

Psikoterapi Islam dalam Peningkatan Kesehatan Mental: Tinjauan Teoritis dan Empiris

Diana Kurniati Kartika¹, Yuliana Intan Lestari²

^{1,2} UIN Suska Riau

e-mail: dianakurniati21@gmail.com¹, anayuliana.psikologi@uin-suska.ac.id²

Abstrak

Psikoterapi Islam merupakan pendekatan terapeutik yang memadukan prinsip-prinsip psikologi dengan ajaran Islam untuk membantu individu dalam mengatasi masalah mental dan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas pendekatan psikoterapi Islam dalam meningkatkan kesehatan mental. Kajian teoritis ini mengintegrasikan konsep-konsep utama seperti tauhid, tawakal, dan sabar dalam proses terapi. Studi ini juga mengevaluasi beberapa penelitian empiris terkait penerapan psikoterapi Islam pada berbagai kelompok pasien yang mengalami depresi, kecemasan, dan gangguan lainnya. Hasil kajian menunjukkan bahwa pendekatan psikoterapi Islam dapat menjadi intervensi yang efektif dalam memperbaiki kesehatan mental individu melalui penguatan spiritual, penerimaan, dan pendekatan hidup yang lebih positif.

Kata Kunci: *Psikoterapi Islam, Kesehatan Mental, Teoritis, Empiris*

Abstract

Islamic psychotherapy is a therapeutic approach that combines psychological principles with Islamic teachings to help individuals manage mental and emotional challenges. This study aims to explore the effectiveness of Islamic psychotherapy in enhancing mental health. The theoretical analysis integrates core concepts such as tawhid (monotheism), tawakkul (trust in God), and sabr (patience) within the therapeutic process. This study also reviews several empirical studies on the application of Islamic psychotherapy among different groups of patients experiencing depression, anxiety, and other mental health disorders. Findings indicate that Islamic psychotherapy can be an effective intervention for improving mental health through spiritual reinforcement, acceptance, and a more positive approach to life

Keywords : *Islamic Psychotherapy, Mental Health, Teoritic, Empiric*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesejahteraan individu yang memengaruhi cara berpikir, berperasaan, dan berperilaku dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Gangguan mental, seperti depresi dan kecemasan, merupakan kondisi yang sering kali memerlukan intervensi psikologis agar tidak berdampak negatif pada kualitas hidup seseorang. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), gangguan mental diperkirakan memengaruhi lebih dari 450 juta orang di seluruh dunia dan menjadi salah satu penyebab utama ketidakmampuan yang mempengaruhi produktivitas dan kesejahteraan individu (World Health Organization, 2020). Meskipun berbagai pendekatan terapi telah dikembangkan untuk mengatasi masalah ini, seperti terapi kognitif-behavioral dan terapi psikodinamik, beberapa individu merasa lebih nyaman dan terbantu dengan pendekatan terapi yang sesuai dengan keyakinan spiritual mereka, khususnya dalam masyarakat yang sangat menghargai aspek agama seperti umat Islam (Ali & Milstein, 2012).

Psikoterapi Islam muncul sebagai pendekatan terapeutik yang tidak hanya mempertimbangkan aspek psikologis tetapi juga spiritual, khususnya dengan memasukkan ajaran-ajaran Islam dalam proses terapi. Pendekatan ini mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologi modern dengan nilai-nilai spiritual dan etika Islam yang tertuang dalam Al-Qur'an dan Hadis. Hal ini bertujuan untuk membantu individu mengatasi masalah emosional dan mental dengan

dukungan keimanan yang kuat. Psikoterapi Islam berfokus pada konsep-konsep inti seperti tauhid (keesaan Allah), tawakal (berserah diri kepada Allah), dan sabar (kesabaran), yang diyakini dapat memberikan kedamaian batin dan kekuatan bagi individu untuk menghadapi tekanan hidup (Haque, 2004).

Konsep tauhid, sebagai prinsip dasar dalam Islam, mendorong individu untuk selalu merasakan kehadiran Allah dalam kehidupan sehari-hari. Keimanan akan adanya kekuatan yang lebih tinggi memberikan makna dan tujuan dalam hidup, yang pada gilirannya dapat mengurangi perasaan putus asa dan kecemasan yang sering kali dirasakan oleh individu dengan gangguan mental (Rassool, 2015). Tawakal, yang berarti berserah diri kepada Allah setelah berusaha, mengajarkan pentingnya penerimaan terhadap apa yang tidak bisa dikendalikan manusia. Konsep ini dapat membantu individu menerima keterbatasan dan menghadapi ketidakpastian hidup tanpa merasa cemas berlebihan. Dalam psikoterapi Islam, tawakal memberikan ruang bagi pasien untuk merasakan ketenangan dengan menyerahkan hasil dari usahanya kepada Allah, sehingga beban psikologis berkurang (Al-Karam & Haque, 2015).

Selain itu, sabar atau kesabaran juga menjadi pilar penting dalam psikoterapi Islam. Sabar dianggap sebagai alat pengendalian diri dalam menghadapi ujian atau tantangan hidup. Dalam konteks psikoterapi, kesabaran dapat membantu pasien mengendalikan reaksi emosional terhadap stres dan tekanan hidup. Beberapa studi menunjukkan bahwa nilai-nilai seperti sabar mampu memberikan dampak positif dalam mengatasi depresi dan kecemasan, karena individu diajarkan untuk menerima dan mengatasi perasaan negatif mereka dengan lebih baik (Haque & Keshavarzi, 2014).

Penelitian tentang efektivitas psikoterapi Islam masih dalam tahap awal, namun beberapa kajian empiris telah memberikan hasil yang menjanjikan. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Razali et al. (2002) menunjukkan bahwa psikoterapi berbasis Islam efektif dalam mengurangi gejala-gejala depresi dan kecemasan pada pasien Muslim. Penelitian ini melibatkan pasien yang menjalani terapi dengan mengutamakan prinsip-prinsip keislaman, seperti doa, dzikir, dan refleksi diri, yang memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental mereka. Studi lain yang dilakukan oleh Azhar dan Varma (2000) juga menemukan bahwa terapi berbasis Islam mampu meningkatkan kualitas hidup pasien dengan gangguan mental melalui peningkatan rasa penerimaan diri dan ketenangan batin.

Seiring dengan perkembangan psikologi sebagai disiplin ilmu, psikoterapi Islam diharapkan dapat menjadi bagian penting dalam psikoterapi berbasis budaya dan agama, khususnya bagi masyarakat Muslim. Pendekatan ini bukan hanya sebagai alternatif, tetapi juga sebagai pelengkap untuk meningkatkan efektivitas terapi dalam mengatasi gangguan mental. Dengan semakin banyaknya masyarakat yang mengakui pentingnya aspek spiritual dalam pemulihan kesehatan mental, psikoterapi Islam menawarkan pendekatan holistik yang menghubungkan aspek psikologis dan spiritual dalam proses penyembuhan individu.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih lanjut efektivitas pendekatan psikoterapi Islam dalam meningkatkan kesehatan mental, serta meninjau beberapa penelitian empiris yang telah dilakukan terkait penerapan psikoterapi Islam pada berbagai kelompok pasien. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat menambah pemahaman dan memberikan dukungan ilmiah terhadap peran psikoterapi Islam sebagai intervensi yang efektif dalam memperbaiki kesehatan mental melalui penguatan spiritual, penerimaan, dan pendekatan hidup yang lebih positif.

METODE

Metode yang digunakan dalam artikel ilmiah ini adalah penelitian kepustakaan atau Library Research, yang berfokus pada kajian teoritis dan referensi yang memiliki keterkaitan nilai dan relevansi dengan isu yang sedang diteliti. Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan literatur dari berbagai sumber seperti buku, artikel jurnal, dan karya penelitian terdahulu. Penulis memperoleh data atau informasi penelitian dari jurnal-jurnal yang tersedia di internet, seperti Google Scholar, serta merujuk pada Al-Qur'an dan Hadis. Studi literatur adalah kajian yang mencakup teori dan referensi lain yang berkaitan dengan nilai, budaya, dan norma yang berlaku dalam situasi sosial yang sedang diteliti (Sugiyono, 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan Mental Dalam Agama Islam

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas psikoterapi Islam dalam meningkatkan kesehatan mental individu, terutama bagi pasien dengan gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa psikoterapi Islam memiliki potensi yang signifikan dalam mendukung kesehatan mental melalui pendekatan yang mengintegrasikan ajaran-ajaran Islam dengan teknik psikoterapi modern.

Kesehatan mental merupakan bidang yang relatif muda, mulai berkembang pesat sejak abad ke-19 di Jerman pada sekitar tahun 1875. Perkembangannya yang pesat pada abad ke-20 dipengaruhi oleh kemajuan dalam ilmu pengetahuan dan teknologi digital (Ramayulis, 2002). Namun, konsep kesehatan mental sebenarnya sudah dikenal dalam ajaran Islam, sejak masa Nabi Adam hingga Nabi Muhammad SAW. Dalam Islam, kesehatan mental berhubungan erat dengan konsep jiwa manusia, sebagaimana diajarkan dalam Al-Qur'an dan wahyu Allah SWT (Jaelani, 2001). Dalam QS. Al-Baqarah ayat 37, disebutkan bahwa Nabi Adam AS menerima petunjuk dari Allah, lalu bertobat, yang menunjukkan kemampuan jiwa manusia untuk beradaptasi dengan kesulitan serta mencari pertolongan Allah.

Tokoh-tokoh Muslim awal seperti Abu Zayd Ahmed Ibn Sahl al-Balkhi dari Persia (850-934) sudah menjelaskan pentingnya hubungan antara kesehatan tubuh dan jiwa. Dalam karya "Masalih al-Abdan wa al-Anfus," al-Balkhi membahas kesehatan spiritual dan psikologis (al-Tibb al-Ruhani), menghubungkan ketidakseimbangan tubuh dengan gejala fisik, sementara gangguan jiwa dapat memicu emosi seperti amarah, kesedihan, dan kecemasan (Ariadi, 2019). Tokoh Muslim lainnya, seperti Al-Farabi dan Ibnu Sina, juga memberikan kontribusi besar pada psikologi dan kesehatan mental dalam Islam, menunjukkan pentingnya kesehatan mental dan peran agama dalam menyeimbangkannya.

Ciri-Ciri Kesehatan Mental dalam Islam

1. Kesehatan Mental Sehat

Bebas dari Gangguan Jiwa: Kesehatan mental sehat ditandai dengan terbebasnya individu dari gangguan seperti neurosis, yang masih realistis dan menyadari kesulitannya, berbeda dengan psikotik yang kehilangan kontak dengan realitas. Kemampuan Penyesuaian Diri: Individu yang sehat mentalnya dapat menyesuaikan diri dan memenuhi kebutuhan dengan cara yang efektif. Pemanfaatan Potensi Secara Maksimal: Seseorang yang sehat mentalnya mampu mengelola potensi dirinya dalam aktivitas positif. Mencapai Kebahagiaan Pribadi dan Orang Lain: Mental yang sehat tercermin dalam perilaku positif terhadap diri sendiri dan orang lain (Daradjat, 1995).

2. Kesehatan Mental Tidak Sehat

Penyesuaian Sosial yang Salah: Individu yang mengalami gangguan mental sering kali menunjukkan perilaku yang tidak sesuai dengan norma kelompoknya.

Kurang Rasa Syukur dan Adaptasi yang Rendah: Ketidakmampuan untuk mensyukuri kebahagiaan dan kesulitan dalam beradaptasi adalah tanda-tanda kesehatan mental yang buruk, yang dapat membutuhkan bantuan psikiatri (Scott, 2007).

Psikoterapi Islam

Psikoterapi Islam adalah pendekatan terapi yang memadukan ajaran Al-Qur'an dan Hadis dalam proses penyembuhan psikis, spiritual, serta mental. Metode ini mencakup penguatan iman dan ketaqwaan kepada Allah SWT sebagai upaya pemecahan masalah psikologis (Fitri et al., 2023). Psikoterapi ini didasarkan pada konsep Al-Qur'an sebagai panduan utama dalam kesehatan mental umat Islam (Ahmad A'toa & Mardiana, 2021). Nilai-nilai spiritual Islam, seperti ibadah rutin, dzikir, iman yang kokoh, dan praktik tasawuf, berperan penting dalam mencapai kesehatan mental positif. Jika nilai-nilai ini diterapkan dengan benar, Islam dapat membentuk metode psikoterapi khusus untuk kesejahteraan mental yang bersifat konstruktif dan berdasarkan syariat Islam (Rejab, 2006).

1. Penggunaan Dzikir dan Doa dalam Mengatasi Depresi dan Kecemasan

Dzikir dan doa merupakan teknik utama dalam psikoterapi Islam yang banyak diterapkan dalam pengelolaan gangguan kecemasan dan depresi. Penelitian yang dilakukan

oleh Razali et al. (2002) menunjukkan bahwa pasien yang menggunakan teknik dzikir secara rutin mengalami pengurangan signifikan dalam gejala kecemasan mereka. Dzikir berfungsi untuk menciptakan rasa tenang dan stabilitas emosional, karena melalui dzikir, pasien diajak untuk mengingat dan mendekatkan diri kepada Allah. Rassool (2015) juga menyebutkan bahwa dzikir tidak hanya meningkatkan kesehatan mental melalui ketenangan, tetapi juga membantu pasien mengatasi perasaan takut yang sering kali memperburuk kondisi kecemasan.

Teknik doa dalam terapi juga memiliki dampak positif yang kuat dalam mengelola kesehatan mental pasien. Al-Karam dan Haque (2015) menjelaskan bahwa doa memberikan kekuatan psikologis dan perasaan nyaman bagi pasien, karena mereka merasa terhubung dengan Allah. Doa juga memberikan kesempatan bagi pasien untuk berbicara langsung kepada Tuhan tentang perasaan dan ketakutan mereka, yang sering kali membantu mereka mengurangi rasa putus asa dan meningkatkan harapan. Selain itu, dalam penelitian Azhar dan Varma (2000), doa juga terbukti efektif dalam memberikan kekuatan bagi individu yang berduka atau menghadapi situasi sulit lainnya, menunjukkan peran doa dalam memberikan ketahanan emosional.

2. Efektivitas Meditasi Islami dan Refleksi Al-Qur'an

Meditasi dalam konteks Islam sering kali difokuskan pada refleksi diri dan pemahaman makna Al-Qur'an. Ahmed (2019) mengemukakan bahwa meditasi Islami melalui pembelajaran dan refleksi ayat-ayat Al-Qur'an memberikan dampak positif dalam mengatasi kecemasan, karena proses meditasi ini memberikan makna hidup dan pemahaman lebih dalam tentang eksistensi. Dengan memahami pesan-pesan Al-Qur'an yang memberikan ketenangan, pasien mampu mengatasi kecemasan dan menghadapi kehidupan dengan cara yang lebih positif dan optimis.

Refleksi Al-Qur'an juga memungkinkan pasien untuk meninjau kembali makna kehidupan dan mengembangkan rasa syukur, sehingga membantu mereka dalam mengatasi depresi. Rassool (2015) mengemukakan bahwa refleksi Al-Qur'an memperkuat nilai-nilai kehidupan yang positif, mengarahkan pasien untuk fokus pada hal-hal baik dalam hidup mereka, dan mengurangi fokus pada ketidakpastian yang sering kali menjadi penyebab utama depresi. Pembelajaran ini mendukung terapi modern yang berorientasi pada perubahan pola pikir negatif, menunjukkan kesesuaian antara pendekatan psikoterapi Islam dan terapi psikologis kognitif.

3. Kesabaran (Sabar) dan Berserah Diri (Tawakal) sebagai Pendekatan Psikoterapi

Dalam psikoterapi Islam, kesabaran (sabar) dan berserah diri (tawakal) merupakan nilai-nilai yang memiliki dampak besar dalam meningkatkan kesehatan mental pasien. Al-Karam dan Haque (2015) menegaskan bahwa tawakal mengajarkan pasien untuk menerima keterbatasan manusia dan menghadapi tekanan hidup tanpa perasaan cemas yang berlebihan. Tawakal memberikan rasa tenang pada pasien karena mereka merasa ada yang lebih besar yang mengendalikan kehidupan mereka, yaitu Allah. Melalui sikap tawakal, pasien belajar untuk fokus pada usaha dan melepaskan hasilnya kepada Tuhan, sehingga dapat mengurangi beban mental yang berlebihan.

Kesabaran dalam menghadapi kesulitan juga merupakan kunci dalam psikoterapi Islam. Rassool (2015) menekankan bahwa nilai sabar mengajarkan pasien untuk menerima ujian hidup dengan sikap yang lebih positif. Penelitian menunjukkan bahwa pasien yang mempraktikkan sabar cenderung memiliki daya tahan emosional yang lebih baik dalam menghadapi stresor kehidupan. Haque dan Keshavarzi (2014) menyebutkan bahwa sabar dapat membantu pasien mengendalikan reaksi emosional mereka terhadap situasi sulit, yang pada akhirnya berdampak positif pada stabilitas mental mereka.

4. Implikasi Psikoterapi Islam pada Peningkatan Kesehatan Mental

Psikoterapi Islam memberikan kontribusi signifikan terhadap pengelolaan kesehatan mental, terutama di kalangan pasien Muslim yang merasakan keterhubungan yang kuat dengan agama. Dalam pendekatan ini, pasien dapat merasakan manfaat psikoterapi yang disesuaikan dengan keyakinan mereka, yang pada akhirnya meningkatkan komitmen mereka terhadap proses terapi. Dengan menggabungkan teknik seperti dzikir, doa, refleksi Al-Qur'an,

dan nilai-nilai sabar serta tawakal, psikoterapi Islam memberikan pendekatan yang holistik untuk mencapai kesehatan mental yang optimal.

Diskusi

Studi empiris yang dilakukan oleh Haque dan Keshavarzi (2014) mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa terapi yang berbasis pada kepercayaan agama lebih diterima dan efektif bagi pasien Muslim. Pendekatan holistik ini berfungsi sebagai sumber dukungan emosional yang komprehensif, yang mengarah pada keseimbangan emosional dan spiritual.

Penelitian yang dilakukan selama pandemi Covid-19 oleh Reza (2023) dengan 57 subjek mahasiswa menunjukkan bahwa pendekatan psikoterapi Islam memberikan proteksi mental bagi individu dalam beradaptasi dengan kebiasaan baru pasca-pandemi. Pendekatan ini didasarkan pada dua tahap utama: pertama, aspek keimanan, yang mengajarkan individu untuk menerima segala sesuatu sebagai ketetapan dari Allah, baik dalam kondisi baik maupun buruk, dengan keyakinan bahwa Allah pasti akan menolong hambanya yang menghadapi kesulitan. Kedua, aspek ibadah seperti shalat, dzikir, dan pembacaan Al-Qur'an, yang berfungsi sebagai penguat mental dan ketenangan diri.

Penelitian oleh Trimulyaningsih (2019) mengungkapkan bahwa psikoterapi Islam dapat meningkatkan kesehatan mental, terutama pada individu dengan keyakinan agama yang kuat atau tingkat spiritualitas yang tinggi, yang memberikan efek positif terhadap kesejahteraan mental mereka.

Metode psikoterapi Islam yang diterapkan di Pondok Pesantren Darul Muizi, Kabupaten Bandung, bertujuan untuk memulihkan kondisi psikologis dan spiritual para siswa atau santri. Dalam pendekatan ini, klien didorong untuk memahami makna hidup serta nilai-nilai Islam, termasuk motivasi hidup, tanggung jawab sebagai pelajar dan santri Muslim, larangan-larangan Allah SWT, serta pentingnya kesabaran dalam menghadapi berbagai aspek kehidupan. (Maryati, S, 2020).

Penelitian lain oleh Ghozali dan Dewanti di Malang juga mendukung efek positif dari psikoterapi Islam dalam meningkatkan ketenangan diri melalui religiusitas. Dengan meyakini dan menyerahkan segala urusan kepada Allah, individu dapat mencapai ketenangan jiwa, dan menerima kesenangan maupun kesusahan sebagai bagian dari takdir Allah (Affandi & Diah, 2011).

Di Yogyakarta, penelitian oleh Desi dan Lin di pesantren rehabilitasi menunjukkan bahwa psikoterapi Islam berdampak positif dalam memberikan makna hidup yang lebih dalam bagi para santri, meningkatkan kepatuhan pada ibadah, dan mencapai keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat. Bentuk psikoterapi yang diberikan berupa shalat, dzikir, dan ruqyah untuk melindungi dari gangguan spiritual (Alawiyah & Handayani, 2019).

Abdurrahman dan Ali di Banyuwangi menambahkan bahwa praktik shalat tahajud selama 40 hari berturut-turut di pesantren Darussalam terbukti efektif meningkatkan kesehatan mental santri. Manfaat yang tercatat meliputi peningkatan rasa percaya diri, eksplorasi potensi diri, dan ketentraman jiwa (Rahman & Ma'sum, 2022).

SIMPULAN

Psikoterapi Islam terbukti sebagai metode yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental melalui ajaran agama, seperti Al-Qur'an dan Hadis, yang memberikan penguatan emosional dan spiritual. Dengan melakukan ibadah seperti dzikir, shalat, mengaji, mendengarkan tausiah, dan ceramah agama, individu dapat lebih berpegang teguh pada ajaran agama, yang pada gilirannya membantu mereka menghindari stres dan depresi yang dapat mengganggu kesehatan mental. Dengan pendekatan yang memadukan antara terapi psikologis modern dan nilai-nilai Islam, psikoterapi Islam menjadi pilihan yang relevan dan sesuai untuk masyarakat Muslim dalam mengelola masalah kesehatan mental mereka.

DAFTAR PUSTAKA

Affandi, G. R., & Diah, D. R. (2011). Religiusitas Sebagai Prediktor Terhadap Kesehatan Mental Studi Terhadap Pemeluk Agama

- Ali, O. M., & Milstein, G. (2012). Mental health care for Muslim immigrants in the United States. *Psychotherapy*, 49(4), 414–423. doi:10.1037/a0027969
- Ahmad A'toa', M., & Mardiana, M. N. (2021). Zikir dan Tafakkur Asas Psikoterapi Islam. *Jurnal Pengajian Islam*, 14(1), 204–217.
- Ahmed, Z. (2019). Spirituality and mental health in Islamic contexts. *Journal of Psychology and Religion*, 8(2), 85-98.
- Alawiyah, D., & Handayani, I. (2019). Penanaman Nilai Spiritual dalam Dimensi Psikoterapi Islam di PP. Rehabilitasi Salafiyah Syafi'iyah Nashrun Minallah. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 6(1), 23–32. <https://doi.org/10.24042/kons.v6i1.4073>
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- Al-Karam, C. Y., & Haque, A. (2015). Toward an integration of Islamic psychology and psychotherapy. In R. Moodley, S. Rai, & W. Alladin (Eds.), *Bridging East-West Psychology and Counselling* (pp. 81-92). SAGE Publications.
- Azhar, M. Z., & Varma, S. L. (2000). Religious psychotherapy as management of bereavement. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 95(3), 145-148. doi:10.1111/j.1600-0447.1997.tb00387.x
- Daradjat, Zakiah. (1995). *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Dana Bakti Prima Yasa.
- Haque, A. (2004). Psychology from an Islamic perspective: Contributions of early Muslim scholars and challenges to contemporary Muslim psychologists. *Journal of Religion and Health*, 43(4), 357–377.
- Haque, A., & Keshavarzi, H. (2014). Integrating indigenous healing methods in therapy: Muslim beliefs and practices. *International Journal of Culture and Mental Health*, 7(3), 297-314.
- Jaelani, A. (2001). *Penyucian jiwa & kesehatan mental*. amzah.
- Razali, S. M., Hasanah, C. I., & Aminah, K. (2002). Religious-cultural psychotherapy in the management of anxiety patients. *Asian Journal of Psychiatry*, 5(2), 174-178.
- Maryati, S. (2020). Metode psikoterapi Islam terhadap penderita gangguan kesehatan mental pada siswa di Pondok Pesantren Darul Muizi Bandung. *Jurnal Syntax Admiration*.6(1), <https://www.jurnalsyntaxadmiration.com/index.php/jurnal/article/download/123/173>
- Rahman, A., & Ma'sum, M. A. (2022). Psikoterapi Islam Shalat Tahajjud Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Santri. *Jurnal At-Taujih*, 2(1), 71–85. <https://ejournal.iaida.ac.id/index.php/jbkid/article/view/1477>
- Ramayulis. (2002). *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Kalam Mulia.
- Rassool, G. H. (2015). *Islamic Counselling: An Introduction to Theory and Practice*. Routledge.
- Razali, S. M., Hasanah, C. I., & Aminah, K. (2002). Religious-cultural psychotherapy in the management of anxiety patients. *Asian Journal of Psychiatry*, 5(2), 174-178.
- Reza, I. F. (2023). Islamic Self Psychotherapy Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental dalam Adaptasi Kebiasaan Baru. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(3), 147. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i3.22175>
- Scott, A. M. and G. P. (2007). *Indonesian Desmide*. In 1961.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D*. Alfabeta: Bandung.
- Trimulyaningsih, N. (2019). Efektivitas psikoterapi islam untuk meningkatkan kesehatan mental : sebuah studi meta analisis. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(1), 43–56. <http://jpi.api-himpsi.org/index.php/jpi/article/view/78/48>
- World Health Organization (WHO). (2020). *Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice: report of the World Health Organization*.