

**MODELS OF ISLAMIC PSYCHOTHERAPY IN CONTEMPORARY PSYCHOLOGICAL LITERATURE****MODEL-MODEL PSIKOTERAPI ISLAM DALAM LITERATUR PSIKOLOGI KONTEMPORER****Mirnani Denta Athiyah Uchtiyani**

Universitas Sunan Gresik

\*mda.uchtiyani@lecturer.usg.ac.id

*\*Corresponding Author***ABSTRACT**

The development of contemporary psychotherapy increasingly emphasizes holistic and culturally sensitive approaches that incorporate clients' spiritual values. Within Muslim societies, Islamic psychotherapy has emerged as an alternative and complementary approach integrating Islamic principles with modern psychological frameworks. This article aims to systematically review models of Islamic psychotherapy discussed in contemporary psychological literature over the past five years, focusing on their theoretical foundations, intervention characteristics, and implications for psychological and counseling practice. The study employed a Systematic Literature Review (SLR) guided by the PRISMA protocol, analyzing peer-reviewed journal articles retrieved from Scopus, PubMed, PsycINFO, Google Scholar, and SINTA databases published between 2020 and 2025. The findings indicate that Islamic psychotherapy can be classified into four main models: tawhid-based psychotherapy, Sufi (tasawuf) psychotherapy, dhikr and prayer-based psychotherapy, and integrative psychotherapy models that combine Islamic values with modern therapeutic approaches. These models emphasize the role of spirituality in promoting psychological well-being and inner balance. The implications of this review suggest that Islamic psychotherapy has the potential to serve as an alternative and complementary approach in mental health services, particularly for Muslim clients. However, further empirical research and model development are needed to strengthen its scientific foundation and practical application.

**Keywords:** Islamic Psychotherapy, Contemporary Psychology, Spirituality, Islamic Counseling, Mental Health.

**ABSTRAK**

Perkembangan psikoterapi kontemporer menunjukkan kecenderungan menuju pendekatan yang holistik dan sensitif terhadap nilai budaya serta spiritual klien. Dalam konteks masyarakat Muslim, psikoterapi Islam muncul sebagai alternatif dan pendekatan komplementer yang mengintegrasikan prinsip-prinsip ajaran Islam dengan kerangka psikologi modern. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis model-model psikoterapi Islam yang berkembang dalam literatur psikologi kontemporer lima tahun terakhir serta mengidentifikasi landasan teoretis, karakteristik intervensi, dan implikasinya bagi praktik psikologi dan konseling. Metode yang digunakan adalah *Systematic Literature Review* (SLR) dengan mengacu pada protokol PRISMA, melalui penelusuran artikel jurnal *peer-reviewed* dari basis data Scopus, PubMed, PsycINFO, Google Scholar, dan SINTA pada periode 2020–2025. Hasil kajian menunjukkan bahwa psikoterapi Islam dapat diklasifikasikan ke dalam empat model utama, yaitu psikoterapi tauhidik, psikoterapi tasawuf, psikoterapi berbasis dzikir dan doa, serta model psikoterapi integratif yang mengkombinasikan nilai Islam dengan pendekatan terapi modern. Model-model tersebut menekankan peran spiritualitas dalam membangun keseimbangan jiwa dan kesehatan mental. Implikasi kajian ini menunjukkan bahwa psikoterapi Islam berpotensi menjadi pendekatan alternatif dan komplementer dalam pelayanan kesehatan mental, khususnya bagi klien Muslim. Namun, diperlukan penelitian lanjutan untuk memperkuat dasar empiris dan pengembangan model yang lebih terstruktur.

**Kata Kunci:** Psikoterapi Islam, Psikologi Kontemporer, Spiritualitas, Konseling Islam, Kesehatan Mental.

## 1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan isu global yang semakin memperoleh perhatian dalam psikologi kontemporer seiring meningkatnya prevalensi gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi di berbagai lapisan masyarakat. Psikoterapi sebagai intervensi utama dalam psikologi modern berkembang pesat melalui berbagai pendekatan, antara lain psikodinamik, kognitif-perilaku, humanistik, dan transpersonal (Corey, 2017). Namun, pendekatan psikoterapi yang dominan tersebut sebagian besar berakar pada paradigma Barat yang menekankan aspek kognitif dan perilaku, sementara dimensi spiritual sering kali diposisikan sebagai variabel tambahan atau bahkan diabaikan (Koenig, 2018). Dalam konteks masyarakat Muslim, spiritualitas dan agama merupakan sumber utama makna hidup, identitas diri, serta strategi koping dalam menghadapi permasalahan psikologis. Islam memandang manusia sebagai kesatuan jasmani, psikologis, dan spiritual yang tidak dapat dipisahkan (Al-Ghazali, 2015). Oleh karena itu, pendekatan psikoterapi yang mengabaikan dimensi spiritual berpotensi kurang efektif dan kurang kontekstual. Signifikansi permasalahan ini terletak pada kebutuhan akan model psikoterapi yang holistik dan selaras dengan nilai keagamaan klien Muslim, sehingga psikoterapi Islam menjadi topik yang penting dan relevan untuk dikaji secara ilmiah.

Kajian mengenai psikoterapi Islam dalam literatur kontemporer menunjukkan peningkatan signifikan dalam lima tahun terakhir, baik dalam bentuk pendekatan berbasis tauhid, tasawuf, maupun integrasi dengan psikoterapi modern seperti *cognitive behavioral therapy* (Hamdan, 2019; Rothman & Coyle, 2020). Beberapa penelitian menegaskan bahwa intervensi psikoterapi yang mengintegrasikan nilai Islam dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menurunkan tingkat distress pada klien Muslim (Abu-Raiya & Pargament, 2015; Koenig, 2020). Meskipun demikian, kajian yang ada cenderung bersifat parsial, fokus pada satu model tertentu, atau menitikberatkan pada efektivitas praktis tanpa pemetaan konseptual yang komprehensif. Hingga saat ini, masih terdapat keterbatasan kajian yang secara sistematis mensintesis berbagai model psikoterapi Islam dalam satu kerangka konseptual yang utuh. Kesenjangan ini menunjukkan bahwa komunitas ilmiah belum memiliki gambaran menyeluruh mengenai karakteristik, persamaan, dan perbedaan antara model psikoterapi Islam. Oleh karena itu, tinjauan pustaka yang komprehensif menjadi urgen untuk mengintegrasikan temuan-temuan terbaru dan memperkuat landasan teoritis psikoterapi Islam.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, permasalahan utama dalam artikel ini adalah kurangnya sintesis teoritis yang komprehensif mengenai model-model psikoterapi Islam dalam literatur psikologi kontemporer. Artikel ini bertujuan untuk mensintesis, menganalisis, dan membandingkan model-model psikoterapi Islam yang berkembang dalam lima tahun terakhir. Secara khusus, tujuan penulisan ini adalah untuk: (1) mengidentifikasi model-model utama psikoterapi Islam, (2) menganalisis landasan teoritis dan teknik intervensi yang digunakan, serta (3) mengkaji implikasi teoritis dan praktisnya bagi psikologi dan konseling. Pertanyaan tinjauan (*review questions*) yang diajukan adalah: (1) model-model psikoterapi Islam apa saja yang berkembang dalam literatur psikologi kontemporer?, (2) bagaimana karakteristik dan perbedaan utama antara model tersebut?, dan (3) apa implikasi pengembangan psikoterapi Islam bagi praktik psikologi modern?.

Tinjauan pustaka ini dibatasi pada publikasi ilmiah dalam rentang waktu 2020–2025 untuk memastikan kebaruan dan relevansi kajian. Literatur yang dikaji meliputi artikel jurnal *peer-reviewed*, buku akademik, dan prosiding ilmiah yang membahas psikoterapi Islam dan integrasi Islam dengan psikoterapi. Pendekatan yang digunakan adalah tinjauan pustaka naratif dengan analisis tematik (Snyder, 2019), yang memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap konsep dan model teoritis. Literatur dikumpulkan melalui basis data Scopus, PubMed, PsycINFO, Google Scholar, dan SINTA dengan kriteria inklusi berupa relevansi topik, kontribusi teoritis, dan kualitas publikasi. Pendekatan ini dipilih karena tujuan utama artikel adalah pemetaan dan sintesis konseptual, bukan pengujian efektivitas empiris secara kuantitatif.

Artikel ini disusun secara sistematis. Bagian selanjutnya membahas landasan teori yang mencakup konsep psikoterapi kontemporer, pandangan Islam tentang kesehatan jiwa, serta model-model psikoterapi Islam. Bagian metodologi menjelaskan prosedur tinjauan pustaka secara rinci. Selanjutnya, hasil kajian menyajikan deskripsi dan perbandingan model-model psikoterapi Islam. Bagian diskusi mengulas relevansi temuan terhadap psikologi kontemporer, tantangan integrasi, dan implikasi klinis. Artikel ditutup dengan kesimpulan yang menegaskan kontribusi kajian ini terhadap pengembangan psikoterapi Islam dan arah penelitian selanjutnya.

## 2. LANDASAN TEORI

### Psikoterapi: Definisi dan Kerangka Umum

Psikoterapi secara umum didefinisikan sebagai proses intervensi psikologis yang terstruktur dan sistematis untuk membantu individu mengatasi gangguan emosional, perilaku, dan kognitif melalui hubungan terapeutik antara terapis dan klien (Corey, 2017). *American Psychological Association* (APA, 2020) menjelaskan bahwa psikoterapi bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi distress, dan membantu individu mengembangkan strategi koping yang adaptif dalam menghadapi permasalahan hidup. Fungsi utama psikoterapi tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif dan pengembangan diri, dengan fokus pada perubahan perilaku, restrukturisasi kognitif, serta pemaknaan pengalaman hidup.

Dalam perkembangan mutakhir, psikoterapi tidak lagi dipahami semata-mata sebagai teknik pengobatan gangguan mental, melainkan sebagai proses holistik yang mempertimbangkan konteks biologis, psikologis, sosial, dan spiritual individu (Norcross & Goldfried, 2019). Hal ini menunjukkan pergeseran paradigma psikoterapi dari pendekatan reduksionistik menuju pendekatan integratif yang lebih komprehensif.

### Perkembangan Psikoterapi Kontemporer

Psikoterapi kontemporer ditandai oleh berkembangnya pendekatan berbasis bukti (*evidence-based practice*) serta meningkatnya kesadaran akan pentingnya sensitivitas budaya dan nilai klien (Norcross & Wampold, 2018). Pendekatan seperti *cognitive behavioral therapy* (CBT), *acceptance and commitment therapy* (ACT), dan psikoterapi integratif semakin banyak digunakan karena fleksibilitas dan efektivitasnya dalam berbagai konteks. Namun, sejumlah kritikus menilai bahwa pendekatan-pendekatan tersebut masih berfokus pada dimensi kognitif dan perilaku, sementara aspek spiritual sering kali diposisikan sebagai faktor sekunder (Koenig, 2018). Sejalan dengan meningkatnya pluralitas budaya dan agama, psikoterapi kontemporer mulai mengakomodasi pendekatan berbasis spiritualitas dan agama sebagai bagian dari intervensi terapeutik (Pargament, 2019). Integrasi ini membuka ruang bagi berkembangnya psikoterapi Islam sebagai pendekatan yang tidak hanya relevan secara klinis, tetapi juga kontekstual secara budaya dan religius.

### Psikoterapi dalam Perspektif Islam:

#### Konsep Kesehatan Jiwa dalam Islam

Dalam perspektif Islam, kesehatan jiwa dipahami sebagai kondisi keseimbangan antara aspek spiritual, psikologis, dan sosial individu. Islam memandang manusia sebagai makhluk holistik yang terdiri dari unsur nafs (jiwa/keinginan), qalb (hati), 'aql (akal), dan ruh (spirit) yang saling berinteraksi (Al-Ghazali, 2015). Ketidakseimbangan pada salah satu unsur tersebut dapat memengaruhi kesehatan mental secara keseluruhan.

Al-Ghazali menegaskan bahwa gangguan kejiwaan tidak hanya bersumber dari faktor psikologis atau sosial, tetapi juga dari kondisi spiritual yang tidak sehat, seperti dominasi nafs, lemahnya qalb, dan jauhnya individu dari Tuhan. Pandangan ini sejalan dengan konsep modern tentang kesejahteraan psikologis yang menekankan makna hidup dan spiritual *well-being* sebagai komponen penting kesehatan mental (Koenig, 2020).

### **Keselarasan Psikologi Modern dan Prinsip Islam**

Beberapa sarjana psikologi Islam berpendapat bahwa prinsip-prinsip dasar psikologi modern memiliki titik temu dengan ajaran Islam, khususnya dalam hal pengelolaan pikiran, emosi, dan perilaku (Badri, 2019). Misalnya, konsep restrukturisasi kognitif dalam CBT memiliki kemiripan dengan praktik muhasabah dalam Islam, yaitu proses refleksi dan evaluasi diri terhadap pikiran dan perilaku yang tidak adaptif.

Hamdan (2019) menegaskan bahwa integrasi psikoterapi modern dengan nilai-nilai Islam memungkinkan terciptanya pendekatan terapi yang tidak hanya efektif secara klinis, tetapi juga bermakna secara spiritual bagi klien Muslim. Dengan demikian, psikoterapi Islam tidak dimaksudkan untuk menggantikan psikoterapi modern, melainkan untuk melengkapinya dalam kerangka integratif yang sesuai dengan *worldview* Islam.

### **Model-Model Psikoterapi Islam:**

#### **Model Psikoterapi Tauhidik**

Psikoterapi tauhidik berlandaskan pada konsep tauhid sebagai prinsip utama kehidupan manusia. Tauhid dipahami sebagai keyakinan akan keesaan Tuhan yang menjadi pusat orientasi kognitif, emosional, dan perilaku individu (Rothman, 2020). Dalam konteks terapi, model ini menekankan penguatan keyakinan kepada Allah sebagai sumber makna, harapan, dan ketenangan batin.

Secara teoritis, psikoterapi tauhidik bertujuan untuk merekonstruksi cara pandang klien terhadap masalah hidup dengan menempatkan pengalaman psikologis dalam kerangka ketuhanan. Teknik intervensi yang digunakan meliputi refleksi ayat-ayat tauhid, penguatan nilai tawakal, serta penanaman kesadaran bahwa setiap ujian memiliki hikmah (Abu-Raiya & Pargament, 2015). Model ini banyak digunakan dalam konseling individu dan keluarga Muslim yang mengalami krisis makna, kecemasan eksistensial, dan stres spiritual.

#### **Model Psikoterapi Tasawuf**

Psikoterapi tasawuf berakar pada tradisi sufistik Islam yang menekankan proses penyucian jiwa (*tazkiyat an-nafs*) dan perjalanan spiritual menuju kedekatan dengan Tuhan. Menurut Al-Ghazali (2015), penyembuhan jiwa memerlukan proses bertahap yang melibatkan pengendalian nafs, pembersihan qalb, dan penguatan ruh. Dalam psikoterapi tasawuf, gangguan psikologis dipahami sebagai manifestasi dari penyakit hati (*amrad al-qulub*) seperti kesombongan, kecemasan berlebihan, dan keterikatan duniawi.

Teknik intervensi dalam model ini meliputi latihan kesadaran spiritual, muhasabah, riyadhah (latihan spiritual), serta pembimbingan akhlak. Penelitian kontemporer menunjukkan bahwa pendekatan tasawuf memiliki potensi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, ketenangan batin, dan regulasi emosi (Fourianalisyawati, 2021). Model ini umumnya diterapkan dalam konteks bimbingan konseling Islam dan psikoterapi berbasis spiritualitas.

#### **Model Psikoterapi Berbasis Dzikir dan Doa**

Model psikoterapi berbasis dzikir dan doa menempatkan praktik ibadah sebagai teknik utama dalam proses terapeutik. Dzikir dipahami sebagai aktivitas mengingat Allah secara berulang yang berfungsi menenangkan hati dan menurunkan tingkat kecemasan (Koenig, 2020). Doa, di sisi lain, dipandang sebagai sarana komunikasi spiritual yang dapat meningkatkan harapan dan rasa kontrol internal klien.

Beberapa studi menunjukkan bahwa praktik dzikir dan doa secara terstruktur dapat berkontribusi pada penurunan stres dan peningkatan kesejahteraan psikologis (Rothman & Coyle, 2020). Dalam praktiknya, model ini sering dikombinasikan dengan konseling suportif, sehingga klien tidak hanya menerima dukungan spiritual, tetapi juga bimbingan psikologis yang sistematis.

### **Model Integratif (Islam dan Psikoterapi Modern)**

Model integratif merupakan pendekatan yang menggabungkan prinsip-prinsip Islam dengan teknik psikoterapi modern, seperti CBT, terapi humanistik, dan terapi keluarga. Pendekatan ini menekankan fleksibilitas dan adaptasi metode terapi agar sesuai dengan nilai dan keyakinan klien Muslim (Hamdan, 2019). Sebagai contoh, teknik restrukturisasi kognitif dalam CBT dapat dipadukan dengan konsep sabar dan syukur untuk membantu klien mengelola pikiran negatif.

Model integratif dianggap sebagai pendekatan yang paling adaptif dalam konteks psikologi kontemporer karena mampu menjembatani tuntutan *evidence-based practice* dengan sensitivitas budaya dan agama. Namun, tantangan utama pendekatan ini adalah kebutuhan akan kompetensi ganda terapis, baik dalam psikologi modern maupun ilmu keislaman (Rothman, 2020).

## **3. METODE**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis secara sistematis berbagai model psikoterapi Islam yang dikembangkan dan dibahas dalam literatur psikologi kontemporer. Pendekatan SLR dipilih karena memungkinkan penulis untuk melakukan penelusuran literatur secara terstruktur, transparan, dan dapat direplikasi, sehingga meningkatkan validitas dan kredibilitas temuan kajian (Snyder, 2019).

Pelaksanaan SLR dalam penelitian ini mengikuti pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) versi terbaru yang digunakan secara luas dalam kajian psikologi dan ilmu kesehatan mental (Page et al., 2021). Meskipun tidak dilakukan meta-analisis kuantitatif, pendekatan SLR berbasis sintesis naratif dianggap relevan karena fokus kajian adalah pengembangan konseptual dan teoritis model psikoterapi Islam.

### **Pertanyaan Penelitian (*Research Questions*)**

Untuk memandu proses peninjauan literatur, penelitian ini merumuskan beberapa pertanyaan penelitian (*Research Questions/RQ*) sebagai berikut:

1. **RQ1:** Apa saja model-model psikoterapi Islam yang dibahas dalam literatur psikologi kontemporer lima tahun terakhir?
2. **RQ2:** Apa landasan teoritis dan prinsip utama yang mendasari masing-masing model psikoterapi Islam?
3. **RQ3:** Bagaimana teknik dan pendekatan intervensi yang digunakan dalam model-model psikoterapi Islam tersebut?
4. **RQ4:** Apa implikasi model-model psikoterapi Islam terhadap praktik psikologi dan konseling kontemporer?

Perumusan pertanyaan penelitian ini mengadopsi kerangka konseptual PICO (*Population, Intervention, Comparison, Outcome*) secara adaptif, dengan populasi merujuk pada klien Muslim, intervensi berupa psikoterapi Islam, tanpa perbandingan langsung antar kelompok, serta outcome berupa implikasi teoritis dan praktis dalam konteks kesehatan mental.

### **Strategi Pencarian Literatur:**

#### **Sumber Data dan Database**

Penelusuran literatur dilakukan melalui beberapa database ilmiah bereputasi, baik internasional maupun nasional, yaitu Scopus, PubMed, PsycINFO, ScienceDirect, Google Scholar, serta portal jurnal nasional terakreditasi SINTA. Pemilihan database ini bertujuan untuk

memperoleh cakupan literatur yang luas, kredibel, dan relevan dengan bidang psikologi, kesehatan mental, dan studi Islam.

### **Kata Kunci (Keywords)**

Kata kunci pencarian dirumuskan berdasarkan topik dan tujuan penelitian, kemudian dikombinasikan menggunakan operator Boolean (AND, OR). Kata kunci utama yang digunakan antara lain: *Islamic psychotherapy, Islamic counseling, spiritual psychotherapy, tasawuf and mental health, tazkiyatun nafs, religion and mental health, serta integrative psychotherapy*. Pencarian dilakukan dalam bahasa Inggris dan Indonesia untuk memaksimalkan jangkauan literatur.

### **Rentang Waktu Pencarian**

Literatur yang disertakan dalam kajian ini dibatasi pada publikasi dalam rentang tahun 2020–2025 untuk memastikan kebaruan dan relevansi temuan. Namun, beberapa karya klasik yang memiliki kontribusi teoretis fundamental tetap disertakan sebagai rujukan pendukung.

### **Kriteria Inklusi dan Eksklusi**

Untuk memastikan kualitas dan relevansi literatur yang dianalisis, penelitian ini menetapkan kriteria seleksi sebagai berikut:

#### **Kriteria Inklusi**

1. Artikel jurnal ilmiah *peer-reviewed* dan tersedia dalam bentuk *full-text*.
2. Publikasi berbahasa Inggris atau Indonesia.
3. Artikel yang secara eksplisit membahas psikoterapi Islam, konseling Islam, atau integrasi nilai Islam dalam psikoterapi.
4. Artikel yang dipublikasikan dalam rentang waktu 2020–2025.

#### **Kriteria Eksklusi**

1. Artikel non-ilmiah, opini populer, atau laporan non-akademik.
2. Skripsi, tesis, dan disertasi (kecuali diterbitkan dalam bentuk artikel jurnal).
3. Artikel dengan data atau metodologi yang tidak dijelaskan secara memadai.
4. Publikasi yang tidak relevan secara langsung dengan fokus kajian.

#### **Prosedur Seleksi Studi (PRISMA Flow)**

Proses seleksi artikel mengikuti tahapan PRISMA Flow Diagram, yang meliputi:

1. **Identifikasi:** Penelusuran awal menghasilkan sejumlah artikel dari seluruh database yang digunakan.
2. **Screening:** Penghapusan artikel duplikat, dilanjutkan dengan penyaringan judul dan abstrak berdasarkan relevansi topik.
3. **Eligibility:** Penilaian kelayakan artikel melalui pembacaan teks lengkap (*full-text review*) sesuai kriteria inklusi dan eksklusi.
4. **Included:** Artikel yang memenuhi seluruh kriteria kemudian dimasukkan ke dalam kajian akhir dan dianalisis secara mendalam.

Tahapan ini memastikan bahwa proses pemilihan artikel dilakukan secara sistematis, transparan, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

### **Ekstraksi dan Analisis Data**

Dari setiap artikel yang terpilih, dilakukan ekstraksi data yang mencakup: nama penulis, tahun publikasi, tujuan penelitian, pendekatan atau model psikoterapi Islam yang dibahas, landasan teoretis, metode penelitian (jika ada), serta temuan utama dan implikasinya. Data yang telah diekstraksi dianalisis menggunakan sintesis naratif (*narrative synthesis*) dengan pendekatan analisis tematik. Artikel dikelompokkan berdasarkan jenis dan karakteristik model psikoterapi Islam, kemudian dibandingkan untuk mengidentifikasi persamaan, perbedaan, kelebihan, serta keterbatasan masing-masing model. Pendekatan ini memungkinkan

pemahaman yang komprehensif terhadap perkembangan psikoterapi Islam dalam literatur psikologi kontemporer. Penulisan artikel ini memperhatikan prinsip etika akademik dengan menghindari plagiarisme, melakukan sitasi secara akurat, serta menghargai hak kekayaan intelektual penulis asli. Seluruh referensi dikelola menggunakan perangkat lunak manajemen referensi seperti Mendeley, guna memastikan konsistensi dan ketepatan format sitasi sesuai dengan standar APA 7th edition.

#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **Hasil Seleksi Literatur**

Berdasarkan proses seleksi literatur menggunakan protokol PRISMA, diperoleh sejumlah artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Literatur yang terpilih berasal dari jurnal nasional terakreditasi dan jurnal internasional bereputasi yang secara eksplisit membahas psikoterapi Islam, konseling Islam, serta integrasi spiritualitas Islam dalam psikoterapi modern. Artikel-artikel tersebut menunjukkan keberagaman pendekatan konseptual dan model intervensi yang digunakan, namun memiliki kesamaan pada upaya mengintegrasikan dimensi spiritual, nilai tauhid, dan praktik keagamaan Islam dalam proses terapeutik.

Hasil kajian menunjukkan bahwa model-model psikoterapi Islam dalam literatur psikologi kontemporer dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori utama, yaitu: (1) psikoterapi tauhidik, (2) psikoterapi tasawuf, (3) psikoterapi berbasis dzikir dan doa, serta (4) model psikoterapi integratif yang menggabungkan pendekatan Islam dan terapi modern.

##### **Deskripsi dan Sintesis Model-Model Psikoterapi Islam**

###### **Psikoterapi Tauhidik**

Psikoterapi tauhidik berangkat dari konsep tauhid sebagai fondasi utama kesehatan mental. Menurut Badri (2019), tauhid berfungsi sebagai kerangka kognitif-spiritual yang membentuk cara individu memahami diri, kehidupan, dan penderitaan. Dalam model ini, gangguan psikologis dipandang sebagai akibat dari ketidakseimbangan hubungan manusia dengan Allah, diri sendiri, dan lingkungan.

Beberapa studi menunjukkan bahwa psikoterapi tauhidik menekankan restrukturisasi kognitif berbasis keimanan, penguatan makna hidup, dan penerimaan terhadap takdir (*qadar*) sebagai mekanisme koping adaptif (Rothman & Coyle, 2018; Abu-Raiya & Pargament, 2020). Teknik intervensi yang digunakan meliputi refleksi tauhid, muhasabah, serta internalisasi nilai sabar, syukur, dan tawakal. Hasil kajian menunjukkan bahwa pendekatan ini relevan dengan psikoterapi kontemporer, khususnya dalam konteks *meaning-centered therapy*.

###### **Psikoterapi Tasawuf**

Psikoterapi tasawuf berakar pada tradisi sufistik Islam yang menekankan proses tazkiyatun nafs (penyucian jiwa). Menurut Al-Ghazali (dalam Hamdan, 2020), kesehatan jiwa dicapai melalui pengendalian nafs, penyucian qalb, dan kedekatan spiritual dengan Allah. Dalam konteks psikologi modern, pendekatan ini sejalan dengan konsep regulasi emosi dan kesadaran diri (*self-awareness*).

Literatur menunjukkan bahwa psikoterapi tasawuf menggunakan teknik seperti muhasabah, muraqabah, riyadhah, dan internalisasi akhlak mulia sebagai sarana terapeutik (Haque, Khan, & Hisham, 2021). Studi-studi kontemporer mengindikasikan bahwa pendekatan tasawuf efektif dalam menurunkan stres, kecemasan, dan konflik batin, khususnya pada populasi Muslim yang religius (Ismail & Desmita, 2022).

###### **Psikoterapi Berbasis Dzikir dan Doa**

Model psikoterapi berbasis dzikir dan doa menempatkan praktik ibadah sebagai teknik utama intervensi psikologis. Dzikir dipahami sebagai aktivitas kognitif-afektif yang mampu

menenangkan sistem saraf dan meningkatkan ketenangan batin (Koenig, 2020). Dalam perspektif Islam, dzikir berfungsi sebagai sarana mengingat Allah yang berdampak langsung pada ketenteraman jiwa (QS. Ar-Ra'd: 28).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa praktik dzikir dan doa berkontribusi positif terhadap penurunan gejala depresi, kecemasan, dan stres psikologis (Abu-Raiya et al., 2021; Utami & Nashori, 2023). Model ini banyak diaplikasikan dalam konseling Islam dan terapi berbasis komunitas, serta dinilai mudah diterima oleh klien Muslim karena memiliki kesesuaian nilai dan budaya.

### **Model Psikoterapi Integratif (Islam dan Terapi Modern)**

Model integratif merupakan pendekatan yang menggabungkan prinsip-prinsip Islam dengan terapi psikologi modern, seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), *mindfulness*, dan terapi humanistik. Rothman (2020) menyatakan bahwa integrasi ini bertujuan untuk menjembatani kesenjangan antara pendekatan ilmiah psikologi Barat dan kebutuhan spiritual klien Muslim. Hasil kajian menunjukkan bahwa terapi integratif Islam-CBT, misalnya, menggunakan restrukturisasi kognitif berbasis ayat Al-Qur'an dan hadis sebagai penguatan makna dan perubahan perilaku (Hamdan & Haque, 2022). Model ini dinilai fleksibel, kontekstual, dan memiliki potensi besar untuk diaplikasikan dalam praktik klinis formal, meskipun masih memerlukan standardisasi dan uji efektivitas empiris yang lebih luas.

### **Perbandingan Antar Model Psikoterapi Islam**

Hasil sintesis menunjukkan bahwa keempat model psikoterapi Islam memiliki persamaan dalam penekanan pada dimensi spiritual, nilai tauhid, dan tujuan keseimbangan jiwa. Perbedaannya terletak pada fokus intervensi, mulai dari kognitif-teologis (tauhidik), transformasi batin (tasawuf), praktik ibadah (dzikir dan doa), hingga pendekatan klinis modern (integratif). Kelebihan utama psikoterapi Islam terletak pada kesesuaiannya dengan nilai budaya dan religius klien Muslim, sedangkan keterbatasannya mencakup kurangnya standar operasional baku dan keterbatasan bukti empiris berbasis uji klinis terkontrol (Abu-Raiya & Pargament, 2020).

### **Diskusi Kritis dan Implikasi**

Temuan kajian ini menunjukkan bahwa psikoterapi Islam memiliki relevansi yang kuat dengan psikologi kontemporer, khususnya dalam paradigma *holistic mental health* dan *culturally sensitive therapy*. Integrasi nilai Islam dalam psikoterapi tidak hanya memperkaya pendekatan klinis, tetapi juga membuka ruang dialog epistemologis antara psikologi Barat dan psikologi Islam. Implikasi klinis dari kajian ini mencakup peluang pengembangan modul terapi berbasis Islam, peningkatan kompetensi spiritual terapis, serta integrasi psikoterapi Islam dalam layanan kesehatan mental formal. Namun demikian, tantangan utama yang dihadapi adalah kebutuhan akan penelitian empiris lanjutan dan pengembangan model yang terstandarisasi.

## **5. KESIMPULAN**

Kajian ini bertujuan untuk menelaah secara sistematis perkembangan model-model psikoterapi Islam dalam literatur psikologi kontemporer melalui pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) berbasis protokol PRISMA. Berdasarkan hasil sintesis literatur lima tahun terakhir, ditemukan bahwa psikoterapi Islam berkembang dalam beberapa model utama, yaitu psikoterapi tauhidik, psikoterapi tasawuf, psikoterapi berbasis dzikir dan doa, serta model psikoterapi integratif yang mengkombinasikan prinsip Islam dengan pendekatan psikoterapi modern.

Setiap model memiliki landasan teoritis yang kuat dalam ajaran Islam, khususnya konsep tauhid, tazkiyatun nafs, serta relasi manusia dengan Allah sebagai pusat keseimbangan

kesehatan mental. Model tauhidik menekankan restrukturisasi makna hidup berbasis keimanan, sementara psikoterapi tasawuf berfokus pada transformasi batin dan penyucian jiwa. Psikoterapi berbasis dzikir dan doa memanfaatkan praktik ibadah sebagai teknik intervensi, sedangkan model integratif berupaya menjembatani nilai Islam dengan pendekatan psikologi modern seperti *Cognitive Behavioral Therapy* dan terapi humanistik.

Secara teoritis, kajian ini berkontribusi dalam memperkaya diskursus psikologi kontemporer melalui perspektif spiritual dan kultural Islam. Secara praktis, hasil kajian menunjukkan bahwa psikoterapi Islam memiliki potensi besar sebagai pendekatan alternatif dan komplementer dalam pelayanan kesehatan mental bagi klien Muslim. Namun demikian, keterbatasan utama yang teridentifikasi adalah minimnya standardisasi model dan bukti empiris berbasis uji klinis terkontrol. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan desain eksperimental dan pengembangan instrumen baku sangat direkomendasikan untuk memperkuat validitas dan penerapan psikoterapi Islam dalam praktik profesional.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2020). Empirically based psychology of Islam: Summary and critique of the literature. *Mental Health, Religion & Culture*, 23(2), 101–118. <https://doi.org/10.1080/13674676.2019.1699046>.
- Abu-Raiya, H., Pargament, K. I., Mahoney, A., & Stein, C. (2021). A psychological model of Islam and mental health. *Journal of Muslim Mental Health*, 15(1), 1–22.
- Al-Ghazali. (2015). *Ihya' 'Ulum al-Din* (Terj.). Jakarta: Darul Haq.
- American Psychological Association. (2023). *Clinical practice guideline for psychological interventions*. APA Publishing.
- Badri, M. (2019). The dilemma of Muslim psychologists. *International Institute of Islamic Thought*.
- Booth, A., Sutton, A., & Papaioannou, D. (2021). *Systematic approaches to a successful literature review* (2nd ed.). Sage.
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). *Thematic analysis: A practical guide*. Sage.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design* (4th ed.). Sage.
- Fourianalistyawati, E. (2021). *Kesejahteraan psikologis dan regulasi emosi dalam perspektif psikologi kontemporer* (Disertasi). Universitas Indonesia, Depok.
- Grant, M. J., & Booth, A. (2009). A typology of reviews: An analysis of 14 review types. *Health Information & Libraries Journal*, 26(2), 91–108.
- Hamdan, A. (2020). Cognitive restructuring from an Islamic perspective. *Journal of Muslim Mental Health*, 14(2), 1–17.
- Hamdan, A., & Haque, A. (2022). Islamic psychology and psychotherapy: Contemporary integration. *Journal of Religion and Health*, 61(4), 2745–2761. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01483-5>.
- Haque, A., Khan, F., & Hisham, B. (2021). Islamic spiritual interventions in psychotherapy. *Mental Health, Religion & Culture*, 24(3), 217–231.
- Ismail, R., & Desmita. (2022). Tasawuf dan kesehatan mental: Pendekatan psikologi Islam kontemporer. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 15–28.
- Koenig, H. G. (2020). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2020, 1–33.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., et al. (2021). The PRISMA 2020 statement. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>.
- Rothman, A. (2020). An Islamic theoretical orientation to psychotherapy. *Journal of Religion and Health*, 59(2), 712–727.
- Rothman, A., & Coyle, A. (2018). Toward a framework for Islamic psychology. *Journal of Religion and Health*, 57(5), 1731–1744.

- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology. *Journal of Business Research*, 104, 333–339.
- Utami, M. S., & Nashori, F. (2023). Dzikir dan regulasi emosi pada mahasiswa Muslim. *Jurnal Psikologi Islam*, 10(2), 87–102.
- World Health Organization. (2022). *Guidelines on mental health at work*. WHO Press.
- Zarrouq, B., & Idrissi, A. (2021). Integrating Islamic spirituality into mental health care. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 23(4), 356–372.