

KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF AHLUSSUNNAH WAL JAMA'AH: INTEGRASI SPIRITUALITAS DAN PSIKOLOGI ISLAM

Faiz Kari. Fatkhullah¹, Dwi Hesti Yuniarti², Fima Iqlima³, Volman Tampubolon⁴

^{1,2,3,4}Universitas Islam Nusantara Bandung

Email: faizkarim@uninus.ac.id¹, dwi.hesti40@gmail.com², drfm39@gmail.com³,
volmantampubolon@gmail.com⁴

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan aspek integral dari kesejahteraan manusia yang tidak hanya ditentukan oleh faktor biologis dan psikologis, tetapi juga oleh spiritualitas dan keimanan. Dalam perspektif Ahlussunnah wal Jama'ah (Aswaja), kesehatan mental dipahami sebagai keseimbangan antara dimensi ruhani, akal, dan jasmani yang berorientasi pada ketundukan kepada Allah SWT. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji integrasi antara spiritualitas Islam dan psikologi modern dalam upaya membangun konsep kesehatan mental holistik berbasis nilai-nilai Aswaja. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur terhadap karya klasik dan kontemporer, mencakup tafsir Al-Qur'an, hadits, serta teori psikologi Islam modern. Hasil kajian menunjukkan bahwa spiritualitas dalam Islam berfungsi sebagai terapi preventif dan kuratif terhadap gangguan mental, melalui praktik ibadah, dzikir, dan konsep tazkiyatun nafs (penyucian jiwa). Pendekatan Aswaja, dengan prinsip tawassuth (moderat), tawazun (seimbang), tasamuh (toleran), dan i'tidal (adil), memberikan kerangka etik dan teologis dalam menyeimbangkan aspek kejiwaan dan spiritual manusia. Integrasi ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan psikoterapi Islam yang kontekstual dan berbasis pada nilai-nilai keislaman rahmatan lil 'alamin. Kata kunci: Aswaja, kesehatan mental, spiritualitas Islam, psikologi Islam, keseimbangan jiwa.

Kata Kunci : Kesehatan Mental, Ahlussunnah Wal Jama'ah, Spiritualitas Islam, Psikologi Islam, Integrasi Teologi-Psikologis.

ABSTRACT

Mental health is an integral aspect of human well-being, determined not only by biological and psychological factors but also by spirituality and faith. From the perspective of Ahlussunnah wal Jama'ah (Aswaja), mental health is understood as a balance between the spiritual, intellectual, and physical dimensions oriented towards submission to Allah SWT. This article aims to examine the integration of Islamic spirituality and modern psychology in an effort to build a holistic mental health concept based on Aswaja values. The research method used is a literature study of classical and contemporary works, including interpretations of the Qur'an, hadith, and modern Islamic psychological theory. The results of the study indicate that spirituality in Islam functions as a preventive and curative therapy for mental disorders, through the practice of worship, dhikr, and the concept of tazkiyatun nafs (purification of the soul). The Aswaja approach, with the principles of tawassuth (moderation), tawazun (balance), tasamuh (tolerance), and i'tidal (justice), provides an ethical and theological framework for balancing the psychological and spiritual aspects of humans. This

integration is expected to be the basis for the development of contextual Islamic psychotherapy and is based on the Islamic values of rahmatan lil 'alamin. Keywords: Aswaja, mental health, Islamic spirituality, Islamic psychology, mental balance

Keywords: *Mental Health, Ahlussunnah Wal Jama'ah, Islamic Spirituality, Islamic Psychology, Theological-Psychological Integration.*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesejahteraan manusia yang mencakup keseimbangan antara aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Dalam beberapa dekade terakhir, isu kesehatan mental menjadi perhatian global karena meningkatnya angka depresi, stres, dan gangguan kecemasan, terutama di kalangan remaja dan mahasiswa. Namun, pendekatan kesehatan mental yang berkembang di dunia modern cenderung berorientasi pada paradigma sekuler dan materialistik yang menitikberatkan pada aspek psikis semata, tanpa memperhatikan dimensi spiritualitas dan keagamaan yang melekat pada fitrah manusia.

Kesehatan mental menjadi isu global yang semakin mendapat perhatian, terutama setelah meningkatnya gangguan kecemasan dan depresi pasca-pandemi. Fenomena meningkatnya isu kesehatan mental juga tampak jelas di kalangan masyarakat Muslim, baik di negara-negara mayoritas Islam maupun di komunitas diaspora. Tekanan sosial, ekonomi, dan perubahan gaya hidup yang cepat menyebabkan banyak individu Muslim menghadapi krisis spiritual dan psikologis. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa stigma terhadap gangguan mental di kalangan umat Islam masih tinggi, sehingga banyak penderita yang enggan mencari bantuan profesional. Kondisi ini menunjukkan pentingnya integrasi antara nilai-nilai keagamaan dan pendekatan ilmiah dalam penanganan masalah mental. Menurut World Health Organization (WHO, 2023), kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan di mana individu menyadari potensinya, mampu mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi bagi lingkungannya.

Dalam konteks Islam, kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai kondisi bebas dari gangguan jiwa, tetapi juga mencakup ketenangan batin, kestabilan emosi, dan kedekatan spiritual dengan Allah SWT. Pandangan ini sejalan dengan firman Allah dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28: "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." Ayat ini menunjukkan bahwa keseimbangan spiritual menjadi kunci utama bagi ketenangan jiwa, dan dengan demikian menjadi fondasi utama dalam konsep kesehatan mental Islam. Al-Qur'an dan

Sunnah memandang hati sebagai pusat kesadaran dan sumber ketenangan jiwa, sebagaimana firman Allah dalam QS. Asy-Syams ayat 9–10: “Sungguh beruntung orang yang menyucikan jiwa itu, dan sungguh merugi orang yang mengotorinya.” Ayat ini menunjukkan bahwa kebersihan hati dan kestabilan jiwa merupakan bagian integral dari kesehatan mental menurut Islam.

Perspektif Ahlussunnah wal Jama’ah (Aswaja) menekankan keseimbangan (tawazun) antara dimensi akal, hati, dan amal dalam memahami kehidupan. Prinsip moderasi (tawassuth), toleransi (tasamuh), dan keadilan (i’tidal) yang menjadi dasar ajaran Aswaja memberikan arah integratif dalam membangun konsep kesehatan mental yang tidak hanya berfokus pada penyembuhan gejala psikis, tetapi juga pada penyucian jiwa (tazkiyatun nafs). Oleh karena itu, pendekatan Aswaja dapat menjadi model terapeutik yang relevan bagi masyarakat Muslim kontemporer, khususnya di Indonesia, dalam menghadapi krisis kesehatan mental global yang kian meningkat.

Integrasi antara spiritualitas Islam dan psikologi modern menjadi kebutuhan mendesak dalam pengembangan paradigma psikologi Islam. Sebagaimana dijelaskan oleh Saifuddin (2019), psikologi agama berperan penting dalam memahami perilaku manusia berdasarkan nilai-nilai ilahiyah. Pendekatan ini menegaskan bahwa kesehatan mental yang hakiki tidak dapat dipisahkan dari hubungan manusia dengan Tuhannya (habl min Allah) dan sesamanya (habl min an-nas). Oleh sebab itu, penelitian ini berupaya mengkaji bagaimana nilai-nilai Aswaja, seperti keseimbangan, ketundukan, dan kasih sayang, dapat diintegrasikan dengan teori-teori psikologi Islam untuk membentuk model kesehatan mental holistik dan kontekstual.

Lebih lanjut, beberapa penelitian mutakhir menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti dzikir, shalat, dan muhasabah memiliki efek signifikan terhadap penguatan ketahanan psikologis (resiliensi) dan peningkatan kesejahteraan batin. Misalnya, penelitian oleh Wardi dan Wahyudi (2024) mengenai pengalaman dzikir Tarekat Tijaniyah menunjukkan bahwa kontemplasi spiritual berperan sebagai terapi emosional yang efektif dalam mengatasi kecemasan. Begitu pula Rosyanti dan Hadi (2022) yang mengembangkan Spiritual Qur’anic Emotional Freedom Technique (SQEFT) menunjukkan bahwa pendekatan Qur’ani dapat meningkatkan keseimbangan emosional pasien.

Hubungan antara kesehatan mental dan Islam sangat erat karena ajaran Islam tidak hanya mencakup aspek kehidupan spiritual, tetapi juga mental dan fisik. Berikut poin-poin penting hubungan tersebut:

- Dalam Islam, kesehatan mental dipandang sebagai bagian yang melekat dari kesejahteraan manusia secara keseluruhan.
- Ajaran-ajaran Islam memberikan panduan tentang bagaimana menjaga kesehatan mental melalui berbagai praktik ibadah, nilai-nilai moral, dan petunjuk hidup yang dapat membantu seseorang menghadapi tantangan, stres, dan kesulitan dalam kehidupan sehari-hari.
- Dengan memperkuat iman, berhubungan dekat dengan Allah SWT, dan menjaga keseimbangan antara aspek spiritual, mental, serta fisik, seorang muslim dapat mencapai kesehatan mental yang optimal sesuai dengan ajaran agamanya.

Kesehatan mental atau mental health adalah kesehatan yang berkaitan dengan kondisi emosi, kejiwaan, dan psikis seseorang. Hal ini bisa saja berpengaruh besar terhadap kepribadian dan perilaku seseorang. Dan lebih berbahaya lagi seandainya seseorang tidak bersegera untuk mencoba beradaptasi dengannya. Kondisi mental yang tidak sehat dari seorang muslim akan mempengaruhi bagaimana ibadahnya kepada Allah ‘Azza Wajalla.

Dengan demikian, artikel ini bertujuan untuk menggali lebih dalam bagaimana paradigma Ahlussunnah wal Jama’ah dapat diintegrasikan dengan teori psikologi Islam untuk membentuk pendekatan kesehatan mental yang bersifat komprehensif, ilmiah, dan spiritual. Fokus utama penelitian ini adalah menjelaskan hubungan antara spiritualitas, psikoterapi Islam, dan kesejahteraan mental dalam kerangka epistemologi Aswaja.

KAJIAN TEORI

1. Konsep Kesehatan Mental dalam Islam

Dalam perspektif Islam, kesehatan mental tidak hanya diartikan sebagai kondisi bebas dari gangguan psikis, tetapi juga mencakup keseimbangan spiritual dan moral yang mengantarkan individu pada ketenangan batin (*as-sakinah*). Konsep ini bersumber dari pandangan holistik Islam terhadap manusia sebagai makhluk jasmani dan ruhani. Al-Qur’an menjelaskan bahwa ketenangan sejati berasal dari kedekatan dengan Allah SWT sebagaimana termaktub dalam QS. Ar-Ra’d (13):28 — “*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.*”

Menurut Al-Ghazali dalam *Ihya’ Ulum al-Din*, kesehatan jiwa diperoleh melalui penyucian hati (*tazkiyatun nafs*), pengendalian hawa nafsu, dan keteguhan iman. Pendapat ini

memperlihatkan bahwa gangguan mental dalam Islam sering kali dikaitkan dengan ketidakseimbangan antara akal dan hati akibat lemahnya spiritualitas.

Saifuddin (2019) dalam Psikologi Agama menegaskan bahwa kesehatan mental dalam Islam mencakup integrasi antara aspek kognitif, emosional, dan spiritual. Ia menolak pandangan psikologi Barat yang cenderung sekuler, karena menurutnya manusia tidak hanya terdiri dari tubuh dan pikiran, melainkan juga ruh yang memiliki hubungan langsung dengan Tuhan.

Dengan demikian, Islam memandang kesehatan mental sebagai hasil dari keharmonisan antara fungsi akal (aql), hati (qalb), dan ruh (ruh), yang bersama-sama mengarahkan manusia kepada fitrah ilahiyahnya.

2. Psikologi Islam sebagai Integrasi Ilmu dan Iman

Psikologi Islam lahir sebagai upaya untuk mengembalikan dimensi spiritual ke dalam studi kejiwaan. Berbeda dengan psikologi konvensional yang bersifat empiris dan humanistik, psikologi Islam menempatkan Allah sebagai pusat orientasi kehidupan manusia. Rosyanti dan Hadi (2022) menjelaskan bahwa Spiritual Qur'anic Emotional Freedom Technique (SQEFT) menjadi contoh nyata integrasi Al-Qur'an dan terapi modern untuk mengatasi gangguan emosional.

Dalam pandangan Islam, manusia adalah makhluk spiritual yang memiliki potensi fitrah untuk mengenal Tuhannya (QS. Ar-Rum: 30). Oleh karena itu, psikologi Islam bertujuan tidak hanya untuk memulihkan kondisi mental, tetapi juga mengembalikan individu kepada keseimbangan spiritual dan moral.

Saifuddin (2019) menekankan bahwa dalam psikologi Islam, penyembuhan psikis dilakukan melalui proses tazkiyatun nafs dan mujahadatun nafs (pengendalian diri) yang berlandaskan nilai-nilai Qur'ani. Pendekatan ini menempatkan agama bukan hanya sebagai faktor pelengkap, tetapi sebagai inti dalam memahami perilaku dan dinamika kejiwaan manusia.

Dengan demikian, psikologi Islam bukanlah cabang baru dari psikologi Barat, melainkan paradigma alternatif yang menjadikan wahyu (Al-Qur'an dan Hadits) sebagai sumber epistemologinya.

3. Spiritualitas dalam Perspektif Ahlussunnah wal Jama'ah

Ahlussunnah wal Jama'ah (Aswaja) sebagai arus utama pemikiran Islam di Indonesia memandang keseimbangan (tawazun) antara akal, hati, dan amal sebagai kunci kebahagiaan batin dan kesehatan mental. Prinsip-prinsip Aswaja seperti tawassuth (moderat), tasamuh (toleran), tawazun (seimbang), dan i'tidal (adil) memberikan kerangka etis dalam membangun kehidupan kejiwaan yang stabil dan penuh kasih sayang.

Menurut Sofwan, Puteri, & Asmiralda (2025), paradigma Aswaja mampu menghadirkan pendekatan integratif dalam pendidikan Islam yang menumbuhkan kesejahteraan psikologis berbasis nilai-nilai teologis. Spiritualitas dalam Aswaja tidak bersifat ekstrem, melainkan mengarahkan manusia untuk mencapai ketenangan melalui keseimbangan duniawi dan ukhrawi.

Selain itu, ajaran tasawuf yang menjadi bagian dari tradisi Aswaja berperan penting dalam membentuk kesehatan mental. Wardi dan Wahyudi (2024) dalam penelitiannya tentang Tarekat Tijaniyah di Madura menunjukkan bahwa dzikir dan kontemplasi spiritual dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan emotional resilience. Hal ini sejalan dengan temuan Ambiya (2024) yang membuktikan bahwa tingkat spiritualitas yang tinggi berbanding lurus dengan ketahanan mental mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

Maka, spiritualitas Aswaja tidak hanya bersifat ritualistik, tetapi juga fungsional sebagai terapi psikologis dan moral yang berorientasi pada keseimbangan kejiwaan dan kedekatan dengan Allah SWT.

4. Integrasi Spiritualitas dan Psikologi Islam: Model Holistik Kesehatan Mental

Integrasi antara spiritualitas Islam dan psikologi modern menghasilkan model kesehatan mental yang bersifat holistik. Model ini menggabungkan pendekatan klinis dengan nilai-nilai religius, sehingga manusia tidak hanya dipandang sebagai entitas biologis dan psikis, tetapi juga spiritual.

Rosyanti & Hadi (2022) melalui konsep SQEFT menegaskan bahwa ayat-ayat Al-Qur'an dapat digunakan sebagai media terapi emosional, terutama dalam mengatasi trauma dan stres. Sementara itu, Fitria, Hani, & Hakim (2025) menunjukkan bahwa larangan bunuh diri dalam QS. An-Nisa: 29 memiliki relevansi teologis terhadap fenomena krisis kesehatan mental di era modern.

Dalam kerangka Aswaja, keseimbangan antara iman, amal, dan akal menjadi dasar terapi spiritual. Proses ini diwujudkan melalui tiga tahapan utama:

1. **Tazkiyatun Nafs** – pembersihan diri dari penyakit hati.
2. **Taqarrub ilallah** – mendekatkan diri kepada Allah melalui ibadah dan dzikir.
3. **Tahdzib al-Akhlaq** – memperbaiki akhlak sebagai manifestasi kesejahteraan batin.

Yusron (2025) dalam studinya tentang Tarekat Qadiriyyah wa Naqsyabandiyah menegaskan bahwa praktik dzikir berjamaah dapat meningkatkan kecerdasan spiritual dan mengurangi stres. Integrasi seperti ini memperlihatkan bahwa kesehatan mental tidak dapat dicapai tanpa keterlibatan dimensi spiritual, sebagaimana diajarkan dalam paradigma Aswaja yang menyeimbangkan antara akal dan hati

5. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental dalam perspektif Aswaja merupakan hasil dari integrasi spiritualitas Islam dan psikologi yang menekankan keseimbangan tiga dimensi:

1. **Ruhaniyah (spiritual)** – melalui ibadah, dzikir, dan muhasabah.
2. **Aqliyah (intelektual)** – melalui pendidikan dan kesadaran berpikir positif.
3. **Jasmaniyah (fisik)** – melalui keseimbangan gaya hidup dan lingkungan sosial.

Integrasi ini dapat digambarkan dalam model konseptual berikut:

Kesehatan Mental Islami = (Iman + Akal + Akhlak) × Keseimbangan Aswaja (Tawassuth, Tawazun, Tasamuh, I'tidal)

Dengan demikian, paradigma Aswaja mampu memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan psikoterapi Islam dan pendekatan konseling spiritual di era modern

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat kualitatif-deskriptif dengan metode library research atau penelitian kepustakaan. Fokus utama penelitian adalah menelusuri, memahami, dan menganalisis konsep kesehatan mental dalam perspektif Ahlussunnah wal Jama'ah (Aswaja) serta relevansinya terhadap integrasi psikologi Islam modern.

Objek kajian meliputi literatur klasik Islam seperti Ihya' Ulum al-Din karya Imam Al-Ghazali, Ar-Risalah al-Qusyairiyyah karya Imam Al-Qusyairi, serta sumber modern seperti Saifuddin (2019), Rosyanti & Hadi (2022), Wardi & Wahyudi (2024), dan Sofwan et al. (2025) yang meneliti spiritualitas dan psikoterapi Islam.

Analisis data dilakukan dengan analisis isi (content analysis), yakni menelaah makna, pesan, dan nilai spiritual dari teks, kemudian menginterpretasikannya dalam kerangka teori psikologi Islam. Hasil analisis diolah menjadi kategori tematik seperti:

- Konsep kesehatan mental dalam Islam,
- Nilai spiritual Aswaja dalam terapi jiwa,
- Integrasi Aswaja dan psikologi Islam dalam konteks kontemporer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam

Kesehatan mental dalam Islam memiliki makna yang jauh lebih luas dibandingkan definisi Barat. Dalam Al-Qur'an, istilah "jiwa yang tenang" (an-nafs al-muthma'innah) menggambarkan kondisi mental ideal, yaitu jiwa yang selaras dengan kehendak Allah SWT. QS. Asy-Syams (91): 9–10 menegaskan bahwa kebahagiaan sejati diperoleh melalui penyucian jiwa (tazkiyatun nafs), sementara kehancuran mental disebabkan oleh pengabaian nilai-nilai spiritual.

Al-Ghazali menegaskan bahwa sumber utama gangguan jiwa adalah dominasi hawa nafsu dan lemahnya dzikir kepada Allah. Ia mengklasifikasikan hati (qalb) sebagai pusat spiritual manusia yang mengontrol pikiran dan emosi. Jika hati bersih, maka seluruh perilaku akan sehat.

Dalam psikologi modern, konsep ini sejalan dengan pendekatan positive psychology dan spiritual well-being, namun Islam menambahkan dimensi transendental—hubungan vertikal dengan Tuhan—yang menjadi dasar stabilitas psikis

2. Nilai-nilai Spiritualitas Ahlussunnah wal Jama'ah sebagai Dasar Kesehatan Mental

Ahlussunnah wal Jama'ah (Aswaja) mengajarkan keseimbangan antara dimensi jasmani, akal, dan ruhani. Empat prinsip utama Aswaja—tawassuth (moderat), tawazun (seimbang),

tasamuh (toleran), dan i'tidal (adil)—menjadi pilar penting dalam membentuk kesehatan mental yang utuh.

a. Tawassuth (Moderasi)

Menghindari ekstremitas dalam beragama maupun berpikir. Dalam konteks psikologis, sikap moderat mencegah stres akibat perfeksionisme atau rasa bersalah yang berlebihan.

b. Tawazun (Keseimbangan)

Mendorong keseimbangan antara akal dan hati, dunia dan akhirat, serta individu dan sosial. Nilai ini menciptakan kestabilan emosional dan sosial.

c. Tasamuh (Toleransi)

Melatih empati dan penerimaan terhadap perbedaan, yang penting dalam membangun mental well-being dan relasi sosial yang sehat.

d. I'tidal (Keadilan dan Proporsionalitas)

Menumbuhkan kemampuan menempatkan sesuatu pada posisinya. Dalam psikoterapi Islam, ini berarti mengatur emosi dan perilaku sesuai norma moral dan spiritual. Menurut Sofwan, Puteri & Asmiralda (2025), prinsip Aswaja dapat diterapkan dalam pendidikan dan pembinaan mental, karena mengajarkan harmoni antara rasionalitas dan spiritualitas. Prinsip-prinsip ini sekaligus menjadi framework bagi terapi spiritual Islam.

3. Integrasi Psikologi Islam dan Spiritualitas Aswaja

Integrasi antara psikologi Islam dan spiritualitas Aswaja bertujuan mengembalikan manusia pada keseimbangan eksistensial. Dalam kerangka psikoterapi Islam, terdapat beberapa metode penyembuhan psikis yang berbasis Aswaja:

a. Dzikir sebagai Terapi Relaksasi Spiritual

Menurut Wardi & Wahyudi (2024), praktik dzikir dan kontemplasi dalam Tarekat Tijaniyah dapat menurunkan tingkat kecemasan serta meningkatkan ketenangan batin. Aktivitas dzikir mampu menstabilkan gelombang otak, serupa dengan efek mindfulness dalam psikologi Barat, namun dengan makna spiritual yang lebih dalam.

b. Shalat dan Tazkiyatun Nafs sebagai Self-Healing

Shalat bukan sekadar ibadah ritual, melainkan latihan mental dan emosional yang melibatkan seluruh aspek diri—jasmani, kognitif, dan ruhani. Ambiya (2024) menunjukkan bahwa peningkatan kualitas ibadah berdampak langsung terhadap

kesehatan mental mahasiswa. Shalat dan dzikir bekerja sebagai proses self-regulation dan cognitive reframing terhadap stres.

c. Tarekat dan Pembinaan Jiwa

Penelitian Yusron (2025) menunjukkan bahwa dzikir berjamaah dalam Tarekat Qadiriyyah wa Naqsyabandiyah meningkatkan kecerdasan spiritual (spiritual quotient) yang berperan dalam mengurangi stres. Melalui bimbingan mursyid, individu dilatih untuk menyucikan hati dan menata kembali persepsi hidup sesuai nilai-nilai Aswaja.

4. Model Holistik Kesehatan Mental dalam Perspektif Aswaja

Hasil kajian menunjukkan bahwa paradigma Aswaja dapat dirumuskan dalam model integratif sebagai berikut:

Dimensi	Pendekatan Islam-Aswaja	Implikasi Psikologis
Ruhaniyah	Dzikir, Shalat, Tazkiyatun Nafs	Menghasilkan ketenangan batin dan kesadaran spiritual
Aqliyah	Tafakkur, Pendidikan, Ilmu	Meningkatkan rasionalitas dan kontrol emosi
Jasmaniyah	Gaya hidup seimbang, ibadah fisik	Meningkatkan kebugaran dan energi positif
Sosial	Tasamuh dan I'tidal	Membangun hubungan sosial harmonis dan empatik

Model ini menegaskan bahwa kesehatan mental Islami bukan hanya urusan psikis individu, tetapi juga bagian dari relasi sosial dan transendensi spiritual.

Dengan demikian, paradigma Aswaja mengoreksi pandangan psikologi Barat yang terlalu menekankan individualisme, dengan menawarkan keseimbangan antara diri, masyarakat, dan Tuhan.

5. Analisis Sintetis

Integrasi spiritualitas dan psikologi dalam kerangka Aswaja memberikan alternatif baru dalam memahami kesehatan mental masyarakat Muslim modern. Jika psikologi Barat menekankan self-esteem dan self-control, maka Islam menekankan self-surrender (penyerahan diri kepada Allah) dan self-purification.

Paradigma Aswaja menjadi unik karena menolak dualisme antara iman dan akal. Ia mengajarkan bahwa keseimbangan antara keduanya adalah syarat utama bagi ketenangan batin. Dengan demikian, pendekatan ini tidak hanya berfungsi sebagai terapi, tetapi juga sebagai pendidikan moral dan spiritual bagi umat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesehatan mental dalam perspektif Islam, khususnya dalam kerangka Ahlussunnah wal Jama'ah (Aswaja), merupakan hasil dari keseimbangan antara dimensi spiritual, akal, dan moral. Islam memandang bahwa kesehatan jiwa sejati tidak dapat dicapai semata-mata melalui terapi psikologis modern yang bersifat materialistik, tetapi harus disertai dengan penyucian hati (tazkiyatun nafs), penguatan iman, dan hubungan yang harmonis dengan Allah SWT.

Pendekatan Aswaja, dengan prinsip tawassuth (moderat), tawazun (seimbang), tasamuh (toleran), dan i'tidal (adil), memberikan landasan etik dan spiritual yang sangat relevan dalam membentuk stabilitas kejiwaan. Nilai-nilai ini berfungsi sebagai panduan hidup untuk menjaga keseimbangan antara dunia dan akhirat, antara akal dan hati, serta antara kebutuhan pribadi dan sosial.

Dari hasil analisis literatur, dapat disimpulkan beberapa poin penting berikut:

- 1. Kesehatan mental dalam Islam bersifat komprehensif**, mencakup dimensi spiritual (iman dan dzikir), psikologis (emosi dan kognisi), dan sosial (hubungan antar manusia). Pendekatan ini lebih menyeluruh dibandingkan dengan paradigma psikologi Barat yang umumnya bersifat sekuler.
- 2. Prinsip-prinsip Aswaja menjadi fondasi keseimbangan kejiwaan.** Moderasi, keseimbangan, dan toleransi dalam ajaran Aswaja mendorong terbentuknya pribadi yang tenang, adaptif, dan tidak ekstrem dalam berpikir maupun berperilaku. Ini sangat relevan dalam mengatasi fenomena mental kontemporer seperti stres, kecemasan, dan depresi spiritual.

3. Integrasi antara psikologi Islam dan spiritualitas Aswaja membentuk paradigma terapi holistik.

Praktik ibadah seperti shalat, dzikir, dan muhasabah berfungsi sebagai self-healing (penyembuhan diri) yang meningkatkan kesadaran spiritual (spiritual awareness) serta memperkuat ketahanan psikologis (resilience).

Hal ini diperkuat oleh penelitian Wardi & Wahyudi (2024) dan Ambiya (2024) yang menunjukkan efektivitas dzikir dan kontemplasi spiritual dalam menurunkan tingkat kecemasan.

4. Paradigma Aswaja mampu mengoreksi reduksionisme psikologi modern.

Dalam Islam, manusia dipandang sebagai kesatuan jasmani, akal, dan ruhani, sehingga penyembuhan mental tidak cukup dengan pendekatan medis dan psikologis saja. Diperlukan pendekatan transendental yang mengembalikan manusia pada fitrahnya sebagai hamba Allah.

5. Model Kesehatan Mental Aswaja bersifat aplikatif dan kontekstual.

Nilai-nilai spiritual seperti tazkiyatun nafs (penyucian diri), taqarrub ilallah (pendekatan diri kepada Allah), dan tahdzib al-akhlak (perbaikan akhlak) dapat diterapkan dalam dunia pendidikan, konseling, dan terapi psikologis modern sebagai strategi penguatan karakter dan kesejahteraan batin.

Dengan demikian, paradigma Ahlussunnah wal Jama'ah dapat menjadi model konseptual dan praktis bagi pengembangan psikoterapi Islam di era modern. Integrasi spiritualitas dan psikologi Islam bukan hanya memperkaya khazanah keilmuan, tetapi juga berpotensi menjadi solusi terhadap krisis kesehatan mental global yang semakin meningkat.

Penelitian ini juga menegaskan bahwa nilai-nilai Aswaja bersifat universal, adaptif, dan relevan untuk dikontekstualisasikan dalam masyarakat modern, khususnya dalam membangun "spiritual mental health" yang berorientasi pada keseimbangan antara iman, ilmu, dan amal.

DAFTAR PUSTAKA

Ambiya, S. A. (2024). Peran Spiritualitas dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Academia.edu.

- Fitria, N. W. G., Hani, S., & Hakim, L. (2025). Larangan Bunuh Diri dan Relevansinya terhadap Krisis Kesehatan Mental dalam Tafsir Al-Bahr Al-Muhith. *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*.
- Rosyanti, L., & Hadi, I. (2022). *Buku Panduan Terapi SQEFT (Spiritual Qur'anic Emotional Freedom Technique)*. Deepublish.
- Saifuddin, A. (2019). *Psikologi Agama: Implementasi Psikologi untuk Memahami Perilaku Agama*. Pustaka Pelajar.
- Saputra, A., & Lubis, S. A. (2025). Transformasi Pendidikan Islam Berbasis Kesehatan Mental Holistik. *Ar-Raudah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*.
- Sofwan, M., Puteri, A. R., & Asmiralda, F. (2025). Wahdatul 'Ulum dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental dalam Perspektif Pendidikan Islam. *Mesada Journal of Islamic Education*.
- Wardi, M., & Wahyudi, H. F. (2024). Pengalaman Dzikir dan Kontemplasi dalam Bimbingan Spiritual Tarekat Tijaniyah di Madura, Indonesia. *Bulletin of Indonesian Islamic Studies*.
- Yusron, A. (2025). Konsep Zikir Tarekat Qadiriyyah wa Naqsyabandiyah dan Pengaruhnya Terhadap Kecerdasan Spiritual. *eRepository Al-Fithrah*.
- Fitriya, E., Hani'ah, N., & Khofifah, H. (2024). Tasawuf dalam Perspektif Psikologi: Harmoni Spiritual dan Kesehatan Mental. *AJMIE Journal*.
- Wadi, N., & Nasrulloh, N. (2025). Cinta Perspektif Hadits sebagai Self-Compassion: Fenomena Self-Esteem di Kalangan Remaja. *Journal of Multidisciplinary Inquiry*.
- Al-Ghazali, I. (1997). *Ihya Ulumuddin*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Qardhawi, Y. (2002). *As-Sahwah al-Islamiyyah bayna al-Juhud wa at-Tatarruf*. Kairo: Dar As-Syuruq.
- World Health Organization. (2023). *Mental Health: Strengthening Our Response*. Geneva: WHO.
- Rahmawati, N., & Anwar, S. (2023). Terapis Islami: Integrasi spiritualitas dan psikologi untuk kesehatan mental. *Mahasiswa Indonesia Online Journal*.