masyarakat Arab.	Intervensi psikologi Islam
Mursidin, M. (2023)	Indonesia dengan relevansi global termasuk Arab	etika Qur'ani yang menawarkan pendekatan holistik untuk kesehatan mental, menekankan kekuatan spiritual, akhlak dan pemulihan	Intervensi psikologi Islam
Alfarisi, M. A. (2024)	Indonesia, dengan aplikasi potensi di komunitas Muslim	menyoroti pentingnya integrasi nilai-nilai Islam dalam terapi bagi anak dan remaja Muslim agar lebih sesuai dan diterima secara budaya di masyarakat Arab.	Intervensi psikologi Islam
Herdiansyah, D., dkk. (2024)	Indonesia dengan kajian literatur global termasuk Arab	menegaskan bahwa religiositas berperan signifikan dalam membentuk kesejahteraan psikologis masyarakat Arab, sejalan dengan prinsip psikologi Islam.	Peran religiositas dan spiritualitas
Ayah Hamadeh, dkk (2024)	berbagai negara Arab yang terdampak konflik (Suriah, Yaman, Irak, dll.).	coping berbasis agama dan komunitas menjadi respons utama terhadap trauma perang di masyarakat Arab, menegaskan relevansi integrasi nilai Islam dalam pendekatan kesehatan mental.	Intervensi psikologi Islam
Basurrah, A., dkk., (2023)	beragam negara Arab (Saudi, UAE, Mesir)	intervensi berbasis nilai Islam efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi stigma mental secara kontekstual di masyarakat Arab.	Intervensi psikologi Islam
Zoellner, L. A., dkk. (2021).	komunitas Muslim pengungsi di Borama & Hargeisa, Somalia.	program intervensi berbasis masjid yang mengintegrasikan narasi Nabi dan teknik kognitif Islami efektif meningkatkan ketenangan, mengurangi gejala PTSD, dan memulihkan kohesi komunitas di masyarakat Arab.	Intervensi psikologi Islam
Mildaeni, I. N. & Huda, T. N. (2024)	literatur global dengan referensi Arab	iman dan konsep spiritual Islam berperan sebagai pusat pengendali kesejahteraan mental, mendukung integrasi psikologi Islam dalam konteks masyarakat Arab.	Peran religiositas dan spiritualitas

Studi Casey dkk. (2025) menyatakan bahwa religiositas memiliki pengaruh signifikan dalam membentuk daya tahan psikologis (*psychological resilience*), terutama dalam komunitas Muslim Arab yang menghadapi tantangan sosial dan ekonomi. Mereka menyoroti bahwa individu dengan praktik religius yang konsisten menunjukkan tingkat optimisme yang lebih tinggi, kelekatan sosial yang lebih kuat, serta kemampuan adaptif yang lebih baik terhadap tekanan lingkungan maupun trauma psikososial. Selain itu, nilai-nilai spiritual ini menjadi sistem makna (*meaning system*) yang membantu individu menyusun narasi hidup mereka dalam konteks penderitaan dan ketidakpastian, sehingga mendorong integrasi psikologis yang lebih sehat.

Pentingnya nilai tradisional dan spiritual juga tercermin dalam studi Herdiansyah dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa religiositas merupakan prediktor penting dari kesejahteraan psikologis, terutama dalam konteks masyarakat Muslim yang berada dalam tekanan sosial dan ekonomi. Dalam temuan mereka, dimensi *religiositas intrinsic* yakni keyakinan yang tertanam mendalam dan bukan sekadar formalitas ritual berkontribusi signifikan terhadap peningkatan ketahanan emosi, kontrol diri, dan kepuasan hidup. Dalam konteks ini, pendekatan spiritual tidak hanya berfungsi sebagai terapi alternatif, melainkan sebagai bagian integral dari identitas, motivasi, dan cara individu memaknai penderitaan. Spiritualitas menjadi kerangka interpretatif yang memungkinkan individu Muslim menavigasi realitas hidup yang kompleks dengan lebih terarah dan resilien.

Trauma dan Warisan Konflik

Studi Hamadeh dkk. (2024) menjadi referensi sentral dalam pembahasan trauma psikososial di wilayah Arab yang terdampak konflik berkepanjangan. Melalui pendekatan meta-

sintesis terhadap narasi korban di Suriah, Yaman, dan Irak, penelitian ini mengidentifikasi bahwa strategi koping yang paling dominan bersifat kolektif dan spiritual, berakar pada dukungan komunitas, struktur keluarga luas, dan ajaran agama Islam. Strategi ini terbukti memberikan stabilitas emosional sementara dalam kondisi darurat. Namun demikian, beban trauma yang bersifat kronis dan berlapis yang dipicu oleh hilangnya rasa aman, kekerasan sistematis, dislokasi sosial, dan eksklusi politik menjadi penghambat signifikan dalam proses pemulihan jangka panjang. Stigma sosial terhadap gangguan kesehatan mental, terutama dalam masyarakat yang mengutamakan kehormatan (*honor-based societies*), memperburuk kerentanan psikologis individu dan menghambat pencarian bantuan profesional. Oleh karena itu, studi ini menekankan pentingnya membangun model intervensi kontekstual yang memadukan pendekatan psikososial dengan nilai-nilai lokal yang diakui secara kultural dan spiritual.

Zoellner dkk. (2021) menambahkan dimensi penting dalam pendekatan intervensi komunitas berbasis Islam dengan meneliti efektivitas program *Islamic Trauma Healing* yang dilaksanakan di lingkungan masjid sebagai pusat aktivitas sosial-keagamaan. Hasil studi menunjukkan bahwa partisipasi dalam program ini secara signifikan menurunkan gejala *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) pada individu yang mengalami dampak langsung konflik bersenjata. Intervensi ini menggabungkan pendekatan naratif, refleksi spiritual, dan pemaknaan religius terhadap pengalaman traumatik, sehingga mampu menciptakan ruang aman untuk pemulihan emosional secara kolektif. Temuan ini memperkuat argumen bahwa terapi yang mengintegrasikan elemen keagamaan dan budaya lokal tidak hanya lebih dapat diterima oleh komunitas Muslim, tetapi juga secara efektif

meningkatkan ketahanan psikologis dan kohesi sosial pascakonflik.

Tantangan Modernitas dan Respon Budaya

Modernitas tidak hanya memperkenalkan kemajuan dalam ilmu pengetahuan dan teknologi, tetapi juga membawa serta tantangan kompleks berupa disrupsi terhadap nilai-nilai tradisional, termasuk dalam ranah psikologi dan kesehatan mental. Perubahan sosial yang cepat, individualisme yang menguat, serta penetrasi model-model psikoterapi Barat yang kurang mempertimbangkan konteks kultural-religius, telah menciptakan ketegangan epistemologis dalam masyarakat Muslim, khususnya komunitas Arab diaspora. Khatib dkk. (2023) menemukan bahwa stigma terhadap gangguan jiwa masih sangat tinggi dalam komunitas tersebut. Hal ini dipicu oleh ketidaksesuaian paradigma antara pendekatan psikologi Barat yang cenderung sekuler dengan sistem nilai Islam yang bersifat transendental dan komunitarian. Dalam konteks ini, pendekatan yang budaya-sensitif (*culturally sensitive approach*) menjadi suatu keniscayaan, tidak hanya untuk menjembatani jurang antara teori dan praktik, tetapi juga untuk memastikan bahwa intervensi psikologis dapat diterima secara sosial dan religius oleh masyarakat sasaran. Pendekatan ini menuntut kolaborasi lintas disiplin, keterlibatan tokoh agama, serta penyusunan model terapi yang menghargai nilai-nilai lokal sebagai bagian integral dari proses penyembuhan.

Secara kritis peran sentral institusi keluarga dalam struktur sosial masyarakat Arab, di mana dinamika keluarga tradisional memiliki pengaruh ambivalen terhadap kondisi psikologis individu. Dalam banyak kasus, nilai-nilai patriarkal, kolektivisme, dan norma kepatuhan terhadap otoritas keluarga dapat berfungsi sebagai sumber dukungan emosional yang kuat, terutama dalam situasi krisis. Namun, pada saat yang sama, norma-norma

tersebut juga berpotensi menjadi sumber tekanan psikologis, khususnya ketika individu mengalami gangguan mental yang dipersepsikan sebagai aib atau kelemahan moral. Dalam konteks ini, kesehatan mental tidak hanya dipandang sebagai isu individual, melainkan sebagai refleksi dari kehormatan dan stabilitas keluarga secara kolektif.

Temuan ini menekankan urgensi pendekatan yang mengintegrasikan praktik psikoterapi modern dengan kearifan lokal dan struktur sosial-budaya yang berlaku. Integrasi semacam ini bukan sekadar upaya adaptasi terminologis, melainkan suatu strategi transformatif yang mampu memperluas akses, meningkatkan penerimaan sosial, dan mengurangi resistensi terhadap layanan kesehatan mental. Oleh karena itu, keberhasilan intervensi psikologis di wilayah Arab sangat bergantung pada sejauh mana model layanan tersebut mampu menyelaraskan nilai-nilai profesionalisme ilmiah dengan norma-norma tradisional yang hidup dalam masyarakat.

Intervensi Psikologis Berbasis Islam

Basurrah dkk. (2023), melalui dua publikasi empiris yang dilakukan dalam konteks masyarakat Muslim di kawasan Arab, menunjukkan bahwa intervensi psikologi positif berbasis nilai-nilai Islam (*Islamic-based Positive Psychology Interventions*, disingkat *PPI*) memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan secara bersamaan menurunkan stigma sosial terhadap individu yang mengalami gangguan mental. Pendekatan ini mengintegrasikan prinsip-prinsip utama dalam psikologi positif seperti pengembangan kekuatan karakter, pemberdayaan emosi positif, dan pencarian makna hidup—dengan nilai-nilai spiritualitas Islam seperti *syukur* (*gratitude*), *sabar* (*patience*), *ikhlas* (*sincerity*), serta penguatan dimensi *tauhid* dan *tawakkal* dalam menghadapi penderitaan.

Efektivitas intervensi ini tampak lebih menonjol ketika dilaksanakan dalam lingkungan sosial yang mendukung dimensi spiritual dan kolektif, seperti masyarakat Arab yang secara sosiokultural memiliki tingkat religiositas tinggi serta keterikatan komunitas yang erat. Konteks ini menciptakan kondisi psikososial yang memungkinkan intervensi tidak hanya diterima secara individu, tetapi juga didukung secara sosial dan religius sebagai bagian dari proses pemulihan yang bermakna secara teologis.

Selain itu, Basurrah dkk. juga menekankan bahwa integrasi nilai-nilai Islam dalam PPI mampu mereduksi resistensi terhadap psikoterapi yang berbasis paradigma Barat, yang dalam banyak kasus dipersepsikan tidak selaras dengan nilai-nilai keimanan dan norma budaya masyarakat Arab. Oleh karena itu, PPI berbasis Islam bukan hanya menawarkan pendekatan yang lebih adaptif dan reseptif, tetapi juga berpotensi merekonstruksi paradigma layanan kesehatan mental secara holistic yang tidak memisahkan antara aspek psikologis dan spiritual.

Temuan ini memberikan implikasi penting dalam pengembangan praktik psikologi lintas budaya, bahwa keberhasilan intervensi *mental health* dalam komunitas Muslim harus mempertimbangkan kedekatan nilai-nilai spiritual dan kultural dalam struktur intervensinya. Dalam konteks ini, PPI berbasis Islam dapat dikembangkan sebagai model terapi kolektif yang tidak hanya efektif secara klinis, tetapi juga sah secara teologis dan legitim secara sosial.

Alfarisi (2024) menggarisbawahi urgensi pengembangan pendekatan psikologis berbasis Islam yang secara khusus ditujukan bagi populasi anak dan remaja di masyarakat Arab. Melalui studinya, ia menegaskan bahwa internalisasi nilai-nilai spiritual sejak usia dini memiliki kontribusi yang signifikan dalam membentuk struktur kepribadian dan identitas psikologis yang stabil serta resilien terhadap

tekanan sosial. Nilai-nilai seperti *iman*, *sabar*, *syukur*, dan *ukhuwah* bukan hanya membentuk fondasi moral dan etis, tetapi juga berfungsi sebagai protektor psikologis yang memperkuat mekanisme koping individu dalam menghadapi stres, trauma, maupun disorientasi identitas yang muncul di era modern.

Studi ini juga menyoroti bahwa lingkungan sosial yang mendukung seperti keluarga religius, sekolah berbasis nilai Islam, dan komunitas yang menanamkan semangat spiritual menjadi faktor penting dalam memperkuat penerimaan terhadap terapi psikologis. Anak dan remaja yang dibesarkan dalam ekosistem nilai-nilai keislaman cenderung memiliki persepsi yang lebih positif terhadap bantuan profesional, terutama jika terapi tersebut disampaikan dalam kerangka epistemologis yang sejalan dengan ajaran agama. Dengan demikian, pendekatan Islami dalam intervensi psikososial bukan hanya bersifat simbolik, tetapi secara substansial meningkatkan efektivitas dan keberterimaan layanan kesehatan mental.

Lebih jauh, temuan Alfarisi memperluas diskursus tentang integrasi antara pendidikan karakter berbasis agama dan psikologi perkembangan, khususnya dalam konteks rekonstruksi identitas anak pascakonflik atau dalam situasi tekanan sosial tinggi di negara-negara Arab. Penanaman nilai spiritual sejak usia dini tidak hanya membantu membangun identitas diri yang utuh dan bermakna, tetapi juga memperkuat kapasitas individu untuk menerima intervensi terapeutik dengan cara yang tidak bertentangan dengan keyakinan religius mereka. Implikasi dari temuan ini sangat penting bagi para psikolog, pendidik, dan pembuat kebijakan di kawasan Arab, yakni perlunya perumusan kebijakan kesehatan mental anak dan remaja yang tidak hanya berbasis ilmiah, tetapi juga berakar kuat pada nilai-nilai keagamaan dan budaya lokal.

Integrasi Teologi dan Psikologi

Mildaeni dan Huda (2024) menekankan bahwa iman (*iman*) dan pengendalian batin (*qalb*) merupakan komponen esensial dalam struktur kesehatan mental menurut perspektif Islam. Keduanya tidak hanya dipahami sebagai elemen spiritualitas individu, tetapi juga sebagai instrumen kognitif-afektif yang menentukan stabilitas psikologis dalam menghadapi tekanan hidup. Dalam konstruksi Islam, *qalb* berperan sebagai pusat moral dan spiritual yang memandu perilaku, persepsi, serta reaksi emosional seseorang terhadap realitas kehidupannya. Ketika *qalb* berada dalam kondisi tenang dan terkoneksi dengan nilai-nilai *ilahiyyah*, maka individu diyakini akan mencapai derajat ketenangan batin (*ithmi'nan*) yang menjadi indikator utama kesejahteraan mental dalam Islam.

Pandangan ini sejalan dengan warisan keilmuan klasik Islam, sebagaimana ditulis oleh al-Balkhī dalam karya monumental *Masālih al-Abdān wa al-Anfus*, di mana ia menekankan pentingnya hubungan timbal balik antara kondisi fisik dan kondisi jiwa. Menurut al-Balkhī, penyakit tidak hanya bersumber dari faktor biologis, tetapi juga dapat berasal dari ketidakseimbangan spiritual dan emosional. Pendekatannya yang integratif jauh mendahului gagasan bio-psiko-sosial yang kini menjadi paradigma dalam ilmu psikologi modern. Dalam hal ini, konsep kesehatan mental dalam Islam tidak bersifat reduksionistik, melainkan holistik dan bersandar pada keseimbangan antara dimensi ruhani, jasmani, dan sosial.

Selain al-Balkhī, pemikir-pemikir lain seperti al-Ghazālī dan Ibn Qayyim al-Jawziyyah juga menggarisbawahi pentingnya pemurnian *qalb* sebagai proses terapeutik untuk mencapai ketenangan jiwa (*sukūn al-nafs*). Al-Ghazālī, misalnya, menempatkan *qalb* sebagai inti dari kesadaran spiritual dan etika, yang keberadaannya menentukan kematangan kepribadian dan kecerdasan

emosional seseorang. Sementara Ibn Qayyim menulis secara ekstensif tentang hubungan antara iman, dzikir, dan penyembuhan jiwa dalam konteks kehidupan sehari-hari umat Muslim.

Dalam konteks masyarakat Arab kontemporer yang masih menghadapi tantangan ganda antara warisan trauma kolektif dan modernisasi sosial yang cepat, pendekatan ini menjadi semakin relevan. Mildaeni dan Huda (2024) merekomendasikan agar intervensi psikologis yang dikembangkan di wilayah ini tidak hanya mengadopsi pendekatan sekuler Barat, tetapi perlu mengintegrasikan nilai-nilai spiritual Islam ke dalam praktik psikoterapi, baik dalam asesmen maupun intervensi.

Penguatan dimensi *qalb* dalam terapi tidak hanya akan memperkuat resiliensi individu secara spiritual, tetapi juga meningkatkan efektivitas penerimaan masyarakat terhadap layanan kesehatan mental. Dalam banyak kasus di masyarakat Arab, resistensi terhadap psikoterapi konvensional muncul karena dipersepsikan bertentangan dengan nilai-nilai keimanan. Dengan demikian, pendekatan berbasis *qalb* dan iman menjadi jembatan epistemologis yang menghubungkan antara ilmu psikologi modern dan kearifan lokal berbasis Islam.

Lebih jauh lagi, pengakuan terhadap peran *qalb* sebagai pusat pengendali psikologis memberikan peluang besar bagi pengembangan model terapi psikospiritual Islam yang bersifat kontekstual, holistik, dan berbasis nilai komunitas. Ini juga membuka jalan bagi pembangunan epistemologi psikologi Islam kontemporer yang tidak bersifat apologetik, tetapi mampu berdiri sebagai alternatif ilmiah yang tangguh dan aplikatif dalam menjawab tantangan kesehatan mental umat Muslim di era modern

Mursidin (2023) melanjutkan wacana integrasi nilai-nilai Islam dalam praktik kesehatan mental dengan menawarkan etika

Qur'ani sebagai pendekatan holistik yang mencakup dimensi spiritual, sosial, dan emosional individu. Dalam kerangka ini, etika Qur'ani tidak hanya dipahami sebagai seperangkat norma moral, melainkan sebagai landasan ontologis dan aksiologis yang membentuk cara pandang dan respons psikologis individu terhadap permasalahan hidup. Pendekatan ini menekankan pentingnya keterikatan antara manusia dengan Tuhan (*hablum minallah*) dan hubungan sosial yang sehat (*hablum minannas*) sebagai dua fondasi utama dalam membangun keseimbangan mental yang berkelanjutan.

Dalam konteks masyarakat Arab, di mana ajaran Islam tidak hanya berfungsi sebagai sistem kepercayaan, tetapi juga sebagai struktur budaya dan sistem kehidupan yang menyeluruh, pendekatan ini memiliki tingkat relevansi yang tinggi. Masyarakat di wilayah ini cenderung memaknai krisis psikologis tidak semata-mata sebagai gangguan fungsi mental, tetapi sering kali dikaitkan dengan lemahnya hubungan spiritual atau deviasi dari nilai-nilai agama. Oleh karena itu, pendekatan Barat yang cenderung sekuler dan berorientasi pada aspek individual dianggap kurang mampu menangkap kompleksitas pengalaman psikologis yang dialami oleh individu Muslim dalam lingkungan sosiokultural yang sarat dengan nilai religius.

Etika Qur'ani sebagaimana diajukan oleh Mursidin, mencakup nilai-nilai seperti *ikhlas*, *sabar*, *taqwa*, dan *tawakkal*, yang tidak hanya berperan sebagai pedoman moral, tetapi juga sebagai mekanisme koping spiritual yang dapat memperkuat resiliensi psikologis. Nilai-nilai tersebut telah lama menjadi bagian integral dari kehidupan masyarakat Arab dan terbukti efektif dalam membantu individu menghadapi tekanan emosional, konflik keluarga, hingga trauma akibat pengalaman konflik sosial dan politik. Oleh sebab itu, Mursidin menegaskan bahwa penerapan etika Qur'ani dalam terapi psikologis bukan semata-

mata sebagai bentuk kearifan lokal, melainkan sebagai model epistemologis alternatif yang mampu menjawab kesenjangan antara teori psikologi modern dan kebutuhan psikososial komunitas Muslim.

Lebih jauh, pendekatan ini membuka peluang besar bagi pengembangan psikoterapi berbasis nilai-nilai Islam yang kontekstual dan partisipatif, yang bukan hanya efektif secara klinis, tetapi juga diterima secara kultural dan spiritual. Hal ini sejalan dengan kebutuhan mendesak akan intervensi psikologis yang mampu mengatasi resistensi masyarakat terhadap layanan kesehatan mental, terutama di kawasan yang masih memandang terapi psikologi Barat sebagai produk asing yang tidak sejalan dengan identitas religius mereka. Dengan demikian, pendekatan etika Qur'ani sebagaimana diajukan oleh Mursidin (2023) berkontribusi penting dalam membentuk fondasi bagi perkembangan psikologi Islam kontemporer yang inklusif, aplikatif, dan kontekstual.

Simpulan

Kajian ini menunjukkan bahwa integrasi psikologi Islam dengan kesehatan mental di masyarakat Arab memiliki relevansi yang tinggi, karena nilai-nilai spiritual Islam seperti tawakkul, sabar, syukur, dan konsep qalb berperan sebagai fondasi utama dalam membangun mekanisme koping dan resiliensi. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan psikologis, tetapi juga memperkuat penerimaan terhadap layanan kesehatan mental melalui kerangka yang kontekstual, spiritual, dan sesuai dengan budaya masyarakat Arab.

Daftar Pustaka

- Alfarisi, M. A. (2024). *Islamic Psychotherapy for Children and Adolescents*. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 14(1). <https://doi.org/10.21580/sa.v14i1.3788>

- Angie Cucchi. (2022). Integrating Cognitive Behavioural and Islamic Principles in Psychology and Psychotherapy: A Narrative Review. *J Relig Health*. 61(6):4849-4870. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01576-8>
- Basurrah, A. A., Di Blasi, Z., Lambert, L., Murphy, M., Warren, M. A., Setti, A., Al-Haj Baddar, M., & Shrestha, T. (2022). The effects of positive psychology interventions in Arab countries: A systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 15(2), 803–821. <https://doi.org/10.1111/aphw.12391>
- Basurrah, A. A., Di Blasi, Z., Lambert, L., Murphy, M., Warren, M. A., Setti, A., Al-Haj Baddar, M., & Shrestha, T. (2023). *The effects of positive psychology interventions in Arab countries: A systematic review. Applied Psychology: Health and Well-Being*, 15(2), 803–821. DOI: <https://doi.org/10.1111/aphw.12391>
- Hamadeh, A., El-Shamy, F., Billings, J., & Alyafei, A. (2024). *The experiences of people from Arab countries in coping with trauma resulting from war and conflict in the Middle East: A systematic review and meta-synthesis of qualitative studies. Trauma, Violence & Abuse*. <https://doi.org/10.1177/15248380231176061>
- Herdiansyah, D., Farghobi, I. Y., Azmi, S. M., Khoiriyah, H. S., & Apriliani, D. (2024). *Exploring the relationship between religiosity and mental health: Towards psychological well-being – A literature review. BICC Proceedings*, 2, 60–71. <https://doi.org/10.30983/bicc.v1i1.108>
- Khatib, Hania El, Aisha Alyafei, Madiha Shaikh,. (2023). Understanding experiences of mental health help-seeking in Arab populations around the world: a systematic review and narrative synthesis. *BMC Psychiatry*, 23(324). <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04827-4>
- Mildaeni, I. N. & Huda, T. N. (2024). Faith and Mental Health: Islamic Psychology Perspective. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 11(2), 441–448. <https://doi.org/10.18415/ijmmu.v11i2.5540>
- Mursidin. (2023). *Islamic psychology and Quranic ethics: A framework for developing resilience and coping skills in the modern world. International Journal of Nusantara Islam*, 11(1). <https://doi.org/10.15575/ijni.v11i1.26221>
- Zahir, Farah R. & M Walid Qoronfleh. (2025), *raditional Islamic spiritual meditative practices: powerful psychotherapies for mental wellbeing, Spirituality and Religion: Implications for Mental Health*. 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1538865>
- Zoellner, Lori A, Jacob A Bentley, Norah C Feeny, Alexandra B Klein, Michael L Dolezal, Dega A Angula, Momin H Egeh, (2021). Reaching the Unreached: Bridging Islam and Science to Treat the Mental Wounds of War, *Frontiers in Psychiatry*, 12:599293. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.599293>