



MIMBAR

Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani

Volume 11, No. 2, 2025

ISSN (print) : 2442-3217 / ISSN (online) : 2716-3806

Email : mimbarjurnal@gmail.com

Homepage : <http://journal.iaimsinjai.ac.id/indeks.php/mimbar>

MEMAHAMI DASAR PSIKOTERAPI ISLAM

Abdul Aziz¹, Sheila Aisyah Farenti², Annah Auliawati Siregar³, Lukman Nulhakim⁴

^{1,2,3} IAIN Pontianak,

⁴ UIN Mataram

E-mail: abdulazizsambas@gmail.com, Tlp: 089604036940

Abstrak

Artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan berbagai masalah seperti masalah sosial, kesehatan fisik dan psikologis. Masalah psikologis menjadi masalah yang penting dan harus disembuhkan. Ajaran Islam memberikan upaya untuk menyembuhkan masalah psikologis manusia melalui pendekatan psikoterapi Islam. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep dasar psikoterapi Islam yang mencakup pengertian dan objeknya. Riset ini menggunakan metode penelitian studi pustaka dengan menganalisis sumber-sumber kepustakaan yang relevan dan membahas tentang pengertian dan objek dalam psikoterapi Islam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikoterapi Islam merupakan upaya untuk menyembuhkan, mengobati dan merawat jiwa, mental serta diri individu melalui pendekatan terapi secara Islami yang menggabungkan aspek spiritual dan psikologi. Adapun objek utama dalam psikoterapi Islam mencakup mental, spiritual, akhlak, moral dan fisik manusia. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan pengetahuan lebih baik tentang bagaimana psikoterapi Islam dapat menjadi alternatif dalam menangani masalah psikologis manusia sesuai dengan ajaran Islam.

Kata kunci: Konsep Dasar; Psikoterapi Islam; Masalah; Kesehatan Mental

Abstrac

This article aims to describe various issues such as social, physical, and psychological problems. Psychological problems are important issues that must be addressed. Islamic teachings provide efforts to address human psychological problems through Islamic psychotherapy. This study aims to examine the basic concepts of Islamic psychotherapy, including its definition and objects. This research uses a literature study method by analyzing relevant literature sources and discussing the definition and objects in Islamic psychotherapy. The results show that Islamic psychotherapy is an effort to heal, treat, and care for the soul, mind, and self of individuals through an Islamic therapeutic approach that combines spiritual and psychological aspects. The main objects in Islamic psychotherapy include the mental, spiritual, moral, and physical aspects of humans. This study is expected to provide a better understanding and knowledge of how Islamic psychotherapy can be an alternative in dealing with human psychological problems in accordance with Islamic teachings.

Keyword: **Basic Concepts; Islamic Psychotherapy; Problems; Mental Health**

1. Pendahuluan

Manusia sebagai makhluk hidup yang dinamis mempunyai kemampuan untuk berpikir, memiliki perasaan dan dinamika kehidupan yang akan mengalami perkembangan dengan mempengaruhi kondisi fisik dan psikologisnya (Pulungan dan Choirunnisa 2024, 2). Masalah psikologis mencakup masalah yang terkait dengan gangguan mental atau jiwa individu. Selanjutnya data yang disajikan oleh Kemenakes pada tahun 2023, data menunjukkan bahwa 6,1% warga Indonesia dengan rentang umur 15 tahun ke atas mengalami masalah kejiwaan (Rokom, 2023). Masalah psikologis menjadi masalah penting yang harus mendapatkan penanganan atau pengobatan segera karena memungkinkan mengalami peningkatan. Salah satu cabang keilmuan yang mengkaji dan membahas mengenai kesehatan mental adalah ilmu psikologi.

Psikologi secara sederhana menurut Fudyartanta (2011) dalam (Daulay, 2014) memiliki arti ilmu jiwa, ilmu kerohanian (mencakup filsafat) dan ilmu psikologi. Ilmu psikologi adalah ilmu yang umum dan mencakup lebih luas dalam memahami kejiwaan manusia. Sehingga ilmu psikologi ini menjadi acuan ataupun aspek dalam proses penyembuhan atau pengobatan masalah kejiwaan manusia yang juga dikenal dengan terapi psikologi. Terapi Psikologi dalam ajaran Islam disebut dengan psikoterapi Islam yang menggunakan pendekatan berbasis nilai-nilai Islam seperti Al-Qur'an dan Hadits (Sanjaya, 2020). Psikoterapi Islam menggabungkan aspek antara psikologi dan spiritual dalam merawat, menangani dan mengobati kejiwaan manusia.

Al-Qur'an sudah membahas tentang bagaimana ayat al-Qur'an menjadi penawar dan rahmat dalam QS Al-Isra' ayat 82. Beberapa tafsiran juga menyebutkan bahwa ayat tersebut merujuk bahwa ayat-ayat al-Qur'an dapat menjadi terapi bagi jiwa yang sakit. Selain itu, lafal dan makna al-Qur'an mampu menyembuhkan penyakit fisik maupun penyakit jiwa (Mayasari, 2013). Begitu pun dengan penjelasan yang terdapat pada hadits riwayat Al-Bukhari dari Abu Hurairah yang berbunyi "Allah tidak menurunkan suatu penyakit kecuali penyakit itu ada obatnya". Hadits tersebut menjelaskan bahwa penyakit yang dimaksud adalah semua penyakit hati, jiwa dan badan (Rodja, 2018).

Kemudian mencermati berbagai makna mengenai psikoterapi Islam, dapat diambil benang merah bahwa psikoterapi Islam merupakan salah satu metode penyembuhan jiwa yang bersifat preventif, kuratif maupun rehabilitative (Saifuddin 2022, 24). Beberapa penelitian terdahulu yang relevan sudah mengkaji tentang konsep dasar psikoterapi Islam. Penelitian oleh (Cahyadi, 2016) mendefinisikan psikoterapi sebagai pengobatan yang digunakan untuk menyembuhkan penyakit mental, membantu dan mempertahankan serta mengembangkan integritas jiwa yang lebih baik. Penelitian oleh Purnomo (2018) menyebutkan bahwa psikoterapi merupakan pengobatan melalui pikiran dengan cara yang Islami seperti dengan membaca Al- Qur'an, ibadah di malam hari, membangun hubungan dengan orang yang salih, berpuasa dan berdzikir. Selanjutnya penelitian oleh Andini dkk. (2021) menyebutkan bahwa objek dalam psikoterapi berkaitan dengan masalah pada moral (akhlak), mental, spiritual dan fisik.

Mental yang sehat menurut Kartini Kartono ialah kondisi dimana seseorang mengalami permasalahan yang ditimbulkan oleh berbagai kesulitan hidup, serta berusaha mendapatkan kebersihan jiwa yang tidak terganggu oleh ketegangan, ketakutan dan konflik batin (Naan dan As-Shidqi 2022, 189). Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis secara lebih mendalam tentang konsep dasar psikoterapi Islam dari berbagai literatur. Penelitian ini berfokus pada pemahaman dari pengertian psikoterapi Islam dan objek yang menjadi sasaran dalam psikoterapi Islam. Adapun implikasi dari penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan dan menambah pengetahuan khususnya dalam memahami konsep dasar psikoterapi Islam.

2. Metode

Riset ini menggunakan penelitian studi pustaka yang memanfaatkan sumber perpustakaan untuk memperoleh data tanpa turun lapangan (Zed, 2014). Sumber data penelitian ini diperoleh dari literatur-literatur yang relevan terkait dengan konsep dasar psikoterapi Islam seperti buku, jurnal atau artikel ilmiah. Pengumpulan data dilakukan dengan mencari literatur-literatur akademik dari berbagai sumber. Analisis

data menggunakan metode analisis isi. Analisis data secara khusus ditujukan untuk mengkaji tentang konsep dasar dalam psikoterapi Islam yang mencakup pengertian dan objeknya

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Pengertian Psikoterapi Islam

Psikoterapi dalam bahasa Inggris “*psychotherapy*” memiliki makna pengobatan kejiwaan (Dwinanda, Shofiah, dan Rajab 2023, 223). Secara umum fungsi psikoterapi menurut Brammer merujuk pada *reeducational of individual* yang mencari persepsi dari setiap tingkah laku ke dalam kehidupan sehari-hari (Yulianti 2017, 139). Dari definisi lain, Zakiyah Daradajat mengatakan bahwa dalam psikoterapi ada kata “mental” memiliki unsur kejiwaan seperti sikap, emosi, pikiran dan perasaan yang menjadi dasar manusia menghadapi kondisi mengenai keadaan emosi yang dirasakan oleh individu tersebut (Huraniyah 2017, 34). Mental yang sehat selalu berkaitan dengan adab dan akhlak individu yang mana menunjukkan perilaku yang berorientasi akhlak mulia (Mursalin 2024, 86). Pengertian lain mendefinisikan bahwa psikoterapi adalah suatu usaha pemberian bantuan kepada klien yang mengalami permasalahan dalam hidupnya.

Psikoterapi merupakan suatu upaya memberikan kesempatan atau ruang kepada klien untuk menemukan, mengeksplorasi dan menjalankan cara hidup yang lebih bermakna, memuaskan serta bijaksana dalam menghadapi berbagai situasi dalam hidup. (Rajab dkk., 2016).

Psikoterapi sendiri merupakan bagian dari rumpun ilmu psikologi yaitu cara yang dilakukan dalam upaya pemberian bantuan bagi seseorang yang mengalami masalah (Rahim 2023, 191). Wulur dalam bukunya juga menyatakan bahwa pada perkembangan ilmu psikologi, terdapat perkembangan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan penyembuhan jiwa manusia yang disebut dengan istilah psikoterapi. Psikoterapi adalah pengobatan dan proses penyembuhan yang dilakukan dengan pendekatan psikologis. Lebih lanjut, Wulur menjelaskan bahwa psikoterapi melibatkan beragam teknik yang memiliki tujuan untuk membantu individu mengatasi gangguan emosional atau psikologis dengan

cara mengubah perasaan, pikiran dan perilaku sehingga dapat mengembangkan dirinya dengan lebih baik. (Wulur, 2018).

Psikoterapi terus berkembang sehingga muncul istilah psikoterapi Islam. Psikoterapi Islam berasal dari 3 kata utama yaitu *psycho*, *therapy* dan Islam. *Psycho* memiliki arti psikis atau jiwa, *therapy* berarti penyembuhan sedangkan Islam mempunyai arti selamat. Psikoterapi Islami dapat dimaknai sebagai suatu layanan yang diberikan oleh seorang psikoterapis kepada klien yang menghadapi masalah dengan tujuan membantu klien untuk dapat menjalani hidup dengan bahagia dan baik sesuai dengan panduan serta petunjuk dari Al-Quran dan as-Sunnah (Wulur, 2018). Dimensi dalam ajaran Islam seperti iman, ibadah, muammalah, akhlak dan tasawuf merupakan perwujudan dari praktek keagamaan yang menekankan moral dan membantu individu mewujudkan kesehatan mental (Rajab 2016, 80).

Selanjutnya Hamdani Bakran Adz-dzaky (2004) dalam (Sanjaya, 2020) mendefinisikan psikoterapi Islam merupakan suatu proses penyembuhan dan pengobatan yang diberikan dengan bimbingan Al-Qur'an dan As-Sunnah Nabi Muhammad SAW. Lebih lanjut, Sanjaya mendefinisikan bahwa psikoterapi Islam adalah sebuah upaya untuk mengatasi beberapa masalah yang berhubungan dengan kejiwaan dan berlandaskan ajaran Islam.

Kemudian dengan berbagai masalah maupun kompleksitas kehidupan yang terjadi, psikoterapi hadir sebagai sebuah metode pengobatan maupun perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. Konsep yang ditawarkan dalam psikoterapi ini mencakup berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu individu dengan berbagai modifikasi perilaku, emosi sehingga individu bisa mengembangkan potensi yang dimiliki (Mujib dan Mudzakkir 2002, 27).

Psikoterapi Islam memiliki tujuan untuk melengkapi, menyempurnakan dan memberikan kerangka acuan bagi konsep psikoterapi yang sudah ada sebelumnya. Sehingga hal tersebut bukan untuk menghapus atau menyalahkan teori, sistem, metode, wawasan dan teknik yang telah berkembang sebelumnya

(Zaini, 2015).

3.2 Objek Psikoterapi Islam

Objek dalam psikoterapi Islam terdiri dari objek fisik, mental, moral (akhlak) dan spiritual.

a. Fisik

Failasufah (2016) menyebutkan bahwa salah satu objek yang menjadi fokus pada pengobatan atau perawatan psikoterapi Islam yaitu fisik. Gangguan fisik tidak selalu bisa disembuhkan dengan psikoterapi Islam, kecuali atas izin Allah Swt. Terapi fisik yang paling berat dalam psikoterapi Islam yaitu apabila penyakit yang diderita oleh seseorang itu diakibatkan dari dosa-dosa yang pernah dilakukan semasa hidupnya. Penyakit tersebut muncul dalam bentuk kulit wajah terlihat hitam atau gelap, luka-luka. Bahkan didapati juga muncul penyakit seperti penyakit kulit korengan, bintik-bintik hitam atau kudis. Meskipun berbagai upaya telah dilakukan untuk menyembuhkan penyakit-penyakit tersebut, tetapi membutuhkan waktu lama untuk sembuh atau bahkan tidak dapat sembuh juga (Sanjaya, 2020).

b. Mental

Objek mental adalah sesuatu yang berhubungan dengan ingatan, pikiran, akal atau proses yang berasosiasi dengan pikiran ingatan dan akal. Contoh penyakit atau masalahnya seperti mudah lupa, tidak mampu berkonsentrasi, malas berpikir dan tidak mampu mengambil keputusan dengan tepat (Maryati, 2020). Wahyuningsih (2024) juga menyebutkan contoh lain dalam objek mental yaitu ketidakmampuan untuk membedakan bermanfaat dan yang mudharat, halal dan haram serta yang hak dan yang bathil. Kondisi mental menjadi hal yang penting karena jika mental sehat maka akan merasakan kebahagiaan atau ketenangan jiwa. Sedangkan jika mental tidak sehat maka akan merasakan tidak bahagia dan tidak tenang (Muzakkir, 2019).

Menurut Farmawati (2021) tanda bahwa kita mempunyai mental yaitu memiliki sifat seperti batin yang selalu tenang, mempunyai regulasi diri,

terdapat koordinasi antara potensi dan usaha, mempunyai tujuan hidup yang jelas, mempunyai kemampuan bertindak secara efisien, konsep diri yang sehat serta mempunyai integrasi kepribadian. Melalui mental yang sehat kita akan merasakan kebahagiaan di dalam hidup sebaliknya mental yang tidak sehat akan merasakan tidak tenang dan tidak bahagia.

c. Moral (Akhlak)

Dwinanda dkk., (2023) menerangkan bahwa moral menjadi objek dalam psikoterapi Islam. Moral merupakan sifat yang melekat pada jiwa manusia dan yang mendorong seseorang untuk melakukan perbuatan dengan mudah tanpa adanya proses berpikir atau mempertimbangkan. Farmawati (2021) menjelaskan bahwa moral menjadi ekspresi atas kondisi mental atau spiritual. Moral ini tercipta secara spontan dan tidak dibuat-buat. Moral merupakan perilaku atau tindakan yang sering dilakukan tanpa sadar bahwa perbuatan tersebut menyimpang dan bertentangan dari norma-norma agama. Sehingga pada akhirnya dapat membahayakan diri sendiri maupun orang lain. Contohnya dari perilaku yang menyimpang ini seperti pemalas, mudah putus asa, dendam, pemaarah, suka mengambil hak orang lain, dengki, berprasangka buruk dan lain sebagainya.

d. Spiritual

Objek spiritual merupakan hal-hal yang berkaitan dengan semangat, ruh, jiwa, religius yang mana berhubungan juga dengan agama, kesalehan dan segala hal yang menyangkut transedental seperti kemunafikan (nifaq), kefasikan, kesyirikan dan kekufuran (Maryati, 2020). Muzakkir (2019) menjelaskan lebih lanjut bahwa penyakit spiritual ini sifatnya sangat tersembunyi dan sulit untuk diobati karena berada dalam jiwa manusia.

Masalah spiritual terjadi akibat kedurhakaan serta pengingkaran manusia kepada Allah SWT. Masalah yang berkaitan dengan spiritual apabila dialami oleh manusia sangat besar bahaya yang akan dihadapinya baik di dunia maupun di akhirat, hari ini didukung sesuai dengan firman Allah dalam surah An-Nisa ayat 48 (Farmawati, 2021). Surah ini menjelaskan tentang bahaya syirik dan nifaq. Kesyirikan yang dapat dengan parah merusak

spiritual seseorang. Selain itu, sifat munafik juga sangat berbahaya karena seseorang yang menentang kebenaran di dalam hatinya, namun menutupinya dengan kalimat-kalimat yang baik (Sanjaya, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian, psikoterapi Islam merupakan suatu pendekatan terapeutik yang menggabungkan kedua aspek yaitu aspek psikologis dan spiritual pada proses penyembuhan. Psikoterapi Islam menggunakan pendekatan yang berlandaskan ajaran agama Islam yaitu Al-Qur'an dan hadis yang menjadi sumber utama dalam proses terapi. Seperti yang dijelaskan dalam penelitian oleh A'toa'Mokhtar & Noor (2021) bahwa metode yang di gunakan pada Psikoterapi Islam adalah melalui pencerahan dan pengaplikasian nilai-nilai al- Qur'an dan al-Sunnah.

Psikoterapi Islam tidak berfokus pada penyembuhan individu saja, namun juga membangun kesadaran spiritual individu agar lebih dekat kepada Allah SWT. Hal ini didukung oleh Joko & Abdullah (2022) dalam penelitiannya menerangkan bahwa tujuan dari psikoterapi Islam bukan hanya untuk mengatasi gangguan mental saja, namun dalam terapi ini juga menangani individu yang moral dan spiritual mengalami penurunan. Psikoterapi Islam juga tidak hanya memberikan metode penyembuhan bagi orang “sakit” tetapi juga perlu menangani orang-orang yang “sakit” secara moral dan spiritual (Mukhlis dan Munir 2023, 69).

Hasil penelitian juga menjelaskan bahwa psikoterapi mempunyai empat tujuan utama. Pertama kuratif, yaitu untuk menyembuhkan individu yang sedang mengalami gangguan mental. Kedua preventif, yaitu bentuk pencegahan agar individu tidak mengalami gangguan psikologis. Ketiga rehabilitatif, yaitu untuk membantu individu pada saat pemulihan setelah mengalami gangguan psikologis. Keempat konstruktif, yaitu untuk mendorong individu mengembangkan kepribadian yang sesuai dengan ajaran agama Islam. Hal ini didukung penelitian oleh Agustin et al. (2023) bahwa metode tasawuf dalam proses psikoterapi bertujuan untuk mendapatkan pengobatan, pengetahuan dan perawatan diri. Metode tasawuf menyembuhkan gangguan spiritual dan mental serta bertujuan untuk membimbing seseorang menjadi pribadi yang lebih

baik, suci, bersih, menemukan eksistensi Tuhan secara empiris dan hakiki.

Selanjutnya, berdasarkan hasil penelitian juga diketahui bahwa objek dalam psikoterapi Islam terbagi menjadi empat yaitu objek fisik, mental, moral (akhlak) dan spiritual. Psikoterapi Islam ini dapat membantu fisik dalam memulihkan gangguan fisik tertentu dengan menggunakan metode spiritual seperti doa dan ruqyah. Kemudian, fokus utama psikoterapi Islam ialah masalah-masalah mental seperti kecemasan, stress dan ketidakmampuan dalam mengambil keputusan. Sehingga pemberian psikoterapi ini akan membantu untuk mengatasi masalah mental tersebut dengan memperkuat keimanan dan ketakwaan. Adapun pentingnya kedudukan moral dalam diri individu karena moral berkaitan dengan psikologis. Maka psikoterapi Islam ini berperan dalam membentuk karakter individu yang baik dengan melakukan penguatan akhlak. Selain itu, pada psikoterapi Islam, spiritual bertujuan untuk membersihkan jiwa dan hati dari penyakit seperti keraguan terhadap agama, iri hati sombong dan sebagainya. Sehingga hal yang dapat dilakukan untuk membantu individu mencapai ketenangan batin yaitu dengan praktik ibadah seperti zikir, salat dan membaca al-Qur'an (Andini dkk., 2021).

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan, maka pemberian psikoterapi Islam ini dapat menjadi upaya yang baik dan efektif untuk mengobati, merawat dan menjaga jiwa serta mental manusia. Hal tersebut didukung dalam penelitian Kartika dkk. (2025) menunjukkan bahwa psikoterapi Islam efektif dalam membantu meningkatkan kesehatan mental dengan kondisi yang lebih baik. Senada dengan itu, penelitian oleh Trimulyaningsih (2019) menyatakan bahwa psikoterapi Islam efektif dalam membantu meningkatkan kesehatan mental, menyembuhkan dan mencegah penyakit jiwa. Selanjutnya dalam penelitian Sari & Zahro (2024) melalui pendekatan psikoterapi Islam individu yang menderita tekanan mental karena sakit diabetes mellitus merasa terbantu dalam mengendalikan emosi, meredakan stres, dan memperbaiki kualitas hidup mereka.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dipahami bahwa psikoterapi Islam adalah suatu upaya untuk menyembuhkan, mengobati, merawat bahkan mencegah penyakit atau masalah yang berhubungan dengan kejiwaan dan mental manusia. Psikoterapi Islam ini merupakan pendekatan terapi yang menggabungkan antara aspek spiritual dan psikologi serta berlandaskan pada ajaran agama Islam seperti Al-Qur'an dan Hadits. Adapun tujuan dari psikoterapi Islam ini di antaranya yaitu kuratif (penyembuhan), preventif (pencegahan), rehabilitatif (pemulihan) dan konstruktif (pengembangan kepribadian).

Kemudian objek dalam psikoterapi Islam ini terdiri dari gangguan atau masalah pada fisik, mental, moral (akhlak) dan spiritual manusia. Psikoterapi ini berupaya untuk membantu manusia menjadi pribadi yang lebih baik dengan berbagai metode atau hal yang dapat dilakukan seperti melakukan ibadah (salat, zikir, membaca al-Qur'an). Selain itu dapat dilakukan juga dengan pendekatan tasawuf untuk meningkatkan ketenangan jiwa dan mendapatkan kebahagiaan.

Daftar Pustaka

- Dwinanda, Poppy, Vivik Shofiah, dan Khairunnas Rajab. 2023. "Psikoterapi Islam: Model Psikoterapi Taqwa." *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 4 (3): 222. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i3.21830>.
- Huraniyah, Fuadatul. 2017. "Peran Agama Dalam Membina Mental Remaja." *Al-Tatwir* Vol 4, No 1. Mujib, Abd, dan Jusuf Mudzakkir. 2002. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Mukhlis, Imam, dan Muhammad Syahrul Munir. 2023. "KONSEP TASAWUF DAN PSIKOTERAPI ISLAM." *Spiritaulita: Journal of Ethics and Spirituality* 7 (1).
- Mursalina, Hisan. 2024. "Integrasi Tasawuf dan Psikoterapi Islam: Tinjauan Literatur tentang Pengaruh Spiritualitas dan Kesehatan Mental." *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan* 8 (1): 79–90. <https://doi.org/10.19109/smxnp693>.
- Naan, Naan, dan Muhammad Haikal As-Shidqi. 2022. "TASAWUF SEBAGAI PSIKOTERAPI PENYAKIT HATI." *Living Islam: Journal of Islamic Discourses* 5 (2). <https://doi.org/10.14421/lijid.v5i2.3909>.
- Pulungan, Muhammad Syukri, dan Fithri Choirunnisa. 2024. "Konsep Psikoterapi

- Islam: Tinjauan Literatur Sistematis.” *Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* Vol 6, No 2.
- Rahim, Sofi Nurul. 2023. “Psikoterapi Islam Bagi Seseorang Yang Jatuh Cinta Dalam Perspektif Hadis (Kajian Ma’ānil Hadīs).” *SHAHIH (Jurnal Kewahyuan Islam)* 6 (2): 191. <https://doi.org/10.51900/shh.v6i2.19406>.
- Rajab, Khairunnas. 2016. “KONTRIBUSI TASAWUF-PSIKOTERAPI TERHADAP PENDIDIKAN ISLAM.” *Jurnal Pendidikan Islam* 28 (1): 75–90. <https://doi.org/10.15575/jpi.v28i1.537>.
- Saifuddin, Ahmad. 2022. “Peluang dan Tantangan Psikoterapi Islam.” *Buletin Psikologi* 30 (1): 22. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.67715>.
- Yulianti, Erba Rozalina. 2017. “TOBAT SEBAGAI SEBUAH TERAPI (Kajian Psikoterapi Islam).” *Syifa al-Qulub* 1 (2): 22–31. <https://doi.org/10.15575/saq.v1i2.1429>.
- Agustin, D., Hannani, F., & Adilah, N. (2023). Psikoterapi Islam dan Implikasinya dalam Pendidikan Karakter Pada Masa Modernisasi. *Proceeding Conference on Da’wah and Communication Studies*, 2, 87–94.
- Andini, M., Aprilia, D., & Distina, P. P. (2021). Kontribusi Psikoterapi Islam Bagi Kesehatan Mental. *Psychosophia*, 3(2), 165–187.
- A’toa’Mokhtar, A., & Noor, M. M. (2021). Zikir dan Tafakkur Asas Psikoterapi Islam: Zikir and Tafakkur as a Basic of Islamic Psychotherapy. *Jurnal Pengajian Islam*, 204–217.
- Cahyadi, A. (2016). Psikoterapi Dalam Pandangan Islam. *El-Afkar: Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Tafsir Hadis*, 5(2), 107–115.
- Daulay, N. (2014). *Pengantar Psikologi dan Pandangan Al-Qur’an Tentang Psikologi*. Jakarta: Kencana.
- Dwinanda, P., Shofiah, V., & Rajab, K. (2023). Psikoterapi Islam: Model Psikoterapi Taqwa. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(3), 222–230.
- Failasufah, F. (2016). Implementasi Psikoterapi Islam di Madrasah. *Studia Didaktika: Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan*, 10(01), 40–51.
- Farmawati, C. (2021). *Psikoterapi Profetik: Tujuh Sunnah Harian dari Rasulullah*. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management.
- Joko, U., & Abdullah, S. (2022). Kontribusi Psikoterapi Islam Terhadap Ketahanan Mental Spiritual. *Prosiding SNasPPM*, 7(1), 395–401.
- Kartika, D. K., Shofiah, V., & Rajab, K. (2025). Psikoterapi Islam untuk Meningkatkan Kesehatan Mental. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 2(2), 78–85.
- Maryati, S. (2020). Metode Psikoterapi Islam Terhadap Penderita Gangguan Kesehatan Mental Pada Siswa di Pondok Pesantren Darul Muizi Bandung. *1(6)*, 789–804.
- Mayasari, R. (2013). Islam dan Psikoterapi. *Al-Munzir*, 6(2).
- Muzakkir. (2019). *Hidup Sehat dan Bahagia dalam Perspektif Tasawuf*. Jakarta:

- Prenadamedia Group. Purnomo, S. A. (2018). Konsep Dasar, Bentuk, dan Teknik Psikoterapi dalam Islam. *Jurnal Alasma VIII*, 1, 56.
- Rajab, K., Zein, M., & Bardansyah, Y. (2016). *Rekonstruksi Psikoterapi Islam*. Pekanbaru: Cahaya Firdaus.
- Rodja, R. (2018, July 17). *Tidaklah Allah Menurunkan Penyakit Kecuali Dia Juga Menurunkan Penawarnya*. Radio Rodja.
- Rokom. (2023, October 12). *Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa*. Redaksi Sehat Negeriku.
- Saifuddin, A. (2022). Peluang dan Tantangan Psikoterapi Islam di Indonesia. *Buletin Psikologi*, 30(1), 22–44.
- Sanjaya, D. R. (2020). *Atasi Psikosomatik dengan Terapi Puasa*. Jakarta: Guepedia.
- Sari, I. N., & Zahro, S. F. (2024). Peran Psikoterapi Islam dalam Kesehatan Mental: Hafalan Al-Quran sebagai Media Menjaga Kesehatan Mental Penderita Diabetes Mellitus. *Journal of Theory and Practice in Islamic Guidance and Counseling*, 1(2), 126–134.
- Trimulyaningsih, N. (2019). Efektivitas Psikoterapi Islam Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental: Sebuah Studi Meta Analisis. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(1), 43–56.
- Wahyuningsih, S. (2024). *Komunikasi Terapeutik & Psikoreligi Kiai: Konsep, Model, Wisata Psikoedukasi pada Terapi Orang dengan Gangguan Jiwa dalam Mendukung Pengembangan Eduwisata Halal Madura*. Jawa Barat: CV. Adanu Abimata.
- Wulur, M. B. (2018). *Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Deepublish.
- Zaini, A. (2015). Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Psikoterapi Islam. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2), 319–334.
- Zed, M. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.

