Jurnal Psikologi Sosial Masyarakat Indonesia Harapan

Edisi Vol. 5 No. 08 (2026): Edisi Oktober 2026

PSIKOTERAPI DAN KESEHATAN MENTAL DALAM PSIKOLOGI AGAMA

Di susun Oleh:

NURIYANI, M, Pd

STAI AL- HIKMAH MEDAN

ABSTRAK

Pada zaman dahulu ketika teknologi belum dikenala oleh masyarakat umum secara luas setiap penyakit yang diderita oleh manusia sering kali dikait-kaitkan dengan hal- hal yang berbau spritual dan alam ghoib, setiap penyakit dihubung- hubungkan dengan gangguan makhluk halus, oleh karena itu orang yang sakit lebih memilih berobat kedukun atau orang pintar yang dianggap bisa berkomunikasi langsung dengan makhluk halus ketimbang berobat ke tabib yang mengerti tentang jenis penyakit berdasarkan ilmu pengobatan. Pergeseran zaman dan kemajuan tidak dapat terelakkan lagi, saat ini penyakit sudah dilihat dan diobati dengan obat-obatan yang bagus dengan menggunkan metode pengolahan canggih, perkembangan ilmu pengetahuan dpat lebih menspesifikasikan penyakit- penyakit tersebut. Ada penyakit yang bersumber dari virus, bakteri- bakteri sehingga untuk mengobati membutuhkan obat-obatan medis, tetapi ada obat yang bersumber dari jiwa atau hati dari suatu individu, jadi secara fisik individu tersebut tidak terkena virus dan bakteri lainnya, namun kenyataannya individu tersebut sakit. Penyakit tersebutlah yang dinamakan dengan penyakit mental atau penyakit mental, untuk mengatasi penyakit tersebut di perlukanan manajemen hati atau mental yang baik sehingga dapat membentuk kesehatan mental yang berimbas pada kesehatan fisik individu tersebut.

In ancient times, when technology was not yet widely known to the general public, every illness suffered by humans was often associated with spiritual matters and the supernatural realm. Every illness was linked to disturbances caused by supernatural beings. Therefore, those who were ill preferred to seek treatment from shamans or wise individuals believed to be able to communicate directly with supernatural beings rather than consulting physicians who understood diseases based on medical science. The shift in times and progress cannot be avoided. Today, diseases are diagnosed and treated with effective medications using advanced processing methods, and advancements in scientific knowledge can more specifically identify these diseases. Some illnesses are caused by viruses or bacteria, so medical treatments are needed to cure them. However, there are illnesses that originate from the soul or heart of an individual. Physically, the individual may not be infected by viruses or bacteria, yet they are still ill. Such illnesses are referred to as mental illnesses or psychological disorders. To address these conditions, effective emotional or mental management is necessary to foster mental health, which in turn impacts the individual's physical well-being.

KATA KUNCI

Penyakit, Gangguan, Makhluk Halus, mental

PENDAHULUAN

Dalama konteks psikologi agama, kesehatan mental mendapatkan dimensi tambahan, yaitu pendekatan yang berlandaskan nilai- nilai spritual dan keagamaan. Penedekatan ini memberikan ruang untuk mengintegrasikan keimanan dan praktek spritual dalam konteks pemulihan psikologis. Hal ini menjadi penting terutama di masyarakat yang menjadikan agama sebagai pondasi utama dalam kehidupan sehari- hari. Psikoterapi dalam psikologi agama adalah proses pengobatan dan penyembuhan ganguan mental, spiritual, moral, dan fisik dengan pendekatan agama. Psikoterapi dalam agama dapat membantu seseorang mengatasi kesulitan yang dihadapinya dengan memanfaatkan kemampuan mental dan spritualnya. Serta dorongan imandan taqwa (Ashadi Cahyadi, 2016).

Psikoterapi dalam psikologi agama juga merupakan proses terapi untuk membantu mengatasi masalah emosional, mental atau prilakudengan melibatkan nilai- nilai dan ajaran agama. Penedekatan ini menggabungkan tehnik psikologi dengan keyakinan spiritual seseorang. Misalnya seorang terapis bisa membantu klien memahami masalahnya sambil mendorong mereka untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, berdo'a atau melekukan refleksi spiritual. Tujuannya tidak hanya untuk menyembuhkan pikiran, tetapi juga memberikan ketenangan hati dan jiwa melalui kekuatan imn dan praktik keagamaan yang relevan dengan keyakinan mereka. Psikoterapi dalam Islam adalah suatu metode penyembuhan yang dilakukan berdasarkan tuntunan Alqur'an dan Sunnah Rasullah Saw, atau melalui ajaran dan bimbingan Allah Swt, Para malaikat dan rasul yang telh berbakti secra empiris serta bertujuan untuk memperoleh kesehatan jasmanidan rohani, kesehatan jiwa yang utuh, serta mengembalikan fitrah manusia ke jalan yanb benar dan suci. Yang menjadi objek pada psikoterapi Isalam dapat dilakukan dengan membaca Al qur'an, qiyamul lail, dzikir, serta berkumpul dengan orang-orang sholeh.

Psikologi agama dalam Islam didasarkan pada kehadiran Islam sebagai rahmatan lil alamin membawa norma-norma bagi manusia tentang jalan yang harus ditempuh dalam hidupnya. Kehadiran Islam mengubah peradaban manusia dengan mengubah cara berfikir dalam memandang dirinya orang lain dan alam semsta. Begitu juga dengan islam mengajarkan bagimana menjalani hubungan dengan Allah dengan manusia dan dengan alam sekitar, maupun dengan dirnya sendiri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Kualitatif karena penelitian ini dlakukan dengan serangkaian pengumpulan data dan observasi, mengolah dan menganalisis data yang diambil dari literatur- literatur tertulis dan

relevandengan fokus masalah yaitu Psikoterapi dan Kesehatan Mental.

Menurut Moleong (2008) penelitian kualitatif bertujuanuntuk memahami fenomena yang dialami subjek penelitian, seperti prilaku,persepsi, dan motivasi secara holistik melalui deskripsi verbal dalam konteks alamiah.prosedur kerja penelitian ini adalah mengumpulkan data dari observasi dan literatur dan studi-studi relevan selanjutnya dicatat dan dianalisisdengan menggunkan analisis isi sampai ditemukan jawaban dari fokus masalah yang telah diuraikan pada latar belakang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sampai saat ini psikoterapi dianggap sebagai aspek murni psikiatri yang merupakan bagian dari integral dari praktek Psikiatri dan relevant digunakan pada gangguan psikiatrik, psikoterapi digunakan untuk meningkatkan sikap fleksibilitas, kebebasan, kebahagiaan dalam hidup mereka (M. Faisal Idrus: 2007). Psikoterapi merupakan usaha seorang terapis untuk memberikan suatu pengelaman baru bagi orang lain. Pengelaman ini dirancang untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengelola distres subjektif. Ini tidak dapat mengubah problem pasien yang ada. Tetapi dapat meningkatkan penerimaan diri sendiri,membolehkan pasien untuk melakukan perubahan kehidupan dan menolong pasien untuk mengelola lingkungan secara lebih efektif.

Psikoterapi adalah pearawatan dengan menggunakan alat- alat psikologik terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional dimana seorang ahli secara sengaja menciptakan hubungan prosefional dengan pasien, yang bertujuan

1. Mengubah atau menurunkan gejala- gejala yang ada
2. Memperantarai perbaikan pola tingkah laku yang terganggu
3. Meningkatkan pertumbuhan serta mengembangkan kepribadian yang positif (Lewis R. Wolberg: 1977)

psikoterapi juga merupakan pengobatan alam pikiran, atau lebih tepatnya pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. Defenisi ini dikemukakan oleh Rita L. Alkinson. David A. Statt mengemukakan bahwa psikoterapi adalah penggunaan teknik psikologis untuk mengobati gangguan psikologis. Empat bentuk utama dari psikoterapi (bersadasarkan empat pendekatan teoritis utama untuk psikologi) adalah perilaku, kognitif, humanistik, dan Psikoanalisis (Triyani Pujiastuti:). Psikoterapi bertujuan perawatan akut yaitu intervensi klinis dan stabilisasi, rehabilitasi yaitu memperbaiki gangguan prilaku berat, pemeliharaan yaitu pencegahan keadaan memburuk jangka panjang, restrukturisasi yaitu meningkatkan perubahan yang terus menrus pada pasien.

Ada beberapa jenis psikoterapi yang dapat dilakukan oleh terapis, jenis terapi juga disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan pasien

1. Terapi prilaku kognitif

Terapi perilaku kognitif atau cognitive behavioral therapy (CBT) adalah terapi

yang bertujuan untuk mengevaluasi dan mengubah pola pikir prilaku dan emosi yang menjadi penyebab dari masalah kesehatan mental pasien. Terapis akan merspons emosi tersebut dengan mengarahkan pasien untuk menciptakan perilaku yang positif dan efektif dalam menghadapi masalah.

2. Terapi Psikoanalitik dan Psikodinamik

Bertujuan untuk mencari tahu kejadian atau pikiran negatif yang memengaruhi perilaku pasien. Terapis akan melakukan anamnesis (wawancara medis) dengan pasien untuk mengetahui hal- hal yang dapat memicu pikiran negatif, lalu membimbing pasien untuk mengubah pikiran tersebut agar lebih siap dalam menghadapi masalah.

3. Terapi Interpersonal

Terapi Interpersonal atau interpersonal psychotherapy (IPT) dilakukan dengan memandu pasien untuk menilai cara mereka dalam berhubungan dengan orang lain. Terapi ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan berkomunikasi yang sehat dan kemampuan dalam menyelesaikan masalah.

4. Terapi Keluarga

Terapiyang ditujtukan bagi pasien yang memiliki ganguan psikologis yang berkaitan dengan keluarga. Terapi ini tidak hanya melibatkan pasien, namun juga anggaota keluarga dengan tujuan untuk mengatasi masalah bersama keluarga dan memperbaiki hubungan antar anggota keluarga.

5. Hipnoterapi

Bertujuan untuk membantu mengendalikan perilaku dan emosi pasien dengan memasuki alam bawah sadar untuk memberikan sugesti-sugesti tertentu.

6. Psikoterapi Suportif

Ditujukan bagi pasien yang ingin mengembangkan kemampuan dalam mengatasi stres dan masalah di masa depan. Terapis akan memberikan dorongan untuk memperkuat coping mechisme dan mengurangi kecemasan.

7. Terapi penerimaan dan komitmen

Terapi penerimaan dan komitmen atau acceptence and commitment menrima perasaan serta emosi mereka. Hal ini dilakukan untuk menghilangkan kebiasaan menyangkal atau denial. Kemudian, pasien akan diarahkan untuk menerima dan komitmen dalam mengubah pola pikir serta emosinya.

8. Terapi perilaku Dialektis

Bertujuan untuk membimbing pasien dalam menatur emosi dan menerapkan perilaku positif dalam menangani stres. Tetapi biasanya ditujukan untuk penderita dengan suicidal tendences, eating disorder.

KESEHATAN MENTAL

Kesehatan mental atau mental Health menurut WHO dalam Winkel (1991) disebutkan sehat adalah suatu keadaan berupa kesejahteraan fisik mental dan sosial secara secara penuh dan bukan semata- mata berupa absensinya penyakit atau keadaan sehat, mencakup berbagai

aspek sehingga diharapkan dapat mewujudkan kesejahteraan hidup. Dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa pada kebahgiaan bersama serta mencapai keharmonisan jiwa dalam hidup (Zakiah Drajat:1982).

Menurut paham ilmu kedokteran kesehatan mantala merupakan suatu kondisi yang mungkinkan perkembangan fisik, inteletual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan individu tersebut. Menurut Maslow, manusia sehat adalah manusia yang mampu mengaktualisasikan dirinya dengan mencapai kebahagiaan.

Psikologi agama dan kesehatan mental merupakan dua bidang yang saling terkait, dimana agama dan keyakinan spritual sering kali berperan penting dalam mempengaruhi kesehatan psikologis individu. Penelitian dalam psikologi agama menunjukkan bahwa keyakinan dapat menjadi sumber kekuatan dan ketahanan mental dalam menghadapi stres dan tantangan hidup. Banyak studi mengindikasikan bahwa praktik keagamaan, dapat memberikan rasa kedamaian batin dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Agama juga seringkali memberikan kerangka moral yang membantu individu dalam mengatasi kecemasan dan perasaan bersalah, serta memupuk rasa harapan dan tujuan hidup.

Hubungan antara agama dan keshatan mental tidak selalu bersifat positif. Dalam beberapa kasus, konflik antara keyakinan agama dan raelitas psikologis seseorang dapat menimbulkan stres atau gannguan mental. Misalnya individu yang mengalami rasa bersalah berlebihan atau kecemasan terkait dengan pelanggaran terhadap norma- norma agama mereka yang mungkin mengalami gangguan mental seperti depresi atau kecemasan. Selain itu, pandangan agama yang sangat dogmatis atau ekstrem dapat memperburuk isolasi sosial atau menimbulkan perasaan keterasingan, yang berdampak buruk pada kesejahteraan mental. Oleh karena itu, penting bangi para profesional mentaluntuk memahami konteks-konteks keagamaan pasien dan bagaimana aspek tersebut dapat dimanfaatkan atau di kelola dalam proses terapi (Paragement,K.I: 1997)

Beberapa teori psikologi yang menjembatani hubungan antara agama dan kesehatan mental, seperti teori coping religi, berpendapat bahwa cara individu menggunakan agama untuk mengatasi masalah dapat menjadifktor yang memperkuat day tahan mental.disisi lain. Penelitian juga menunjukan pentingnya pendekatan yang holistik, yang mempertimbangkan faktor- faktor budaya dan sosial dalam pengaruh agama terhadap kesehatan mental. Pendekatan integratif yang menggabungkan pemahaman tentang agama, psikologi dan faktor- faktor kesehatan sosial dapat memberikan dukungan yang lebih efektif bagi individu dalam mengelola masalah psikologis mereka, sembari menghargai nilai- nilai dan keyakinan keagamaan yang mereka anut.

Kesehatan mental adalah keserasian antara seluruh aspek psikologis dan di miliki oleh seorang untuk dikembangkan secara optimal agar individu mampu melakukan kehidupan-

kehidupan sesuai dengan tuntutan –tuntutan atau nilai- nilai yang berlaku secara individu, kelompok maupaun masyarakat luas sehingga yang sehat baik secara mental maupun secara sosial. Sikap hidup individu yang sehat dan normal adalah sikap yang sesuai dengan norma dan pola hidup kelompok masyarakat, sehingga ada relasi interpersonal dan intersosial yang memuaskan.

Hubungan agama dengan kesehatan mental, agama sering kali dianggap sebagai sumber kekuatan dan kenyamanan bagi banyak orang. Keyakinan agama dapat memberikan makna hidup, rasa tujuan dan sistem pendukung yang kuat.hal ini pada gilirannya dapat berdampak positif pada kesehatan mental individu. Beberapa manfaat agama bagi kesehatan mental:

- Mengurangi stres: praktek keagamaan seperti doa, meditasi dan ibadah dapat membantu mengurangi tingkat stres dankecemasan
- Meningkatkan rasa kebahagiaan: keyakinan akan adanya kekuatan yang lebih tinggi dan tujuan hidup yang lebih besar dapat meningkatkan rasa kepuasan dan kebahagiaan.
- Meningkatkan rasa memiliki: ke ikut sertaan dalam komunitas yang ada di tiap- tiap agama dapat memberikan rasa memiliki dan dukungan sosial yang kuat.
- Memberikan makna hidup: agama dapat memberikan makna dan tujuan hidup, membantu individu mengatasi kesulitan hidup dengan lebih baik.

Hubungan antara agama dan kesehatan mental sangat kompleks dan multifaset. Meskipun tidak semua orang beragama dapat menjadi sumber kekuatan dan dukungan yang sangat berharga. Namun penting untuk diingat bahwa agama bukanlah satu-satunya faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, faktor lain seperti genetik, lingkungan dan pengelaman hidup juga berperan penting (Koening. McCullogh,& Larson: 2001).

Kesehatan Mental dalam Al- qur’an

Meskipun tidak ada ayat atau hadis yang secara eksplisit membahas “kesehatan Mental” dengan istilah modern, namun banyak prinsip dalam islam yang dapat dikaitkan dengan kesejahteraan jiwa.

Al-qur’an (Al- Baqarah: 255)

Ayat kursi sering disebut sebagai “ayat pelindung”. Ayat ini mengandung janji perlindungan Allah dari segala kejahatan dan memeberikan rasa aman serta ketenangan jiwa. Prinsip- prinsip yang terkandung dalam Alqur’an dapat dikaitkan dengan kesehatan mental melalui beberapa cara yaitu,

- memberikanmakna hidup, ajaran islam memberikan makna hidup yang jelas, yaitu untuk menyembah Allah dan berbuat baik kepada sesama, hal ini dapat memberikan tujuan hidup dan mengurangi perasaan hampa.

- Meningkatkan rasa aman dan nyaman: Keyakinan akan adanya Allah Swt dan pelindung-Nya dapat memberikan rasa aman dan nyaman, sehingga mengurangi kecemasan dan ketakutan (Nurussakkinah: 2023)

Terapi keagamaan (spritual terapi) adalah pendekatan dalam psikoterapi yang mengintegrasikan aspek- aspek spritual atau agama dalam proses peneyembuhan. Dalam terapi ini, keyakinan agam pasien dipandang sebagai sumber kekuatan dan ketahanan dalam mengatasi masalah emosional atau psikologis. Tujuan dari terapi keagamaan adalah untuk membantu individu menemukan makna dan tujuan hidup melalui pandangan dunia yang berbasis pada agama atau spiritualitas mereka.

Beberapa pendekatan terapi keagamaan yang populer antara lain terapi berbasis iman, terapi do'a, serta penggunaan teks-teks suci atau praktik praktik ritual dalam konteks penyembuhan. Terapis keagamaan sering kali bekerja sama dengan klient untuk menghubungkan masalah psikologis mereka dengan keyakinan dan nilai-nilai agamayang mereka anut, yang dapat memperkuat rasa harapan dan keberanian dalam menghadapi kesulitan hidup. Salah satu pendekatan utama dalam terapi keagamaan adalah terapi berbasis agama atau spiritual yang memandang bahwa penderitaan atau gangguan penderitaan atau gangguan mental sering kali memiliki dimensi spiritual yang mendalam. Dengan menggunakan konsep- konsep agama seperti dosa, pengampunan, dan pemulihan, terapis dapat membantu pasien memahami masalah mereka dalam konteks moral dan spiritual.

KESIMPULAN

Psikoterapi dan kesehatan mental dalam psikologi agama adalah cara untuk membantu orang yang sedang masalah emosional atau mental dengan memanfaatkan ajaran dan nila-nilai agama mereka. Pendekatan ini tidak hanya terfokus pada penyembuhan pikiran, tetapi juga pad a penguatan spiritual untuk mencapai kedamaian jiwa. Dengan menggabungkan tehnik psikologis dan keyakinan agama, terapi ini memberikan dukungan yang lebih mendalam bagi mereka yang merasa bahwa iman adalah bagian penting dalam hidup mereka.

Kesehatan mental adalah terhindarnya seorang dari keluhan dan ganguan mental baik berupa neurosis maupu psikis (penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial) Orang yang sehat mental akan senantiasa merasa aman dan bahagia dalam kondisi apapun, ia juga akan melakukan intropeksi atas segala hal yang dilakukan sehingga ia akan mampu mengontrol dan mengendalikan dirinya sendiri.

Agama tampaknya memang tak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia.

Pengingkaran manusia terhadap agama mungkin karena faktor- faktor tertentu baik yang disebabkan oleh kepribadian maupun lingkungan masing- masing. Fitrah manusia sebagai mahkaluk ciptaan Allah Swt ialah manusia yang diciptkan mempunyai naluri bergama yaitu agama tauhid. Kalau ada manusia tidak beragama tauhid, maka tidak wajar, mereka tidak bergama tauhid itu hanya pengaruh lingkungan.

Hubungan antara kejiwaan dan agama dalam kaitannya dengan hubungan antara keyakinan dan kesehatan jiwa terletak pada sikap penyerahan diri seseorang terhadap suatu kekuasaan yang maha tinggi sehingga akan dapat memunculkan perasaan positif pada kesehatan mental seseorang.

SARAN

Penelitian ini berharap mampu memahami hubungan antara Psikoterapi dan kesehatan mental, terutama bagi terapis yang menangani klien yang mengalami gangguan mental dan emosional serta berbagi jenis keluhan lainnya. Harapan agar banyak lagi membaca referensi- referensi agar memperoleh pengetahuan yang lebih luas tentang ‘Psikoterapi dan kesehatan mental dalam psikologi agama” . semoga penelitian ini bermanfaat dan bernilai ibadah bagi peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

Andriantoni, M.d. (2021). *Psikologi Agama*. Jakarta: Prenada Media Group

Drajat Zakiah. (1982) *Kesehatan Mental*. Jakarta: PT.Gunung Agung.

Jalaluddin. (2010). *Psikologi Agama*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

Koening, M.& (2001), *Hand Book of Relegion and Haelth*. Oxford University Press,

Mufidah, L. I. (2015). *Pentingnya Psikoterapi Agama DalamKehidupan Di Era Modern.*

Nurussakinah. (2023). *Pengantar Psikologi dan Pandangan Alqur'an Tentang Psikologi.*

Notosuedirjo,M. (2010). *Kesehatan Metal*. Malang Universitas Muhammadiyah

Paragment, K. (1997). *Psychology of Relegion and coping*. Guilford Press

Pujiastuti Triani. (2021). *Psikologi Islam*. Cirebon: CV. Elsi Pro