

Resiliensi Mental Dan Depresi Dalam Perspektif Psikoterapi Islam

Rahayu Fuji Astuti

Universitas Potensi Utama
rahayu.pujia@potensi-utama.ac.id

Putri Rizki Aini

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
putri0301212036@uinsu.ac.id

Khairunnisa

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
khairunnisa0301212056@uinsu.ac.id

Siti Syamsiah

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
siti0301212042@uinsu.ac.id

Rosid Fauzan Hasibuan

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
rosid0301212088@uinsu.ac.id

M.Syaifullah Alwi

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
m.syaifullah0301211028@uinsu.ac.id

Abstract

Early in adulthood, depression issues are common, particularly for final semester students who go through life transitions that involve a lot of work and new social connections. The purpose of this study is to determine how Islamic psychotherapy helps final semester students deal with mental health issues and depression so they can cope with stress and grow from bad experiences. This study focuses on subjective experience and employs a phenomenological method in conjunction with a qualitative descriptive approach. Data collection for this study uses the Purposive Sampling technique, which uses the final semester students as the study's subject by using their observations and written work as well as a variety of relevant literature, whether from books, articles, or other research documents. After data collection, analysis is done using the data analysis techniques adopted by Miles and Huberman, which include data reduction, data analysis, and data estimation. The results of this study indicate that Islamic psychotherapy is effective in improving mental health and reducing depressive symptoms through prayer, zikir, reading the Qur'an, doing the doa, and puasa. The conclusion drawn from this study is that the practice of Islamic psychotherapy is one of the few that can serve as a substitute for religious and spiritual guidance in enhancing mental health.

Keywords: Depression, Islamic Psychology, Mental Resilience

A. Pendahuluan (Introduction)

Dewasa ini berbagai problematika semakin banyak terjadi, salah satunya yakni permasalahan depresi pada mahasiswa yang disebabkan oleh berbagai tekanan akademik.¹ Tekanan akademik diartikan sebagai kondisi tidak menyenangkan akibat tuntutan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa, yang menimbulkan kekhawatiran terhadap pencapaian akademis dan mempengaruhi kesejahteraan semua jenjang pendidikan. Tekanan signifikan yang sering muncul seperti depresi, sakit kepala, insomnia, rasa kesepian, kerinduan yang berlebihan terhadap keluarga (*homesickness*), serta peningkatan kebiasaan merokok demi menciptakan ketenangan pada otaknya.

Masalah depresi ini sering terjadi pada tahap awal dewasa, terutama bagi mahasiswa yang mengalami transisi dalam kehidupan yang menuntut mereka untuk memenuhi banyak tugas, beradaptasi dengan lingkungan baru, serta menjalani interaksi sosial yang berbeda, di samping tekanan eksternal lainnya. Selain itu, pada mereka juga menghadapi tekanan akibat harapan yang berlebihan dari keluarga dan lingkungan sekitar, yang dapat membahayakan kesehatan fisik dan mental. Depresi dan kecemasan dapat menghambat kemampuan mereka untuk berfungsi dengan baik, beradaptasi, dan berkontribusi secara produktif.²

Mahasiswa sering menghadapi berbagai masalah akademik saat menyelesaikan skripsi, mulai dari isu sederhana hingga yang lebih kompleks. Tantangan ini termasuk pemahaman materi yang akan dijadikan karya ilmiah, revisi yang berulang dari dosen pembimbing, rendahnya motivasi, serta berbagai kesulitan lainnya, termasuk ujian skripsi yang sering kali menimbulkan ketakutan. Hal ini bisa menyebabkan mahasiswa terlambat menyelesaikan studi atau bahkan memutuskan untuk keluar dari perguruan tinggi. Jika mahasiswa tidak dapat menyesuaikan diri dengan kesulitan tersebut, mereka berisiko mengalami stres dan frustrasi. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memiliki ketahanan akademik yang kuat agar dapat menghadapi tantangan tersebut dan terus berusaha menyelesaikan skripsi atau tugas akhir mereka.³

¹Evita Yuliatul Wahidah, *Resiliensi Akademik Perspektif Psikologi Islam, Proceeding National Conference Psikologi UMG*, 2018.

²Sobiroh Mohamad Puzi and Rosliza Ahmad, "Resiliensi, Religiositi Dan Depresi Dalam Kalangan Mahasiswa Muslim: Satu Tinjauan Di Universiti Tempatan (Resilience, Religiosity and Depression among Muslim Students. A Survey at Local University)," *Jurnal Pembangunan Sosial* 23 (2020), <https://doi.org/10.32890/jps2020.23.1>.

³Siti Fitriana et al., "Classification Test Forming Academic Resilience in Final Year Students," 2023, 147–53, https://doi.org/10.2991/978-2-38476-184-5_17.

Depresi mempengaruhi aspek afektif, fisiologis, kognitif, serta perilaku seseorang, sehingga mengubah pola dan respons yang biasa dilakukan. Kondisi ini merupakan keadaan abnormal yang terjadi karena ketidakmampuan beradaptasi terhadap situasi atau peristiwa, yang pada akhirnya berdampak pada kehidupan fisik, mental, dan sosial individu.⁴ Pada intinya depresi adalah kondisi emosional yang muncul akibat ketidakmampuan seseorang beradaptasi terhadap perubahan, kehilangan, atau kegagalan, yang mengganggu keseimbangan fisik, mental, dan sosial, serta mengubah pola hidup dan responsnya secara signifikan.

Islam sebagai agama *rahmatan lil'alamiin* yang bersifat universal dan mengandung nilai-nilai kehidupan memiliki paradigma tersendiri dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.⁵ Dalam penerapannya, Al-Qur'an sebagai manifestasi kebesaran-Nya yang diturunkan kepada Rasulullah Saw. menawarkan berbagai solusi atas masalah yang sedang dilalui, terlebih terkait gangguan pada mental dan depresi. Dengan demikian, Islam memberikan solusi untuk mengatasi kesehatan mental dan depresi salah satunya dengan psikoterapi Islam.

Psikoterapi Islam menawarkan solusi atas permasalahan ini yakni dengan resiliensi mental dan depresi pada mahasiswa untuk menghadapi tantangan ini dengan lebih baik, membantu mereka mengelola stres dan belajar dari pengalaman negatif. Resiliensi mental dan depresi merupakan kemampuan seseorang untuk beradaptasi secara baik dan positif meskipun menghadapi situasi sulit dan penuh risiko. Hal ini juga bisa artikan sebagai kapasitas individu untuk mengatasi tantangan dengan efektif dalam situasi hidup yang mengalami perubahan besar serta menghadapi berbagai risiko krisis.⁶ Pada intinya, resiliensi mental dan depresi adalah kemampuan individu untuk pulih atau beradaptasi dengan cepat dan efektif dalam menghadapi situasi sulit, perubahan besar, serta berbagai risiko krisis. Ini mencakup kemampuan untuk bertahan dan menemukan cara positif untuk mengatasi tantangan yang dihadapi.

⁴Indriono Hadi et al., "Gangguan Depresi Mayor (Major Depressive Disorder) Mini Review," *Health Information : Jurnal Penelitian* 9, no. 1 (2017): 25–40, <https://doi.org/10.36990/hijp.v9i1.102>.

⁵Hasan Baharun and Zulfaizah, "Revitalisasi Pendidikan Agama Dalam Pembentukan Karakter Peserta Didik Di Madrasah," *Elementary: Islamic Teacher Journal* 6, no. 1 (2018): 43–62, <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21043/elementary.v6i1.4382>.

⁶Muslim Hidayat and Sabiqotul Husna, "Resiliensi Keluarga 'Teroris' Dalam Menghadapi Stigma Negatif Masyarakat & Diskriminasi," *Sosio Konsepsia* 10, no. 2 (2021), <https://doi.org/10.33007/ska.v10i2.2389>.

Psikoterapi Islam merupakan terapi psikologis yang mengintegrasikan prinsip-prinsip dan ajaran agama Islam kedalam proses penyembuhan mental. Pendekatan ini memiliki landasan teologis yang kuat, dengan keyakinan bahwa jiwa manusia diciptakan oleh Allah, dan segala permasalahan psikologis maupun spiritual dapat dikembalikan kepada-Nya untuk menemukan solusinya. Hal ini berbeda dengan terapi konvensional yang sering kali hanya menekankan aspek kognitif dan perilaku tanpa melibatkan dimensi spiritual ⁷.

Zakiah Daradjat mengembangkan pemikirannya bahwa psikoterapi Islam dianggap bukan sekadar tambahan, melainkan kebutuhan mendasar untuk kesehatan jiwa manusia. Terapi ini bertujuan untuk mencegah dan mengatasi berbagai masalah psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan stres, dengan menekankan pentingnya menjaga kesehatan mental melalui pendekatan Islami.⁸

Psikoterapi Islam mengakui bahwa hubungan manusia dengan penciptanya memiliki pengaruh besar terhadap kesejahteraan jiwa. Ini melampaui sekadar ritual keagamaan, mencakup pemahaman yang lebih dalam tentang diri, identitas spiritual, dan tujuan hidup yang sejalan dengan ajaran agama. Dengan demikian, psikoterapi Islam membantu individu menyadari bahwa ketenangan jiwa tidak hanya berkaitan dengan perbaikan kondisi psikologis, tetapi juga dengan mendekatkan diri kepada Allah, merasakan kasih-Nya, dan hidup sesuai dengan nilai-nilai agama.⁹

Salah satu komponen penting dalam psikoterapi Islam adalah penggunaan Al-Qur'an sebagai sumber penyembuhan. Al-Qur'an mengandung ajaran-ajaran yang dapat mengarahkan manusia pada kebahagiaan batin, ketenangan, dan ketentraman hati. Ayat-ayat seperti QS. Al-Ra'd [13]: 28, yang menyatakan bahwa dengan mengingat Allah, hati akan menjadi tenang, sering dijadikan dasar dalam terapi ini.

Selain zikir, komponen utama lain dalam psikoterapi Islam adalah doa dan permohonan kepada Allah. Psikoterapi Islam mengajarkan bahwa doa bukan hanya alat komunikasi dengan Tuhan, tetapi juga menjadi sarana untuk meredakan kecemasan dan stress. Doa memberikan harapan dalam Islam, harapan itu sangat penting untuk mengatasi berbagai bentuk depresi. Berdoa juga menciptakan rasa koneksi yang lebih

⁷Rivzi and Husein, "Integrating Faith and Therapy: Islamic Psychotherapy for Mental Health," *Journal of Islamic Psychology* 2, no. 6 (2020): 56–72.

⁸Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islami* (Jakarta: Bulan Bintang, 2002).

⁹*Ibid.*

mendalam dengan Sang Pencipta, yang dalam penelitian psikologis terbukti mampu meningkatkan tingkat optimisme dan mengurangi gejala depresi.¹⁰ Selain itu, Rasulullah Saw telah mencontohkan berbagai doa yang dapat diucapkan dalam situasi-situasi tertentu, seperti saat sedang merasa takut, sedih, atau cemas, yang dapat membantu individu menenangkan pikirannya.

Metode terapi lainnya adalah dengan beribadah secara rutin, termasuk salat. Sebagaimana penelitian yang telah dilakukan Nashori menemukan bahwa praktik salat dapat membantu individu untuk mencapai kesadaran diri yang lebih tinggi, meningkatkan kontrol emosi, dan mengurangi kecemasan. Salat memberikan waktu refleksi dan ruang untuk berkoneksi dengan Allah, sehingga secara tidak langsung membantu individu yang menderita gangguan psikologis untuk menemukan kedamaian dan solusi atas permasalahan mereka. Dalam Islam, salat bukan hanya sekadar ibadah fisik, tetapi juga momen spiritual yang membawa pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental seseorang.¹¹

Psikoterapi Islam juga menekankan pentingnya penerapan akhlak mulia dalam kehidupan sehari-hari sebagai bagian dari penyembuhan jiwa. Misalnya, memaafkan orang lain, menjauhi amarah, serta bersabar adalah bagian dari terapi yang dapat mencegah seseorang terjebak dalam emosi negatif yang berkepanjangan.¹² Penerapan akhlak ini didasarkan pada ajaran-ajaran dalam Al-Qur'an dan hadis yang mengajarkan bagaimana manusia seharusnya berperilaku dan menghadapi berbagai permasalahan kehidupan dengan sikap yang positif. Studi yang dilakukan oleh Shalih menunjukkan bahwa individu yang menerapkan nilai-nilai akhlak Islam lebih mampu menghadapi stres dan cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak.¹³

¹⁰Amber Haque, "Psychology and Religion: Their Relationship and Integration from an Islamic Perspective (1998)*," *American Journal of Islam and Society* 41, no. 1 (2024): 220–43, <https://doi.org/10.35632/ajis.v41i1.3425>.

¹¹Nashori Mohammad, "Religious Practices and Their Effects on Mental Health: An Islamic Psychotherapy Approach.," *Journal of Islamic Mental Health* 1, no. 14 (2019): 45–61.

¹²Said, "The Role of Islamic Practices in Enhancing Psychological Well-Being: A Study on Fasting and Mental Health.," *Journal of Islamic Studies and Human Psychology* 1, no. 7 (2021): 34–49.

¹³Shalih, "Understanding Islamic Spirituality and Mental Health," *International Journal of Religion and Psychology* 2, no. 30 (2020): 300–312.

Seorang individu yang memiliki hubungan sosial yang baik, seperti dukungan dari keluarga, teman, dan masyarakat, lebih mampu mengatasi depresi berlebih.¹⁴ Dalam Islam, hubungan sosial yang baik juga merupakan bagian dari ibadah, di mana seorang muslim diajarkan untuk selalu menjaga hubungan yang harmonis dengan sesama dan membantu mereka yang sedang mengalami kesulitan.

Spiritualitas juga berperan penting dalam membangun resiliensi mental dan depresi, yakni kemampuan individu untuk bangkit kembali dari kesulitan dan tantangan hidup. Dalam Islam, resiliensi ini dibangun melalui konsep tawakal, yaitu menyerahkan segala hasil usaha kepada Allah setelah berusaha maksimal.¹⁵ Individu yang memiliki spiritualitas yang tinggi cenderung lebih optimis dan percaya bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari rencana Allah, sehingga mereka tidak mudah putus asa dalam menghadapi kesulitan hidup.

Beranjak dari pemaparan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai bagaimana resiliensi mental dan depresi dalam perspektif psikoterapi Islam, serta manfaatnya bagi manusia, terutama bagi mahasiswa semester akhir.

B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, yang menekankan pada pemahaman mendalam dari masalah yang sedang diteliti, khususnya pada jenis penelitian lapangan yang bertujuan untuk menganalisis dan menyajikan data fakta secara sistematis mengenai keadaan objek yang sebenarnya.¹⁶ Adapun metode yang digunakan ialah fenomenologi, yang mana penelitian ini memfokuskan pada pengalaman subjektif.¹⁷

Dengan pendekatan ini peneliti mencoba memahami, menjelaskan dan menggambarkan keadaan atau fenomena dari subjek yang diteliti dengan menggunakan logika serta teori-teori pendukung yang sesuai dengan keadaan penelitian. Singkatnya, tujuan dari penelitian ini untuk mendeskripsikan dan menelaah secara mendalam

¹⁴Abdul Rahman, "Islamic Psychotherapy: Incorporating Islamic Teachings in Mental Health Treatment," *Journal of Religion and Health* 2, no. 6 (2018): 56–72.

¹⁵Haque, "Psychology and Religion: Their Relationship and Integration from an Islamic Perspective (1998)*."

¹⁶Anwar Sanusi, *Metodologi Penelitian Bisnis* (Jakarta: Salemba Empat, 2011).

¹⁷Lexi J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2016).

mengenai resiliensi mental dan depresi dalam perspektif psikoterapi Islam khususnya di kalangan mahasiswa semester akhir di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data yang diperoleh pada penelitian ini bersumber dari data primer dan sekunder. Data primer diperoleh dari proses observasi, dan wawancara yang mendalam, dan dokumentasi. Sedangkan data sekunder diperoleh melalui berbagai studi literatur yang relevan dengan topik pembahasan, mencakup buku-buku, artikel ilmiah, dan dokumen pendukung lainnya. Kemudian, data yang telah diperoleh akan dianalisis melalui beberapa tahapan dengan mengadopsi teknik analisis data Miles dan Huberman, yang mana terdapat beberapa langkah-langkah diantaranya reduksi data yaitu proses pemilihan dan pemilahan data dari proses wawancara yang disederhanakan. Langkah selanjutnya adalah penyajian data, yang mana setelah data telah dipilih lalu diverifikasi kemudian dibahas dengan teori, sehingga pada langkah selanjutnya adalah penarikan kesimpulan pada penelitian ini yang menggambarkan secara detail terkait resiliensi mental dan depresi dalam perspektif psikoterapi Islam.¹⁸

C. Hasil dan Pembahasan

Islam adalah sebuah agama yang menghormati standar spiritual yang tinggi dan memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah psikologis yang muncul dalam diri pribadi seseorang. Diakui bahwa prinsip-prinsip tasawuf, zikir, beribadah dengan penuh kesungguhan dan ajaran-ajaran Islam lainnya memiliki pendekatan yang metodis untuk membina kesejahteraan mental. Menentukan metode psikoterapi Islam dapat dimulai dengan menentukan apakah makna yang disampaikan oleh ajaran-ajaran Islam dapat membina kesehatan mental.¹⁹

Psikoterapi Islam adalah pendekatan terapi yang menggunakan Al-Qur'an dan hadis yang sesuai perspektif psikologis untuk membantu orang memecahkan masalah yang berkaitan dengan kesejahteraan mental, spiritual dan psikologis mereka.

¹⁸Matthew B Miles and A Michael Huberman, *Analisis Data Kualitatif* (Jakarta: Universitas Indonesia Press, 2009).

¹⁹Yesi Dwi Andari and Hengki Hendra Pradana, "Kecemasan Istri Prajurit TNI-AD Di Asrama Militer Yonif 511 Kota Blitar Pada Saat Suami Bertugas Ke Merauke," *Al-Ihath: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 3, no. 1 (2023): 64–74, <https://doi.org/10.53915/jbki.v3i1.299>.

Psikoterapi Islam dapat diterapkan dengan berbagai cara, seperti memupuk rasa ketakwaan dan keimanan yang lebih kuat kepada Allah Swt.²⁰

Kebutuhan dasar manusia yaitu agama yang tidak boleh diabaikan dalam proses penyembuhan jiwa setiap manusia. Maka suatu terapi tidak dianggap lengkap jika konsep Islam belum dipahami dan dijalankan. Upaya seorang terapis untuk memulihkan keadaan psikologis individu yang terluka atau disebut sebagai psikoterapi Islam.²¹

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan beberapa informan mengenai resiliensi mental dan depresi dalam perspektif psikoterapi Islam terutama bagi mahasiswa semester akhir, maka dapat disimpulkan jika peranan spiritual agama membantu mereka untuk menghadapi perubahan emosional. Ibadah dalam Islam tidak hanya dilihat sebagai kewajiban yang harus dipenuhi oleh setiap muslim, tetapi juga sebagai sarana untuk mencapai kesejahteraan mental dan emosional.

Ada beberapa cara resiliensi mental dan depresi dalam perspektif psikoterapi Islam, yaitu:

1. Psikoterapi Islam melalui Salat

Salat dapat berfungsi sebagai cara untuk menenangkan jiwa. Praktik salat adalah langkah untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Saat melaksanakan salat, perasaan dalam diri menjadi lebih tenang. Sholat membawa ketenteraman dan kedamaian pada jiwa, sehingga mengurangi beban dan stres yang dialami.²²

Salat memiliki dampak yang sangat besar terhadap kesehatan mental seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Hasanah individu yang melaksanakan salat lima waktu secara teratur lebih cenderung merasa tenang, memiliki kontrol emosi yang baik, dan lebih sedikit mengalami gejala-gejala kecemasan dan depresi.²³ Salat memberikan kesempatan bagi individu untuk berkontemplasi, memperbaiki diri, dan meminta

²⁰Kemala Fitri, Vivik Shofiah, and Khairunnas Rajab, "Kajian Model Psikoterapi Ikhlas Untuk Mencapai Kesehatan Mental," *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 4, no. 1 (2023): 32, <https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.20111>.

²¹Dadang Hawari, *Al Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa* (Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa, 1995).

²²Diyas Albar Irwan et al., "Penerapan Terapi Islam Pada Kesehatan Mental Menggunakan Metode Tilawah Al-Quran," *Al-Hiwar: Jurnal Ilmu Dan Teknik Dakwa* 11, no. 2 (2023), <https://doi.org/10.18592/alhiwar.v11i2.11654>.

²³Hasanah, "The Effect of Salat on Psychological Health: A Case Study on Muslim Practitioners," *Journal of Muslim Mental Health* 1, no. 13 (2020): 12–20.

pertolongan dari Allah. Dengan demikian, dapat dipastikan dari praktek ibadah seperti salat dapat menumbuhkan rasa damai dan tenang dalam jiwa seseorang.²⁴

Sebagaimana penelitian yang telah dilakukan Nashori menemukan bahwa praktik salat dapat membantu individu untuk mencapai kesadaran diri yang lebih tinggi, meningkatkan kontrol emosi, dan mengurangi kecemasan. Salat memberikan waktu refleksi dan ruang untuk berkoneksi dengan Allah, sehingga secara tidak langsung membantu individu yang menderita gangguan psikologis untuk menemukan kedamaian dan solusi atas permasalahan mereka. Dalam Islam, salat bukan hanya sekadar ibadah fisik, tetapi juga momen spiritual yang membawa pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental seseorang.²⁵

2. Psikoterapi Islam melalui Zikir

Zikir merupakan sebuah tindakan mengingat-Nya dengan kalimat tayyibah yakni tahlil, tasbih, tahmid, takbir serta bersholawat kepada Rasulullah Saw. Pengamalan dzikir yang dilakukan secara konsisten dan berkelanjutan yang disertai dengan penuh penghayatan maka akan memberikan ketenangan dalam diri, kedamaian, kekuatan dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan serta menjadi obat mujarab bagi berbagai penyakit.²⁶

Penelitian yang dilakukan Munir menunjukkan bahwa praktik zikir secara rutin dapat menurunkan tingkat stres secara signifikan pada pasien yang menderita gangguan kecemasan.²⁷ Dalam sebuah studi yang dilakukan oleh Ismail, ditemukan bahwa pasien dengan gangguan kecemasan yang rutin berzikir menunjukkan penurunan gejala kecemasan secara signifikan dalam waktu yang relatif singkat.²⁸ Zikir, atau mengingat Allah secara terus menerus, adalah salah satu metode yang paling sering digunakan dalam psikoterapi Islam karena terbukti memberikan ketenangan psikologis kepada

²⁴Hamdi Abdul Karim, "Menilik Pengelolaan Dan Pelaksanaan Ibadah Sebagai Sarana Psikoterapi Dalam Islam," *Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 12, no. 1 (2021).

²⁵Mohammad, "Religious Practices and Their Effects on Mental Health: An Islamic Psychotherapy Approach."

²⁶Ahmad A'toa Mokhtar and Mardiana, "Zikir Dan Kesehatan Mental," *Jurnal Pengajian Islam* 2, no. 14 (2021).

²⁷Munir, "Role of Spirituality in Building Mental Resilience: Islamic Perspective," *Journal of Islamic Psychology* 2, no. 5 (2021): 89–101.

²⁸Ismail, "Al-Qur'an as Therapy for Psychological Distress: A Review," *Quranic Studies Journal* 3, no. 10 (2018): 134–45.

individu yang sedang mengalami tekanan mental.²⁹ Zikir menciptakan rasa kedekatan dengan Allah dan membantu individu memahami bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidup adalah bagian dari takdir yang telah ditentukan oleh-Nya, sehingga individu menjadi lebih siap dalam menghadapi segala bentuk ujian dan tantangan hidup.

3. Psikoterapi Islam melalui membaca Al-Qur'an

Al-Qur'an sebagai kita suci umat muslim dapat dianggap sebagai makanan ilahi, yang berguna untuk pedoman dalam kehidupan manusia. Bahasa Al-Qur'an begitu memesona, kata-kata, dan pesan-pesannya yang berharga begitu indah sehingga maknanya kekal sampai selamanya. Maka dari itu, sudah menjadi kewajiban bagi muslim musliman untuk bisa selalu memperhatikan secara khusus dalam belajar, memaknai, dan mengaplikasikannya supaya faedahnya bisa berdampak dalam aktivitas sehari-hari.³⁰

Proses terapi Islam melalui tilawah Al-Qur'an telah diinformasikan berdasarkan ijtihad dari nabi dan para ulama mengenai khasiat atau manfaat masing-masing ayat Al-Qur'an, yang mana pada prakteknya dianjurkan bagi seseorang yang sedang mengalami gangguan mental, kecemasan, yang sedang terkena penyakit untuk membaca sekaligus mentadabburi makna ayat-ayat Al-Qur'an.³¹ Agar proses pengobatan lebih efektif maka sangat disarankan untuk mendengarkan lantunan ayat Al-Qur'an sebagai penghantar tidur, dikarenakan otak akan tetap bekerja dan merespon terhadap suara Al-Qur'an meskipun individu tersebut tertidur.³² Dengan demikian, membaca atau mendengarkan Al-Qur'an berfungsi sebagai salah satu bentuk psikoterapi Islam yang tidak dapat ditemukan di apotek atau fasilitas medis.

4. Psikoterapi Islam melalui Doa

Doa dapat menciptakan autosugesti yang merupakan komponen kunci dalam pemulihan penyakit karena dapat menghasilkan optimisme dan keyakinan.³³ Kesadaran diri sendiri akan kelemahannya sebagai manusia, sadar hakikat dirinya sebagai hamba

²⁹Meta Malihatul Maslahat and Vina Noor Laila, "Dhikr Therapy In The Treatment of Anxiety Disorders In Adolescents," *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 8, no. 1 (June 30, 2022): 1–7, <https://doi.org/10.19109/psikis.v8i1.9967>.

³⁰Insan Fadillah et al., "Pandangan M. Syarur Terhadap Pendekatan Bahasa: Tafsir Lugawi," *VISA: Journal of Visions and Ideas* 4, no. 3 (2024): 958–67, <https://doi.org/10.47467/visa.v4i3.2414>.

³¹Irwan et al., "Penerapan Terapi Islam Pada Kesehatan Mental Menggunakan Metode Tilawah Al-Quran."

³²Syaiful Ikhwan and Moh Hazim Ahrori, "Peran Forum Jamaah Khotmil Qur'an Di Dalam Integrasi Sosial Masyarakat Desa Sedah Kecamatan Jenangan Kabupaten Ponorogo," *JCD: Journal of Community Development and Disaster Management*, vol. 2, 2020.

³³Fadia, *Bimbingan Rohani Pasien* (Kudus: STAIN Kudus, 2009).

dan tujuan diciptakan merupakan inti dari terapi ini. Orang yang berdoa akan merasa lemah karena kesadaran yang sudah dibangun tersebut. Meminta adalah tindakan mendasar dalam berdoa, orang yang meminta harus lebih rendah hati daripada orang yang diminta. Oleh karena itu alasannya, seseorang harus merendahkan diri di hadapan Allah untuk berdoa.³⁴ Terapi doa memiliki dampak yang signifikan dalam mengobati kecemasan dan kegelisahan dalam psikoterapi. Akan tercipta perasaan tenteram, sebuah sensasi dan damai ketika berdoa dengan khusyuk. Melalui praktik ini, seseorang dapat merasakan ketenangan dan keyakinan bahwa Allah akan memberikan bantuan dalam menghadapi masalah yang dihadapi.

Hal ini menunjukkan bahwa melalui doa, individu tidak hanya terhubung dengan aspek spiritual, tetapi juga mengalami proses emosional yang mendukung kesehatan mental mereka. Dengan membangun keyakinan dan ketenangan melalui doa, seseorang dapat meningkatkan daya tahan mentalnya dan merespon stres dengan lebih baik. Oleh karena itu, integrasi terapi doa dalam pendekatan psikoterapi dapat memperkuat pemulihan dan memberikan dukungan holistik bagi individu yang menghadapi tantangan mental.

5. Psikoterapi Islam melalui Puasa

Seorang individu yang menjalankan puasa dengan benar akan memiliki pengendalian diri yang baik. Puasa bermanfaat untuk kesehatan medis dan terapi serta kesejahteraan psikologis dalam kasus penyakit fisik. Lebih lanjut ditekankan bahwa mayoritas penyakit fisik merupakan akibat dari bermasalahnya kesejahteraan spiritual seseorang. Dengan berpuasa memberi manfaat yang banyak bagi psikologis manusia.³⁵

Puasa juga memiliki dampak yang signifikan terhadap resiliensi mental dan depresi. Puasa mengajarkan seseorang untuk mengontrol diri, baik dari segi emosi, hawa nafsu, maupun perilaku.³⁶ Selama bulan Ramadhan, misalnya, umat muslim diharapkan untuk lebih banyak berintrospeksi dan memperbanyak ibadah. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Said ditemukan bahwa mereka yang menjalankan ibadah puasa secara teratur memiliki tingkat ketenangan yang lebih tinggi dan lebih sedikit mengalami gangguan mental dibandingkan mereka yang tidak. Puasa juga dapat

³⁴Syamsidar, "Doa Sebagai Metode Pengobatan Psikoterapi Islam," 2020.

³⁵Karim, "Menilik Pengelolaan Dan Pelaksanaan Ibadah Sebagai Sarana Psikoterapi Dalam Islam."

³⁶Hamid, "Fasting as a Means of Mental and Emotional Regulation in Islamic Tradition," *Journal of Islamic Mental Health* 12, no. 4 (2020): 150–60.

menjadi terapi alami untuk mengendalikan stres, karena selama berpuasa, tubuh dan pikiran dilatih untuk menahan diri dari hal-hal yang negatif.³⁷

Puasa bukan hanya praktik spiritual, tetapi juga merupakan alat penting untuk pengembangan diri dan kesehatan mental. Dengan meningkatkan pengendalian diri dan kesadaran spiritual, puasa dapat membantu individu mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Proses introspeksi dan pengendalian diri selama puasa mendukung resiliensi mental, memberikan individu kemampuan untuk menghadapi stres dan tantangan hidup dengan lebih baik. Dengan demikian, puasa dapat dianggap sebagai pendekatan holistik dalam menjaga kesehatan mental dan fisik, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Dari beberapa cara dalam resiliensi mental dan depresi dalam perspektif Islam di atas sangat sesuai dengan apa yang dilakukan oleh para informan yang mana pada hal ini adalah para mahasiswa semester akhir yang notabenenya adalah mereka yang sangat mudah untuk mengalami kecemasan, gangguan mental, depresi dikarenakan beban tugas akademik dan faktor-faktor lainnya. Menurut Bonnie Benard meningkatkan resiliensi adalah hal yang penting karena dapat memberikan pengalaman bagi individu dalam menghadapi permasalahan dan kesulitan di dalam hidupnya.³⁸

Pada kenyataannya, keberhasilan mereka dalam resiliensi mental dan depresi tidak luput dari proses spiritual keagamaan. Hal ini berbeda dengan terapi konvensional yang sering kali hanya menekankan aspek kognitif dan perilaku tanpa melibatkan dimensi spiritual.³⁹ Manusia sebagai makhluk monodualis yang terdiri dari jasad dan ruhaniyah, sehingga penyembuhan mental harus mencakup aspek spiritual untuk mencapai keseimbangan psikologis. Terutama dalam menghadapi tantangan akademik, sosial, dan pribadi selama masa perkuliahan. Menurut adanya Pinasthika dan Ambarawati hubungan yang positif antara spiritual dengan resiliensi pada mahasiswa akhir. Resiliensi dan spiritualitas merupakan dua elemen penting dalam penanganan persoalan kesehatan mental dan depresi pada mahasiswa akhir, dan berpengaruh positif terhadap kehidupan pribadi maupun sosial mahasiswa. Kedua elemen ini memiliki hubungan yang

³⁷Said, "The Role of Islamic Practices in Enhancing Psychological Well-Being: A Study on Fasting and Mental Health."

³⁸Bonnie Benard, *Resiliency: What We Have Learned* (San Fransisco: CA: WestEd Regional Educational Laboratory, 2004).

³⁹Rivzi and Husein, "Integrating Faith and Therapy: Islamic Psychotherapy for Mental Health."

signifikan yakni semakin tinggi tingkat spiritualitas seseorang maka akan semakin tinggi pula tingkat resiliensinya.⁴⁰

Peningkatan resiliensi dan penurunan depresi dapat dilakukan dengan psikoterapi Islam melalui kegiatan spritualitas yang cukup. Sehingga dengan memiliki tingkat spiritualitas yang cukup, seseorang akan memiliki kesadaran bahwa kehidupan harus diperjuangkan dengan segala kesulitan yang menghadang, karena setiap cobaan dan permasalahan diyakini sebagai ujian yang akan mengantarkan diri menjadi lebih baik sehingga mendorong diri untuk bisa menyelesaikan setiap permasalahan yang dialami.⁴¹ Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hanggara individu yang memiliki kecerdasan spiritual yang baik akan memiliki kemampuan meregulasi emosi sehingga dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah.⁴²

Religiusitas juga mempengaruhi penurunan depresi, sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Kasen yang menegaskan bahwa religiusitas mempengaruhi depresi seseorang. Maksudnya, religiusitas menjadi alternatif dalam pengendalian masalah (*coping skill*) yang baik dalam diri seorang individu dan amat sangat membantu individu yang menghadapi masalah depresi dalam mengendalikan emosi dan diri mereka.⁴³ Bonelli dalam penelitiannya juga menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan religiusitas, yang mana mereka menemukan bahwa religiusitas menjadi faktor penting dalam membangun ketahanan seseorang yang terpapar pada lingkungan kehidupan yang negatif. Nilai-nilai positif yang diajarkan dalam agama yang dianut seseorang membantu mereka untuk selalu berpikir positif dan menjauh dari pengaruh-pengaruh negatif di sekitarnya. Hal ini karena setiap agama di dunia ini menekankan nilai-nilai baik di antara penganutnya sebagai bagian dari upaya

⁴⁰Terry Moza Demas Pinasthika and Krismi Diah Ambarwati, "Surviving Academic Difficulties : Spirituality and Its Relationship to Resilience in Migrating Final- Year Students Bertahan Dalam Kesulitan Akademik : Spiritualitas Dan Hubungannya Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Merantau" 12, no. 3 (2024): 398–404, <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i3>.

⁴¹*Ibid.*

⁴²Agie Hanggara, Novi Satria Pradja, and Pupu Saeful Rahmat, "Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Tingkat Resiliensi Mahasiswa FKIP UNIKU," *Equilibrium: Jurnal Penelitian Pendidikan Dan Ekonomi* 21, no. 1 (2024): 1, <https://journal.uniku.ac.id/index.php/Equilibrium>.

⁴³S. Kasen et al., "Religiosity and Resilience in Persons at High Risk for Major Depression," *Psychological Medicine* 42, no. 3 (March 17, 2012): 509–19, <https://doi.org/10.1017/S0033291711001516>.

menciptakan keharmonisan dalam kehidupan sosial. Oleh karena itu, agama dapat dikatakan mampu membentuk ketahanan dalam diri seseorang.⁴⁴

Resiliensi dan religiusitas merupakan dua unsur penting dalam pembinaan diri mahasiswa, karena keduanya berperan besar dalam membentuk karakter dan kemampuan adaptasi mahasiswa terhadap tantangan hidup. Selain mempengaruhi kesehatan mental, kedua elemen ini juga berdampak pada berbagai aspek perkembangan kehidupan lainnya, seperti hubungan sosial, pencapaian akademik, dan pemenuhan tujuan hidup. Resiliensi membantu mahasiswa untuk tetap kuat dan optimis dalam menghadapi kesulitan, sementara religiusitas memberikan landasan moral dan spiritual yang mendalam, yang dapat meningkatkan ketenangan batin dan motivasi. Keterpaduan antara resiliensi dan religiusitas dapat memperkuat daya tahan psikologis mahasiswa, memperbaiki kesejahteraan emosional, serta mendorong mereka untuk lebih produktif dan harmonis dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

D. Kesimpulan

Pendekatan spiritual dan nilai-nilai keagamaan dalam psikoterapi Islam telah terbukti efektif dalam memperkuat resiliensi mental dan mengurangi gejala depresi. Psikoterapi Islam memanfaatkan berbagai praktek keagamaan seperti salat, zikir, doa, membaca Al-Qur'an, dan puasa yang tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kedekatan dengan Allah Swt tetapi juga untuk memberikan rasa tenang dan makna dalam hidup individu. Dengan mengintegrasikan aspek spiritualitas dan religiusitas individu dapat menemukan cara yang lebih holistik dan berkesinambungan untuk menjaga kesehatan mental. Pendekatan ini memberikan makna yang lebih mendalam terhadap setiap pengalaman hidup sehingga mereka (dalam hal ini adalah mahasiswa) dapat tetap tangguh dan optimis meskipun menghadapi berbagai kesulitan baik dalam hal akademik, sosial dan sebagainya.

⁴⁴Raphael Bonelli et al., "Religious and Spiritual Factors in Depression: Review and Integration of the Research," *Depression Research and Treatment*, 2012, 1–8, <https://doi.org/https://doi.org/10.1155/2012/962860>.

Daftar Pustaka

- Baharun, Hasan, and Zulfaizah. "Revitalisasi Pendidikan Agama Dalam Pembentukan Karakter Peserta Didik Di Madrasah." *Elementary: Islamic Teacher Journal* 6, no. 1 (2018): 43–62. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21043/elementary.v6i1.4382>.
- Benard, Bonnie. *Resiliency: What We Have Learned*. San Fransisco: CA: WestEd Regional Educational Laboratory, 2004.
- Bonelli, Raphael, Rachel Elizabeth Dew, Harold Koenig, and David H Rosmarin. "Religious and Spiritual Factors in Depression: Review and Integration of the Research." *Depression Research and Treatment*, 2012, 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.1155/2012/962860>.
- Daradjat, Zakiah. *Psikoterapi Islami*. Jakarta: Bulan Bintang, 2002.
- Dwi Andari, Yesi, and Hengki Hendra Pradana. "Kecemasan Istri Prajurit TNI-AD Di Asrama Militer Yonif 511 Kota Blitar Pada Saat Suami Bertugas Ke Merauke." *Al-Ihath: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 3, no. 1 (2023): 64–74. <https://doi.org/10.53915/jbki.v3i1.299>.
- Fadia. *Bimbingan Rohani Pasien*. Kudus: STAIN Kudus, 2009.
- Fadillah, Insan, Sabila Phutri Balqis, Achyar Zein, and Rahayu Fuji Astuti. "Pandangan M. Syarur Terhadap Pendekatan Bahasa: Tafsir Lugaw." *VISA: Journal of Visions and Ideas* 4, no. 3 (2024): 958–67. <https://doi.org/10.47467/visa.v4i3.2414>.
- Fitri, Kemala, Vivik Shofiah, and Khairunnas Rajab. "Kajian Model Psikoterapi Ikhlas Untuk Mencapai Kesehatan Mental." *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 4, no. 1 (2023): 32. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.20111>.
- Fitriana, Siti, Mungin Eddy Wibowo, Edy Purwanto, and Sun awan Sunawan. "Classification Test Forming Academic Resilience in Final Year Students," 147–53, 2023. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-184-5_17.
- Hadi, Indriono, Fitri Wijayanti, Reni Devianti, and Lilin Rosyanti. "Gangguan Depresi Mayor (Mayor Depressive Disorder) Mini Review." *Health Information : Jurnal Penelitian* 9, no. 1 (2017): 25–40. <https://doi.org/10.36990/hijp.v9i1.102>.
- Hamid. "Fasting as a Means of Mental and Emotional Regulation in Islamic Tradition." *Journal of Islamic Mental Health* 12, no. 4 (2020): 150–60.
- Hanggara, Agie, Novi Satria Pradja, and Pupu Saeful Rahmat. "Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Tingkat Resiliensi Mahasiswa

- FKIP UNIKU.” *Equilibrium: Jurnal Penelitian Pendidikan Dan Ekonomi* 21, no. 1 (2024): 1. <https://journal.uniku.ac.id/index.php/Equilibrium>.
- Haque, Amber. “Psychology and Religion: Their Relationship and Integration from an Islamic Perspective (1998)*.” *American Journal of Islam and Society* 41, no. 1 (2024): 220–43. <https://doi.org/10.35632/ajis.v41i1.3425>.
- Hasanah. “The Effect of Salat on Psychological Health: A Case Study on Muslim Practitioners.” *Journal of Muslim Mental Health* 1, no. 13 (2020): 12–20.
- Hawari, Dadang. *Al Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa, 1995.
- Hidayat, Muslim, and Sabiqotul Husna. “Resiliensi Keluarga ‘Teroris’ Dalam Menghadapi Stigma Negatif Masyarakat & Diskriminasi.” *Sosio Konsepsia* 10, no. 2 (2021). <https://doi.org/10.33007/ska.v10i2.2389>.
- Ikhwan, Syaiful, and Moh Hazim Ahrori. “Peran Forum Jamaah Khotmil Qur'an Di Dalam Integrasi Sosial Masyarakat Desa Sedah Kecamatan Jenangan Kabupaten Ponorogo.” *JCD: Journal of Community Development and Disaster Management*. Vol. 2, 2020.
- Insan Fadillah, Sabila Phutri Balqis, Achyar Zein, and Rahayu Fuji Astuti. “Pandangan M.Syarur terhadap Pendekatan Bahasa: Tafsir Lugawi”. *VISA: Journal of Visions and Ideas*, 4 no. 3 (2024). <https://doi.org/10.47467/visa.v4i3.2414>.
- Irwan, Diyas Albar, Novi Anisa Putri, Khoirunnisa Cahyanti Putri, and Maryatul Kibtyah. “Penerapan Terapi Islam Pada Kesehatan Mental Menggunakan Metode Tilawah Al-Quran.” *Al-Hiwar: Jurnal Ilmu Dan Teknik Dakwa* 11, no. 2 (2023). <https://doi.org/10.18592/alhiwar.v11i2.11654>.
- Ismail. “Al-Qur'an as Therapy for Psychological Distress: A Review.” *Quranic Studies Journal* 3, no. 10 (2018): 134–45.
- Karim, Hamdi Abdul. “Menilik Pengelolaan Dan Pelaksanaan Ibadah Sebagai Sarana Psikoterapi Dalam Islam.” *Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 12, no. 1 (2021).
- Kasen, S., P. Wickramaratne, M. J. Gameroff, and M. M. Weissman. “Religiosity and Resilience in Persons at High Risk for Major Depression.” *Psychological Medicine* 42, no. 3 (March 17, 2012): 509–19. <https://doi.org/10.1017/S0033291711001516>.
- Maslahat, Meta Malihatul, and Vina Noor Laila. “Dhikr Therapy In The Treatment of

- Anxiety Disorders In Adolescents.” *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 8, no. 1 (June 30, 2022): 1–7. <https://doi.org/10.19109/psikis.v8i1.9967>.
- Miles, Matthew B, and A Michael Huberman. *Analisis Data Kualitatif*. Jakarta: Universitas Indonesia Press, 2009.
- Mohammad, Nashori. “Religious Practices and Their Effects on Mental Health: An Islamic Psychotherapy Approach.” *Journal of Islamic Mental Health* 1, no. 14 (2019): 45–61.
- Mokthar, Ahmad A’toa, and Mardiana. “Zikir Dan Kesehatan Mental.” *Jurnal Pengajian Islam* 2, no. 14 (2021).
- Moleong, Lexi J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2016.
- Munir. “Role of Spirituality in Building Mental Resilience: Islamic Perspective.” *Journal of Islamic Psychology* 2, no. 5 (2021): 89–101.
- Pinasthika, Terryzoza Demas, and Krismi Diah Ambarwati. “Surviving Academic Difficulties : Spirituality and Its Relationship to Resilience in Migrating Final-Year Students Bertahan Dalam Kesulitan Akademik : Spiritualitas Dan Hubungannya Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Merantau” 12, no. 3 (2024): 398–404. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i3>.
- Puzi, Sobiroh Mohamad, and Rosliza Ahmad. “Resiliensi, Religiositi Dan Depresi Dalam Kalangan Mahasiswa Muslim: Satu Tinjauan Di Universiti Tempatan (Resilience, Religiosity and Depression among Muslim Students. A Survey at Local University).” *Jurnal Pembangunan Sosial* 23 (2020). <https://doi.org/10.32890/jps2020.23.1>.
- Rahman, Abdul. “Islamic Psychotherapy: Incorporating Islamic Teachings in Mental Health Treatment.” *Journal of Religion and Health* 2, no. 6 (2018): 56–72.
- Rivzi, and Husein. “Integrating Faith and Therapy: Islamic Psychotherapy for Mental Health.” *Journal of Islamic Psychology* 2, no. 6 (2020): 56–72.
- Said. “The Role of Islamic Practices in Enhancing Psychological Well-Being: A Study on Fasting and Mental Health.” *Journal of Islamic Studies and Human Psychology* 1, no. 7 (2021): 34–49.
- Sanusi, Anwar. *Metodologi Penelitian Bisnis*. Jakarta: Salemba Empat, 2011.

- Shalih. "Understanding Islamic Spirituality and Mental Health." *International Journal of Religion and Psychology* 2, no. 30 (2020): 300–312.
- Syamsidar. "Doa Sebagai Metode Pengobatan Psikoterapi Islam," 2020.
- Wahidah, Evita Yuliatul. *Resiliensi Akademik Perspektif Psikologi Islam. Proceeding National Conference Psikologi UMG*, 2018.