

# **BUKU AJAR**

## **PSIKOLOGI AGAMA: TEORI DAN PRAKTEK**

### ***PENULIS***

**Sabariah, M.Pd.I  
Dr. Syukri, M.A**

***PUBLISHER BY***

***PT. Inovasi Pratama Internasional***

Buku Ajar

**PSIKOLOGI AGAMA:  
TEORI DAN PRAKTEK**



**PT Inovasi Pratama Internasional**

# **PSIKOLOGI AGAMA: TEORI DAN PRAKTEK**

Penulis : Sabariah,M.Pd.I, Dr.Syukri,M.A  
ISBN :  
Editor : Bincar Nasution, S.Pd., C.Mt  
Penyunting : Ali Amran Btr, S.Pd

Desain Sampul dan Tata Letak:  
*InoVal*

Penerbit:  
PT Inovasi Pratama Internasional  
Anggota IKAPI Nomor 071/SUT/2022

Redaksi:  
Jl. Cempaka No. 25 Padang Sidempuan 22725  
Telp. +628 5360 415005  
Email: [cs@ipinternasional.com](mailto:cs@ipinternasional.com)

Distributor Tunggal:  
PT Inovasi Pratama Internasional  
Jl. Cempaka No. 25 Padang Sidempuan 22725  
Telp. +628 5360 415005  
Email: [info@ipinternasional.com](mailto:info@ipinternasional.com)

Cetakan Pertama, 06 Mei 2024

Hak cipta dilindungi Undang-Undang  
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan  
cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit

## KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillah dan Segala puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan buku referensi yang berjudul "Psikologi Agama: Teori dan Praktek". Dan tidak lupa juga mengucapkan salawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW, berkat beliau, kita keluar dari alam kegelapan menuju alam yang terang menderang.

Penulis mengucapkan banyak rasa terima kasih kepada pihak-pihak yang mendukung serta membantu penulisan buku referensi ini mulai dari proses penulisan hingga proses cetak, yaitu orang tua, rekan-rekan seperjuangan dan masih banyak lagi yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu.

Penulis sadar, bahwa buku referensi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, penulis mohon agar para pembaca memberi kritik dan juga saran terhadap karya buku referensi ini agar penulis dapat terus meningkatkan kualitas buku.

Demikian buku referensi ini penulis buat, dengan harapan agar pembaca dapat mengetahui tentang informasi yang terkait dengan "Psikologi Agama: Teori dan Praktek" serta dapat bermanfaat bagi masyarakat dalam arti luas. Terima kasih.

Medan,  
Penulis

Sabariah,M.Pd.I

# DAFTAR ISI

<b>DAFTAR ISI</b>	<b>1</b>
<b>BAB 1</b>	<b>1</b>
<b>PENGANTAR PSIKOLOGI ISLAM</b>	<b>1</b>
A. DEFINISI PSIKOLOGI ISLAM	1
B. SEJARAH PERKEMBANGAN PSIKOLOGI ISLAM	6
C. PENDEKATAN DALAM PSIKOLOGI ISLAM	8
D. RUANG LINGKUP PSIKOLOGI ISLAM	13
E. LATIHAN SOAL	14
<b>BAB 2</b>	<b>15</b>
<b>PERSPEKTIF DAN POLA KEMAJUAN PSIKOLOGI ISLAM</b>	<b>15</b>
A. ONTOLOGI	15
B. EPISTOMOLOGI	19
C. AKSIOLOGI	22
D. LATIHAN SOAL	24
<b>BAB 3</b>	<b>26</b>
<b>POLA PENGEMBANGAN PSIKOLOGI ISLAM</b>	<b>26</b>
A. LANDASAN FILOSOFIS	26
B. METODE PENGEMBANGAN PSIKOLOGI ISLAM	27
C. LATIHAN SOAL	30
<b>BAB 4</b>	<b>31</b>
<b>DASAR PSIKOLOGI ISLAM</b>	<b>31</b>
A. KONSEP NAFSU DALAM PSIKOLOGI ISLAM	31
B. KONSEP AKIDAH DALAM PSIKOLOGI ISLAM	32
C. KONSEP MORAL DALAM PSIKOLOGI ISLAM	33
D. PENGARUH AL-QUR'AN DAN HADIST DALAM PSIKOLOGI ISLAM	35
E. LATIHAN SOAL	38
<b>BAB 5</b>	<b>39</b>
<b>TEORI DALAM PSIKOLOGI ISLAM</b>	<b>39</b>
A. TEORI FUNGSIONALISME	39
B. TEORI STRUKTURALISME	42
C. TEORI KOGNITIF	44
D. TEORI HUMANISTIK	46
E. TEORI SOSIAL	50

F.	LATIHAN SOAL -----	52
<b>BAB 6 53</b>		
<b>INTEGRASI ISLAM DAN PSIKOLOGI -----</b>		<b>53</b>
A.	POLA ISLAMISASI SAINS -----	53
B.	ISLAMISASI PSIKOLOGI -----	56
C.	LATIHAN SOAL -----	57
<b>BAB 7 58</b>		
<b>PRAKTEK KEAGAMAAN DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM -----</b>		<b>58</b>
A.	PSIKOLOGI IBADAH DALAM PSIKOLOGI ISLAM -----	58
B.	PSIKOLOGI DZIKIR DAN DOA -----	60
C.	PSIKOLOGI PEMBERSIHAN JIWA -----	62
D.	PSIKOLOGI TAWAKAL -----	66
E.	LATIHAN SOAL -----	67
<b>BAB 8 68</b>		
<b>KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM -----</b>		<b>68</b>
A.	KORELASI IMAN DAN MENTAL DALAM PSIKOLOGI ISLAM -----	68
B.	PENGARUH AJARAN ISLAM PADA KESEHATAN MENTAL -----	69
C.	PENANGANAN GANGGUAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM 71	
D.	PSIKOTERAPI DAN KONSELING DALAM SUDUT PANDANG PSIKOLOGI ISLAM 73	
E.	LATIHAN SOAL -----	74
<b>DAFTAR PUSTAKA -----</b>		<b>76</b>

## **BAB 1**

### **PENGANTAR PSIKOLOGI ISLAM**

#### **A. DEFINISI PSIKOLOGI ISLAM**

Konsep Psikologi dalam pandangan dunia Barat disebut sebagai ilmu universal yang cukup objektif. Istilah psikologi dari Barat ini memiliki akar yang terdapat pada sistem nilai Barat. Selain itu adanya paradigma pemikiran Barat serta studi empiris yang semuanya berasal dari dunia Barat. Oleh sebab itu, psikologi dari Barat ini memiliki keterikatan dan juga penerapan yang berasal dari dunia Barat

Sementara pada peradaban Islam sendiri, ilmu psikologi baik dari sisi teori serta penerapan prakteknya sudah ada sejak era Al-Kindi yang kemudian diteruskan oleh Al-Balkhi, Al-Ghazali, dan juga Ibnu Arabi. Semua ini memiliki landasan dan juga dasar pemahaman mengenai dunia psikologi yang semuanya bersumber dari Al-Quran dan juga hadist yang digabungkan dengan sumber-sumber lainnya.

Ada jeda pada perkembangan psikologi terhadap tradisi Islam yang dimulai sejak akhir periode keemasan Islam. Hal ini terjadi karena adanya pertentangan antara dunia barat dan Islam dalam sisi pengetahuan dan juga pemahaman mengenai psikologi.

Psikologi Barat memiliki kandungan yang bertentangan dengan ajaran serta norma-norma Islam yang saling berbeda. Sehingga kedua ilmu ini cukup sulit untuk disandingkan tanpa meninggalkan aspek-aspek dan juga norma-norma yang ada.

Asosiasi Internasional Psikologi Islam menyajikan mengenai definisi dari Psikologi Islam sebagai ilmu yang memiliki landasan dalam paradigma Islam. Paradigma sendiri diambil dari bahasa Yunani yang artinya adalah sebagai motif dasar yang menjadi landasan atau acuan.

Paradigma ini memudahkan para praktisi, akademisi, cendekiawan dan juga dokter dalam memahami patologi dan juga pengobatan hingga perilaku atau adab yang sesuai dengan hubungan terapeutik. Lalu menetapkan perspektif dalam melakukan kritikan terhadap ilmu psikologi lain yang tidak sejalan dengan ajaran Islam. Psikologi yang diambil dari paradigma Islam ini sendiri menggunakan ajaran-ajaran dan landasan Islam guna mengedepankan ajaran tersebut.

Dunia psikologi Islam sendiri juga menganut istilah Arab yang mempunyai makna dan juga nuansa yang mendalam dan juga kera dipahami dengan cara yang berbeda. Istilah yang kerap digunakan adalah

## 1. Kalbu

Ciri khas dalam Psikologi Islam sendiri adalah dengan mengakui adanya pusat spiritual dalam diri manusia. Berbeda dengan psikologi barat yang cenderung mengabaikan dan juga menyangkal sisi spiritual tersebut. Seperti contohnya Al-Ghazali yang menggunakan istilah kalbu atau hati. Kalbu kerap dianggap memiliki kandungan inspirasi ilahi yang lebih mengedepankan sisi spiritualitas.

## 2. Akal

Akal bisa diartikan pula sebagai tingkat kecerdasan dan juga kemampuan kognitif. Al-Ghazali menyatakan bahwa ada 5 fungsi dari akal yang terdiri dari:

### a) Fungsi Penilaian (Tathbiq).

Kemampuan akal untuk membedakan antara yang benar dan yang salah, baik dalam hal keyakinan agama maupun dalam kehidupan sehari-hari. Al-Ghazali menekankan bahwa akal harus digunakan untuk mengenali kebenaran dan menolak kesesatan. Ini melibatkan kemampuan untuk menilai berbagai pernyataan, argumen, dan konsep, serta untuk membedakan antara yang baik dan yang buruk. Dengan menggunakan fungsi penilaian ini, manusia dapat mengikuti jalan yang benar dalam kehidupan mereka dan memperoleh pemahaman yang benar tentang agama dan moralitas. Al-Ghazali memandang pentingnya untuk menggunakan akal secara bijaksana dalam mengevaluasi keyakinan dan tindakan.

### b) Fungsi Analitis (Tajrih).

Kemampuan akal untuk menganalisis dan menyusun argumen-argumen logis dalam mendukung keyakinan dan memahami konsep-konsep agama. Al-Ghazali mengajarkan bahwa akal harus digunakan untuk merenungkan dan memahami ajaran-ajaran agama secara mendalam. Ini melibatkan kemampuan untuk menguraikan argumen-argumen secara logis, mengidentifikasi premis-premisnya, dan menarik kesimpulan yang tepat. Dengan menggunakan fungsi analitis ini, manusia dapat memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang keyakinan agama mereka dan dapat membela keyakinan mereka dengan argumen yang kuat dan berdasarkan pertimbangan rasional.

Al-Ghazali percaya bahwa analisis logis adalah penting dalam memahami agama karena memungkinkan manusia

untuk memahami esensi dan implikasi dari ajaran-ajaran agama. Ini juga membantu dalam menghadapi keraguan dan tantangan terhadap keyakinan, karena memungkinkan seseorang untuk mengevaluasi dan memperkuat keyakinan mereka dengan argumen-argumen yang kuat dan konsisten. Dengan demikian, fungsi analitis (Tajrih) menurut Al-Ghazali adalah bagian penting dari penggunaan akal yang bijaksana dalam memperdalam pemahaman agama dan moralitas.

c) Fungsi Kritis ('Tatabbu')

Kemampuan akal untuk menguji dan meneliti keyakinan-keyakinan yang ada, serta untuk mengatasi keraguan dan pertanyaan yang mungkin timbul. Al-Ghazali mengajarkan bahwa akal harus digunakan secara kritis untuk mempertanyakan dan memeriksa keyakinan, bukan hanya menerima keyakinan secara buta tanpa refleksi atau pertimbangan yang cermat. Ini melibatkan kemampuan untuk mempertanyakan dasar-dasar keyakinan, mengevaluasi argumen-argumen yang mendukungnya, dan mencari bukti-bukti yang memperkuat atau membantah keyakinan tersebut.

Fungsi kritis ini memainkan peran penting dalam pengembangan pemahaman yang lebih mendalam tentang agama dan moralitas, karena memungkinkan manusia untuk mengeksplorasi pertanyaan-pertanyaan filosofis dan teologis yang kompleks. Dengan menggunakan akal secara kritis, seseorang dapat mengatasi keraguan dan ketidakpastian yang mungkin muncul dalam keyakinan mereka, serta dapat memperkuat keyakinan mereka dengan pemahaman yang lebih kuat dan lebih kokoh.

Al-Ghazali menekankan pentingnya keseimbangan antara akal dan wahyu (pengungkapan ilahi) dalam menggunakan akal secara kritis. Meskipun akal digunakan untuk mempertanyakan keyakinan, hal ini harus dilakukan dengan penuh kehati-hatian dan dalam kerangka referensi ajaran-ajaran agama yang ada. Dengan demikian, fungsi kritis menurut Al-Ghazali memainkan peran kunci dalam memperdalam pemahaman agama dan moralitas, sambil memastikan bahwa akal digunakan secara seimbang dan bijaksana.

d) Fungsi Intuitif ('Tasyawwur')

Kemampuan akal untuk membentuk gambaran mental tentang objek atau konsep yang tidak dapat dihadiri secara

langsung. Ini melibatkan proses pengenalan dan penafsiran terhadap sesuatu yang mungkin tidak dapat dirasakan oleh panca indera.

Al-Ghazali menekankan pentingnya tasyawwur dalam pemahaman agama dan spiritualitas. Dengan menggunakan kemampuan tasyawwur, manusia dapat membayangkan dan memahami konsep-konsep seperti Tuhan, surga, dan neraka, yang merupakan bagian penting dari keyakinan agama. Ini memungkinkan manusia untuk mendekati realitas yang tidak dapat dijangkau oleh panca indera melalui representasi mental yang dibentuk oleh akal.

Selain dalam konteks agama, tasyawwur juga relevan dalam pemahaman konsep-konsep filosofis dan ilmiah. Dalam hal ini, tasyawwur memungkinkan manusia untuk memahami konsep-konsep seperti keadilan, kebenaran, dan keindahan, yang mungkin tidak memiliki representasi fisik yang konkret. Dengan menggunakan tasyawwur, manusia dapat memperluas cakrawala pemahaman mereka dan merenungkan makna dan implikasi dari konsep-konsep abstrak ini..

e) Fungsi Deduktif ('Tatabbu')

Kemampuan akal untuk membuat kesimpulan atau deduksi berdasarkan premis-premis yang diterima atau argumen-argumen yang telah disusun dengan benar.

Dalam konteks Al-Ghazali, tatabbu mengacu pada proses berpikir deduktif di mana seseorang menggunakan akal untuk menghubungkan premis-premis atau proposisi-proposisi yang diterima dengan kesimpulan yang dapat ditarik darinya. Ini melibatkan langkah-langkah logis di mana seseorang mengambil premis-premis yang diketahui atau diterima dan mengaplikasikannya pada situasi atau kasus yang spesifik untuk mencapai kesimpulan yang tepat.

Al-Ghazali mengajarkan pentingnya tatabbu dalam pengembangan pemahaman agama dan dalam pembelaan terhadap keyakinan. Dengan menggunakan tatabbu, seseorang dapat memperkuat keyakinan mereka dengan argumen-argumen yang kokoh dan konsisten. Ini juga memungkinkan seseorang untuk memahami implikasi dari keyakinan mereka dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks pemahaman agama, *tattabbu* memainkan peran penting dalam membantu seseorang memahami prinsip-prinsip agama dan menerapkan ajaran-ajaran tersebut dalam kehidupan mereka. Dengan menggunakan akal secara deduktif, seseorang dapat memperdalam pemahaman mereka tentang konsep-konsep agama dan memperkuat keyakinan mereka dengan pemahaman yang lebih kuat.

Sementara menurut Zia & Akram (2020) bahwa psikologi Islam merupakan ilmu yang mendalami psikologis dari sisi keyakinan, praktik, yang berlandaskan dengan ajaran Islam. Bidang ini memiliki tujuan guna memahami perilaku manusia, emosi, kognisi, dan juga kesejahteraan mental dalam kerangka spiritualitas. Selain itu ilmu ini juga berlandaskan dari sisi etika serta teologi Islam.

Psikologi Islam meneliti prinsip dan juga nilai Islam yang memberikan pengaruh dari proses psikologis individu serta kolektif, termasuk perkembangan kepribadian, motivasi, pengambilan keputusan hingga mekanisme penanganan masalah dan juga hubungan antarpribadi.

Psikologi Islam sendiri berasal dari Al-Quran dan Hadis. Begitu juga dengan karya ilmiah Islam klasik dalam mengedepankan konsep serta fenomena psikologis. Bidang ini melakukan proses integrasi perspektif Islam yang berkaitan dengan sifat manusia, jiwa, moralitas, dan juga pertumbuhan spiritual dengan mengandalkan teori hingga metodologi psikologi kontemporer.

Praktisi Psikologi Islam bisa melakukan eksplorasi berbagai macam aspek seperti:

1. Perspektif Islam tentang kesehatan dan penyakit mental.
2. Peran spiritualitas, doa, dan meditasi dalam kesejahteraan psikologis.
3. Ajaran Islam tentang perkembangan karakter dan kebajikan moral.
4. Ketahanan psikologis dan strategi penanganan dalam menghadapi kesulitan.
5. Dampak faktor budaya pada kesehatan mental dalam komunitas Muslim.
6. Pendekatan psikoterapi dan konseling yang dipengaruhi oleh prinsip-prinsip Islam.
7. Interseksi psikologi, iman, dan pembentukan identitas di kalangan Muslim.

## **B. SEJARAH PERKEMBANGAN PSIKOLOGI ISLAM**

Sejarah psikologi berasal dari budaya Yunani Kuno yang membuat para cendekiawan Islam mentranslasi manuskrip mereka dan mengembangkan ide dan gagasan mereka dengan landasan ajaran Islam.

Sementara psikologi Islam sendiri mempertahankan ciri khas Yunani dengan membuat pikiran, filsafat dikembangkan serta pendekatan psikologis dengan mempraktekkannya dengan landasan teori teologi Islam tersebut.

Para cendekiawan Muslim tidak mempunyai istilah khusus dalam aspek psikologi dan tidak mengidentifikasi mereka sebagai cendekiawan yang memiliki ilmu psikologi. Para cendekiawan Islam tidak mempraktikkan ilmu tersebut secara langsung. Mereka menuangkannya dalam karya mereka guna mempelajari pikiran dan mengusulkan pengobatan mental dengan landasan ajaran agama.

Ada beberapa tokoh cendekiawan yang memiliki bidang disiplin ilmu psikologi Islam yang terdiri dari:

### **1. Ibnu Sina**

Ibnu Sina (981 - 1037 M) merupakan salah satu tokoh dengan pengaruh yang besar pada bidang psikologi Islam. Ibnu Sina mengambil gagasan Aristoteles bahwa manusia mempunyai 3 jenis jiwa yang memiliki korelasi dengan Tuhan. Ibnu Sina juga menyatakan sebuah pendapat bahwa kemampuan dalam melakukan logika atau bernalar menyajikan manusia dengan korelasi yang unik dengan Ilahi. Ibnu Sina juga memiliki pendapat bahwa manusia mempunyai 7 indera batin guna melengkapi indera luar mereka. Ke-7 indera ini adalah:

- a) Akal Sehat. Indera ini bisa memudahkan manusia dalam menyusun informasi yang dikumpulkan dari indera eksternal.
- b) Imajinasi Retensi. Indera ini memudahkan manusia dalam mengolah informasi yang didapatkan dari akal sehat.
- c) Imajinasi Kompositif: Indera ini memberikan kemampuan kepada manusia guna mempelajari apa yang harus dihindari dan yang harus dilakukan .
- d) Imajinasi Kompositif Manusia. Indera ini membantu manusia dalam mempelajari yang

harus dihindari dan juga didapatkan dalam dunia mereka

- e) Daya Estimasi. Kemampuan dalam membuat penilaian bawaan mengenai lingkungan sekitar dan juga menentukan yang bermanfaat dan juga tidak.
- f) Memori. Memori memiliki tanggung jawab dalam mengingat semua informasi yang didapatkan oleh indera manusia
- g) Proses. Sebuah kemampuan dalam menggunakan semua informasi dari akal sehat dan juga indera mereka.

## 2. Al Razi

Muhammad Zakariya al-Razi (864-930 M), yang dikenal dengan Razi menjadi salah satu cendekiawan Islam yang memiliki kontribusi dalam menjangkau berbagai bidang. Di Al Razi menjelajah ke dalam kondisi emosional manusia dengan menawarkan saran yang bisa menjadi salah satu pengobatan mereka.

Selain itu, Al Razi meninggalkan jejak yang signifikan dalam dunia psikologi melalui pengamatannya yang cerdas tentang medis dan penerapan terapi. Kemampuannya ini bisa mengantisipasi pendekatan para psikolog di abad ke-20 dan membawa kemajuan pemikiran psikologis dalam dunia Islam.

## 3. Al Ghazali

Al-Ghazali menjadi salah satu tokoh yang memiliki pengaruh terhadap perkembangan psikologi dengan pemahaman pikiran dan juga perilaku manusia dalam ajaran Islam. Ada beberapa aspek kunci psikologi Islam yang dipengaruhi oleh Al-Ghazali, yaitu:

- a) Integrasi Akal dan Wahyu.

Al-Ghazali menekankan pentingnya mengintegrasikan akal dan wahyu dalam memahami psikologi manusia. Al-Ghazali menggarisbawahi bahwa meskipun akal budi sangat penting untuk berpikir kritis dan memahami, wahyu memberikan bimbingan ilahi dan wawasan spiritual ke dalam kondisi manusia.

- b) Refleksi Diri dan Pengembangan Spiritual.

Al-Ghazali menekankan pentingnya refleksi diri (muraqabah) dan kesadaran diri (muhasabah) sebagai praktik penting untuk pertumbuhan spiritual dan kesejahteraan

psikologis. Dia menganjurkan introspeksi sebagai sarana untuk memahami keadaan batin seseorang, motivasi, dan kecenderungan terhadap kebajikan atau keburukan.

c) Pemurnian Jiwa

Al-Ghazali mengusulkan kerangka penyucian jiwa sebagai aspek fundamental psikologi Islam. Beliau mengidentifikasi penyakit hati seperti kesombongan, iri hati, dan keserakahan serta meresepkan pengobatan spiritual untuk mengatasinya dengan menekankan pengembangan kebajikan seperti kerendahan hati, rasa syukur, dan kasih sayang.

d) Menghadapi Ego

Al-Ghazali membahas tentang konsep ego dan perannya dalam psikologi manusia. Beliau menggambarkan ego yang lebih rendah sebagai kecenderungan terhadap nafsu yang rendah dan ego yang lebih tinggi sebagai keinginan menuju keunggulan spiritual. Al-Ghazali menganjurkan pemurnian ego melalui disiplin, pengendalian diri, dan ketergantungan pada bimbingan ilahi.

e) Keseimbangan Antara Kebutuhan Material dan Spiritual.

Al-Ghazali menekankan pentingnya mencapai keseimbangan antara kebutuhan material dan spiritual dalam mencapai keseimbangan psikologis. Beliau memperingatkan agar kita tidak terikat secara berlebihan pada hal-hal duniawi, yang dapat menyebabkan pemiskinan spiritual dan keresahan psikologis.

f) Memahami Emosi dan Keinginan Manusia.

Al-Ghazali mengeksplorasi sifat emosi dan keinginan manusia, mengakui perannya dalam membentuk perilaku dan keadaan psikologis. Beliau memberikan wawasan tentang penyebab gangguan emosi dan menawarkan panduan praktis untuk mengelolanya melalui praktik spiritual seperti doa, mengingat Tuhan, dan mencari perlindungan kepada-Nya.

### **C. PENDEKATAN DALAM PSIKOLOGI ISLAM**

Psikologi Islam adalah bidang studi yang berfokus pada pemahaman perilaku, kognitif, dan emosi manusia dari perspektif Islam. Ini mengintegrasikan prinsip-prinsip ajaran Islam, filsafat, dan warisan budaya untuk mengeksplorasi fenomena psikologis. Berbagai pendekatan telah dikembangkan dalam studi psikologi Islam untuk

memahami jiwa dan perilaku manusia. Berikut adalah beberapa pendekatan utama:

1. Pembelajaran Islam.

Pendekatan ini banyak mengambil dari teks-teks Islam klasik, seperti Al-Quran, Hadits dengan tambahan dari karya ulama Islam terkenal seperti Ibnu Sina, Al-Ghazali, dan Ibnu Khaldun. Hal ini sebagai jalan untuk mengekstraksi wawasan psikologis dari sumber-sumber ini dan menafsirkannya dalam konteks psikologi kontemporer.

2. Filsafat Islam.

Filsafat Islam, khususnya yang dipengaruhi oleh tokoh-tokoh seperti Ibnu Sina dan Al-Farabi, menawarkan kerangka untuk memahami hakikat diri, kesadaran, dan hubungan pikiran-tubuh. Konsep filosofis seperti fitrah, nafsu, dan akal memberikan gagasan dasar bagi psikologi Islam.

3. Tasawuf.

Tasawuf menggali dimensi batin Islam dan berfokus pada pengembangan spiritual, pemurnian jiwa, dan mencapai kedekatan dengan Tuhan. Psikologi sufi mengeksplorasi tema-tema seperti cinta, kerinduan, ego, dan perjalanan penemuan diri. Praktik seperti dzikir dan bimbingan spiritual merupakan inti dari pendekatan ini.

4. Psikologi Budaya.

Psikologi Islam juga mempertimbangkan pengaruh budaya terhadap psikologi manusia dalam masyarakat mayoritas Muslim. Ini mengkaji bagaimana norma, nilai, dan praktik budaya mampu membentuk persepsi, emosi, dan perilaku individu. Pendekatan ini mengakui keberagaman di kalangan umat Islam di seluruh dunia dan bagaimana konteks budaya mempengaruhi proses psikologis.

5. Psikoterapi Islami.

Mengambil prinsip dan teknik Islam, psikoterapi Islami menawarkan kerangka kerja untuk intervensi konseling dan kesehatan mental. Ini menggabungkan unsur-unsur seperti pembacaan Alquran, doa, ajaran etika, dan praktik kesadaran untuk mengatasi tekanan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan holistik.

6. Integrasi dengan Psikologi Barat.

Beberapa sarjana menganjurkan untuk mengintegrasikan prinsip-prinsip Islam dengan teori dan metode psikologi Barat. Pendekatan ini bertujuan untuk

menjembatani kesenjangan antara perspektif Islam dan psikologi arus utama, sehingga memungkinkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang psikologi manusia yang menggabungkan beragam perspektif budaya dan agama.

#### 7. Analisis Kritis dan Reformasi.

Pendekatan ini melibatkan pengujian kritis terhadap teori dan praktik psikologi dari sudut pandang Islam. Para sarjana meneliti konsep dan metodologi psikologi Barat untuk menilai kesesuaiannya dengan prinsip dan nilai-nilai Islam. Pendekatan ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi bidang-bidang di mana psikologi Islam dapat berkontribusi dalam mengatasi permasalahan psikologis kontemporer.

Pembelajaran Islam dalam psikologi Islam mengacu terhadap dunia psikologi manusia melalui teks, ajaran, dan juga beberapa karya ilmiah Islam klasik. Pendekatan ini mengandalkan penggalian wawasan psikologis dari sumber-sumber dasar Islam seperti Al-Quran, Hadits, dan tulisan ulama Islam terkemuka sepanjang sejarah. Ada beberapa eksplorasi bagaimana keilmuan Islam memiliki kontribusi dalam memahami aspek psikologis dalam Islam yang terdiri dari:

##### 1. Perspektif Al-Quran.

Al-Quran dianggap sebagai sumber utama bimbingan bagi umat Islam, yang membahas berbagai aspek sifat, perilaku, dan spiritualitas manusia. Sarjana tradisional mempelajari ayat-ayat Alquran yang membahas emosi, kognitif, moralitas, dan hubungan interpersonal untuk mendapatkan wawasan tentang psikologi manusia. Misalnya, ayat-ayat tentang kesabaran, syukur, ketakutan, harapan, dan cinta memberikan perspektif berharga mengenai pengaturan emosi dan kesejahteraan.

##### 2. Sastra Hadits.

Literatur Hadis berisi perkataan, tindakan, dan persetujuan Nabi Muhammad, yang menjadi contoh praktis untuk diikuti umat Islam. Para ulama mengkaji Hadits yang berkaitan dengan karakter, interaksi antar pribadi, dan keadaan psikologis untuk memahami perilaku dan sikap manusia. Mereka sering menganalisis empati, kasih sayang, pengampunan, dan ketahanan Nabi sebagai model kesehatan psikologis dan perkembangan moral.

##### 3. Fiqih.

Fiqh membahas penerapan praktis prinsip-prinsip Islam dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk perilaku pribadi dan interaksi sosial. Para sarjana mengeksplorasi literatur fiqh untuk memahami dimensi psikologis dari keputusan hukum, pedoman etika, dan hak dan tanggung jawab antarpribadi yang ditentukan dalam hukum Islam. Hal ini membantu menjelaskan peran hati nurani, akuntabilitas, dan keadilan sosial dalam membentuk kesejahteraan psikologis.

#### 4. Filsafat Islam Klasik.

Para filsuf seperti Ibnu Sina, Al-Ghazali, dan Ibnu Khaldun berkontribusi pada pemikiran Islam dengan karya-karya mereka tentang metafisika, epistemologi, dan psikologi. Para sarjana tradisional terlibat dengan konsep-konsep filosofis seperti sifat jiwa, kecerdasan, dan kesadaran untuk mengembangkan pemahaman komprehensif tentang psikologi manusia dari perspektif Islam. Mereka mengintegrasikan wawasan filosofis dengan ajaran agama untuk mengeksplorasi pertanyaan tentang diri, pengetahuan, dan tujuan keberadaan.

#### 5. Psikologi Spiritual.

Keilmuan Islam tradisional menekankan pentingnya pengembangan spiritual dan pemurnian jiwa untuk kesejahteraan psikologis. Para sarjana mengkaji praktik spiritual, seperti doa, puasa, meditasi, dan mengingat Tuhan, sebagai sarana untuk mengembangkan kebajikan, mengatasi tantangan psikologis, dan mencapai kedamaian batin. Mereka memanfaatkan literatur dan ajaran Sufi untuk mengeksplorasi kekuatan transformatif dari pengalaman spiritual dan perjalanan menuju kesadaran diri dan kedekatan dengan Tuhan.

Untuk pendekatan kedua yaitu Filsafat Islam sendiri memiliki fungsi sebagai landasan penting dalam perkembangan psikologi Islam. Pendekatan ini menyajikan kerangka dalam proses pemahaman jiwa, perilaku, dan emosi manusia pada konteks Islam. Para filsuf Islam, yang dipengaruhi oleh tradisi filsafat Yunani, Persia, dan India menyatukan ide-ide ini dengan teologi Islam untuk mengeksplorasi pertanyaan-pertanyaan terkait hakikat diri, kesadaran, dan hubungan pikiran-tubuh. Berikut kontribusi filsafat Islam terhadap psikologi Islam:

##### 1. Nafsu.

Filsafat Islam mendalami tentang nafsu dan berbagai dimensinya. Ulama seperti Ibnu Sina membedakan berbagai tingkatan diri, termasuk jiwa manusia. Pemahaman tentang diri ini memberikan wawasan tentang perilaku, keinginan, dan perkembangan moral manusia dalam psikologi Islam.

## 2. Akal.

Filsuf Islam seperti Al-Farabi dan Ibnu Sina menekankan peran akal dalam kognisi dan pengambilan keputusan manusia. Mereka mengeksplorasi kemampuan akal dan intuisi sebagai sarana untuk memperoleh pengetahuan, memahami hakikat realitas, dan membedakan kebenaran moral. Konsep akal berkontribusi pada psikologi Islam dengan menyoroti pentingnya pengembangan intelektual dan pemikiran kritis dalam membentuk perilaku manusia dan pertumbuhan spiritual.

## 3. Etika dan Kebajikan.

Filsafat Islam menjawab pertanyaan-pertanyaan etis mengenai perilaku manusia dan pengembangan karakter. Ulama seperti Al-Ghazali dan Ibnu Miskawaih menguraikan keutamaan dan keburukan dalam etika Islam, dengan menekankan kualitas seperti keadilan, keberanian, kerendahan hati, dan ketulusan. Kerangka etika ini memberikan pedoman bagi perilaku moral dan penyempurnaan spiritual dalam psikologi Islam.

## 4. Metafisika dan Kosmologi.

Para filsuf Islam mengeksplorasi pertanyaan metafisika mengenai hakikat keberadaan, kausalitas, dan hubungan antara Pencipta dan ciptaan. Mereka mengembangkan argumen kosmologis untuk membuktikan keberadaan Tuhan dan mengkaji konsep takdir dalam memahami kehendak bebas manusia. Penyelidikan metafisik ini berkontribusi pada psikologi Islam dengan mengatasi masalah eksistensial dan memberikan tujuan dan makna hidup.

## 5. Epistemologi dan Pengetahuan.

Para filsuf Islam menyelidiki hakikat dan sumber ilmu, termasuk wahyu, akal, dan intuisi. Mereka mengintegrasikan ajaran agama dengan penyelidikan rasional untuk mengembangkan kerangka epistemologis yang komprehensif untuk memperoleh pengetahuan tentang diri, dunia, dan Ketuhanan. Pendekatan epistemologis ini menginformasikan psikologi Islam dengan menekankan pentingnya

mengintegrasikan wawasan keagamaan dengan observasi empiris dan refleksi kritis.

#### 6. Mistik.

Filsafat Islam bersinggungan dengan mistisisme (sufisme) dalam mengeksplorasi dimensi batin kesadaran manusia dan pengalaman spiritual. Ulama seperti Ibnu Arabi dan Al-Ghazali mengintegrasikan konsep filosofis dengan ajaran sufi untuk menjelaskan keadaan mistik, pemurnian spiritual, dan perjalanan realisasi diri. Perspektif mistik ini memperkaya psikologi Islam dengan memberikan wawasan tentang pengalaman transenden, transformasi batin, dan pencarian pencerahan spiritual.

### **D. RUANG LINGKUP PSIKOLOGI ISLAM**

Psikologi Islam mengacu pada studi tentang perilaku manusia, mental, dan kesejahteraan emosional dalam kerangka prinsip dan ajaran Islam. Ini mencakup berbagai teori, praktik, dan pendekatan psikologis yang didasarkan pada filsafat, spiritualitas, dan etika Islam. Ruang lingkup psikologi Islam meliputi:

#### 1. Integrasi prinsip-prinsip Islam.

Psikologi Islam bertujuan untuk mengintegrasikan keyakinan, nilai-nilai, dan prinsip-prinsip Islam ke dalam pemahaman dan pengobatan masalah psikologis. Hal ini termasuk mempertimbangkan konsep-konsep seperti Tauhid, akhirat, dan akuntabilitas dalam penilaian dan pengobatan masalah kesehatan mental.

#### 2. Dimensi spiritual

Psikologi Islam mengakui pentingnya spiritualitas dalam kesehatan mental dan kesejahteraan. Ini menekankan peran keyakinan, doa, dzikir, dan praktik spiritual lainnya dalam meningkatkan ketahanan psikologis, penanggulangan, dan pertumbuhan.

#### 3. Relevansi budaya.

Psikologi Islam memperhitungkan konteks budaya individu dari masyarakat mayoritas Muslim dan mereka yang menganut Islam. Pendekatan ini mengakui pengaruh norma, nilai, dan praktik budaya terhadap fungsi psikologis dan berupaya mengatasi faktor-faktor ini dalam penilaian dan intervensi.

#### 4. Pendekatan holistik.

Psikologi Islam menekankan pandangan holistik tentang manusia, dengan mempertimbangkan keterhubungan pikiran, tubuh, dan jiwa. Ini mengintegrasikan faktor psikologis, biologis, sosial, dan spiritual dalam memahami dan mengatasi masalah psikologis.

5. Pertimbangan etis

Psikologi Islam berpedoman pada prinsip-prinsip etika yang bersumber dari ajaran Islam, seperti kasih sayang, keadilan, dan penghormatan terhadap harkat dan martabat manusia. Ini mempromosikan perilaku etis dalam penelitian, penilaian, dan pengobatan, serta pentingnya pengembangan karakter moral dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.

6. Intervensi psiko-spiritual

Psikologi Islam menawarkan intervensi psiko-spiritual yang menggabungkan ajaran dan praktik Islam ke dalam terapi. Ini mungkin termasuk pembacaan Alquran, permohonan (doa), perhatian berdasarkan ajaran Islam, dan konseling berdasarkan etika dan nilai-nilai Islam.

7. Dukungan komunitas

Psikologi Islam menekankan peran komunitas dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Hal ini mendorong keterlibatan keluarga, teman, tokoh agama, dan organisasi masyarakat dalam memberikan dukungan sosial dan mengatasi masalah psikologis.

## **E. LATIHAN SOAL**

1. Sebutkan definisi dari Psikologi Islam?
2. Sebutkan minimal 3 fungsi dari akal
3. Sebutkan salah satu pendekatan dalam Psikologi Islam
4. Sebutkan kontribusi filsafat Islam dalam Psikologi Islam
5. Sebutkan ruang lingkup Psikologi Islam

## **BAB 2**

### **PERSPEKTIF DAN POLA KEMAJUAN PSIKOLOGI ISLAM**

#### **A. ONTOLOGI**

Melihat dari sisi serta sudut pandang psikologi Islam via 3 perspektif aliran filsafat yang terdiri dari idealisme, materialisme, dan vitalisme, doktrin-doktrin filosofis ini sudah berkembang sejak zaman Yunani kuno dimana dipelopori oleh Plato, Demokritus, dan Aristoteles. Ketiga sudut pandang aliran tersebut terdiri dari:

##### **1. Idealisme**

Dalam perspektif idealisme, objek psikologi Islam lebih digunakan sebagai konstruksi dari pikiran atau kesadaran. Plato, sebagai tokoh penting dalam sudut pandang tersebut, memandang bahwa realitas sejati ada dalam bentuk ide dan juga abstrak yang sempurna. Dalam konteks psikologi Islam, hal ini bisa diimplementasikan mengenai fenomena psikologis. Seperti halnya keyakinan dan juga kecenderungan serta perilaku yang menjadi manifestasi dari ide dan juga gagasan yang dimiliki oleh manusia.

Ada beberapa aspek yang dijelaskan dari sudut pandang idealisme dalam bidang psikologi Islam seperti :

##### **a) Keyakinan**

Keyakinan individu dipahami sebagai bentuk dari interpretasi yang muncul akibat ide spiritual dalam ajaran-ajaran Islam.

##### **b) Pengalaman Mistik**

Pengalaman mistik dan juga spiritual pada sudut pandang psikologi Islam bisa diterangkan dengan pengalaman langsung dari para individu tersebut yang berkaitan dengan sisi realitas spiritual dan berada pada sisi kesadaran manusia. Dalam perspektif idealisme, pengalaman mistik memiliki pandangan sebagai bentuk proses dari interaksi langsung diantara individu dan juga realitas spiritual tanpa adanya sektor fisik yang berkaitan dengan peristiwa tersebut.

##### **c) Pengembangan Diri**

Proses pengembangan diri memiliki pandangan sebagai upaya guna melakukan internalisasi dan juga mewujudkan ide kebajikan serta moralitas yang sesuai dengan ajaran serta landasan Islam. Dari sudut pandang idealisme, pengembangan diri memiliki pandangan sebagai proses penyempurnaan

kesadaran individu mengenai eksistensi dan juga tujuan hidup.

## 2. Materialisme

Perspektif materialis mempunyai konsep dengan membatasi realitas asli terhadap dunia anorganik dan hanya menekankan kepada sisi material. Dari sudut pandang ini bahwa kehidupan itu sendiri bisa direduksi menjadi materi yang membuat realitas ini sebagai konstruksi mekanistik.

Manusia memiliki pemahaman dan juga pengetahuan yang terbatas kepada fenomena eksternal semata. Dan dalam kerangka materialis, penekanan ini disajikan kepada fenomena yang bisa diamati. Ada beberapa aspek yang bisa dijelaskan dari sudut pandang materialisme yang terdiri dari:

### a) Proses Biologis

Materialisme dalam dunia psikologi Islam ini lebih menyorot ke sisi biologis manusia. Seperti apa yang ada dalam tubuh manusia. Dan hal ini bisa membentuk dan juga memberikan pengaruh dari proses mental dan juga perilaku manusia.

### b) Pengaruh Lingkungan

Pengaruh yang kedua ini terbatas pada lingkungan fisik dan juga sosial dalam membentuk perilaku dan juga pengalaman psikologis individu. Pada sisi psikologi Islam, pengaruh lingkungan bisa menjadi salah satu faktor penting guna membentuk identitas dan juga perilaku individu.

### c) Analisis Perilaku

Dalam sisi analisis perilaku, perilaku individu diimplementasikan sebagai hasil dari proses interaksi faktor fisik dan lingkungan yang bisa dinikmati dan juga dirasakan secara langsung dimana berkaitan dengan perasaan.

## 3. Vitalisme

Vitalisme merupakan aliran dari filsafat yang menyatakan adanya keberadaan daerah ontis di dalam hidup serta memandang kehidupan ini sebagai sisi realitas yang sangat mendasar dan juga penting. Dalam sudut pandang vitalisme sendiri kehidupan merupakan sebuah realitas yang sejati. Vitalisme akan menolak perspektif materialisme karena perspektif ini dianggap tidak menyajikan perhatian yang cukup kepada keseluruhan dan juga spontanitas. Ada beberapa aspek yang bisa dijelaskan melalui sudut pandang vitalisme seperti:

a) Dimensi Spiritual.

Vitalisme menyajikan adanya dimensi spiritual dalam sudut pandang psikologi Islam. Dan hal ini mencakup beberapa aspek seperti jiwa, ruh, dan juga korelasi diantara individu dan juga Allah Azza Wa Ja'ala. Pada sisi ini sektor kesadaran dan juga emosi hingga perilaku manusia bisa menumbuhkan kesadaran kepada diri mereka.

b) Pengaruh Spiritual pada proses Pengembangan Diri.

Perspektif vitalisme melihat sisi pengembangan diri pada bidang psikologi Islam ini membantu pada proses pertumbuhan fisik dan juga pemenuhan kebutuhan jasmani. Selain itu bisa juga melibatkan pertumbuhan spiritual dan pencarian makna dengan mengedepankan konsep spiritual seperti taqwa dan ikhlas dalam diri mereka.

c) Penghormatan terhadap Kehidupan

Vitalisme juga menitik beratkan kepada penghormatan kepada kehidupan sebagai realitas yang suci dan juga memiliki nilai tersendiri. Pandangan ini lebih mengedepankan sisi pengakuan terhadap adanya Allah Azza Wa Ja'ala sebagai pencipta.

Pada awalnya, psikologi Islam memiliki tafsiran sebagai eksplorasi komprehensif jiwa dan perilaku manusia, yang berakar kuat terhadap sisi dunia dan ajaran Islam. Inti dari konsep ini sendiri merupakan konsep penting mengenai jiwa dan perilaku, yang mendasari struktur rumit keberadaan manusia. Jiwa memiliki esensi bawaan yang terdapat dalam sektor individu. Hal ini memiliki pengaruh besar kepada perilaku dan mewujudkan dirinya dengan tindakan nyata dan juga halus.

Adanya semangat, hati, akal, dan juga nafsu membuat jiwa manusia menggambarkan adanya dimensi batin dalam diri mereka. Ruh yang merupakan elemen intrinsik dalam diri manusia, memelihara konetivitas langsung dengan Tuhan dan juga dunia gaib yang ada di langit.

Perlu diketahui pula bahwa ruh diciptakan sebelum manusia terbentuk seluruhnya. Dan hal ini mampu membuat manusia memiliki sifat suci. Sedangkan Qalbu yang berada dalam kerangka manusia, melambangkan sejumlah kemampuan yang mendalam. Qalbu mempunyai kapasitas penting dalam membedakan realitas dan juga kebenaran dengan sisi transenden sehingga bisa membedakan sisi baik dan buruk.

Selain itu bisa menerima wawasan intuitif. Lebih jauh lagi hal ini memiliki fungsi sumber kekuatan bagi manusia yang memiliki kemungkinan guna memahami realitas dari dunia gaib sebagai sebuah konsep yang menjadi tempat esensi manusia.

Lalu ada pula akal budi yang merupakan akses intrinsik dari komposisi manusia. Hal ini memiliki fungsi sebagai saluran perolehan pengetahuan dan juga penyimpanan hingga pemrosesan dalam pembangkitan wawasan baru dari berbagai macam bentuk pengetahuan yang masuk ke dalam diri manusi.

Sementara nafsu dicirikan sebagai sebuah kekuatan yang mendasar dan memiliki peran yang sangat besar dan kuat dalam diri manusia. Hal ini bisa mendorong individu guna melakukan berbagai macam tindakan yang mempunyai manfaat untuk semua umat manusia yang bisa menghindari mereka dari bahaya.

Kemudian peran dari semangat yang mampu mendorong upaya yang bertujuan guna meningkatkan kualitas hidup, mendorong individu menuju pencarian kehidupan yang lebih memuaskan. Dengan demikian, dalam psikologi Islam, interaksi yang rumit antara jiwa dan perilaku terungkap, memberikan wawasan mendalam tentang kondisi manusia dan jalan menuju pertumbuhan spiritual dan moral.

Jiwa manusia memiliki bagian dan komponen yang bisa berada dalam keadaan berkembang atau tidak berkembang, yang kemudian mampu mengarah terhadap berfungsi atau tidak berfungsi jiwa-jiwa tersebut. Hati manusia bisa menjadi kosong dan tidak berarti. Hal ini tentu saja harus mempunyai kemampuan dalam mengolah nafsu, akal dan juga aspek lainnya.

Banyak hadits Nabi dan penjelasan para ulama yang memberikan penjelasan tentang kosongnya hati. Salah satu hadits Nabi menekankan bahwa meninggalkan bekas noda pada jiwa, yang biasa disebut dengan dosa itu seperti halnya noda hitam yang menutupi hati manusia sehingga tidak bisa menerima pencerahan. Hal ini bisa mengakibatkan penurunan fungsi hati yang akan membuat hati dan jiwa tidak peka kepada sisi realitas dan kebenaran. Dan tentu saja kurangnya kreativitas yang membuat kondisi hati tidak sehat dengan menghindari pikiran negatif.

Terkadang pikiran tidak bisa menyerap dan mengasimilasi pembelajaran secara efektif. Kemampuan untuk menerima dan memproses informasi tidak akan berkembang kecuali jika otak dilatih. Sebaliknya, ketika pikiran mereka dilatih, maka manusia mempunyai

kemampuan guna menerima dan juga memproses serta menciptakan ide baru dengan landasan informasi.

Sementara hasrat juga mempunyai kondisi yang bisa saja berfungsi dan juga tidak berfungsi. Ketika hasrat mampu bekerja dengan baik, ia bisa membuat manusia bergairah dalam hidup dan juga memberikan inspirasi dalam mengejar tujuan mereka. Namun sangat penting untuk menjaga keseimbangan dalam menghadapi hasrat dan tidak membiarkannya menguasai hidup seseorang.

Keinginan untuk mencapai kehidupan yang baik dan sejahtera dapat membangkitkan kekuatan dalam diri seseorang, terutama ketika dimotivasi oleh keinginan untuk menafkahi orang yang dicintai atau untuk membuktikan bahwa diri sendiri mampu. Hal ini terbukti dari bangsa-bangsa Eropa terutama Anglo-Saxon, yang terjadi pada abad-abad 17 hingga 18 dimana mereka berpindah ke tempat yang dianggap bisa menjadi jembatan untuk meningkatkan kesejahteraan hidup mereka.

Penting untuk membedakan antara keinginan yang sehat dan nafsu atau dorongan yang melemahkan. Penting untuk dicatat bahwa faktor eksternal, seperti tindakan orang lain atau kekuatan supernatural, dapat berkontribusi pada perasaan-perasaan ini. Individu mungkin mengalami kurangnya motivasi dan perasaan putus asa. Penting untuk dicatat bahwa faktor eksternal, seperti tindakan orang lain atau kekuatan supernatural, dapat berkontribusi pada perasaan-perasaan ini. Selain itu, beberapa individu bahkan mungkin mempertimbangkan untuk bunuh diri.

Di sisi lain, kreativitas adalah aspek positif dari kepribadian manusia yang dapat dikembangkan. Mereka yang memiliki semangat hidup dan berjuang untuk kemajuan, kebaikan, dan kesuksesan akan menggunakan kemampuan kognitif mereka untuk mengatasi tantangan dan menunjukkan pemikiran kreatif. Ide-ide kreatif bukan semata-mata hasil pemikiran manusia, tetapi juga dapat terinspirasi oleh kekuatan yang lebih tinggi. Ide-ide ini dapat datang kepada seseorang selama jam-jam terjaga atau dalam bentuk mimpi.

## **B. EPISTOMOLOGI**

Epistemologi merupakan aspek yang berbicara mengenai cara untuk mengetahui akan pengetahuan spiritualitas. Pemahaman mengenai makna dan juga aspek dari sesuatu merupakan sebuah kunci dari pengetahuan dalam dunia psikologi. Ada berbagai macam cara empiris dan juga rasional dalam memahami manusia menurut pandangan hidup Islam.

Namun Islam sebagai sumber kebenaran menyajikan bagaimana kehidupan manusia. Aspek psikologi Islam sendiri memberikan kepercayaan penuh terhadap wahyu terutama Al-Qur'an dan juga Hadis. Psikologi Islam menyajikan pendekatan rasional dan juga empiris dalam aspek pemahaman manusia. Psikologi Islam menyajikan analisis tekstual dari Al Qur'an. Kitab suci memiliki peran yang sangat penting sebagai sumber pengetahuan yang memiliki peran penting guna memahami sifat-sifat manusia. Selain itu, penafsiran Al-Qur'an dan Hadis dari para cendekiawan Muslim bisa memberikan landasan terutama pada sifat-sifat manusia.

Keyakinan terhadap kebenaran isi Al Qur'an menjadi landasan penempatan kitab suci sebagai sumber pengetahuan dalam paradigma ilmu pengetahuan Islam. Pendapat ini didasari oleh keyakinan akan kepastian kebenaran dalam isi kitab suci tersebut. Dalam kerangka pemikiran ilmiah Islam, terdapat apa yang disebut sebagai metode keyakinan. Dalam metode ini, seseorang mempercayai kebenaran suatu hal tanpa keraguan sedikit pun. Dalam hal ini, wahyu Ilahi, khususnya Al-Qur'an dan Al-Hadis, dianggap sebagai sumber yang sah dan diyakini kebenarannya. Keyakinan ini muncul dari kepercayaan bahwa Allah Azza Wa Ja'ala adalah Sang Pencipta segala sesuatu di dunia ini.

Sebagai Pencipta, Allah Azza Wa Ja'ala diyakini memahami secara mendalam segala aspek kehidupan dan eksistensi ciptaan-Nya. Sebagai manifestasi dari pemahaman ini, pengetahuan-Nya tentang manusia dan segala hal yang terkait dengannya diungkapkan melalui kitab suci. Oleh karena itu, penempatan kitab suci atau wahyu Ilahi sebagai sumber kebenaran dan pengetahuan muncul dari keyakinan akan kebijaksanaan dan pengetahuan yang dimiliki Allah Azza Wa Ja'ala sebagai pencipta.

Dalam psikologi Islam, metode yang menekankan pentingnya kepastian ini menolak penggunaan skeptisisme sebagai landasan pembentukan ilmu. Skeptisisme sendiri menjadi dasar bagi pembentukan ilmu pengetahuan Barat secara umum, menekankan signifikansi keraguan terhadap segala hal. Skeptisisme merupakan sebuah cara berpikir yang mempertimbangkan dua hal yang bertentangan tanpa memihak pada salah satunya. Dalam paradigma ini, semua objek dipertanyakan kebenarannya, yang berujung pada ketidakpastian. Kepastian yang sementara dapat dicapai melalui pengujian rasional dan empiris, namun kemudian keraguan kembali muncul.

Dalam konteks psikologi Islam, para ahli psikologi menempatkan kitab suci sebagai sumber ilmu pengetahuan, yang didukung oleh sejumlah ilmuwan Barat masa kini baik secara eksplisit maupun implisit. Pendapat eksplisit ini, misalnya yang diungkapkan oleh Paul Feyerabend dalam karyanya "Against Method", menegaskan bahwa kitab suci layak menjadi dasar pembentukan ilmu. Dukungan implisit tercermin dalam kebiasaan beberapa ilmuwan yang menggunakan kitab suci sebagai referensi dalam karya-karya mereka.

Nashori (2010), dalam "Agenda Psikologi Islami", menyoroti bahwa beberapa ilmuwan psikologi modern dengan bangga mengacu pada kitab suci sebagai sumber ilmu pengetahuan yang mereka rancang. Demikian pula, Danah Zohar dan Ian Marshall (2000) dalam "Spiritual Quotient" tidak ragu-ragu untuk mengutip berbagai kitab suci seperti Bibel, Veda, dan Tao Te Ching, meskipun tidak memasukkan Al-Qur'an dan Al-Hadis. Bahkan, ilmuwan terkenal seperti Sigmund Freud dalam karyanya "The Interpretation of Dreams" dan "Introductory to Psychoanalysis" juga menggunakan ayat-ayat dalam kitab suci, terutama Bibel dan Talmud, untuk mendukung argumennya.

Menurut pendapat Bastaman (2011), bahwa tantangan signifikan yang dihadapi para ilmuwan Muslim adalah mendorong individu, khususnya ilmuwan Muslim, untuk memanfaatkan Qur'an dan Hadits sebagai referensi dasar dalam memahami sifat manusia. Dengan keyakinan yang tak tergoyahkan terhadap kebenaran teks-teks suci ini, para ilmuwan Muslim memilih untuk mengandalkan teks-teks tersebut sebagai pedoman utama yang kepastiannya tidak perlu dipertanyakan lagi.

Inti dari pendekatan ini adalah konsep ibadah. Menurut ajaran Islam, hati mencapai kejernihan melalui upaya vertikal dan horizontal. Upaya vertikal mencakup tindakan pengabdian kepada Allah 'Azza wa Jalla, yang mencakup penghapusan pengaruh negatif dan penanaman kebajikan positif. Hal ini mencakup permohonan maaf dan taubat atas pelanggaran di masa lalu, serta meningkatkan amalan spiritual melalui peningkatan shalat, dzikir, shalat sunah bersama wajib, membaca kitab suci, dan banyak lagi. Yusdani menegaskan praktik ini, dengan menyatakan, "Ketika dihadapkan pada kondisi yang sulit, saya berdoa dan Tahajjud. Itu menjadi kebiasaan, dan saya menemukan inspirasi dan bimbingan melalui tindakan ini."

Fenomena serupa juga dicontohkan dalam kehidupan Ibnu Sina yang terkenal dengan kreativitas dan kontribusinya yang tak tertandingi dalam berbagai bidang ilmu pengetahuan. Penemuan

produktif Ibnu Sina mencakup bidang filsafat, geologi, kimia, kosmologi, sastra, politik, dan bahkan psikologi, sebagaimana dibuktikan oleh karya penting "an-Najat" tentang kebahagiaan jiwa. Keahliannya yang beragam, yang jarang ada bandingannya, ternyata didukung oleh praktik keagamaannya yang taat.

Untuk mencapai hati yang jernih, memperbanyak doa dianjurkan. Penelitian terbaru yang dilakukan Subandi dan Hasanat (2000) menyoroti dampak mendalam doa terhadap kehidupan manusia, baik yang ditujukan kepada diri sendiri maupun orang lain. Contoh penting adalah doa yang dipanjatkan Muhammad untuk pengembangan kapasitas intelektual Abdullah ibn Abbas, yang kemudian menyebabkan Ibnu Abbas menjadi seorang penafsir terkenal.

Doa, ketika diarahkan ke dalam hati, melampaui sekedar sugesti belaka. Ini memainkan peran penting dalam menyingkapkan karunia ilahi yang dianugerahkan kepada umat manusia oleh Tuhan. Intensitas doa mencerminkan upaya yang dilakukan untuk memperoleh karunia tersebut, dengan doa yang tekun diyakini dapat menarik berkah Ilahi. Salah satu berkah tersebut adalah pencerahan pemahaman dalam diri individu, memfasilitasi perolehan pengetahuan dan pemahaman konsep-konsep kompleks dengan cepat.

Selain itu, Allah berkomunikasi dengan manusia melalui mimpi, meskipun tidak semua mimpi memiliki makna inspiratif. Hanya mimpi berkualitas yang mengandung ilham ilahi. Saat tidur, jiwa seseorang dititipkan kepada Allah. Jika jiwa seseorang murni dan menerima pengetahuan dan rahasia ilahi, inspirasi diterima melalui mimpi. Sebaliknya, jika jiwa ternoda, ia menolak pengetahuan ilahi, sehingga menyebabkan kurangnya mimpi inspiratif yang sejati. Ibnu Sina menegaskan bahwa mimpi otentik dihasilkan dari interaksi antara jiwa manusia dan alam surga selama tidur, yang darinya diperoleh wahyu dan inspirasi. Sebaliknya, mimpi negatif bersumber dari pengaruh sensasi fisik dan gangguan emosi.

### **C. AKSIOLOGI**

Aksiologi dalam konteks psikologi Islam adalah studi tentang nilai-nilai moral, etika, dan kebermaknaan yang berlaku dalam kehidupan manusia berdasarkan ajaran Islam. Ini mencakup pemahaman tentang nilai-nilai yang dianggap baik, benar, dan berharga menurut perspektif Islam, serta bagaimana nilai-nilai ini

memengaruhi perilaku, keputusan, dan kehidupan sehari-hari individu Muslim.

Dalam psikologi Islam, aksiologi memainkan peran penting dalam membimbing perilaku manusia agar sesuai dengan ajaran agama Islam. Ini mencakup analisis tentang moralitas, etika, keadilan, dan tanggung jawab dalam konteks Islam. Aksiologi juga membahas konsep-konsep seperti akhlak (budi pekerti), ikhlas (ketulusan), taqwa (kesalehan), dan jihad (perjuangan) yang menjadi landasan nilai-nilai Islam dalam membentuk kepribadian dan karakter individu.

Studi aksiologi dalam psikologi Islam membantu individu Muslim memahami nilai-nilai spiritual dan moral yang ditekankan oleh Islam serta bagaimana menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini memungkinkan mereka untuk mengambil keputusan yang sesuai dengan prinsip-prinsip Islam dan menjalani kehidupan yang bermakna dan bermoral sesuai dengan ajaran agama mereka. Ada 2 aspek dalam aksiologi pada Psikologi Islam yang terdiri dari:

1. Etika

Tipe dari aksiologi, sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, menggali evaluasi mendasar tentang kebenaran, kebaikan, keindahan, dan kekudusan. Dalam ranah ini, aksiologi, khususnya etika, berupaya membedakan apakah sifat-sifat seperti keikhlasan, kesabaran, rasa syukur, pengampunan, dan kerendahan hati dianggap berbudi luhur atau merugikan, benar atau salah.

Ikhlas biasanya disandingkan dengan riya' (pamer). Individu didesak untuk tidak mencari validasi melalui sikap pamer, karena hal itu hanya akan memperburuk kecenderungan egosentris.

Kesabaran, sebaliknya, kontras dengan keputusasaan. Sangat penting bagi individu untuk menghadapi tantangan hidup tanpa menyerah pada keputusasaan, karena keputusasaan pada akhirnya membawa kehancuran.

Demikian pula, kerendahan hati menentang kesombongan. Individu disarankan untuk menghindari kecenderungan sombong, menyadari bahwa kesombongan membuka jalan menuju kehancuran diri.

Pengampunan, berbeda dengan balas dendam, konflik, dan agresi, menawarkan alternatif yang transformatif. Daripada meneruskan siklus pembalasan, individu didorong untuk menerima pengampunan sebagai cara untuk mengatasi

kejahatan. Saat menghadapi perbuatan salah, merespons dengan memaafkan dan menolak menyebarkan kejahatan lebih lanjut merupakan tindakan perlawanan terhadap kedengkian.

2. Estetika

studi tentang nilai-nilai keindahan dan kesempurnaan yang diilhami oleh ajaran Islam. Ini meliputi pemahaman tentang keindahan dalam karya seni, alam semesta, dan perilaku manusia, serta bagaimana keindahan ini memengaruhi kehidupan spiritual dan psikologis individu Muslim.

Dalam psikologi Islam, estetika berperan penting dalam membimbing individu menuju pengalaman yang memperkaya rohani dan emosional. Ini mencakup apresiasi terhadap keindahan alam semesta yang dianggap sebagai manifestasi dari kekuasaan dan kebesaran Allah, serta penghargaan terhadap karya seni yang memancarkan nilai-nilai moral dan spiritual.

Konsep keindahan dalam aksiologi psikologi Islam mencakup harmoni, keseimbangan, simetri, dan proporsi, serta nilai-nilai moral seperti kesucian, kebaikan, dan keadilan. Dalam pandangan Islam, keindahan tidak hanya bersifat visual, tetapi juga mencakup aspek-aspek moral dan spiritual yang mendalam.

Penerapan estetika dalam psikologi Islam memungkinkan individu untuk mengembangkan kepekaan terhadap keindahan dalam berbagai aspek kehidupan, baik secara fisik, mental, maupun spiritual. Ini dapat meningkatkan kualitas hidup, memperdalam pengalaman keagamaan, dan memperkaya kehidupan emosional individu.

Selain itu, estetika dalam aksiologi psikologi Islam juga memainkan peran dalam terapi seni dan musik, di mana ekspresi artistik digunakan sebagai sarana untuk menyembuhkan dan memperkuat kesehatan mental dan spiritual individu. Dengan mendasarkan praktik estetika pada nilai-nilai Islam, individu dapat menemukan kedamaian, kepuasan, dan keindahan dalam kehidupan mereka sesuai dengan ajaran agama mereka.

**D. LATIHAN SOAL**

1. Sebutkan aspek yang dijelaskan dari sudut pandang idealisme dalam bidang psikologi Islam?

2. Jelaskan Ontologi dalam Psikologi Islam
3. Jelaskan Epistemologi dalam Psikologi Islam
4. Jelaskan Aksiologi dalam Psikologi Islam
5. Sebutkan 3 sudut pandang Ontologi dalam Psikologi Islam

## **BAB 3**

### **POLA PENGEMBANGAN PSIKOLOGI ISLAM**

#### **A. LANDASAN FILOSOFIS**

Landasan filosofis pola pengembangan psikologi Islam merujuk pada kerangka pemikiran dan konseptual yang mendasari pengembangan teori dan praktik psikologi yang berakar pada ajaran Islam. Beberapa landasan filosofis yang dapat membentuk pola pengembangan psikologi Islam meliputi:

1. **Tauhid.**  
Konsep tauhid menjadi landasan utama dalam psikologi Islam, yang menekankan keesaan dan keberadaan Allah sebagai pencipta dan pengatur segala sesuatu. Pemahaman tentang tauhid membentuk perspektif ontologis dalam psikologi Islam, yang memandang keberadaan manusia dan alam semesta sebagai bagian dari rencana ilahi.
2. **Akhlaq.**  
Prinsip-prinsip etika dan moralitas yang diturunkan dari ajaran Islam menjadi landasan penting dalam pengembangan psikologi Islam. Konsep-konsep seperti kejujuran, kesabaran, dan kasih sayang membentuk kerangka kerja untuk pengembangan kepribadian yang baik dan perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai Islam.
3. **Pembersihan Diri**  
Konsep tazkiyat al-nafs, atau pembersihan diri, menekankan pentingnya pengembangan spiritual dan introspeksi diri dalam mencapai kesejahteraan psikologis. Praktik-praktik seperti dzikir, meditasi, dan muhasabah (introspeksi diri) menjadi bagian dari pola pengembangan psikologi Islam untuk mencapai kedamaian batin.
4. **Pengetahuan dan Kebijaksanaan**  
Psikologi Islam menghargai pentingnya ilmu pengetahuan dan kebijaksanaan dalam memahami kompleksitas psikologi manusia. Konsep ini mencakup pengembangan pengetahuan tentang psikologi manusia yang didasarkan pada ajaran Islam serta penerapan kebijaksanaan dalam memandu intervensi psikologis.
5. **Makna dan Tujuan Hidup**  
Psikologi Islam mengakui pentingnya pencarian makna dan tujuan hidup dalam pengembangan kesejahteraan psikologis. Konsep pencarian makna hidup yang diakui

dalam ajaran Islam menjadi landasan bagi pengembangan pola pengembangan psikologi Islam yang membantu individu menemukan tujuan hidup mereka dan merasa puas secara spiritual.

## **B. METODE PENGEMBANGAN PSIKOLOGI ISLAM**

Hingga saat ini, upaya dalam mengembangkan psikologi Islam menggunakan berbagai cara dan juga metode yang berbeda. Ada beberapa metode pengembangan psikologi Islam tersebut yang sudah diidentifikasi menurut Nashori (2011), diantaranya:

### **1. Obyektivasi**

Obyektivasi merupakan sebuah proses mengubah pandangan normatif yang terdapat dalam kitab suci menjadi pandangan yang objektif atau teori yang dapat diukur. Dalam konteks psikologi Islam, banyak yang menganggap isi Al-Qur'an dan Al-Hadis sebagai normatif. Untuk dijadikan teori, isi Al-Qur'an harus melalui transformasi menjadi objektif. Langkah-langkah yang diperlukan dalam hal ini adalah menormakan apa yang dianggap benar, apa yang semestinya dilakukan manusia.

Teori yang baik memiliki beberapa ciri, di antaranya konsistensi logis, bisa diuji, dan konsisten dengan data. Teori selalu melibatkan setidaknya dua hal yang terkait. Jika hubungan antara dua hal tersebut logis, maka teori tersebut memenuhi ciri konsistensi logis. Untuk teori-teori yang bersifat umum, seperti proses penciptaan manusia, sifat asal manusia, potensi pengembangan manusia, dan perkembangan manusia, konsistensi logis ini sangat penting. Namun, untuk teori-teori yang lebih spesifik, ciri yang penting adalah dapat diuji dan konsisten dengan data. Dalam pengembangan teori psikologi Islam, metode penelitian yang digunakan bukan hanya metode ilmiah seperti eksperimen dan korelasi, tetapi juga metode-metode lain seperti intuisi dan otoritas. Untuk menjadikan teori dapat diukur, biasanya diawali dengan elaborasi atau penjelasan tentang hal yang diteorikan, termasuk definisi, ciri-ciri, dan keterkaitannya dengan hal lain. Kemudian, teori tersebut diuji ke dalam kehidupan nyata untuk memastikan konsistensi dengan data yang ada (Nashori, 2010).

Sebagai contoh, berdasarkan ayat tentang "al-basith" dalam Al-Qur'an, kita dapat merumuskan teori tentang kelapangdadaan. Allah memerintahkan manusia untuk memiliki kelapangdadaan dalam berbagai ayat suci. Dengan demikian, kita dapat berteori bahwa tingkat kelapangdadaan dalam diri manusia bervariasi, ditandai oleh kesadaran akan hikmah di balik peristiwa yang tidak menyenangkan, kesiapan untuk menerima stimulasi yang tidak menyenangkan, dan keyakinan akan perbaikan keadaan setelah menghadapi kesulitan (Nashori, 2005). Dengan memiliki keikhlasan dalam berbuat, seseorang akan memiliki kelapangdadaan. Sebaliknya, jika seseorang penuh dengan pamrih, dadanya akan menjadi sempit. Orang yang memiliki kelapangdadaan tidak merespons secara reaktif terhadap perlakuan buruk yang diterima, karena mereka sadar bahwa setiap peristiwa tidak menyenangkan membawa pelajaran dan manfaat. Sebagai contoh, Nabi Muhammad tetap tenang dan memberi ampunan ketika dilempari batu dan diludahi, menunjukkan kesadaran akan hikmah di balik peristiwa tersebut.

## 2. Rekonstruksi Teori

Rekonstruksi adalah suatu usaha untuk menyusun berbagai pemikiran dan hasil temuan dalam suatu kerangka berpikir yang berakar pada pandangan Islam. Dalam rekonstruksi teori, kita mengadopsi pandangan yang bersumber dari Al-Qur'an dan Al-Hadis, serta warisan pemikiran Islam dari masa lalu hingga masa kini, yang digabungkan dengan pengetahuan yang ada di seluruh dunia, baik dari masa lalu maupun masa kini. Dalam proses rekonstruksi, pemikiran dan penelitian dari ilmuwan sebelumnya dianggap sebagai bahan yang harus dipertimbangkan, namun kita juga mengakui kebutuhan untuk memanfaatkan sumber-sumber lain selama metode yang digunakan benar dan kita tetap kritis terhadap pandangan orang lain.

Jika diibaratkan sebagai membangun sebuah bangunan, maka rekonstruksi teori dilakukan dengan memanfaatkan "bahan bangunan" dari pemikiran yang sudah ada, sekaligus mengintegrasikan bahan-bahan lain yang dapat membuat "bangunan" tersebut kokoh, nyaman, estetik, dan memiliki fondasi yang kuat.

Dalam melakukan rekonstruksi teori, pertimbangan utama adalah untuk menghasilkan pemikiran yang komprehensif dan berkualitas, serta berorientasi pada pembangunan konsep yang lebih baik, lebih sempurna, dan seunik mungkin, dibandingkan dengan pemikiran-pemikiran sebelumnya. Namun, hal yang perlu dihindari adalah sekadar mengulang kembali pemikiran orang lain tanpa melakukan analisis kritis.

Selain pola objektivikasi dan rekonstruksi teori, penting juga untuk melakukan studi kritis terhadap psikologi modern dan verifikasi. Studi kritis terhadap psikologi modern memungkinkan kita untuk memahami kelebihan dan kekurangan dari paradigma psikologi kontemporer, sementara verifikasi memastikan bahwa teori-teori yang dikembangkan konsisten dengan realitas empiris dan pengalaman manusia.

### 3. Verifikasi

Melakukan penilaian terhadap kebenaran logis dan normatif suatu teori dengan menggunakan Al-Qur'an dan Al-Hadis merupakan suatu upaya untuk memeriksa kesesuaian atau ketidaksesuaian suatu teori dengan pandangan Islam. Hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa teori-teori yang dikembangkan sejalan dengan ajaran Islam. Dalam konteks ini, penilaian dilakukan terhadap teori-teori yang berasal dari budaya Barat, khususnya dalam bidang psikologi yang telah berkembang dalam khazanah psikologi Barat.

Dalam proses verifikasi ini, dilakukan pengecekan terhadap sejauh mana kesesuaian teori yang ada dengan ajaran Al-Qur'an dan Al-Hadis. Sebagai contoh, kita dapat merujuk pada teori religiusitas yang mencakup lima dimensi, yaitu keyakinan, ritual, pengamalan, pengalaman, dan pengetahuan. Setelah dilakukan penilaian oleh Al-Qur'an dan Al-Hadis, teori tersebut kemudian dievaluasi oleh para ahli, seperti yang dilakukan oleh Ancok dan Suroso (2010). Hasil penilaian mereka menyimpulkan bahwa teori religiusitas dari Glock dan Stark (1988) sesuai dan tidak bertentangan dengan pandangan Islam. Ancok dan Suroso menyesuaikan dimensi-dimensi tersebut dengan konsep dalam Islam menjadi dimensi akidah, ibadah, amal, ihsan, dan ilmu agama. Dengan demikian, verifikasi ini

memastikan bahwa teori tersebut tetap konsisten dengan nilai-nilai Islam.

**C. LATIHAN SOAL**

1. Jelaskan maksud dari Obyektivasi
2. Jelaskan rekonstruksi teori
3. Jelaskan definisi dari Verifikasi dalam Psikologi Islam
4. Jelaskan Landasan Filosofis dalam Psikologi Islam

## **BAB 4**

### **DASAR PSIKOLOGI ISLAM**

#### **A. KONSEP NAFSU DALAM PSIKOLOGI ISLAM**

Dalam psikologi Islam, konsep nafsu yang dalam bahasa Arab dikenal dengan istilah syahwat dipahami sebagai kecenderungan alamiah manusia terhadap nafsu, khususnya yang berkaitan dengan kenikmatan indria seperti hasrat seksual. Namun, psikologi Islam menekankan bahwa meskipun keinginan tersebut wajar, namun perlu diatur dan disalurkan dengan cara yang sejalan dengan etika dan prinsip Islam.

1. Keinginan Alamiah.  
Psikologi Islam mengakui bahwa manusia mempunyai keinginan yang melekat, termasuk keinginan akan makanan, minuman, keintiman, dan kesenangan duniawi lainnya. Nafsu dipandang sebagai salah satu kecenderungan alami ini.
2. Moderasi dan Kontrol.  
Meskipun mengakui kecenderungan alami terhadap keinginan, psikologi Islam menekankan pentingnya moderasi dan kontrol. Memanjakan hawa nafsu secara berlebihan tidak dianjurkan, karena dapat menimbulkan akibat negatif baik di dunia maupun di akhirat.
3. Bimbingan dari Sumber Islam.  
Bimbingan dari Al-Qur'an dan Hadits bisa memberikan prinsip dan ajaran tentang cara mengelola dan mengendalikan nafsu birahi. Seperti contohnya ayat-ayat Al-Qur'an memerintahkan orang-orang beriman untuk menundukkan pandangan dan menjaga kesucian, dan Hadits memberikan panduan lebih lanjut tentang kesopanan dan disiplin diri.
4. Perkembangan Spiritual.  
Psikologi Islam menekankan dimensi spiritual dalam mengelola nafsu birahi. Hal ini mendorong individu untuk menumbuhkan ketakwaan (kesadaran Tuhan), kesadaran diri, dan disiplin diri sebagai sarana untuk mengatasi godaan dan menjalani kehidupan yang lebih benar.
5. Menghindari Dosa.  
Islam mengajarkan bahwa bertindak berdasarkan nafsu dengan cara yang dilarang sangat dosa dan berbahaya. Oleh karena itu, psikologi Islam menganjurkan individu

untuk menghindari situasi dan perilaku yang dapat mengarah pada perbuatan berdosa yang didorong oleh nafsu.

6. Akuntabilitas.

Psikologi Islam juga menekankan pada konsep akuntabilitas di hadapan Allah Azza Wa Ja'ala. Umat Islam meyakini bahwa mereka akan dimintai pertanggung jawaban atas perbuatan mereka di akhirat, termasuk bagaimana mereka mengatur hawa nafsunya dan apakah mereka menganut ajaran Islam mengenai nafsu.

Konsep nafsu dalam psikologi Islam menggarisbawahi pentingnya menyeimbangkan keinginan alami dengan pertimbangan etis, disiplin diri, dan pertumbuhan spiritual untuk menjalani kehidupan yang memuaskan dan berbudi luhur sesuai prinsip Islam.

## **B. KONSEP AKIDAH DALAM PSIKOLOGI ISLAM**

Dalam psikologi Islam, konsep “aqidah” mengacu pada keyakinan atau kepercayaan. Ini mencakup keyakinan dasar yang menjadi dasar pandangan dunia seorang Muslim dan pemahaman tentang keberadaan, tujuan, dan hubungan mereka dengan Tuhan. Aqidah merupakan pusat psikologi Islam karena membentuk pikiran, emosi, perilaku, dan kesejahteraan psikologis seseorang secara keseluruhan. Berikut beberapa aspek kunci dari konsep aqidah dalam psikologi Islam:

1. Tauhid

Inti dari aqidah adalah keyakinan akan Keesaan Allah. Umat Muslim percaya pada satu Tuhan yang unik, transenden, dan tanpa mitra. Keyakinan akan kedaulatan mutlak dan keesaan Allah ini menjadi landasan psikologi Islam, yang memberikan umat Islam kesadaran akan tujuan, keamanan, dan makna hidup.

2. Kepercayaan terhadap Kenabian

Aqidah juga mencakup keimanan terhadap para Nabi dan Rasul yang diutus Allah untuk memberi petunjuk kepada umat manusia. Hal ini termasuk keyakinan terhadap finalitas kenabian dengan Nabi Muhammad (saw) sebagai rasul terakhir. Kisah-kisah para Nabi dan ajaran mereka memberi umat Islam bimbingan moral dan spiritual, membentuk pemahaman mereka tentang sifat manusia, moralitas, dan jalan menuju keselamatan.

3. Kepercayaan pada Akhirat.

Psikologi Islam menekankan kepercayaan pada akhirat (Akhirah), termasuk konsep-konsep seperti kebangkitan, pertanggungjawaban, Surga (Jannah), dan Neraka (Jahannam). Keyakinan ini mempengaruhi sikap umat Islam terhadap kehidupan, kematian, kesulitan, dan tanggung jawab moral. Hal ini memberikan kerangka untuk memahami sifat sementara kehidupan duniawi dan pentingnya tindakan seseorang di akhirat.

4. Dampak terhadap Kesejahteraan Psikologis  
Aqidah memainkan peran penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis umat Islam. Kepercayaan terhadap rahmat, hikmah, dan keadilan Allah dapat memberikan kenyamanan, ketangguhan, dan harapan di saat tertimpa musibah. Percaya pada rencana Allah dan penerimaan takdir (Qadr) dapat membantu meringankan kecemasan dan meningkatkan rasa kedamaian batin dan penyerahan diri pada kehendak ilahi.
5. Dampak Terhadap Perilaku dan Akhlak  
Aqidah mempengaruhi perilaku etis dan pengambilan keputusan moral. Keyakinan akan akuntabilitas di hadapan Allah mendorong umat Islam untuk menjunjung tinggi kebenaran, keadilan, dan kasih sayang dalam interaksi mereka dengan orang lain. Ini berfungsi sebagai kompas moral, membimbing umat Islam untuk memenuhi kewajiban mereka terhadap Allah dan sesama manusia.
6. Pembelajaran dan Refleksi Berkelanjutan  
Aqidah tidak bersifat statis tetapi berkembang melalui pembelajaran, refleksi, dan pertumbuhan spiritual yang berkelanjutan. Umat Muslim terlibat dalam studi teologi Islam (ilm al-kalam) dan refleksi terhadap Al-Qur'an dan Hadits untuk memperdalam pemahaman mereka tentang iman dan memperkuat keyakinan mereka.

Konsep aqidah dalam psikologi Islam menggarisbawahi pentingnya keyakinan dalam membentuk identitas individu, pandangan dunia, nilai-nilai, dan kesejahteraan psikologis. Hal ini memberi umat Islam kesadaran akan tujuan, bimbingan, dan kepuasan spiritual saat mereka menavigasi kompleksitas kehidupan.

### **C. KONSEP MORAL DALAM PSIKOLOGI ISLAM**

Dalam psikologi Islam, konsep moralitas berakar kuat pada ajaran Islam, yang memberikan kerangka komprehensif bagi perilaku

etis dan pengembangan moral. Moralitas, yang dikenal sebagai akhlaq dalam bahasa Arab, mencakup berbagai kebajikan, prinsip, dan pedoman etika yang mengatur perilaku individu dan hubungan antarpribadi. Berikut penjelasan konsep moralitas dalam psikologi Islam:

1. **Bimbingan Ilahi**  
Psikologi Islam menekankan bahwa nilai-nilai dan prinsip-prinsip moral berasal dari Al-Qur'an dan Hadits. Umat Muslim percaya bahwa Allah Azza Wa Ja'ala telah memberikan panduan yang jelas tentang perilaku etis, dan kepatuhan terhadap ajaran-ajaran ini merupakan bagian integral untuk mencapai kesejahteraan spiritual dan keunggulan moral.
2. **Standar Objektif**  
Moralitas dipahami didasarkan pada standar objektif yang ditetapkan oleh Allah Azza Wa Ja'ala menurut pandangan Psikologi Islam. Standar-standar ini tidak tunduk pada keinginan manusia atau relativisme budaya, namun didasarkan pada kebijaksanaan dan keadilan ilahi. Islam mengajarkan bahwa prinsip-prinsip moral bersifat universal dan abadi, berlaku untuk semua umat manusia tanpa memandang konteks budaya atau sosialnya.
3. **Ketuhanan dan Kemanusiaan**  
Akhlaq Islam memiliki fokus ganda, menekankan dimensi vertikal (terhadap Tuhan) dan horizontal (terhadap sesama manusia). Umat Islam dianjurkan untuk memupuk keutamaan seperti keikhlasan, kerendahan hati, rasa syukur, kesabaran, dan kasih sayang sebagai ibadah yang diarahkan pada keridhaan Allah. Pada saat yang sama, mereka diperintahkan untuk memenuhi tugas dan tanggung jawab mereka terhadap orang lain, mengedepankan keadilan, keadilan, dan kebaikan dalam interaksi mereka.
4. **Transformasi Batin**  
Psikologi Islam menyoroti pentingnya transformasi moral batin. Ditegaskannya bahwa akhlaq yang sejati bukan sekedar kepatuhan lahiriah terhadap peraturan dan perundang-undangan, melainkan menyangkut penyucian hati (tazkiyah al-nafs) dan penanaman karakter yang berbudi luhur (akhlaq). Proses ini memerlukan kesadaran diri, disiplin diri, dan upaya spiritual untuk mengatasi

sifat-sifat negatif seperti keserakahan, kesombongan, iri hati, dan keegoisan.

5. **Etika Komunitas dan Sosial**  
Moralitas dalam psikologi Islam melampaui perilaku individu hingga mencakup etika sosial dan tanggung jawab kolektif. Islam menekankan pentingnya membangun komunitas etis yang bercirikan kerjasama, solidaritas, dan saling mendukung. Umat Islam didorong untuk bekerja demi kebaikan bersama, menjunjung tinggi keadilan, dan berjuang untuk keadilan sosial dan kasih sayang terhadap anggota masyarakat yang terpinggirkan dan rentan.
6. **Akuntabilitas dan Penghakiman**  
Psikologi Islam menggarisbawahi keyakinan akan akuntabilitas di hadapan Allah dan Hari Pengadilan. Umat Islam percaya bahwa mereka akan bertanggung jawab atas tindakan dan niat mereka, dan perilaku moral mereka dalam kehidupan ini akan menentukan nasib mereka di akhirat. Keyakinan ini berfungsi sebagai motivator yang kuat untuk perilaku etis dan mendorong umat Islam untuk berjuang mencapai keunggulan moral dalam semua aspek kehidupan mereka.

Konsep moralitas dalam psikologi Islam menekankan pentingnya bimbingan ilahi, standar objektif, transformasi batin, etika sosial, dan akuntabilitas dalam membentuk karakter individu dan mendorong perilaku berbudi luhur. Hal ini memberi umat Islam kerangka komprehensif untuk kehidupan etis dan pertumbuhan spiritual, menumbuhkan rasa tujuan, integritas, dan kasih sayang dalam interaksi mereka dengan orang lain dan hubungan mereka dengan Allah.

#### **D. PENGARUH AL-QUR'AN DAN HADIST DALAM PSIKOLOGI ISLAM**

Menurut penuturan dari Al Ghazali, Al-Quran dan Hadis memiliki pengaruh dalam Psikologi Islam yang cukup signifikan. Hal ini disebabkan kedua sumber tersebut merupakan sumber utama ajaran dan juga petunjuk bagi umat Muslim. Ada beberapa uraian tentang pengaruh keduanya dalam Psikologi Islam:

1. **Pedoman Moral dan Etika**  
Al-Quran dan Hadis memberikan pedoman moral dan etika yang kuat bagi umat Islam. Prinsip-prinsip moral

yang terkandung dalam teks-teks tersebut, seperti kejujuran, kasih sayang, keadilan, dan belas kasihan, membentuk landasan etis bagi praktek psikologi Islam. Psikolog Islam sering merujuk pada ajaran-ajaran ini dalam memberikan nasihat dan bimbingan kepada individu mengenai perilaku dan keputusan mereka.

2. **Pemahaman tentang Jiwa**  
Al-Quran dan Hadis memberikan wawasan yang mendalam tentang konsep jiwa dalam Psikologi Islam. Konsep-konsep seperti jiwa yang cenderung kepada kejahatan, jiwa yang menyesali kesalahannya, dan jiwa yang tenteram memberikan kerangka kerja bagi psikolog untuk memahami dinamika batin individu dan upaya-upaya untuk mencapai kesejahteraan spiritual.
3. **Pengaruh dalam Penanganan Masalah Psikologis**  
Al-Quran dan Hadis memberikan petunjuk tentang bagaimana menghadapi berbagai masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, kemarahan, dan kesedihan. Psikolog Islam sering menggunakan ayat-ayat Al-Quran dan hadis yang relevan sebagai bagian dari terapi dan konseling untuk memberikan dukungan spiritual dan menginspirasi pemulihan.
4. **Sumber Inspirasi dan Motivasi**  
Ayat-ayat Al-Quran dan hadis sering menjadi sumber inspirasi dan motivasi bagi individu yang sedang mengalami kesulitan atau mencari makna dalam kehidupan mereka. Psikolog Islam menggunakan kutipan-kutipan dari Al-Quran dan hadis untuk membantu individu menemukan kekuatan dan harapan dalam menghadapi tantangan hidup mereka.
5. **Pandangan tentang Keseimbangan dan Kesehatan Mental.**  
Al-Quran dan Hadis menekankan pentingnya mencapai keseimbangan dalam hidup dan menjaga kesehatan mental. Prinsip-prinsip seperti tawakal (kepercayaan kepada Allah), sabar, syukur, dan tawadhu (sikap rendah hati) digunakan dalam psikologi Islam untuk membantu individu mengatasi stres, ketegangan, dan ketidakseimbangan mental.

Al-Quran dan Hadis bukan hanya menjadi sumber hukum dan spiritual bagi umat Islam, tetapi juga memberikan fondasi yang kokoh bagi pengembangan psikologi Islam dengan memberikan pedoman

moral, wawasan tentang jiwa, penanganan masalah psikologis, motivasi, dan pandangan tentang keseimbangan dan kesehatan mental.

Sementara menurut Abdul-Khalek (2014), Al-Quran dan Hadis memiliki pengaruh yang sangat besar dalam pengembangan psikologi Islam. Ada beberapa pengaruh utama yang keduanya miliki:

1. Sumber Otoritatif.  
Al-Quran dan Hadis dianggap sebagai sumber otoritatif dalam Islam. Dalam konteks psikologi, hal ini mengarah pada penekanan terhadap nilai-nilai moral dan etika yang dijelaskan dalam kedua sumber tersebut. Ini membentuk dasar untuk pengembangan konsep-konsep psikologis dalam Islam yang berakar pada nilai-nilai keimanan, ketakwaan, dan keadilan.
2. Pemahaman tentang Individu dan Masyarakat  
Al-Quran dan Hadis memberikan pandangan yang komprehensif tentang individu, masyarakat, dan hubungan antara keduanya. Dalam psikologi Islam, konsep-konsep seperti akhlak, jiwa, dan fitrah manusia dijelaskan dengan rinci dalam kedua sumber tersebut, memberikan landasan yang kuat untuk memahami psikologi manusia dalam konteks Islam.
3. Pengembangan Konsep Psikologis  
Banyak konsep psikologis dalam Islam, seperti jiwa, akhlak, pemurnian jiwa, dan kepercayaan kepada Allah Azza Wa Ja'ala, memiliki dasar yang kuat dalam Al-Quran dan Hadis.
4. Pengembangan Metode dan Teknik Psikoterapi  
Al-Quran dan Hadis juga memberikan pedoman tentang bagaimana mengatasi masalah psikologis dan emosional. Banyak metode dan teknik psikoterapi dalam psikologi Islam didasarkan pada ajaran-ajaran Islam yang ditemukan dalam Al-Quran dan Hadis, seperti doa, dzikir, sabar, dan muhasabah atau introspeksi diri.
5. Pengembangan Kesehatan Mental  
Al-Quran dan Hadis memberikan penekanan yang kuat pada kesehatan mental dan kebahagiaan. Konsep-konsep seperti ridha, syukur, dan tawakkul dianggap sebagai sarana untuk mencapai kesehatan mental yang baik dalam psikologi Islam. Begitu pula, penekanan pada akhlak yang baik dan menjauhi perbuatan dosa juga

dianggap sebagai faktor penting untuk menjaga kesehatan mental.

Al-Quran dan Hadis memiliki pengaruh yang signifikan dalam pengembangan psikologi Islam dengan memberikan landasan teologis, moral, dan praktis untuk pemahaman tentang psikologi manusia serta cara-cara untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan spiritual dalam pandangan Islam.

**E. LATIHAN SOAL**

1. Sebutkan konsep nafsu dalam Psikologi Islam
2. Sebutkan konsep akidah dalam Psikologi Islam
3. Sebutkan konsep moralitas dalam Psikologi Islam
4. Sebutkan pengaruh Al-Qur'an dan Hadits menurut Al Ghazali
5. Sebutkan pengaruh Al-Qur'an dan Hadits menurut Abdul-Khalek.

## **BAB 5**

### **TEORI DALAM PSIKOLOGI ISLAM**

#### **A. TEORI FUNGSIONALISME**

Teori fungsionalisme dalam psikologi Islam merupakan pendekatan yang melihat tingkah laku dan perilaku manusia dari sudut pandang fungsional. Dimana perilaku tersebut memiliki fungsi dalam konteks kehidupan individu dan juga masyarakat Islam. Pendekatan ini mencoba agar bisa memahami fungsi perilaku manusia dalam mencapai tujuan mereka baik di dunia dan juga di akhirat. Selain itu bisa dilihat mengenai perilaku yang disesuaikan dengan ajaran dan nilai-nilai Islam.

Dalam konteks psikologi Islam, teori fungsionalisme menekankan pentingnya memahami bagaimana perilaku manusia, pikiran, dan emosi berkontribusi terhadap kesejahteraan individu dan masyarakat dalam kerangka ajaran Islam. Teori ini juga mempertimbangkan bagaimana aspek-aspek psikologis seperti motivasi, kepribadian, dan kognisi berperan dalam pemahaman dan praktik keagamaan, serta bagaimana pengalaman spiritual mempengaruhi kesejahteraan psikologis.

Menurut Abu Raiya (2012), Teori fungsionalisme memiliki definisi sebagai pendekatan yang mencoba memahami perilaku manusia dan juga mental mereka dengan mempertimbangkan nilai-nilai, ajaran, dan juga prinsip ajaran Islam sebagai kerangka kerjanya. Penjabaran terperinci mengenai teori fungsionalisme dalam konteks psikologi Islam yaitu:

1. Fokus pada Fungsi dan Tujuan Perilaku  
Teori fungsionalisme dalam psikologi Islam menekankan pentingnya memahami bagaimana perilaku manusia berfungsi dalam mencapai tujuan-tujuan tertentu, baik dalam kehidupan dunia maupun dalam perspektif akhirat. Misalnya, perilaku ibadah seperti shalat, puasa, dan sedekah dipahami sebagai cara untuk mendekatkan diri kepada Allah dan mencapai keselamatan spiritual.
2. Interaksi Antara Pikiran, Perasaan, dan Tindakan  
Teori fungsionalisme dalam psikologi Islam memandang manusia sebagai makhluk yang kompleks, di mana pikiran, perasaan, dan tindakan saling berinteraksi dan saling memengaruhi. Pengalaman spiritual dan keagamaan juga dianggap sebagai faktor yang

memengaruhi psikologi individu, dan hal ini diperhatikan dalam analisis perilaku dan proses mental.

3. Keseimbangan antara Dunia Material dan Spiritual  
Dalam konteks psikologi Islam, teori fungsionalisme menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara aspek material dan spiritual dalam kehidupan individu. Perilaku manusia tidak hanya dilihat dari perspektif kebutuhan dunia semata, tetapi juga dari perspektif kebutuhan spiritual, seperti pencarian makna hidup, ketenangan jiwa, dan kepuasan batin.
4. Penggunaan Prinsip-prinsip Islam dalam Intervensi Psikologis  
Teori fungsionalisme dalam psikologi Islam mempertimbangkan prinsip-prinsip Islam dalam merancang intervensi psikologis. Misalnya, dalam terapi, konsep-konsep seperti tawakal (bertawakal kepada Allah), sabar (kesabaran), dan muhasabah (introspeksi diri) dapat digunakan sebagai landasan untuk membantu individu mengatasi masalah psikologis mereka.
5. Peran Masyarakat dan Kebudayaan  
Teori fungsionalisme dalam psikologi Islam juga memperhatikan peran masyarakat dan kebudayaan dalam membentuk perilaku individu. Nilai-nilai, norma, dan tradisi dalam masyarakat Islam dapat berperan penting dalam membentuk identitas dan perilaku individu, serta memengaruhi dinamika psikologis dalam komunitas tersebut.

Peran teori fungsionalisme dalam psikologi Islam sangatlah penting karena membantu dalam pemahaman tentang perilaku manusia dari perspektif fungsional dan nilai-nilai Islam. Ada beberapa peran kunci dari teori fungsionalisme dalam psikologi Islam yang terdiri dari:

1. Memahami Fungsi Perilaku  
Teori fungsionalisme membantu dalam memahami bagaimana perilaku manusia berfungsi dalam mencapai tujuan-tujuan tertentu dalam konteks kehidupan individu dan masyarakat Islam. Hal ini memungkinkan untuk mengeksplorasi tujuan-tujuan spiritual, sosial, dan psikologis dari perilaku tertentu, seperti ibadah, interaksi sosial, dan pola-pola perilaku lainnya dalam kehidupan sehari-hari.

2. **Integrasi dengan Nilai-Nilai Islam**  
Teori fungsionalisme memungkinkan untuk mengintegrasikan nilai-nilai, ajaran, dan prinsip-prinsip Islam dalam pemahaman tentang perilaku manusia. Dengan demikian, teori ini membantu dalam memahami bagaimana nilai-nilai agama memengaruhi motivasi, persepsi, dan tindakan individu dalam berbagai konteks kehidupan.
3. **Pengembangan Intervensi Psikologis yang Berbasis Islam**  
Dengan memahami fungsionalisme dalam konteks psikologi Islam, dapat dirancang intervensi psikologis yang berbasis pada prinsip-prinsip agama Islam. Ini termasuk pengembangan teknik-teknik terapeutik, konseling, atau intervensi lainnya yang mempertimbangkan nilai-nilai spiritual dan moral dalam membantu individu mengatasi masalah psikologis atau mencapai kesejahteraan psikologis.
4. **Membantu dalam Pemahaman Identitas dan Kesejahteraan Psikologis**  
Teori fungsionalisme dalam psikologi Islam membantu dalam pemahaman tentang identitas dan kesejahteraan psikologis individu Muslim. Ini melibatkan penelitian tentang bagaimana keyakinan keagamaan, praktik keagamaan, dan pengalaman spiritual mempengaruhi konsep diri, kesehatan mental, dan kualitas hidup individu dalam masyarakat Islam.
5. **Menyediakan Kerangka Kerja yang Komprehensif**  
Teori fungsionalisme dalam psikologi Islam menyediakan kerangka kerja yang komprehensif untuk memahami perilaku manusia dalam konteks agama Islam. Ini membantu dalam mengintegrasikan berbagai aspek psikologis, sosial, dan spiritual dalam pemahaman yang holistik tentang manusia sebagai makhluk yang kompleks.

Peran teori fungsionalisme dalam psikologi Islam adalah untuk membantu dalam memahami perilaku manusia dengan mempertimbangkan nilai-nilai, ajaran, dan prinsip-prinsip Islam sebagai bagian integral dari kerangka kerja analisis psikologis. Ini memungkinkan pengembangan pendekatan psikologis yang sesuai dengan konteks budaya dan agama individu Muslim serta

memberikan kontribusi yang berharga dalam membantu individu mencapai kesejahteraan psikologis sesuai dengan ajaran agama Islam.

## **B. TEORI STRUKTURALISME**

Teori strukturalisme dalam konteks psikologi Islam mengacu pada pendekatan psikologis yang mempertimbangkan struktur dan fungsi sistem psikologis manusia dengan memperhatikan nilai-nilai, ajaran, dan prinsip-prinsip Islam. Ini mencakup pemahaman tentang bagaimana pemikiran, perilaku, dan perasaan individu dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis yang melibatkan agama, kepercayaan, dan nilai-nilai Islam.

Dalam psikologi Islam, strukturalisme tidak hanya mencakup pemahaman tentang struktur pikiran manusia dan bagaimana informasi diproses, tetapi juga bagaimana elemen-elemen ini terkait dengan prinsip-prinsip agama Islam. Beberapa poin penting dalam memahami teori strukturalisme dalam psikologi Islam meliputi:

1. **Struktur Pikiran dan Perilaku**  
Teori strukturalisme dalam psikologi Islam memperhatikan struktur pikiran manusia, seperti apa yang dinyatakan dalam al-Quran dan hadis, serta bagaimana struktur ini mempengaruhi perilaku manusia.
2. **Nilai dan Prinsip-prinsip Islam**  
Psikologi Islam menekankan pentingnya nilai-nilai dan prinsip-prinsip Islam dalam membentuk struktur pikiran dan perilaku manusia. Ini mencakup konsep-konsep seperti ikhlas (ketulusan), taqwa (ketakwaan), sabar (kesabaran), dan tawakkal (kepercayaan sepenuhnya pada Allah).
3. **Pemahaman Terhadap Kepribadian**  
Strukturalisme dalam psikologi Islam juga mempertimbangkan pengaruh agama terhadap pembentukan kepribadian manusia. Hal ini melibatkan pemahaman tentang bagaimana nilai-nilai Islam memengaruhi perkembangan individu dan bagaimana perilaku individu tercermin dalam kepatuhan terhadap ajaran agama.
4. **Keseimbangan dan Keselarasan**  
Teori strukturalisme dalam psikologi Islam menekankan pentingnya mencapai keseimbangan dan keselarasan antara aspek spiritual, mental, dan emosional dalam kehidupan manusia. Ini mencakup integrasi antara

kebutuhan jasmani dan rohani serta pentingnya menjaga keseimbangan ini dalam mencapai kesejahteraan psikologis.

Teori strukturalisme memiliki peran yang penting dalam psikologi Islam dengan memberikan kerangka kerja untuk memahami struktur dan fungsi sistem psikologis manusia dalam konteks nilai-nilai, ajaran, dan prinsip-prinsip Islam. Berikut adalah beberapa peran utama teori strukturalisme dalam psikologi Islam:

1. Analisis Struktur Pikiran dan Perilaku  
Teori strukturalisme membantu para psikolog Islam dalam menganalisis struktur pikiran dan perilaku manusia dengan memperhatikan bagaimana elemen-elemen ini terkait dengan ajaran Islam. Ini memungkinkan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana kepercayaan, nilai-nilai, dan prinsip-prinsip agama mempengaruhi cara individu memproses informasi dan bertindak.
2. Pembentukan Kepribadian  
Dengan menggunakan pendekatan strukturalisme, para ahli psikologi Islam dapat memahami bagaimana nilai-nilai Islam membentuk kepribadian individu. Mereka dapat meneliti bagaimana proses internalisasi nilai-nilai tersebut memengaruhi perkembangan pribadi dan karakteristik individu.
3. Pengembangan Intervensi Psikologis  
Teori strukturalisme membantu dalam pengembangan intervensi psikologis yang sesuai dengan prinsip-prinsip Islam. Dengan memahami struktur psikologis individu dan bagaimana nilai-nilai Islam berinteraksi dengan mereka, para praktisi dapat merancang program-program intervensi yang memperkuat aspek-aspek spiritual dan moral dalam kehidupan individu.
4. Keseimbangan Antara Duniawi dan Akhirat  
Psikologi Islam menekankan pentingnya mencapai keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan persiapan untuk kehidupan akhirat. Teori strukturalisme membantu dalam memahami bagaimana individu dapat mencapai keseimbangan ini dengan memperhatikan kebutuhan psikologis mereka serta nilai-nilai Islam yang mendorong pemujaan, kebajikan, dan kesejahteraan sosial.

5. Pengembangan Pengetahuan Psikologi Islam  
Melalui penelitian dan aplikasi teori strukturalisme dalam konteks psikologi Islam, para akademisi dapat memperluas pemahaman tentang interaksi antara prinsip-prinsip psikologi umum dan nilai-nilai Islam. Hal ini berkontribusi pada pengembangan bidang psikologi Islam sebagai disiplin ilmu yang mandiri.

Teori strukturalisme memberikan landasan yang kuat bagi pengembangan psikologi Islam dengan memungkinkan integrasi yang lebih baik antara prinsip-prinsip psikologis umum dan nilai-nilai agama Islam. Ini memungkinkan para ahli untuk memahami lebih baik bagaimana manusia berfungsi secara psikologis dalam kerangka ajaran agama mereka.

### **C. TEORI KOGNITIF**

Teori kognitif dalam psikologi Islam menurut Al Ghazali (2000), merujuk pada pendekatan dalam memahami pikiran, persepsi, pemahaman, dan proses kognitif lainnya dari sudut pandang Islam. Ini mencakup bagaimana keyakinan, nilai, dan prinsip Islam mempengaruhi pemahaman kita tentang bagaimana pikiran manusia bekerja dan bagaimana pengetahuan diperoleh, diproses, disimpan, dan digunakan. Beberapa konsep kunci dalam teori kognitif dalam psikologi Islam meliputi:

1. Tawakal  
Dalam konteks kognisi, tawakal dapat mempengaruhi cara kita mengatasi kecemasan, kekhawatiran, dan keputusan dengan melepaskan diri kepada Allah dan percaya bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari rencana-Nya.
2. Aqidah  
Keyakinan dalam ajaran Islam dapat mempengaruhi persepsi dan pemahaman seseorang terhadap dunia. Misalnya, keyakinan akan akhirat dapat memengaruhi cara seseorang menilai pentingnya tindakan mereka di dunia ini.
3. Tadabbur  
Konsep ini mencakup refleksi dan kontemplasi terhadap ayat-ayat Al-Quran dan ajaran Islam secara umum. Ini dapat diterapkan dalam konteks psikologi untuk meningkatkan pemahaman diri, mengatasi konflik batin, dan mencari solusi untuk masalah-masalah kehidupan.

4. Pembersihan jiwa  
Ide ini menyoroti pentingnya pengembangan pribadi dan spiritual dalam psikologi Islam. Dalam konteks kognitif, ini dapat berarti mengembangkan pola pikir yang lebih positif, mengatasi kecenderungan negatif, dan mencapai keseimbangan dalam pikiran dan perasaan.
5. Muraqabah (pengawasan diri)  
Muraqabah mengacu pada kesadaran dan pengawasan diri terhadap tindakan, pikiran, dan perasaan seseorang. Dalam konteks kognitif, ini dapat mengarah pada pengembangan kesadaran diri terhadap pola pikir dan asumsi yang mendasari tindakan kita.
6. Muhasabah (introspeksi)  
Konsep ini melibatkan introspeksi diri dan penilaian terhadap tindakan dan niat seseorang. Dalam teori kognitif, muhasabah dapat berarti mengkaji pemikiran-pemikiran kita, motivasi kita, dan dampaknya terhadap perilaku kita.

Teori kognitif dalam psikologi Islam memadukan prinsip-prinsip psikologi kognitif dengan nilai-nilai dan ajaran Islam untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang pikiran manusia dan bagaimana kita dapat memahaminya serta mengembangkan diri secara holistik dengan mempertimbangkan aspek spiritual.

Menurut Abdullah (2010), teori kognitif dalam psikologi Islam memiliki peran yang sangat penting karena teori ini membantu dalam memahami dan menjelaskan proses kognitif manusia, yang kemudian dapat diterapkan dalam konteks nilai-nilai, ajaran, dan prinsip-prinsip Islam. Ada beberapa peran kunci teori kognitif dalam psikologi Islam:

1. Pemahaman terhadap Proses Kognitif  
Teori kognitif membantu dalam memahami bagaimana pikiran manusia bekerja, termasuk proses persepsi, pemikiran, memori, dan pengambilan keputusan. Dengan memahami proses ini, psikolog dapat mengidentifikasi bagaimana pengaruh nilai-nilai dan keyakinan Islam memengaruhi cara seseorang memproses informasi dan merespons situasi tertentu.
2. Pengembangan Model dan Intervensi Psikologis  
Teori kognitif memberikan kerangka kerja untuk pengembangan model dan intervensi psikologis yang sesuai dengan nilai-nilai dan ajaran Islam. Misalnya, terapi kognitif berbasis Islam dapat membantu individu

mengatasi kecemasan atau depresi dengan memanfaatkan konsep-konsep seperti tawakal (kepercayaan pada Allah) dan tazkiyat an-nafs (pembersihan jiwa).

3. Keseimbangan Antara Diri dan Lingkungan

Teori kognitif dalam psikologi Islam membantu dalam memahami keseimbangan antara aspek individual dan lingkungan dalam pengembangan kepribadian dan kesejahteraan. Ini melibatkan pengakuan bahwa proses kognitif individu dipengaruhi oleh faktor-faktor internal seperti keyakinan, nilai, dan motivasi hingga eksternal seperti budaya dan lingkungan sosial.

4. Pemecahan Masalah Berbasis Spiritual

Teori kognitif dalam psikologi Islam memungkinkan psikolog untuk mengembangkan strategi pemecahan masalah yang memperhitungkan dimensi spiritual dan moral. Hal ini memungkinkan individu untuk menemukan solusi yang sejalan dengan prinsip-prinsip Islam dan memberikan makna yang mendalam dalam kehidupan mereka.

5. Pengembangan Kesadaran Diri dan Pertumbuhan Spiritual

Dengan menggunakan teori kognitif, psikologi Islam dapat membantu individu untuk mengembangkan kesadaran diri yang lebih dalam dan pertumbuhan spiritual yang berkelanjutan. Ini mencakup pengembangan pola pikir yang lebih positif, kesadaran akan motivasi dan tujuan hidup, serta kemampuan untuk memahami dan mengelola emosi dengan cara yang sehat dan produktif.

#### **D. TEORI HUMANISTIK**

Teori humanistik dalam psikologi Islam merupakan pendekatan yang mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologi humanistik dengan prinsip-prinsip dan nilai-nilai Islam. Psikologi humanistik sendiri merupakan aliran dalam psikologi yang menekankan pada pemahaman terhadap manusia sebagai individu yang memiliki potensi untuk tumbuh dan berkembang secara positif. Teori ini menekankan pada aspek-aspek seperti self-actualization (aktualisasi diri), self-concept (konsep diri), pengalaman subjektif, dan kebutuhan-kebutuhan manusia.

Ketika teori humanistik dipadukan dengan pandangan Islam, terjadi upaya untuk memahami individu dalam konteks keimanan, spiritualitas, dan nilai-nilai moral yang ada dalam Islam. Berikut adalah beberapa prinsip psikologi humanistik yang bisa dipadukan dengan prinsip-prinsip Islam:

**Self-actualization (Aktualisasi Diri):** Konsep ini mengacu pada upaya individu untuk mencapai potensi maksimalnya. Dalam konteks Islam, hal ini dapat dipahami sebagai upaya untuk menjadi hamba yang lebih baik di hadapan Allah SWT dengan mengembangkan potensi-potensi yang dianugerahkan oleh-Nya.

**Self-concept (Konsep Diri):** Psikologi humanistik menekankan pentingnya memahami konsep diri seseorang dalam pembentukan perilaku dan pengambilan keputusan. Dalam Islam, konsep diri juga dapat dipengaruhi oleh keyakinan akan identitas sebagai hamba Allah dan tanggung jawab moral yang melekat pada setiap individu.

**Empati dan Penerimaan Tanpa Syarat:** Psikologi humanistik mengajarkan pentingnya empati dan penerimaan tanpa syarat terhadap individu. Dalam Islam, nilai-nilai seperti kasih sayang, keadilan, dan perdamaian juga menekankan pentingnya sikap empati dan penerimaan terhadap sesama.

**Pengembangan Potensi Spiritual:** Integrasi psikologi humanistik dengan Islam juga dapat mencakup pengembangan potensi spiritual individu. Hal ini melibatkan pemahaman diri yang lebih dalam, refleksi, dan pencarian makna hidup yang sesuai dengan ajaran agama Islam.

**Keseimbangan Antara Dunia dan Akhirat:** Teori humanistik dalam konteks Islam juga mengajarkan pentingnya mencapai keseimbangan antara kehidupan dunia dan kehidupan akhirat. Hal ini melibatkan pemenuhan kebutuhan dunia dan spiritual secara seimbang.

Penerapan teori humanistik dalam psikologi Islam dapat membantu individu Muslim dalam memahami diri mereka sendiri, mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki, serta mencapai keseimbangan antara kebutuhan-kebutuhan dunia dan spiritualitas sesuai dengan ajaran agama Islam.

Teori humanistik dalam psikologi Islam merupakan pendekatan yang mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologi humanistik dengan prinsip-prinsip dan nilai-nilai Islam. Psikologi humanistik sendiri

merupakan aliran dalam psikologi yang menekankan pada pemahaman terhadap manusia sebagai individu yang memiliki potensi untuk tumbuh dan berkembang secara positif. Teori ini menekankan pada aspek-aspek seperti self-actualization (aktualisasi diri), self-concept (konsep diri), pengalaman subjektif, dan kebutuhan-kebutuhan manusia.

Ketika teori humanistik dipadukan dengan pandangan Islam, terjadi upaya untuk memahami individu dalam konteks keimanan, spiritualitas, dan nilai-nilai moral yang ada dalam Islam. Berikut adalah beberapa prinsip psikologi humanistik yang bisa dipadukan dengan prinsip-prinsip Islam:

1. **Aktualisasi Diri**  
Konsep ini mengacu pada upaya individu untuk mencapai potensi maksimalnya. Dalam konteks Islam, hal ini dapat dipahami sebagai upaya untuk menjadi hamba yang lebih baik di hadapan Allah SWT dengan mengembangkan potensi-potensi yang dianugerahkan oleh-Nya.
2. **Konsep Diri**  
Psikologi humanistik menekankan pentingnya memahami konsep diri seseorang dalam pembentukan perilaku dan pengambilan keputusan. Dalam Islam, konsep diri juga dapat dipengaruhi oleh keyakinan akan identitas sebagai hamba Allah dan tanggung jawab moral yang melekat pada setiap individu.
3. **Empati dan Penerimaan Tanpa Syarat**  
Psikologi humanistik mengajarkan pentingnya empati dan penerimaan tanpa syarat terhadap individu. Dalam Islam, nilai-nilai seperti kasih sayang, keadilan, dan perdamaian juga menekankan pentingnya sikap empati dan penerimaan terhadap sesama.
4. **Pengembangan Potensi Spiritual**  
Integrasi psikologi humanistik dengan Islam juga dapat mencakup pengembangan potensi spiritual individu. Hal ini melibatkan pemahaman diri yang lebih dalam, refleksi, dan pencarian makna hidup yang sesuai dengan ajaran agama Islam.
5. **Keseimbangan Antara Dunia dan Akhirat**  
Teori humanistik dalam konteks Islam juga mengajarkan pentingnya mencapai keseimbangan antara kehidupan dunia dan kehidupan akhirat. Hal ini melibatkan

pemenuhan kebutuhan dunia dan spiritual secara seimbang.

Penerapan teori humanistik dalam psikologi Islam dapat membantu individu Muslim dalam memahami diri mereka sendiri, mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki, serta mencapai keseimbangan antara kebutuhan-kebutuhan dunia dan spiritualitas sesuai dengan ajaran agama Islam.

Peran teori humanistik dalam psikologi Islam melibatkan beberapa aspek penting yang dapat memberikan kontribusi besar dalam pemahaman, pengembangan, dan penerapan prinsip-prinsip psikologis dalam konteks keislaman. Ada beberapa peran utama teori humanistik dalam psikologi Islam yang terdiri dari:

1. **Pemahaman Individu Secara Holistik**  
Teori humanistik menekankan pada pemahaman individu secara holistik, melihat manusia sebagai makhluk yang kompleks dengan berbagai aspek kehidupan yang saling terkait. Dalam psikologi Islam, hal ini sesuai dengan pandangan bahwa manusia adalah khalifah di bumi yang memiliki dimensi spiritual, intelektual, emosional, dan fisik yang perlu dipahami secara menyeluruh.
2. **Pengembangan Potensi Individu**  
Teori humanistik menekankan pada pengembangan potensi individu menuju aktualisasi diri. Dalam konteks psikologi Islam, ini berarti membantu individu untuk mengembangkan potensi spiritual, intelektual, dan sosial mereka sesuai dengan ajaran Islam. Hal ini dapat mencakup peningkatan kesadaran spiritual, kecerdasan emosional, dan keterampilan interpersonal yang sesuai dengan nilai-nilai Islam.
3. **Penghormatan Terhadap Pengalaman Subjektif**  
Teori humanistik menghargai pengalaman subjektif individu sebagai sumber penting dalam memahami kehidupan dan pengembangan diri. Dalam psikologi Islam, hal ini dapat diterjemahkan sebagai penghargaan terhadap pengalaman spiritual dan keberagaman pengalaman individu dalam berinteraksi dengan agama dan spiritualitas.
4. **Pengembangan Hubungan Terapeutik**  
Teori humanistik menekankan pentingnya hubungan terapeutik antara klien dan terapis, yang didasarkan pada empati, penerimaan, dan pemahaman yang mendalam

terhadap pengalaman klien. Dalam konteks psikologi Islam, hubungan terapeutik juga mencakup dimensi spiritual, di mana terapis membantu klien dalam mengatasi masalah psikologis mereka dengan memperkuat hubungan mereka dengan Allah SWT dan memperdalam pemahaman mereka tentang ajaran agama.

#### 5. Pemberdayaan Individu

Teori humanistik mengadvokasi pemberdayaan individu untuk mengambil kontrol atas kehidupan mereka sendiri dan mengambil tanggung jawab terhadap pilihan dan tindakan mereka. Dalam psikologi Islam, hal ini dapat diterapkan dengan memberdayakan individu untuk mengambil langkah-langkah konkret dalam meningkatkan kesejahteraan mereka secara holistik, baik secara materiil maupun spiritual.

Teori humanistik dapat memberikan kontribusi yang berharga dalam pengembangan psikologi Islam yang lebih komprehensif dan relevan dengan kebutuhan individu Muslim dalam memahami dan mengatasi tantangan kehidupan mereka.

### **E. TEORI SOSIAL**

Dalam psikologi Islam terdapat berbagai teori sosial yang membantu memahami perilaku manusia dalam konteks keislaman. Beberapa teori sosial yang relevan dalam psikologi Islam antara lain:

#### 1. Teori Sosial dalam Al-Qur'an dan Hadis

Al-Qur'an dan Hadis menyediakan pandangan tentang hubungan sosial, tanggung jawab individu terhadap masyarakat, pentingnya keadilan, toleransi, dan nilai-nilai lain yang membentuk struktur sosial dalam Islam. Contohnya, konsep ukhuwah (persaudaraan) dalam Islam menekankan pentingnya solidaritas sosial dan saling tolong menolong antar sesama muslim.

#### 2. Teori Perilaku Proses dan Pengaruh Sosial

Psikologi Islam memperhatikan teori-teori yang membahas bagaimana individu dipengaruhi oleh lingkungan sosial mereka. Ini mencakup teori-teori seperti teori pembelajaran sosial oleh Albert Bandura, yang menekankan pentingnya pengaruh sosial dalam pembentukan perilaku, serta teori konformitas oleh Asch yang menyoroti bagaimana individu cenderung

menyesuaikan perilaku mereka dengan norma-norma sosial.

3. **Teori Kepemimpinan dalam Islam**  
Islam memiliki pandangan yang khas tentang kepemimpinan yang dapat memberikan wawasan tentang dinamika sosial. Misalnya, konsep kepemimpinan dalam Islam menekankan pentingnya keadilan, kejujuran, dan pengabdian kepada masyarakat. Teori kepemimpinan ini dapat ditemukan dalam praktik kepemimpinan Rasulullah Muhammad SAW dan para Khalifah setelahnya.
4. **Teori Konflik dan Resolusi dalam Islam**  
Dalam psikologi Islam, ada juga perhatian terhadap teori konflik sosial dan cara-cara untuk meresolusinya sesuai dengan ajaran Islam. Prinsip-prinsip seperti musyawarah (berunding), toleransi, dan penghargaan terhadap perbedaan dipandang sebagai cara untuk mengelola konflik sosial secara konstruktif.
5. **Teori Pembentukan Identitas dalam Konteks Islam**  
Psikologi Islam memperhatikan bagaimana individu membentuk identitas sosial dan religius mereka dalam konteks keislaman. Ini termasuk konsep-konsep seperti identitas Muslim, peran keluarga dan masyarakat dalam membentuk identitas Islam, serta pengaruh lingkungan sosial dalam pembentukan identitas agama.

Dengan memahami teori-teori sosial ini dalam konteks Islam, para ahli psikologi Islam dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang bagaimana agama, budaya, dan lingkungan sosial bersama-sama membentuk perilaku dan pengalaman manusia.

Peran teori sosial dalam psikologi Islam sangatlah penting dalam memahami perilaku manusia dalam konteks keislaman. Berikut adalah beberapa peran utama teori sosial dalam psikologi Islam:

1. **Membantu Membedah Interaksi Sosial**  
Teori sosial membantu dalam menganalisis interaksi sosial antara individu dalam masyarakat Muslim. Ini termasuk memahami bagaimana individu berkomunikasi, berinteraksi, dan beradaptasi dengan norma-norma sosial yang ada dalam komunitas mereka.
2. **Menjelaskan Pembentukan Identitas**  
Teori sosial membantu menjelaskan bagaimana individu membentuk identitas mereka dalam konteks keislaman.

Ini termasuk bagaimana individu mengidentifikasi diri mereka sebagai anggota komunitas Muslim, serta bagaimana pengaruh lingkungan sosial dan budaya membentuk identitas agama dan budaya mereka.

3. **Merumuskan Konsep Kepemimpinan**  
Teori sosial membantu merumuskan konsep kepemimpinan yang sesuai dengan prinsip-prinsip Islam. Hal ini membantu dalam memahami bagaimana kepemimpinan yang adil, berbasis pada ketaatan kepada Allah, dan berorientasi pada pelayanan kepada masyarakat dapat dibangun dan dipraktikkan.
4. **Menyediakan Pandangan tentang Konflik dan Resolusi**  
Teori sosial membantu dalam memahami dinamika konflik sosial dalam masyarakat Muslim serta menyediakan kerangka kerja untuk meresolusinya sesuai dengan ajaran Islam. Ini termasuk memahami sumber konflik, strategi penyelesaian konflik, dan pentingnya perdamaian dan rekonsiliasi.
5. **Mengintegrasikan Nilai-Nilai Islam dalam Teori Sosial**  
Teori sosial dalam psikologi Islam membantu dalam mengintegrasikan nilai-nilai Islam, seperti keadilan, kasih sayang, tolong-menolong, dan ukhuwah (persaudaraan), ke dalam pemahaman tentang perilaku sosial manusia. Ini memungkinkan pendekatan yang holistik dalam memahami interaksi sosial dan mendorong keberhasilan individu serta masyarakat secara keseluruhan.

Teori sosial dalam psikologi Islam tidak hanya membantu dalam memahami perilaku sosial manusia, tetapi juga memperkaya pemahaman kita tentang bagaimana agama, budaya, dan nilai-nilai keislaman memengaruhi interaksi sosial dan pembentukan identitas individu dalam masyarakat Muslim.

#### **F. LATIHAN SOAL**

1. Sebutkan Definisi dan peran dari Teori Fungsionalisme
2. Sebutkan Definisi dan peran dari Teori Strukturalisme
3. Sebutkan Definisi dan peran dari Teori Kognitif
4. Sebutkan Definisi dan peran dari Teori Humanistik
5. Sebutkan Definisi dan peran dari Teori Sosial

## **BAB 6**

### **INTEGRASI ISLAM DAN PSIKOLOGI**

#### **A. POLA ISLAMISASI SAINS**

Islamisasi sains adalah upaya untuk mengintegrasikan prinsip-prinsip Islam dengan ilmu pengetahuan dan metode ilmiah. Pola pemikiran dalam islamisasi sains sering kali mencakup beberapa pendekatan sebagai berikut:

1. **Harmonisasi antara Ilmu Pengetahuan dan Islam.**  
Pendekatan ini bertujuan untuk menemukan keselarasan antara hasil-hasil ilmiah modern dengan ajaran Islam. Ini melibatkan interpretasi yang lebih dalam terhadap teks-teks suci Islam untuk menemukan dukungan bagi penemuan-penemuan ilmiah dan teori-teori modern.
2. **Pengembangan Ilmu Pengetahuan dengan Perspektif Islam**  
Pendekatan ini melibatkan penggunaan pandangan Islam untuk mengembangkan bidang-bidang ilmu pengetahuan tertentu. Misalnya, pembentukan teori-teori etika dalam ilmu biologi atau pengembangan model-model ekonomi yang berdasarkan prinsip-prinsip syariah.
3. **Penafsiran Ulang Konsep-konsep Ilmiah dengan Perspektif Islam**  
Melibatkan pemahaman ulang terhadap konsep-konsep ilmiah tertentu dari perspektif Islam. Contohnya adalah konsep penciptaan alam semesta, evolusi, atau konsep keadilan dalam distribusi sumber daya alam.
4. **Pengembangan Metodologi Penelitian yang Sesuai dengan Prinsip-prinsip Islam**  
Mencakup pengembangan metodologi penelitian yang sesuai dengan prinsip-prinsip Islam, seperti mempertimbangkan etika penelitian, keadilan, dan tanggung jawab sosial dalam proses penelitian.
5. **Pendidikan Sains yang Berbasis Islam**  
Melibatkan pengembangan kurikulum pendidikan yang mencakup prinsip-prinsip Islam dalam pembelajaran ilmu pengetahuan dan teknologi. Ini mencakup penyelarasan kurikulum sains dengan nilai-nilai Islam serta penyampaian materi sains dalam konteks yang sesuai dengan pemahaman Islam.

Korelasi antara Islamisasi Sains dan psikologi Islam melibatkan upaya untuk memahami fenomena psikologis dengan menggunakan perspektif Islam dan prinsip-prinsipnya. Berikut adalah beberapa cara di mana korelasi ini bisa terjadi:

1. **Pemahaman terhadap Manusia**  
Psikologi Islam menawarkan pandangan unik tentang sifat manusia, termasuk pemahaman tentang jiwa, akal, dan perasaan. Dalam konteks islamisasi sains, ini dapat membantu dalam penelitian dan aplikasi ilmu psikologi yang lebih sesuai dengan pandangan Islam tentang manusia.
2. **Etika dan Moralitas**  
Psikologi Islam menekankan pentingnya etika dan moralitas dalam perilaku manusia. Dalam islamisasi sains, hal ini dapat mencakup pengembangan model-model psikologis yang memperhitungkan aspek-aspek moralitas dalam pembentukan perilaku manusia.
3. **Pengembangan Metode Terapi**  
Psikologi Islam juga mencakup metode-metode terapi yang berakar dalam ajaran Islam. Korelasi dengan islamisasi sains dapat menghasilkan pengembangan metode-metode terapi yang lebih sesuai dengan nilai-nilai Islam dan kebutuhan masyarakat Muslim.
4. **Studi tentang Kesejahteraan Spiritual**  
Psikologi Islam memperhitungkan kesejahteraan spiritual sebagai aspek penting dari kesehatan mental dan emosional. Dalam islamisasi sains, ini dapat mencakup penelitian tentang pengaruh spiritualitas, ibadah, dan praktik-praktik keagamaan terhadap kesejahteraan psikologis.
5. **Pemahaman tentang Konsep-Konsep Psikologis dalam Islam**  
Islam memiliki konsep-konsep psikologis yang khas, seperti nafs (jiwa), akhlak (moralitas), dan fitrah (fitrah manusia). Korelasi antara psikologi Islam dan islamisasi sains memungkinkan pemahaman yang lebih mendalam tentang konsep-konsep ini dalam konteks ilmu pengetahuan modern.

Ketika membahas Islamisasi sains atau ilmu pengetahuan ada berbagai macam pola pikir, mulai dari bentuk yang dangkal hingga yang lebih mendasar. Pola-pola ini meliputi:

1. **Persamaan**  
Hal ini melibatkan penyamaan konsep-konsep ilmiah dengan konsep-konsep keagamaan, meskipun konsep-konsep tersebut secara inheren tidak sama. Misalnya membandingkan ruh dan jiwa yang disebutkan dalam Al-Qur'an dengan konsep psikologis seperti Id, Ego, dan superego. Pendekatan ini dapat menimbulkan bias dengan berupaya mereduksi ide-ide keagamaan menjadi istilah-istilah ilmiah.
2. **Paralelisasi**  
Di sini, konsep paralel dari Al-Qur'an dan sains dianggap memiliki konotasi yang serupa, tanpa secara langsung menyamakan keduanya. Misalnya menafsirkan Perang Dunia III sebagai kiamat atau menjelaskan peristiwa Isra' Mi'raj sejajar dengan perjalanan ke luar angkasa dengan menggunakan rumusan ilmiah. Paralelisasi sering kali berfungsi sebagai sarana untuk menjelaskan ayat-ayat Al-Quran secara ilmiah kepada pembaca yang lebih berpendidikan.
3. **Komplementasi**  
Ini melibatkan pengintegrasian pemahaman ilmiah dengan ajaran agama untuk meningkatkan pemahaman kedua domain tersebut. Ia berupaya untuk menyelaraskan penemuan-penemuan ilmiah dengan prinsip-prinsip Islam, memandangnya sebagai hal yang saling melengkapi dan bukannya bertentangan.
4. **Perbandingan**  
Hal ini mencakup membandingkan temuan ilmiah dan ajaran agama untuk mengidentifikasi persamaan, perbedaan, dan potensi persinggungan. Hal ini mendorong analisis kritis untuk mengeksplorasi bagaimana pengetahuan ilmiah dan keyakinan agama dapat saling memberi informasi.
5. **Induktifikasi**  
Ini mengacu pada proses penarikan kesimpulan atau generalisasi prinsip-prinsip ilmiah berdasarkan premis agama atau perspektif Islam. Ini melibatkan penggunaan kerangka agama untuk mendorong hipotesis atau teori ilmiah.
6. **Verifikasi**

Ini adalah proses mengkonfirmasi hipotesis atau teori ilmiah melalui bukti empiris dengan tetap mempertimbangkan prinsip atau ajaran Islam. Ini melibatkan pengujian klaim ilmiah sesuai dengan nilai-nilai agama dan keyakinan untuk memvalidasi kesesuaiannya.

Pola pemikiran ini mencerminkan pendekatan berbeda dalam mengintegrasikan perspektif Islam dengan penyelidikan ilmiah, menyoroti interaksi yang kompleks antara agama dan sains dalam wacana kontemporer.

## **B. ISLAMISASI PSIKOLOGI**

Islamisasi psikologi adalah proses menyelaraskan prinsip-prinsip Islam dengan konsep-konsep psikologis yang ada, sehingga menciptakan pendekatan psikologi yang lebih sesuai dengan nilai-nilai dan ajaran Islam. Ada beberapa poin utama dalam Islamisasi Psikologi:

1. **Pendekatan Holistik**  
Islamisasi psikologi menekankan pendekatan holistik terhadap kesejahteraan manusia yang mencakup dimensi spiritual, mental, emosional, dan fisik. Ini sejalan dengan pandangan Islam tentang manusia sebagai makhluk yang kompleks dengan aspek-aspek yang saling terkait.
2. **Penggunaan Sumber-Sumber Islam**  
Dalam proses Islamisasi, sumber-sumber utama adalah Al-Quran dan Hadis (tradisi dan ajaran Nabi Muhammad). Konsep-konsep psikologis seperti kebahagiaan, kesabaran, ketakutan, dan lain-lain, ditafsirkan dan diterapkan melalui lensa Islam.
3. **Penguatan Nilai-Nilai Islam**  
Islamisasi psikologi bertujuan untuk memperkuat nilai-nilai Islam dalam pemahaman dan aplikasi psikologi. Ini mencakup nilai-nilai seperti keadilan, kasih sayang, tolong-menolong, kesabaran, dan lain-lain, yang dapat menjadi dasar untuk praktik psikologis yang lebih etis dan bermanfaat.
4. **Pengembangan Metode dan Teknik yang Sesuai**  
Islamisasi psikologi juga melibatkan pengembangan metode dan teknik psikologis yang sesuai dengan prinsip-prinsip Islam. Ini termasuk teknik-teknik terapi yang memperhatikan aspek spiritual, seperti doa, dzikir,

meditasi Islami, dan praktik ibadah lainnya sebagai bagian dari proses penyembuhan dan kesejahteraan.

5. **Penekanan pada Pertumbuhan Spiritual**  
Salah satu tujuan utama Islamisasi psikologi adalah untuk mempromosikan pertumbuhan spiritual dan kesejahteraan manusia. Ini mencakup pemberdayaan individu untuk mengembangkan hubungan yang lebih dalam dengan Tuhan, menemukan makna hidup, dan mencapai kepuasan batin.
6. **Pendekatan Kontekstual**  
Islamisasi psikologi juga mempertimbangkan konteks budaya dan sosial tempat individu berada. Hal ini memungkinkan pemahaman yang lebih baik tentang cara-cara di mana nilai-nilai Islam dapat diterapkan dalam konteks kehidupan sehari-hari, termasuk dalam hubungan interpersonal, pekerjaan, dan lingkungan sosial.

### **C. LATIHAN SOAL**

1. Jelaskan tentang Pengembangan Ilmu Pengetahuan dengan Perspektif Islam?
2. Jelaskan tentang Studi tentang Kesejahteraan Spiritual
3. Jelaskan tentang Pengembangan Metode Terapi
4. Jelaskan tentang Penggunaan Sumber-Sumber Islam
5. Jelaskan tentang Penekanan pada Pertumbuhan Spiritual

## **BAB 7**

### **PRAKTEK KEAGAMAAN DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM**

#### **A. PSIKOLOGI IBADAH DALAM PSIKOLOGI ISLAM**

Psikologi ibadah merupakan salah satu cabang dalam psikologi Islam yang memfokuskan pada studi mengenai aspek psikologis dari aktivitas ibadah dalam agama Islam. Dalam konteks ini, psikologi ibadah membahas bagaimana ibadah, seperti shalat, puasa, dzikir, dan haji, mempengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku individu yang menjalankannya. Berikut ini adalah beberapa poin yang menjelaskan psikologi ibadah dalam psikologi Islam:

1. **Takwa.**  
Koneksi dengan Allah Azza Wa Ja'ala merupakan salah satu psikologi ibadah yang menekankan pentingnya koneksi spiritual antara individu dengan Allah. Melalui ibadah, seseorang mengalami pengalaman spiritual yang mendalam yang dapat meningkatkan tingkat taqwa atau kesadaran akan Allah dalam pikiran dan hati mereka. Ini mempengaruhi persepsi diri, memberikan arti, dan tujuan hidup yang lebih tinggi.
2. **Kesejahteraan Emosional**  
Melalui ibadah, individu dapat merasakan kesejahteraan emosional yang lebih baik. Aktivitas ibadah seperti dzikir dan shalat dapat membantu individu merasa lebih tenang, damai, dan terhubung dengan diri mereka sendiri serta dengan lingkungan sekitarnya. Hal ini karena ibadah memberikan kesempatan untuk mengalami relaksasi, refleksi, dan ketenangan batin.
3. **Perbaikan Diri**  
Psikologi ibadah menyoroti peran ibadah dalam memperbaiki karakter dan perilaku individu. Ketika seseorang secara konsisten melaksanakan ibadah dengan ikhlas dan penuh kesadaran, hal itu dapat membentuk kebiasaan baik, meningkatkan kontrol diri, dan mengurangi perilaku negatif.
4. **Meningkatkan Kualitas Hidup**  
Ibadah juga dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan melakukan ibadah secara teratur, seseorang dapat mengembangkan rasa syukur, optimisme, dan ketabahan dalam menghadapi tantangan

hidup. Hal ini dapat membantu individu untuk mengatasi stres, kecemasan, dan depresi.

5. **Penguatan Hubungan Sosial**  
Ibadah juga memiliki dimensi sosial yang penting. Melalui kegiatan seperti shalat berjamaah, puasa bersama, atau kegiatan keagamaan lainnya, individu dapat memperkuat hubungan sosial dengan sesama Muslim. Hal ini dapat menciptakan rasa solidaritas, saling mendukung, dan rasa memiliki komunitas yang kuat.
6. **Pengalaman Transformatif**  
Psikologi ibadah mengakui bahwa ibadah dapat menjadi pengalaman transformatif bagi individu. Melalui pengalaman spiritual yang dalam dan introspeksi diri yang terkait dengan ibadah, seseorang dapat mengalami perubahan dalam pemahaman mereka tentang diri sendiri, dunia, dan tujuan hidup mereka.

Menurut Abu Raiya (2012), ada peran dari psikologi ibadah dalam perspektif psikologi Islam sangat penting dalam memahami bagaimana aktivitas keagamaan dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan spiritual manusia. Ada beberapa peran dari psikologi ibadah untuk manusia dalam perspektif psikologi Islam yang terdiri dari:

1. **Meningkatkan Kesejahteraan Mental dan Spiritual**  
Psikologi ibadah menekankan bahwa ibadah, seperti shalat, dzikir, puasa, dan haji, dapat menjadi sarana untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan spiritual individu. Melalui aktivitas keagamaan ini, seseorang dapat menciptakan koneksi yang lebih dalam dengan Allah, merasakan kedamaian batin, dan mengatasi tantangan emosional dalam hidup.
2. **Membantu dalam Mengatasi Stres dan Kecemasan**  
Psikologi ibadah mengajarkan bahwa aktivitas keagamaan dapat menjadi alat yang efektif dalam mengelola stres dan kecemasan. Shalat, misalnya, dapat memberikan kesempatan untuk merilekskan pikiran dan tubuh, sementara dzikir dapat memberikan ketenangan batin.
3. **Membentuk Kebiasaan Positif dan Moralitas**  
Psikologi ibadah menyoroti bahwa aktivitas keagamaan dapat membentuk kebiasaan positif dan memperkuat moralitas individu. Melalui ketaatan dalam menjalankan

ibadah, seseorang dapat mengembangkan karakter yang kuat, seperti ketabahan, kesabaran, dan altruisme.

4. Membantu dalam Pencarian Makna dan Tujuan Hidup  
Psikologi ibadah menunjukkan bahwa aktivitas keagamaan membantu individu dalam mencari makna dan tujuan hidup yang lebih tinggi. Melalui refleksi spiritual dan introspeksi diri, seseorang dapat menemukan kepuasan dan kebahagiaan yang mendalam.
5. Memperkuat Hubungan Sosial dan Komunitas  
Psikologi ibadah menekankan bahwa aktivitas keagamaan juga memiliki dimensi sosial yang penting. Melalui partisipasi dalam ibadah bersama dan kegiatan keagamaan lainnya, individu dapat memperkuat hubungan sosial dan merasa terhubung dengan komunitasnya.

Melalui pemahaman tentang peran psikologi ibadah dalam perspektif psikologi Islam, individu dapat mengintegrasikan praktik keagamaan mereka ke dalam kehidupan sehari-hari dengan cara yang lebih bermakna dan mendapatkan manfaat yang signifikan bagi kesejahteraan mereka.

## **B. PSIKOLOGI DZIKIR DAN DOA**

Dalam psikologi Islam, dzikir dan doa mempunyai tempat yang penting, karena tidak hanya dipandang sebagai praktik keagamaan tetapi juga mempunyai dampak psikologis yang mendalam pada individu.

Dzikir, yang berarti “mengingat”, melibatkan pengucapan berulang-ulang kalimat pendek yang memuliakan Allah Azza Wa Ja’ala. Secara psikologis, dzikir dapat meningkatkan ketenangan dan mengurangi stres, karena sifat berulang-ulang dari kalimat-kalimat ini dapat membantu memfokuskan pikiran, mengurangi terpercarnya pikiran, dan meningkatkan keadaan meditatif. Hal ini mirip dengan praktik mindfulness dalam psikologi modern yang menekankan kesadaran saat ini dan perhatian yang tidak menghakimi, yang terbukti memiliki efek menguntungkan pada kesehatan mental.

Sholat dalam Islam merupakan kegiatan terstruktur yang dilakukan lima kali sehari yang meliputi gerakan fisik dan bacaan. Aspek psikologis dari doa mempunyai banyak segi: - Menumbuhkan perasaan teratur dan dapat diprediksi, yang dapat memberikan rasa stabilitas dalam kehidupan sehari-hari.

Postur fisik yang dikombinasikan dengan fokus mental dan niat spiritual membantu menciptakan hubungan pikiran-tubuh yang dapat meningkatkan perasaan membumi dan sejahtera. - Tindakan berdoa dapat berfungsi sebagai mekanisme penanggulangan pada saat stres atau krisis pribadi, memberikan kenyamanan dan perasaan terhubung dengan kekuatan yang lebih tinggi.

Hal ini juga dapat memperkuat ikatan sosial ketika dilakukan dalam kelompok, berkontribusi terhadap identitas sosial dan kepemilikan komunitas seseorang.

Praktik-praktik ini dibangun di atas prinsip fundamental Islam yaitu Tauhid, keesaan Tuhan, yang menggarisbawahi hubungan antara individu dan Penciptanya, sehingga berdampak pada kondisi mental dan perilaku hidup mereka. Oleh karena itu, keteraturan dzikir dan doa dapat berfungsi tidak hanya untuk memenuhi kewajiban agama tetapi juga untuk menstabilkan dan meningkatkan keadaan psikologis seseorang.

Konsep Dzikir dan doa memiliki arti penting, tidak hanya dalam kaitannya dengan praktik spiritual namun juga dalam memahami psikologi dan kesejahteraan manusia. Berikut penjelasan bagaimana praktik tersebut bersinggungan dengan psikologi:

1. Dzikir dan Kesejahteraan Mental

Dzikir melibatkan pengulangan frasa atau nama Tuhan sebagai sarana zikir dan perhatian. Dari sudut pandang psikologis, Dzikir teratur dapat dilihat sebagai suatu bentuk meditasi atau latihan kesadaran. Studi di bidang psikologi menunjukkan bahwa praktik mindfulness dapat mengurangi stres, kecemasan, dan depresi sekaligus meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Demikian pula, Dzikir berfungsi untuk memusatkan pikiran, membawanya kembali ke keadaan damai dan tenteram dengan memusatkan perhatian pada Tuhan.

2. Doa dan Manfaat Psikologis

Doa yang masuk ke dalam rangkaian shalat yang dilakukan oleh umat Islam, melibatkan gerakan fisik, bacaan, dan fokus mental. Bentuk ibadah yang terstruktur ini memiliki beberapa manfaat psikologis. Pertama, gerakan fisik dalam Sholat merupakan bentuk olah raga ringan yang dapat berdampak positif pada suasana hati dan kesehatan fisik. Kedua, bacaan dan fokus selama Sholat dapat berfungsi sebagai bentuk terapi kognitif-perilaku. Dengan membaca ayat-ayat tertentu dari Al-

Quran dan melakukan introspeksi, individu dapat terbebas dari tekanan psikologis dan memperoleh tujuan dan makna dalam hidup mereka.

3. Mekanisme Pengurangan dan Penanggulangan Stres  
Baik Dzikir maupun Shalat dapat bertindak sebagai mekanisme penanggulangan pada saat stres dan kesulitan. Beralih ke doa dan mengingat Tuhan dapat memberikan rasa nyaman dan tenteram, membantu individu mengatasi keadaan sulit. Selain itu, sifat ritmis Dzikir dan sifat terstruktur Shalat dapat menimbulkan respon relaksasi dalam tubuh, mengurangi gairah fisiologis dan meningkatkan rasa tenang.
4. Koneksi dan Dukungan Sosial  
Dzikir dan Sholat sering dilakukan secara komunal di masjid atau pertemuan, menumbuhkan rasa kebersamaan dan dukungan sosial. Penelitian psikologis secara konsisten menunjukkan pentingnya hubungan sosial bagi kesehatan dan kesejahteraan mental. Terlibat dalam praktik-praktik ini bersama orang lain akan memberikan rasa memiliki dan dukungan, yang dapat menahan dampak negatif stres dan meningkatkan ketahanan.
5. Pertumbuhan Spiritual dan Aktualisasi Diri  
Dalam psikologi Islam, tujuan akhir dari praktik seperti Dzikir dan Shalat bukan hanya kesejahteraan psikologis tetapi juga pertumbuhan spiritual dan aktualisasi diri. Dengan menumbuhkan kesadaran, rasa syukur, dan hubungan yang mendalam dengan Tuhan, individu dapat mengatasi ego dan kekhawatiran duniawi mereka, yang mengarah pada rasa kedamaian dan kepuasan batin.

Singkatnya, Dzikir dan Shalat merupakan aspek integral dari psikologi Islam, yang menawarkan manfaat spiritual dan psikologis. Praktik-praktik ini meningkatkan kesejahteraan mental, pengurangan stres, mekanisme penanggulangan, dukungan sosial, dan pertumbuhan spiritual, sehingga berkontribusi pada pemahaman holistik tentang psikologi manusia dalam kerangka Islam.

### **C. PSIKOLOGI PEMBERSIHAN JIWA**

Pembersihan jiwa atau biasa disebut tazkiyatun nafs merupakan sebuah konsep yang berakar kuat dalam psikologi dan spiritualitas Islam. Ini mengacu pada pemurnian dan pemurnian jiwa

atau jiwa manusia untuk mencapai pertumbuhan spiritual, kedamaian batin, dan kedekatan dengan Tuhan. Menurut Al-Razi, ada beberapa penjelasan psikologi di balik Tazkiyatun Nafs:

1. Memahami Jiwa atau Nafs  
Dalam psikologi Islam, “Nafs” mengacu pada ego atau diri. Ini mencakup berbagai aspek kepribadian manusia, termasuk keinginan, emosi, dan kecerdasan. Menurut ajaran Islam, Nafs mempunyai tingkatan yang berbeda-beda, mulai dari diri yang rendah yang didorong oleh hawa nafsu hingga diri yang tenang yang berserah diri sepenuhnya kepada Tuhan. Tazkiyatun Nafs melibatkan upaya untuk mengangkat diri dari tingkat yang lebih rendah ke tingkat spiritual yang lebih tinggi melalui upaya sadar dan kesadaran diri.
2. Identifikasi Penyakit Spiritual  
Pembersihan jiwa diawali dengan refleksi diri dan introspeksi untuk mengidentifikasi penyakit spiritual atau sifat-sifat negatif dalam diri. Ini mungkin termasuk kesombongan, iri hati, keserakahan, kemarahan, dan keterikatan pada harta benda duniawi. Dari sudut pandang psikologis, proses ini menyerupai terapi perilaku kognitif, di mana individu mengidentifikasi pola pikir dan perilaku maladaptif yang berkontribusi terhadap tekanan psikologis.
3. Amalan Penyucian  
Pembersihan jiwa mencakup berbagai amalan spiritual yang bertujuan untuk menyucikan jiwa dan menumbuhkan sifat-sifat baik. Praktik-praktik ini mungkin termasuk:
  - a) Dzikir  
Mengingat Tuhan secara teratur melalui doa, permohonan, dan pembacaan ayat-ayat Alquran membantu memusatkan pikiran, mengurangi pikiran negatif, dan memperkuat hubungan dengan Tuhan.
  - b) Doa.  
Doa dalam Islam memberikan kerangka terstruktur untuk pertumbuhan spiritual dan disiplin diri. Melalui doa dan juga shalat, individu menumbuhkan perhatian, kerendahan hati, dan ketundukan pada kehendak Tuhan.
  - c) Puasa dan disiplin diri

Menjalankan puasa selama bulan Ramadhan dan mempraktikkan disiplin diri dalam aspek kehidupan lainnya membantu mengendalikan keinginan dan mengembangkan ketahanan terhadap godaan.

4. Amal dan kasih sayang  
Tindakan amal dan kebaikan terhadap orang lain tidak hanya bermanfaat bagi penerimanya tetapi juga menyucikan jiwa, menumbuhkan perasaan empati, kemurahan hati, dan rasa syukur.
5. Mencari ilmu  
Memperoleh pengetahuan tentang ajaran Islam dan merenungkan maknanya akan memperdalam pemahaman seseorang tentang keimanan dan memfasilitasi pertumbuhan pribadi.
6. Berjuang untuk Keunggulan  
Pembersihan jiwa menekankan pada upaya terus menerus untuk mencapai keunggulan dan peningkatan diri. Ini melibatkan penetapan tujuan spiritual, mengatasi rintangan, dan berusaha menjadi versi terbaik dari diri sendiri. Proses ini mirip dengan konsep aktualisasi diri dalam psikologi, dimana individu berusaha untuk memenuhi potensinya dan mencapai kepuasan pribadi.
7. Integrasi Pikiran, Tubuh, dan Jiwa  
Pembersihan jiwa mengakui keterhubungan pikiran, tubuh, dan jiwa dalam mencapai kesejahteraan holistik. Ini menekankan pentingnya memelihara semua aspek keberadaan manusia – spiritual, emosional, fisik, dan intelektual – untuk mencapai keselarasan dan keseimbangan batin.

Sementara menurut Deswita, et al. (2022) bahwa Tazkiyatun Nafs, atau penyucian jiwa, adalah konsep Islam tentang perbaikan diri yang bertujuan untuk mendekatkan seseorang kepada Tuhan dan mencapai kedamaian batin. Secara psikologis, hal ini melibatkan upaya sadar untuk mengembangkan kualitas spiritual dan moral seseorang, dan untuk menghilangkan keinginan rendah dan kecenderungan negatif dari diri. Ada beberapa aspek pembersihan jiwa dari sudut pandang psikologi:

1. Kesadaran diri  
Tazkiyatun Nafs mendorong individu untuk lebih sadar akan keadaan batin, niat, dan tindakannya. Perhatian

penuh ini dapat membantu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak membantu.

2. **Pengaturan diri**  
Ini melibatkan pendisiplinan keinginan dan dorongan hati, yang mirip dengan konsep psikologis pengendalian diri. Keterampilan ini penting dalam mengelola emosi dan membuat keputusan rasional.
3. **Pertumbuhan Pribadi**  
Proses ini mendorong pengembangan karakteristik positif seperti kesabaran, rasa syukur, dan kemurahan hati. Menumbuhkan sifat-sifat ini dapat meningkatkan harga diri dan hubungan yang lebih baik dengan orang lain.
4. **Restrukturisasi Kognitif**  
Tazkiyatun Nafs dapat dilihat sebagai salah satu bentuk restrukturisasi kognitif, dimana seorang individu secara aktif berupaya mengganti pikiran dan keyakinan negatif dengan yang positif berdasarkan ajaran Islam.
5. **Pengurangan Stres**  
Dengan berfokus pada pertumbuhan spiritual dan hubungan dengan Tuhan, individu mungkin mengalami penurunan kecemasan dan stres, karena mereka menaruh kepercayaan pada kekuatan yang lebih tinggi dan fokus pada apa yang berada dalam kendali mereka.
6. **Penyembuhan Emosional**  
Proses ini dapat menuntun pada pelepasan rasa bersalah dan penyesalan melalui pertobatan dan pencarian pengampunan. Hal ini dapat menjadi terapi dan membebaskan individu dari beban masa lalu.
7. **Harmoni Sosial**  
Ketika individu berupaya memurnikan nafs mereka, mereka menjadi lebih berempati dan penuh kasih sayang, yang mengarah pada peningkatan interaksi sosial dan ikatan komunitas.

Secara keseluruhan Tazkiyatun Nafs dalam Psikologi Islam adalah tentang perjalanan perbaikan diri yang berkesinambungan, dengan tujuan mencapai keadaan ketenangan, keunggulan akhlak, dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Perjalanan ini memiliki tumpang tindih yang signifikan dengan berbagai proses psikologis seperti refleksi diri, regulasi emosi, dan pengembangan pribadi.

#### **D. PSIKOLOGI TAWAKAL**

Tawakal merupakan istilah Arab yang sering diterjemahkan sebagai "kepercayaan pada Tuhan" atau "ketergantungan pada Tuhan". Ini adalah konsep yang berakar kuat pada ajaran Islam dan memiliki implikasi psikologis yang signifikan. Berikut rincian psikologi di balik Tawakul:

1. **Rasa Kendali:** Tawakul melibatkan penyerahan diri pada keyakinan bahwa segala sesuatu pada akhirnya berada di bawah kendali kekuatan yang lebih tinggi, yaitu Tuhan. Pelepasan kendali ini dapat memberikan kelegaan psikologis, terutama dalam situasi di mana individu merasa kewalahan atau tidak berdaya. Dengan memercayai kekuatan yang lebih tinggi, individu dapat merasakan rasa tenang dan penerimaan.
2. **Mekanisme Mengatasi:** Tawakul berfungsi sebagai mekanisme penanggulangan pada saat kesulitan atau ketidakpastian. Percaya bahwa Tuhan memegang kendali dan mempunyai rencana dapat membantu individu mengatasi stres, kecemasan, dan kesulitan. Keyakinan ini memberikan tujuan dan makna, bahkan ketika menghadapi tantangan.
3. **Mengurangi Kecemasan:** Percaya pada rencana Tuhan dapat meredakan kecemasan akan masa depan. Daripada terlalu mengkhawatirkan hasil di luar kendali mereka, individu yang melakukan Tawakul fokus melakukan yang terbaik dan menyerahkan sisanya kepada Tuhan. Pergeseran pola pikir ini dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental.
4. **Peningkatan Ketahanan:** Tawakul memupuk ketahanan dengan mendorong penerimaan terhadap hasil, baik yang menguntungkan maupun yang tidak menguntungkan. Daripada berkecil hati karena kemunduran, individu dengan rasa Tawakul yang kuat memandangnya sebagai bagian dari rencana Tuhan dan kesempatan untuk bertumbuh dan belajar. Ketahanan ini membantu individu bangkit kembali dari kesulitan dengan lebih efektif.
5. **Peningkatan Rasa Syukur:** Tawakul mendorong individu untuk bersyukur atas apa yang mereka miliki dan mengakui berkah bahkan dalam keadaan sulit. Rasa syukur dikaitkan dengan banyak manfaat psikologis,

termasuk peningkatan suasana hati, peningkatan hubungan, dan kepuasan hidup yang lebih besar secara keseluruhan.

6. Tujuan dan Makna: Percaya pada Tawakul memberi individu perasaan akan tujuan dan makna hidup. Hal ini membantu mereka memahami bahwa tindakan mereka adalah bagian dari rencana ilahi yang lebih besar dan bahwa keberadaan mereka memiliki arti penting di luar dunia material. Rasa memiliki tujuan ini dapat menumbuhkan hubungan yang lebih dalam dengan spiritualitas dan rasa kepuasan yang lebih besar.
7. Locus of Control Internal: Meskipun Tawakul melibatkan kepercayaan pada kekuatan yang lebih tinggi, hal ini tidak berarti sikap pasif atau fatalisme. Sebaliknya, hal ini menekankan tanggung jawab atas tindakan dan keputusan seseorang sambil mengakui bahwa hasil akhir ditentukan oleh Tuhan. Kombinasi antara kepercayaan dan keagenan ini menumbuhkan locus of control internal, memberdayakan individu untuk mengambil langkah proaktif menuju tujuan mereka sambil menerima batasan kendali mereka.

Psikologi Tawakul meliputi aspek penyerahan diri, koping, ketahanan, rasa syukur, tujuan, dan pemberdayaan. Dengan percaya pada rencana Tuhan dan melepaskan kekhawatiran berlebihan tentang masa depan, individu dapat merasakan kedamaian pikiran yang lebih besar, ketahanan dalam menghadapi kesulitan, dan perasaan yang lebih dalam akan makna hidup mereka.

#### **E. LATIHAN SOAL**

1. Jelaskan secara singkat Psikologi Ibadah
2. Jelaskan secara singkat Psikologi Dzikir dan Doa
3. Jelaskan secara singkat Psikologi pembersihan diri
4. Jelaskan secara singkat Psikologi Tawakal

## **BAB 8**

### **KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM**

#### **A. KORELASI IMAN DAN MENTAL DALAM PSIKOLOGI ISLAM**

Dalam sudut pandang psikologi Islam, hubungan antara iman dan kesejahteraan mental saling terkait. Ada beberapa aspek penting dari hubungan kedua faktor tersebut:

1. **Percaya pada Allah Azza Wa Ja'ala**  
Inti dari iman Islam adalah konsep Tawakkul, yang berarti percaya pada rencana Tuhan dan mengandalkan Dia untuk bimbingan dan dukungan. Keyakinan ini dapat memberikan rasa damai dan aman, menurunkan tingkat kecemasan dan stres. Mengetahui bahwa urusan seseorang pada akhirnya berada di tangan kekuasaan yang lebih tinggi dapat meringankan beban kekhawatiran dan ketidakpastian.
2. **Doa dan Dzikir**  
Islam menekankan pentingnya doa dan sholat serta dzikir sebagai sarana hubungan spiritual dan peremajaan mental. Terlibat dalam praktik-praktik ini dapat membantu menenangkan pikiran, meningkatkan perhatian, dan memberikan rasa tujuan dan ketenangan.
3. **Dukungan Komunitas**  
Islam sangat menekankan pada komunitas dan dukungan sosial. Masjid tidak hanya berfungsi sebagai tempat ibadah tetapi juga sebagai pusat interaksi dan dukungan sosial. Rasa memiliki terhadap komunitas umat beriman dapat memberikan kenyamanan dan jaringan dukungan pada saat-saat sulit atau tekanan mental.
4. **Tahan menghadapi Cobaan**  
Ajaran Islam mendorong umat untuk memandang tantangan hidup sebagai ujian dari Tuhan dan peluang untuk pertumbuhan spiritual. Perspektif ini dapat menumbuhkan ketahanan dan mekanisme penanggulangan, membantu individu menavigasi kesulitan dengan ketabahan dan optimisme yang lebih besar.
5. **Pengampunan dan Kasih Sayang**  
Islam mengajarkan pengampunan, baik mencari pengampunan dari Tuhan maupun memaafkan orang lain. Menyimpan dendam dan kebencian dapat menyebabkan

tekanan mental, sedangkan mempraktikkan sikap memaafkan dapat membawa penyembuhan emosional dan kedamaian batin. Demikian pula, tindakan kasih sayang dan kebaikan terhadap orang lain dianjurkan dalam Islam, yang dapat menumbuhkan emosi positif dan memperkuat ikatan sosial.

6. Mencari Pengetahuan dan Pemahaman

Islam mendorong pencarian pengetahuan dan pemahaman tentang dunia di sekitar kita, termasuk cara kerja pikiran dan emosi. Belajar tentang psikologi, kecerdasan emosional, dan strategi mengatasi masalah dapat melengkapi praktik spiritual dan meningkatkan kesejahteraan mental.

7. Keseimbangan

Islam menekankan pentingnya keseimbangan dan moderasi dalam semua aspek kehidupan, termasuk kondisi mental dan emosional seseorang. Menghindari hal-hal ekstrem, mempraktikkan disiplin diri, dan memprioritaskan perawatan diri merupakan bagian integral dalam menjaga kesehatan mental sesuai ajaran Islam.

Secara keseluruhan, keimanan pada Islam memberikan kerangka untuk memahami tujuan hidup, mengatasi tantangan, dan menumbuhkan kedamaian dan ketahanan batin. Dengan memupuk hubungan yang kuat dengan Tuhan, terlibat dalam praktik spiritual, dan mencari dukungan dari komunitas, orang percaya dapat merasakan peningkatan kesejahteraan mental dan rasa kepuasan yang lebih dalam dalam hidup mereka.

## **B. PENGARUH AJARAN ISLAM PADA KESEHATAN MENTAL**

Pengaruh spiritualitas Islam terhadap kesehatan mental sangat mendalam dan beragam terhadap ajaran dan praktik Islam. Ada beberapa cara spiritualitas Islam berdampak pada kesejahteraan mental:

1. Hubungan dengan Allah Azza Wa Ja'ala.

Islam menekankan pentingnya mengakui dan tunduk pada kehendak Allah Azza Wa Ja'ala. Hal ini memberikan rasa tujuan dan makna, yang dapat memberikan hiburan pada saat-saat sulit dan membantu individu mengatasi tantangan hidup.

2. Ibadah

Umat Islam diwajibkan menunaikan shalat lima waktu, yang meliputi gerakan fisik, tajwid, dan momen refleksi. Tindakan ibadah ini berfungsi sebagai bentuk meditasi, meningkatkan kesadaran, mengurangi stres, dan menumbuhkan kedamaian batin.

3. Dukungan dari lingkungan  
Islam menekankan pentingnya lingkungan yang bisa memberikan dukungan sosial. Masjid berfungsi sebagai pusat ibadah bersama, pendidikan, dan pertemuan sosial, memberikan kesempatan bagi individu untuk berhubungan dengan orang lain, mencari bimbingan, dan menerima dukungan emosional selama masa-masa sulit.
4. Kesabaran  
Ajaran Islam menganjurkan umatnya untuk menunjukkan kesabaran (*sabr*) dan ketangguhan dalam menghadapi cobaan dan kesengsaraan. Konsep *qadr* (ketetapan ilahi) mengajarkan bahwa segala sesuatu terjadi sesuai kehendak Allah, dan orang beriman dianjurkan menerima dan menanggung kesulitan dengan sabar dan percaya pada hikmah Allah.
5. Ampunan dan Kasih Sayang  
Islam mengajarkan pengampunan dan kasih sayang terhadap diri sendiri dan orang lain. Mengampuni (*istighfar*) atas dosa dan kesalahan seseorang dapat meringankan perasaan bersalah dan menyalahkan diri sendiri, sementara mempraktikkan kasih sayang dan pengampunan terhadap orang lain dapat meningkatkan penyembuhan emosional dan meningkatkan hubungan.
6. Pengurangan Stres  
Amalan seperti dzikir, membaca Al-Qur'an, dan melakukan amal dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan dengan mengalihkan fokus dari kekhawatiran duniawi ke arah refleksi spiritual dan hubungan dengan Tuhan.
7. Regulasi Emosional  
Spiritualitas Islam menawarkan panduan dalam mengelola emosi seperti kemarahan, kecemburuan, dan keputusasaan. Al-Qur'an dan Hadits memberikan ajaran tentang menjaga keseimbangan emosi, mengendalikan dorongan hati, dan menumbuhkan kebajikan seperti rasa syukur, rasa puas diri, dan kerendahan hati.

## 8. Harapan dan Optimisme

Ajaran Islam menanamkan harapan dan optimisme dengan menekankan kepercayaan pada rahmat Allah dan janji pahala di akhirat bagi orang yang menanggung kesulitan dengan iman dan kesabaran. Harapan ini dapat menjadi sumber kenyamanan dan motivasi di masa-masa sulit.

Ajaran dan praktik Islam menawarkan kerangka holistik untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan, mengatasi dimensi spiritual, emosional, dan sosial dari pengalaman manusia. Dengan memupuk rasa memiliki tujuan, koneksi, ketahanan, dan kedamaian batin, spiritualitas Islam dapat berkontribusi positif terhadap kesehatan mental dan membantu individu menavigasi kompleksitas kehidupan dengan iman dan kekuatan.

## C. PENANGANAN GANGGUAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM

Psikologi Islam memiliki akar ajaran Islam yang mendekati pengobatan gangguan jiwa dengan perspektif holistik yang mengintegrasikan aspek spiritual, psikologis, dan fisik dari keberadaan manusia. Ada beberapa komponen kunci bagaimana gangguan mental ditangani dalam psikologi Islam:

### 1. Penyembuhan Spiritual

Psikologi Islam menekankan pentingnya kesejahteraan spiritual dalam kesehatan mental. Amalan seperti shalat, pembacaan Al-Qur'an, permohonan (Do'a), dan mengingat Tuhan (Dzikir) diyakini memiliki efek terapeutik pada pikiran dan jiwa. Mencari pengampunan (Taubah) dan menjaga hubungan yang kuat dengan Tuhan juga dianggap penting untuk kedamaian batin dan penyembuhan.

### 2. Konseling dan Bimbingan

Psikologi Islam mendorong pencarian bimbingan dari individu yang berpengetahuan dan dapat dipercaya, seperti ulama, konselor, atau mentor spiritual (Imam). Orang-orang ini memberikan dukungan, nasihat, dan konseling berdasarkan prinsip dan ajaran Islam. Mereka dapat membantu individu memahami perjuangan mereka dalam kerangka iman dan menawarkan solusi praktis untuk mengatasi dan menyembuhkan.

### 3. Dukungan Komunitas

Dalam tradisi Islam, dukungan komunitas memainkan peran penting dalam perawatan kesehatan mental. Komunitas Muslim sering berkumpul untuk memberikan dukungan emosional, persahabatan, dan bantuan praktis kepada individu yang menghadapi tantangan kesehatan mental. Rasa memiliki dan solidaritas ini dapat meringankan perasaan terisolasi dan mendorong pemulihan.

4. Refleksi Diri dan Perbaikan Diri  
Islam menekankan kesadaran diri, introspeksi, dan perbaikan diri sebagai aspek penting dari pengembangan pribadi dan pertumbuhan spiritual. Amalan seperti refleksi diri (Muhasabah), disiplin diri, dan perjuangan mencapai kesempurnaan moral (Ihsan) merupakan bagian integral dalam mengatasi kesulitan psikologis dan mencapai keharmonisan batin.
5. Intervensi Psikologis  
Psikologi Islam menggabungkan berbagai intervensi dan teknik psikologis yang sejalan dengan prinsip-prinsip Islam, seperti restrukturisasi kognitif, terapi perilaku, dan praktik mindfulness. Intervensi ini dapat dikombinasikan dengan unsur spiritual, seperti memasukkan ayat-ayat Alquran atau hadis Nabi (Hadis) ke dalam sesi terapi.
6. Kedokteran dan Perawatan Kesehatan  
Ajaran Islam menekankan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mencari perawatan medis bila diperlukan. Psikologi Islam mengakui peran pengobatan modern dan profesional kesehatan dalam mengobati gangguan mental, dan mendorong individu untuk mencari bantuan profesional dari praktisi yang berkualifikasi, termasuk psikiater, psikolog, dan terapis.
7. Destigmatisasi  
Psikologi Islam menganjurkan destigmatisasi penyakit mental dalam komunitas Muslim. Pendidikan, kampanye kesadaran, dan dialog terbuka tentang masalah kesehatan mental membantu mengurangi stigma dan mendorong individu untuk mencari bantuan tanpa takut dihakimi atau diskriminasi.

Psikologi Islam menawarkan pendekatan komprehensif terhadap pengobatan gangguan mental yang mengintegrasikan dimensi kesejahteraan spiritual, psikologis, dan sosial. Dengan

memenuhi kebutuhan manusia seutuhnya dan mendorong keseimbangan antara iman, pikiran, dan tubuh, psikologi Islam bertujuan untuk memfasilitasi penyembuhan dan mendorong perkembangan individu dan komunitas.

#### **D. PSIKOTERAPI DAN KONSELING DALAM SUDUT PANDANG PSIKOLOGI ISLAM**

Psikoterapi dan konseling dalam perspektif Psikologi Islam memiliki pemahaman bahwa kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesejahteraan secara keseluruhan. Islam menekankan pentingnya menjaga kesehatan pikiran, tubuh, dan jiwa. Psikoterapi dan konseling, bila dilakukan sesuai dengan prinsip-prinsip Islam, dapat bermanfaat bagi individu yang mengalami tekanan psikologis, tantangan emosional, atau mencari pengembangan pribadi. Ada beberapa poin penting mengenai psikoterapi dan konseling dari sudut pandang Islam:

1. **Integrasi dengan Prinsip Islam**  
Psikoterapi dan konseling Islam mengintegrasikan prinsip psikologis dengan ajaran dan nilai-nilai Islam. Ini berarti bahwa terapis dapat memanfaatkan konsep-konsep Islam seperti iman, spiritualitas, moralitas, dan etika untuk membantu individu mengatasi tantangan mereka dan mencapai penyembuhan.
2. **Pendekatan Holistik**  
Islam mendorong pendekatan holistik terhadap kesehatan, yang mencakup kesejahteraan fisik, mental, emosional, dan spiritual. Psikoterapi dan konseling dalam konteks Islam sering kali membahas semua dimensi ini, dengan mengakui keterhubungan antara pikiran, tubuh, dan jiwa.
3. **Kerahasiaan dan Kepercayaan**  
Sama seperti terapi konvensional, kerahasiaan dan kepercayaan sangat penting dalam psikoterapi dan konseling Islam. Klien harus merasa aman dan nyaman mendiskusikan kekhawatiran dan pengalaman mereka tanpa rasa takut akan penilaian atau pelanggaran privasi.
4. **Menghormati Sensitivitas Budaya**  
Psikoterapis dan konselor Islam harus peka terhadap latar belakang budaya dan agama klien mereka. Hal ini mencakup pemahaman nuansa praktik, keyakinan, dan

nilai-nilai Islam yang mungkin memengaruhi pandangan dunia klien dan pendekatan terhadap terapi.

5. **Pendekatan Kolaboratif**  
Terapis dan klien bekerja sama secara kolaboratif untuk mengidentifikasi masalah, menetapkan tujuan, dan mengembangkan strategi untuk mengatasi tantangan. Dalam konseling Islam, terapis juga dapat mendorong klien untuk mencari dukungan dari komunitas agama mereka, terlibat dalam praktik spiritual seperti doa dan perhatian, dan menemukan kekuatan dalam iman mereka selama masa-masa sulit.
6. **Penggabungan Praktik Islam**  
Psikoterapi Islam dapat menggabungkan berbagai praktik dan ajaran Islam ke dalam proses terapeutik. Hal ini dapat mencakup pembacaan ayat-ayat Al-Quran, refleksi terhadap tradisi kenabian (hadits), latihan kesadaran yang berakar pada spiritualitas Islam, dan mencari bimbingan dari ulama atau mentor.
7. **Penekanan pada Refleksi Diri dan Akuntabilitas**  
Islam sangat menekankan pada refleksi diri (muhasabah) dan akuntabilitas. Dalam terapi, klien mungkin didorong untuk merefleksikan pikiran, emosi, dan perilaku mereka, mengambil tanggung jawab atas tindakan mereka, dan berusaha untuk pertumbuhan pribadi dan perbaikan diri.
8. **Penanaman Harapan dan Ketahanan**  
Psikoterapi Islami bertujuan untuk menanamkan harapan dan ketahanan pada klien dengan mengingatkan mereka akan pentingnya keimanan, ketaqwaan kepada Allah Azza Wa Ja'ala, dan keimanan terhadap hikmah dan rahmat Ilahi. Klien didorong untuk mendapatkan kekuatan dari iman mereka untuk mengatasi tantangan dan menemukan makna dalam pengalaman mereka.

Psikoterapi dan konseling dari perspektif Islam menekankan integrasi prinsip-prinsip psikologis dengan ajaran Islam, menumbuhkan kesejahteraan holistik, dan mendorong pertumbuhan dan penyembuhan pribadi dalam kerangka iman dan spiritualitas.

## **E. LATIHAN SOAL**

1. Jelaskan secara singkat tentang hubungan antara iman dan kesejahteraan mental

2. Jelaskan secara singkat tentang Pengaruh spiritualitas Islam terhadap kesehatan mental
3. Jelaskan secara singkat tentang bagaimana gangguan mental ditangani dalam psikologi Islam
4. Jelaskan secara singkat tentang Psikoterapi dan konseling dalam perspektif Psikologi Islam

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Aziz, S. (2018). Fitrah Criticism: An Islamic Psychological Approach. *Journal of Islamic Studies*, 6(1), 1–10. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/JOIS/article/view/140196>, (accessed 4 August 2020).
- Abdel-Khalek, Ahmed. (2014). Religiosity and well being in the Muslim context. Religion and spirituality across cultures. 71-85.
- Abdul Wahab Khan, R.K. (2015). An Interview with Professor Malik Badri About His Contributions to the Islamisation of Psychology. *Intellectual Discourse*, 23(1), 159–172.
- Abdullah, M. H. (2010). Counseling and Psychotherapy in Islamic Perspective. Arah Pendidikan Publisher.
- Abidin, Z & Azam, M. S. (2015). Efektivitas Salat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri Pondok Islam Nurul Amal Bekasi Jawa Barat. *Makalah dalam 1<sup>st</sup> National Conference on Islamic Psychology, tanggal 27-28 Februari 2015*.
- Abu-Raiya, H. (2012). Towards a Systematic Qura'nic Theory of Personality. *Mental Health, Religion & Culture*, 15(3), 217–233.
- Ahimsa-Putra, H. S. (2011). *Paradigma Profetik, Sebuah Konsepsi*. Makalah dalam Seminar Ilmu Profetik, 4 April 2011. Yogyakarta: FPSB UII.
- Al-Ghazali. (2000). *Ihya' 'Ulum al-Din [The Revival of the Religious Sciences]*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah
- Al-Karam, C.Y. (2015). Complementary and Alternative Medicine in Psychology: An Islamic Therapy for Non-Muslims, in C.Y. Al-Karam and Haque, A. (Eds.), *Mental Health and Psychological Practice in the United Arab Emirates*. Basingstoke: Palgrave MacMillan, pp.169–178.
- Al-Karam, C.Y. (2020). *A Refined Vision of Islamic Psychology: Outer, Inner, and Mainstream*. Unpublished (Personal Communication).
- Alizi, A. (2017). *How Can We Redefine Psychology Islamically Yet Still Acceptable by the Scientific Community?* <https://psychologyiium.wixsite.com/website/post/2016/05/09/this-is-your-second-post-1>, (accessed 4 August 2020).
- American Psychological Association. (2020). *Definition of "Psychology"*. <https://www.apa.org/about>, (accessed 2 August 2020).

- Arifin, S. (2015). Kesabaran Ibu yang Mengasuh Anak Berkebutuhan Khusus. *Makalah dalam 1<sup>st</sup> National Conference on Islamic Psychology, tanggal 27-28 Februari 2015*.
- Astuti, R. D. (2015). Al Quran sebagai Penyembuh dalam Terapi Qurani pada Penderita Depresi (Studi Kualitatif). *Makalah dalam 1<sup>st</sup> National Conference on Islamic Psychology, tanggal 27-28 Februari 2015*.
- Awaad, R., and Ali, S. (2014). Obsessional Disorders in al-Balkhi's 9th Century Treatise: Sustenance of the Body and Soul. *Journal of Affective Disorders*, 180, 185–189. doi:10.1016/j.jad.2015.03.003.
- Awaad, R., and Ali, S. (2015). A Modern Conceptualization of Phobia in al-Balkhi's 9th Century Treatise: Sustenance of the Body and Soul. *Journal of Anxiety Disorders*, 37, 89–93. doi:10.1016/j.janxdis.2015.11.003.
- Azwar, S. (2015). *Dasar-dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bakhtiar, L. (2019). *Quranic Psychology of the Self: A Textbook on Islamic Moral Psychology*. Chicago: Kazi Publications, Inc.
- Bantam, D. J. (2015). Survey leading organization pada organisasi Islam. *Makalah dalam 1<sup>st</sup> National Conference on Islamic Psychology, tanggal 27-28 Februari 2015*. DeVellis, R. (2003). *Scale Development: Theory and Applications*. SAGE Publication.
- Bastaman, H. D. (2011). *Integrasi Psikologi dengan Islam*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar dan Yayasan Insan Kamil, 2012, hal. 30.
- Begum, M. (2016). *What is Islamic Psychology?* <https://inspiredminds.org.uk/2016/04/03/what-is-islamic-psychology/>, (accessed 3 August 2020).
- Betteridge, S. (2012). *Exploring the Clinical Experiences of Muslim Psychologists in the UK When Working with Religion in Therapy*.
- Bonab, B.G., and Koohsar, A.A. (2011). Reliance on God as a Core Construct of Islamic Psychology. *Procedia—Social and Behavioral Sciences*, 30, 216–220. doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.043.
- Bonab, B.G., Miner, M., and Proctor, M.T. (2013). Attachment to God in Islamic Spirituality. *Journal of Muslim Mental Health*, 7(2), 77–105.
- Colman, A.M. (2014). *A Dictionary of Psychology* (4 ed.). Oxford: Oxford University Press.
- Deswita, et al., (2022), Tazkiyat al-Nafs as a Solution for Reaching Humans Peace of Heart in the Modern Age, Alfuad

- Diener, E. (2008). Assessing subjective well being: progress and opportunities. *Social Indicator Research*, 31(2), 103
- Dyorita, A. (2015). Aplikasi Metode Dakwah Rasulullah sebagai Bentuk Intervensi untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Klien. *Makalah dalam 1<sup>st</sup> National Conference on Islamic Psychology, tanggal 27-28 Februari 2015.*
- Dzilo, H. (2012). The Concept of 'Islamization of Knowledge' and Its Philosophical Implications. *Islam and Christian-Muslim Relations*, 23(3), 247-256. doi:10.1080/09596410.2012.676779.
- Froh, J. J., Emmons. R. A., Huebner. E. S., Fan, J, Bono. G., & Watkins, P. (2011). Measuring gratitude in youth: assessing the psychometric properties of adult gratitude scale in children and adolescents. *Psychological Assessment*, 23(2).
- Gustirani, N. A. (2015). Hubungan kebersyukuran dengan resiliensi pada penyandang difabel fisik non-bawaan. *Makalah dalam 1<sup>st</sup> National Conference on Islamic Psychology, tanggal 27-28 Februari 2015.*
- Hadi, S. (2001). Isu Uji Asumsi. *Buletin Psikologi, tahun IX. No. 1.*
- Haque, A., and Keshavarzi, H. (2013). Integrating Indigenous Healing Methods in Therapy: Muslim Beliefs and Practices. *International Journal of Culture and Mental Health*, 7(3), 297-314. doi:10.1080/17542863.2013.794249.
- Haque, A., Khan, F., Keshavarzi, H., and Rothman, A.E. (2016). Integrating Islamic Traditions in Modern Psychology: Research Trends in Last Ten Years. *Journal of Muslim Mental Health*, 10(1), 75-100. doi:10.3998/jmmh.10381607.0010.107.
- Honer, S.M., Hunt, T.C., Okholm, D.L., and Safford, J.L. (2015). *Invitation to Philosophy: Issues and Options* (10th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Ibn Majah. *Sunan Ibn Majah 3994. Book of Tribulations.* In-book reference: Book 36, Hadith 69.
- Ilhamuddin, (2015). Konstruksi Tes Kepribadian Islam berdasarkan Kajian Al Quran dan Hadis. *Makalah dalam 1<sup>st</sup> National Conference on Islamic Psychology, tanggal 27-28 Februari 2015.*
- Kaplick, P.M., and Skinner, R. (2017). The Evolving Islam and Psychology Movement. *European Psychologist*, 22(3), 198-204.
- Keshavarzi, H., and Khan, F. (2018). Outlining a Case Illustration of Traditional Islamically Integrated Psychotherapy, in York Al-Karam, C. (Ed.), *Islamically Integrated Psychotherapy: Uniting*

- Faith and Professional Practice*. Conshohocken, PA: Templeton Press.
- Keshavarzi, H., Khan, F., Ali, B., and Awaad, R. (2020). *Applying Islamic Principles to Clinical Mental Health Care: Traditional Islamically Integrated Psychotherapy*. New York: Routledge.
- Khalil, A. (2014). Contentment, Satisfaction and Good-Pleasure: Rida in Early Sufi Moral Psychology. *Studies in Religion/Sciences Religieuses*, 43(3), 371–389. doi:10.1177/0008429814538227.
- Kurniawan, Y. (2015). Spiritual Writing Therapy pada Klien yang Mengalami Episode Depresif Sedang dengan Gejala Somatis. *Makalah dalam 1<sup>st</sup> National Conference on Islamic Psychology, tanggal 27-28 Februari 2015*.
- Long, W. (2014). Critical Reflections on the Islamicisation of Psychology. *Revelation and Science*, 4, 14–19.
- Mahfudz. A. S. (2005). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia.
- Maslihah, S. (2015). Peran Kelompok Teman Sebaya dalam Pembinaan Keagamaan Remaja di Lapas Anak. *Makalah dalam 1<sup>st</sup> National Conference on Islamic Psychology, tanggal 27-28 Februari 2015*.
- Mayasari, R. (2015). Model of Critical Thinking in the Quran as The Basis for Development of Islamic Character. *Makalah dalam 1<sup>st</sup> National Conference on Islamic Psychology, tanggal 27-28 Februari 2015*.
- Mujib, A., & Mudzakir. (2001). *Nuansa-nuansa Psikologi Islami*. Jakarta: Rajawali Press.
- Nashori, F. (2010). *Agenda Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rahman, N. N. (2015). Gratitude and tendency of body dysmorphic disorder among teenage girls. *Makalah dalam 1<sup>st</sup> National Conference on Islamic Psychology, tanggal 27-28 Februari 2015*.
- Rassool (Ed.), *Evil Eye, Jinn Possession and Mental Health Issues: An Islamic Perspective*. Hove, East Sussex: Routledge, 253–265.
- Rassool, G. Hussein (2019b). *Sharing the Vision: The Cognitive Restructuring of Islamisation of Knowledge in Psychology*. Keynote presentation at the International Conference on Islamic Perspectives in Modern Psychology (IPMO 2019) (24th to September 2019), Lahore, Pakistan.
- Rassool, G. Hussein (2020). Cognitive Restructuring of Psychology: The Case for A Vertical and Horizontal Integrated, Embedded Curriculum Model for Islamic Psychology. (Submitted for publication).

- Rassool, G. Hussein. (2016). *Islamic Counselling: An Introduction to Theory and Practice*. Hove, East Sussex: Routledge.
- Rassool, G. Hussein. (2019a). Islamic Counselling-The Dodo Bird Revival, Chapter 22, in G. Hussein
- Rassool, G.Hussein, Baig, K.B., Iqbal, J., Ahmad, S.M., Asad, S., Luqman, M., Majeed, S., Rabbani, A., Jameel, R., Latif, S., Asad, M., Khalid, S., Jamil, F., Tanvir, M., Hafsa, S.Z.N., Kanwal, R., Saeed, W., Adeeb, M., Nawaz, K., Mudassar, U., Fatima, M., and Arooje, K., (2020). *Conceptual Definition of Islamic Psychology*. Workshop on "Islamic Psychology Curriculum Development" 10 February to 13 February 2020, Riphah Institute of Clinical and Professional Psychology/Centre for Islamic Psychology. Riphah International University, QIE Campus, Lahore, Pakistan.
- Razak, A. (2015). Problem Solving berbasis Konseling Al Quran. *Makalah dalam 1<sup>st</sup> National Conference on Islamic Psychology, tanggal 27-28 Februari 2015*.
- Reber, J.S. (2006). Secular Psychology: What's the Problem? *Journal of Psychology and Theology*, 34(3), 193–204.
- Riyono, B. (2013). *Motivasi dalam Perspektif Psikologi Islam*. Yogyakarta: Quality Publishing.
- Rothman, A., and Coyle, A. (2018). Toward a Framework for Islamic Psychology and Psychotherapy: An Islamic Model of the Soul. *Journal of Religion and Health*, 57(5), 1731–1744. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0651-x>.
- Sartika, A., & Kurniawan, I. N. (2015). Pengembangan Alat Ukur Tawakkal: Studi Validitas. *Makalah dalam 1<sup>st</sup> National Conference on Islamic Psychology, tanggal 27-28 Februari 2015*.
- Seedat, M. (2020). Signifying Islamic Psychology as a Paradigm: A Decolonial Move. *European Psychologist*. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000408>.
- Sham, F.M. (2015). Islamic Psychotherapy Approach in Managing Adolescent Hysteria in Malaysia. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 4, 142. doi:10.4172/2329-9525.1000142.
- Sumintono, B., & Widhiarso. W. (2014). *Aplikasi Model Rasch untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*. Cimahi: Trim Komunikata Publishing House.
- Utami, N. R., & Urbayatun, S. (2015). Pengaruh Pelatihan Mendengarkan Al Quran dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Remaja di Panti Sosial Bina Remaja. *Makalah dalam 1<sup>st</sup> National Conference on Islamic Psychology, tanggal 27-28 Februari 2015*.

- Wafda, J. (2015). Taubat sebagai Alternatif Treatment Psikoterapi Islam dalam Meningkatkan Kesejahteraan Masyarakat Indonesia. *Makalah dalam 1<sup>st</sup> National Conference on Islamic Psychology, tanggal 27-28 Februari 2015.*
- Wahyuningsih, H. (2015). Analisi faktor konfirmator dan model Rasch : pengujian dimensionalitas skala religiusitas muslim. *Makalah dalam 1<sup>st</sup> National Conference on Islamic Psychology, tanggal 27-28 Februari 2015.*
- Wibowo, U. D. A. (2015). Peran Persepsi tentang Lingkungan Kerja Psikososial terhadap Komitmen Organisasi pada Lembaga Pendidikan Islam. *Makalah dalam 1<sup>st</sup> National Conference on Islamic Psychology, tanggal 27-28 Februari 2015.*

# **BUKU AJAR**

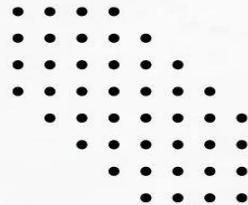
## **PSIKOLOGI AGAMA: TEORI DAN PRAKTEK**

### ***PENULIS***

**Sabariah,M.Pd.I**

**Dr.Syukri,M.A**

**PSIKOLOGI ISLAM SENDIRI BERASAL DARI AL-QURAN DAN HADIS. BEGITU JUGA DENGAN KARYA ILMIAH ISLAM KLASIK DALAM MENGEDEPANKAN KONSEP SERTA FENOMENA PSIKOLOGIS. BIDANG INI MELAKUKAN PROSES INTEGRASI PERSPEKTIF ISLAM YANG BERKAITAN DENGAN SIFAT MANUSIA, JIWA, MORALITAS, DAN JUGA PERTUMBUHAN SPIRITUAL DENGAN MENDANDALKAN TEORI HINGGA METODOLOGI PSIKOLOGI KONTEMPORER**



***PUBLISHER BY***

***PT. Inovasi Pratama Internasional***