

KAJIAN PSIKOLOGI ISLAM: INTEGRASI PENDEKATAN FALSAFI DAN PSIKOLOGI MODERN

Alfi Wirda Mawaddah, Vivik Shofiah, Khairunnas Rajab

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

e-mail: alfiwirdamawaddah@gmail.com

Abstract

Islamic Psychology is a branch of science that integrates psychological principles with Islamic teachings, based on the Qur'an, Hadith, and Islamic scholarly traditions such as philosophy, Sufism, and the perspectives of scholars on human psyche. This study aims to explore the integration of Islamic psychology and modern psychology to create a more holistic approach in addressing psychological issues. Through a literature review, the study identifies key concepts in Islamic psychology, such as the soul (nafs), human nature (fitrah), and life purpose, which are relevant to mental health and psychological recovery. On the other hand, modern psychology, with its approaches like cognitive-behavioral therapy (CBT), humanistic therapy, and psychoanalysis, often neglects the spiritual and moral dimensions in dealing with psychological problems. The integration of these two approaches enables the development of a more comprehensive and effective therapy model. The discussion also includes the challenges in the integration process, such as paradigm differences between Islamic and modern psychology and practical barriers in its application. Nonetheless, this integration can enrich psychological practices in helping individuals achieve better mental well-being, particularly through approaches that consider spiritual and moral aspects. Further research is recommended to develop a more detailed integration model, as well as training for practitioners to understand and apply it in daily practice.

Keywords: *Islamic psychology integration, modern psychology, mental well-being, therapy, holistic approach.*

ABSTRAK

Psikologi Islam adalah cabang ilmu yang mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologi dengan ajaran Islam, berlandaskan Al-Qur'an, Hadist, serta tradisi keilmuan Islam seperti filsafat, tasawuf, dan pandangan ulama tentang kejiwaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji integrasi antara psikologi Islam dan psikologi modern dalam menciptakan pendekatan yang lebih holistik dalam mengatasi masalah psikologis. Dalam kajian literatur, penelitian ini mengidentifikasi konsep-konsep utama dalam psikologi Islam, seperti jiwa (nafs), fitrah manusia, dan tujuan hidup yang relevan dengan kesehatan mental dan pemulihan psikologis. Di sisi lain, psikologi modern, dengan pendekatan-pendekatannya seperti terapi kognitif-behavioral (CBT), terapi humanistik, dan psikoanalitik, sering kali mengabaikan dimensi spiritual dan moral dalam penanganan masalah psikologis. Integrasi kedua pendekatan ini memungkinkan terciptanya model terapi yang lebih komprehensif dan efektif. Pembahasan juga mencakup tantangan yang muncul dalam proses integrasi, seperti perbedaan paradigma antara psikologi Islam dan modern serta hambatan praktis dalam penerapannya. Meskipun demikian, integrasi ini dapat memperkaya praktik psikologi dalam membantu individu mencapai kesejahteraan mental yang lebih baik, terutama melalui pendekatan yang mempertimbangkan aspek spiritual dan moral. Sebagai rekomendasi, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengembangkan model integrasi yang lebih terperinci, serta pelatihan bagi praktisi untuk memahami dan menerapkannya dalam praktik sehari-hari.

Kata Kunci: *integrasi psikologi Islam, psikologi modern, kesejahteraan mental, terapi, pendekatan holistik.*

Pendahuluan

Psikologi Islam sebagai cabang ilmu yang berkembang dalam konteks keislaman, memiliki relevansi yang mendalam dalam memahami dimensi spiritual manusia yang selama ini kurang dijadikan fokus utama dalam psikologi modern. Dalam konteks globalisasi, integrasi antara psikologi Islam dan psikologi modern menjadi sangat penting mengingat keduanya menawarkan perspektif yang berbeda namun saling melengkapi dalam menjelaskan fenomena psikologis manusia. Psikologi Islam menawarkan pandangan yang lebih holistik dengan mempertimbangkan aspek spiritual, moral, dan eksistensial dalam kehidupan manusia, sementara psikologi modern lebih mengutamakan pendekatan ilmiah dan materialistik yang seringkali mengabaikan dimensi spiritual (Faridah, 2016; Kusuma, 2022).

Sejak berkembangnya psikologi sebagai ilmu yang independen di Barat pada abad ke-19, banyak teori dan metode yang dikembangkan tanpa mempertimbangkan dimensi spiritualitas manusia (Nawariah, 2022). Psikologi Islam, yang berakar dari nilai-nilai ajaran Islam, justru menekankan pentingnya dimensi spiritual dalam kesehatan mental dan perilaku manusia. Konsep-konsep seperti jiwa (nafs), fitrah, dan hubungan manusia dengan Tuhan, berperan penting dalam memahami kesehatan mental menurut pandangan Islam (Ariani & Anwar, 2023; Saifuddin, 2022). Oleh karena itu, integrasi antara kedua pendekatan ini tidak hanya penting untuk memperkaya pemahaman tentang perilaku manusia, tetapi juga dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya praktik terapi psikologi yang lebih holistik.

Namun, meskipun ada potensi besar untuk mengintegrasikan psikologi Islam dan psikologi modern, proses ini seringkali menemui tantangan. Perbedaan paradigma mendasar antara kedua pendekatan ini menjadi kendala utama dalam praktik. Psikologi modern cenderung lebih bersifat sekuler dan materialistik, sementara psikologi Islam lebih menekankan pada aspek spiritualitas dan moralitas sebagai bagian integral dari kesejahteraan psikologis manusia (Situmorang, 2020; Hairina & Mubarak, 2020). Dalam praktiknya, terapi berbasis psikologi Islam sering kali sulit diterapkan secara luas, terutama dalam konteks psikoterapi di dunia Barat yang lebih mengutamakan metode empiris dan berbasis data (Wahid et al., 2022). Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada kajian integrasi kedua pendekatan tersebut untuk menciptakan model yang lebih komprehensif dalam mengatasi masalah psikologis manusia.

Perbedaan paradigma antara psikologi Islam dan psikologi modern menjadi masalah utama dalam upaya integrasi. Psikologi Islam memandang manusia sebagai makhluk spiritual yang memiliki hubungan langsung dengan Tuhan dan tujuan hidup yang lebih besar, sementara psikologi modern cenderung memisahkan dimensi spiritual dan mental dalam pemahaman tentang kesehatan mental (Mahdini & Aulia, 2023). Seiring berkembangnya psikologi Islam, terutama melalui karya-karya tokoh-tokoh seperti al-Ghazali, Ibn Sina, dan al-Attas, muncul tantangan dalam menyelaraskan pemikiran mereka dengan psikologi modern yang lebih sekuler (Hafizallah & Husin, 2019; Kusuma, 2022).

Kendala lain yang sering ditemukan adalah pendekatan yang terlalu berbeda dalam metode dan teori yang digunakan dalam kedua disiplin ilmu ini. Psikologi modern berfokus pada pendekatan ilmiah yang lebih mengutamakan eksperimen dan bukti empirik, sementara psikologi Islam menekankan pemahaman tentang perilaku manusia melalui kerangka spiritual dan moralitas yang lebih holistik (Taqwa et al., 2024). Hal ini menjadi hambatan utama dalam integrasi kedua bidang ini dalam praktik klinis dan terapi psikologis.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis kemungkinan integrasi antara pendekatan falsafi dalam psikologi Islam dengan psikologi modern dalam memahami masalah psikologis yang kompleks. Dalam kajian ini, penulis akan meninjau teori-teori psikologi Islam yang melibatkan konsep jiwa (nafs), fitrah manusia, serta tujuan hidup, dan membandingkannya dengan teori-teori psikologi modern seperti terapi kognitif-behavioral dan pendekatan psikodinamik (Hamami Abicandra, 2021). Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi potensi integrasi kedua pendekatan tersebut yang dapat digunakan dalam praktik terapi, konseling, dan pengembangan diri.

Melalui pendekatan studi literatur, penelitian ini akan mengumpulkan dan menganalisis berbagai karya ilmiah yang relevan, baik dari perspektif psikologi Islam maupun psikologi modern, untuk mengidentifikasi prinsip-prinsip dasar yang dapat diintegrasikan. Penulis berharap dapat merumuskan sebuah model integratif yang lebih aplikatif dan dapat digunakan dalam konteks psikologi praktis, baik dalam terapi individu maupun dalam pengembangan kebijakan kesehatan mental (Taqwa et al., 2024; Ariani & Anwar, 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih dalam tentang bagaimana integrasi antara psikologi Islam dan psikologi modern dapat memberikan pendekatan yang lebih holistik dan efektif dalam memahami dan mengatasi masalah psikologis. Kajian ini berfokus pada dua aspek utama: pertama, perbandingan antara prinsip-prinsip dasar psikologi Islam, seperti konsep jiwa (nafs), fitrah, dan hubungan manusia dengan Tuhan, dan teori-teori psikologi modern yang lebih berfokus pada psikologi perilaku, kognitif, dan biologis (Mahdini & Aulia, 2023; Nawariah, 2022). Kedua, penelitian ini juga bertujuan untuk mengeksplorasi model-model integrasi yang sudah ada serta tantangan yang dihadapi dalam menerapkan integrasi tersebut dalam praktik psikologi.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk merumuskan model integrasi yang dapat menggabungkan nilai-nilai Islam dengan teori-teori psikologi modern, dengan harapan dapat menghasilkan pendekatan yang lebih komprehensif dalam terapi dan konseling. Pendekatan ini tidak hanya akan mengandalkan teknik-teknik psikologi berbasis ilmiah, tetapi juga memperhitungkan dimensi spiritual dan moral yang sangat penting bagi individu dalam menghadapi masalah psikologis (Hairina & Mubarak, 2020). Salah satu tantangan utama dalam penelitian ini adalah mengidentifikasi prinsip-prinsip dasar yang dapat diterima oleh kedua pihak dan mengembangkan model yang dapat digunakan oleh praktisi psikologi di dunia nyata.

Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi kelebihan dan tantangan yang muncul dalam penerapan model integratif ini, khususnya dalam dunia psikoterapi dan konseling. Salah satu tantangan besar yang dihadapi adalah perbedaan cara pandang antara psikologi Islam yang lebih holistik dengan psikologi modern yang lebih terfokus pada analisis perilaku dan pengobatan berbasis bukti (Taqwa et al., 2024). Penelitian ini juga akan mengeksplorasi bagaimana pendekatan integratif dapat digunakan untuk menangani masalah psikologis yang lebih kompleks, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan stres pasca-trauma, dengan mempertimbangkan dimensi agama sebagai sumber kekuatan dan penyembuhan.

Dalam rangka mencapai tujuan tersebut, penelitian ini akan menggunakan pendekatan studi literatur untuk menganalisis karya-karya ilmiah yang relevan dari kedua bidang ilmu, yakni psikologi Islam dan psikologi modern. Beberapa literatur yang akan dijadikan rujukan antara lain adalah karya-karya dari Faridah (2016), Kusuma (2022), Ariani & Anwar (2023), dan Taqwa et al. (2024), yang telah mengkaji secara mendalam hubungan antara kedua bidang ini.

Melalui analisis kritis terhadap literatur-literatur tersebut, diharapkan dapat ditemukan titik temu antara kedua pendekatan dan merumuskan model yang aplikatif dalam praktik psikologi.

Kajian teori dalam penelitian ini mencakup dua pendekatan utama, yaitu psikologi Islam dan psikologi modern, serta kajian mengenai integrasi keduanya. Psikologi Islam memandang manusia sebagai makhluk yang tidak terpisahkan dari dimensi spiritual. Konsep-konsep seperti jiwa (nafs), fitrah, dan hubungan manusia dengan Tuhan menjadi inti dalam memahami perilaku dan kesehatan mental manusia (Faridah, 2016; Kusuma, 2022). Konsep-konsep ini juga menekankan pentingnya keseimbangan antara aspek fisik, mental, dan spiritual dalam mencapai kesejahteraan yang holistik (Mahdini & Aulia, 2023). Psikologi Modern, di sisi lain, mengutamakan pendekatan ilmiah dan sekuler yang lebih fokus pada pengetahuan empiris dan metode ilmiah dalam memahami perilaku manusia (Nawariah, 2022). Pendekatan ini sering kali mengabaikan dimensi spiritual dalam penanganan gangguan mental, meskipun beberapa pendekatan seperti terapi kognitif-behavioral telah mulai mengakui pentingnya peran pikiran dan emosi dalam kesehatan mental (Wahid et al., 2022). Integrasi Psikologi Islam dan Psikologi Modern adalah upaya untuk menggabungkan kedua pendekatan ini untuk menciptakan model yang lebih komprehensif dan holistik dalam menangani masalah psikologis. Beberapa peneliti telah mengusulkan berbagai model integratif yang menggabungkan nilai-nilai Islam dengan teori-teori psikologi Barat, seperti terapi berbasis spiritual atau mindfulness yang dikembangkan dalam kerangka ajaran Islam (Taqwa et al., 2024; Saifuddin, 2022).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap pemikiran yang ada dalam literatur psikologi Islam dan psikologi modern, serta pemahaman lebih lanjut mengenai potensi integrasi keduanya. Data utama yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh melalui analisis karya ilmiah, buku, jurnal, dan artikel yang relevan, yang membahas metodologi psikologi Islam, teori-teori psikologi modern, serta usaha-usaha integrasi keduanya (Faridah, 2016; Saifuddin, 2022).

Populasi penelitian ini adalah karya ilmiah, buku, jurnal, dan artikel yang membahas konsep-konsep dalam psikologi Islam dan psikologi modern, serta teori-teori yang mengusung integrasi antara keduanya. Sampel/subjek penelitian ini terdiri dari 15 sumber pustaka yang relevan, termasuk buku-buku teori, artikel jurnal ilmiah, dan referensi ilmiah lainnya yang membahas integrasi kedua pendekatan ini dalam bidang psikologi (Mahdini & Aulia, 2023; Kusuma, 2022).

Teknik pengumpulan data utama dalam penelitian ini adalah studi literatur, yaitu mengkaji dan menelaah literatur ilmiah yang relevan terkait dengan psikologi Islam dan psikologi modern. Peneliti juga menggunakan dokumentasi, yaitu mengumpulkan dan menganalisis dokumen-dokumen yang dapat memberikan wawasan tentang hubungan dan integrasi antara kedua pendekatan tersebut (Ariani & Anwar, 2023; Wahid et al., 2022).

Prosedur penelitian dimulai dengan pengumpulan data melalui berbagai sumber tertulis yang relevan, diikuti dengan analisis kritis terhadap teori-teori yang ada dalam psikologi Islam dan psikologi modern. Prosedur ini memungkinkan untuk mengidentifikasi dan memahami konsep-

konsep utama serta potensi integrasi antara kedua pendekatan tersebut dalam menjawab masalah psikologis (Taqwa et al., 2024).

Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan pendekatan tematik. Fokus analisis adalah pada perbandingan teori-teori psikologi Islam dan psikologi modern, serta potensi integrasi keduanya dalam memberikan solusi terhadap isu-isu psikologis yang kompleks (Hairina & Mubarak, 2020).

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pada bagian ini, hasil temuan dari kajian literatur mengenai integrasi psikologi Islam dan psikologi modern akan diuraikan secara mendalam. Penelitian ini berfokus pada analisis literatur yang membahas konsep-konsep utama dalam psikologi Islam, serta bagaimana konsep-konsep tersebut dapat diintegrasikan dengan teori-teori dalam psikologi modern untuk memperkaya praktik psikologi dalam konteks kontemporer. Kajian ini bertujuan untuk menggali pemahaman yang lebih holistik tentang kondisi psikologis manusia dengan melibatkan dimensi spiritual dan moral yang menjadi dasar dalam psikologi Islam. Pembahasan akan dimulai dengan penjelasan tentang konsep-konsep fundamental dalam psikologi Islam, seperti jiwa (nafs), fitrah manusia, dan tujuan hidup menurut Islam, yang semuanya memainkan peran penting dalam mempengaruhi kesejahteraan mental individu. Selanjutnya, analisis akan mengeksplorasi bagaimana konsep-konsep ini berinteraksi dengan pendekatan ilmiah dalam psikologi modern dan kemungkinan untuk mengintegrasikan kedua pendekatan tersebut guna menciptakan pendekatan terapi yang lebih komprehensif dan efektif dalam menangani masalah psikologis yang kompleks. Dengan demikian, pembahasan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan psikologi Islam yang lebih aplikatif dalam dunia psikologi profesional saat ini.

KONSEP-KONSEP UTAMA DALAM PSIKOLOGI ISLAM

Psikologi Islam memiliki konsep-konsep dasar yang unik dan berbeda dari pendekatan psikologi Barat. Konsep-konsep utama ini mencakup pemahaman tentang jiwa (nafs), fitrah manusia, serta tujuan hidup yang terhubung dengan dimensi spiritualitas. Dalam pandangan Islam, jiwa merupakan aspek fundamental yang mempengaruhi kondisi mental dan emosional seseorang. Konsep jiwa ini sangat sentral dalam membentuk teori-teori psikologi Islam yang mengarah pada pemulihan dan keseimbangan spiritual dan psikologis individu.

Jiwa (Nafs) dalam Psikologi Islam

Salah satu konsep penting dalam psikologi Islam adalah pemahaman mengenai jiwa (nafs). Menurut ajaran Islam, jiwa manusia terdiri dari tiga tingkatan: nafs al-ammara (jiwa yang cenderung pada keburukan), nafs al-lawama (jiwa yang menyesali perbuatannya), dan nafs al-mutmainnah (jiwa yang tenang dan seimbang). Ketiga tingkatan ini berfungsi sebagai gambaran kondisi psikologis seseorang dalam berbagai situasi kehidupan. Naafs al-ammara menunjukkan kondisi jiwa yang tidak terkendali dan lebih condong pada hawa nafsu yang buruk, sementara nafs al-lawama menggambarkan jiwa yang masih berusaha untuk memperbaiki dirinya melalui penyesalan. Pada tingkatan nafs al-mutmainnah, jiwa seseorang mencapai ketenangan dan keseimbangan, yang dianggap sebagai kondisi ideal dalam kesehatan mental. Pandangan ini memperlihatkan bahwa kesehatan mental dalam psikologi Islam tidak hanya terkait dengan pengelolaan emosi atau pikiran, tetapi juga dengan kondisi spiritual yang stabil. Menurut Faridah (2016), jiwa yang berada pada tingkat nafs al-mutmainnah dianggap

sebagai jiwa yang sehat karena mampu menjaga keseimbangan antara kehidupan dunia dan ukhrawi, serta menjaga hubungan yang baik dengan Tuhan dan sesama manusia. Dengan demikian, terapi psikologi Islam berfokus pada pencapaian ketenangan jiwa melalui pendekatan yang melibatkan dimensi spiritual, seperti ibadah dan dzikir, yang mampu mengatasi ketidakseimbangan jiwa (Hafizallah & Husin, 2019).

Fitrah Manusia dalam Psikologi Islam

Konsep lainnya yang sangat penting dalam psikologi Islam adalah fitrah, yang merujuk pada sifat alami atau kodrat bawaan manusia. Fitrah manusia dalam Islam dianggap sebagai kondisi yang cenderung kepada kebaikan dan kesucian, meskipun bisa terdistorsi akibat pengaruh lingkungan atau tindakan individu itu sendiri. Ketika seseorang hidup sesuai dengan fitrahnya, maka ia akan mencapai kedamaian batin dan ketenangan jiwa. Sebaliknya, jika seseorang menyimpang dari fitrah atau melakukan tindakan yang bertentangan dengan ajaran Islam, maka gangguan psikologis dan spiritual dapat muncul. Situmorang (2020) menjelaskan bahwa konsep fitrah mengandung makna bahwa manusia pada dasarnya diciptakan untuk hidup dalam kebaikan dan kebenaran. Dalam konteks psikologi Islam, gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, atau rasa tidak bahagia dapat dipahami sebagai bentuk penyimpangan dari fitrah yang harus diperbaiki. Oleh karena itu, pendekatan psikologi Islam untuk penyembuhan melibatkan upaya pemulihan hubungan spiritual seseorang dengan Tuhan dan kembali kepada nilai-nilai fitrah yang telah diajarkan dalam agama.

Tujuan Hidup dalam Perspektif Psikologi Islam

Tujuan hidup dalam psikologi Islam tidak hanya berfokus pada pencapaian kebahagiaan dunia, tetapi juga pada pencapaian kebahagiaan ukhrawi, yang hanya bisa dicapai melalui keseimbangan antara kehidupan material dan spiritual. Dalam hal ini, psikologi Islam memandang bahwa tujuan hidup manusia adalah untuk beribadah kepada Tuhan dan mencapai kebahagiaan sejati dengan menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Kesehatan mental, dalam konteks ini, dilihat sebagai kemampuan untuk menjalani kehidupan sesuai dengan prinsip-prinsip Islam, yang pada gilirannya akan membawa ketenangan hati dan jiwa. Ariani dan Anwar (2023) menyatakan bahwa tujuan hidup yang jelas dalam Islam memberikan individu arah dan makna dalam hidupnya, yang pada gilirannya mengurangi perasaan kehilangan arah atau kebingungan eksistensial, yang sering kali menjadi sumber stres dan gangguan mental dalam psikologi modern. Dalam pandangan ini, psikologi Islam menekankan pentingnya memiliki tujuan hidup yang terhubung dengan nilai-nilai agama, yang berfungsi sebagai landasan moral dan spiritual dalam menghadapi tantangan hidup. Hal ini berbanding terbalik dengan perspektif psikologi Barat yang seringkali lebih mengutamakan pencapaian kebahagiaan subjektif atau pencapaian pribadi yang tidak selalu terkait dengan tujuan hidup yang lebih besar atau makna eksistensial.

Keseimbangan Jiwa dan Spiritualitas dalam Psikologi Islam

Keseimbangan jiwa yang dimaksud dalam psikologi Islam bukan hanya sekadar kondisi emosional yang stabil, tetapi juga mencakup pemeliharaan keseimbangan antara aspek fisik, mental, dan spiritual seseorang. Ini merupakan elemen kunci dalam pemahaman tentang kesehatan mental dalam konteks Islam. Terapi yang berbasis pada psikologi Islam melibatkan tidak hanya pengelolaan gejala-gejala psikologis seperti kecemasan atau depresi, tetapi juga penyembuhan jiwa melalui praktik ibadah, doa, dzikir, dan penguatan spiritual (Mahdini &

Aulia, 2023). Sebagai contoh, dalam pengobatan depresi atau kecemasan, psikologi Islam tidak hanya mengandalkan terapi psikologis atau medis, tetapi juga mengajarkan bahwa kedekatan dengan Tuhan melalui ibadah dan dzikir bisa menjadi sarana penting untuk meraih ketenangan batin. Hal ini juga tercermin dalam pendekatan terapi yang dikembangkan oleh Hamami Abicandra (2021), yang menekankan pentingnya keterlibatan spiritual dalam pemulihan psikologis, sebagai upaya untuk mengembalikan keseimbangan jiwa yang terganggu.

Peran Filsafat Islam dalam Pembentukan Psikologi Islam

Filsafat Islam juga memainkan peranan yang sangat penting dalam membentuk dasar teori psikologi Islam. Filsafat ini mengajarkan tentang pentingnya moralitas dan etika dalam kehidupan manusia, yang berhubungan langsung dengan kondisi psikologis seseorang. Dalam pemikiran al-Ghazali, misalnya, kesejahteraan jiwa dicapai ketika seseorang mampu menenangkan nafsunya dan menyelaraskan dirinya dengan kehendak Tuhan. Pemikiran ini memberikan dasar bagi banyak teori psikologi Islam yang mengedepankan pencapaian kedamaian batin melalui pemurnian jiwa dan pengendalian diri. Kusuma (2022) menjelaskan bahwa dalam psikologi Islam, pembentukan karakter yang baik melalui pembinaan akhlak dan moralitas menjadi prioritas utama. Oleh karena itu, teori psikologi Islam lebih mengutamakan pendekatan yang tidak hanya mengobati gejala psikologis, tetapi juga memperbaiki karakter dan moral individu sesuai dengan ajaran agama. Dengan demikian, psikologi Islam dapat dilihat sebagai proses penyembuhan jiwa yang tidak hanya mengandalkan pendekatan rasional atau ilmiah, tetapi juga pendekatan spiritual dan etis yang sangat mendalam.

Konsep-konsep utama dalam psikologi Islam—seperti jiwa (nafs), fitrah, tujuan hidup, dan keseimbangan jiwa—merupakan dasar yang sangat penting dalam membentuk teori dan praktik psikologi Islam. Pemahaman tentang kondisi jiwa yang dinamis dan hubungannya dengan spiritualitas menjadikan psikologi Islam berbeda dari pendekatan psikologi Barat. Melalui pendekatan ini, pemulihan psikologis tidak hanya melihat aspek mental dan emosional, tetapi juga dimensi spiritual yang sangat integral dalam mencapai kesejahteraan jiwa. Oleh karena itu, psikologi Islam menawarkan pendekatan yang lebih holistik dalam memahami dan mengatasi masalah psikologis, dengan mengedepankan dimensi moral dan spiritual sebagai bagian yang tidak terpisahkan dalam pemulihan mental seseorang.

PENDEKATAN-PENDEKATAN PSIKOLOGI MODERN

Psikologi modern menawarkan berbagai pendekatan dalam memahami dan menangani masalah psikologis, yang mencakup terapi kognitif-behavioral (CBT), terapi humanistik, dan pendekatan psikoanalitik. Setiap pendekatan ini memiliki karakteristik dan fokus yang berbeda dalam menganalisis perilaku manusia, tetapi semuanya berorientasi pada solusi yang terukur dan berbasis pada bukti empiris. Terapi kognitif-behavioral, misalnya, berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku yang tidak adaptif, dengan pendekatan yang sangat sistematis untuk memodifikasi respons terhadap berbagai permasalahan psikologis (Nawariah, 2022). Pendekatan ini menekankan pada kontrol individu terhadap pikiran dan perilaku mereka untuk mencapai kesejahteraan mental. Sementara itu, terapi humanistik menekankan pada pencapaian potensi diri, aktualisasi diri, dan pentingnya hubungan terapeutik yang mendalam, seperti yang dikembangkan oleh Carl Rogers dan Abraham Maslow (Hairina & Mubarak, 2020). Pendekatan ini memandang setiap individu sebagai makhluk yang memiliki potensi untuk berkembang secara positif dan menghadapi tantangan hidup secara konstruktif. Di sisi

lain, pendekatan psikoanalitik, yang dipelopori oleh Sigmund Freud, berfokus pada pengaruh ketidaksadaran dan pengalaman masa kecil terhadap perkembangan kepribadian serta gangguan psikologis di masa dewasa (Nawariah, 2022).

Namun, meskipun berbagai pendekatan ini telah terbukti efektif dalam konteks tertentu, mereka memiliki keterbatasan dalam menangani dimensi spiritual dan moral individu. Psikologi modern, secara umum, lebih menekankan pada aspek ilmiah dan materialistik dalam memahami manusia, mengabaikan dimensi penting seperti keyakinan agama, spiritualitas, dan moralitas yang sering kali menjadi faktor krusial dalam kesehatan mental dan kesejahteraan individu (Mahdini & Aulia, 2023). Hal ini tercermin dalam kebanyakan pendekatan psikologi yang kurang memperhatikan bagaimana keyakinan spiritual dapat berperan dalam pemulihian psikologis. Misalnya, dalam terapi CBT, meskipun ada kesadaran tentang pentingnya pemikiran yang rasional dan konstruktif, tidak ada ruang yang cukup untuk memperhitungkan pengaruh dari keyakinan agama atau dimensi moral dalam merancang terapi yang efektif (Saifuddin, 2022).

Lebih lanjut, kritik terhadap psikologi modern juga datang dari perspektif yang menyoroti ketidakmampuan pendekatan-pendekatan ini untuk menangani masalah yang bersifat lebih kompleks, seperti gangguan jiwa yang terhubung dengan kondisi spiritual dan moral, misalnya kecemasan eksistensial, perasaan kehilangan makna hidup, atau krisis spiritual yang sering kali tidak dapat dijelaskan dengan teori-teori psikologi Barat semata (Ariani & Anwar, 2023). Dalam hal ini, dimensi moral dan spiritual yang ditawarkan oleh psikologi Islam memberikan kontribusi yang sangat berarti dalam memperkaya praktik psikologi modern.

Sebagai contoh, psikologi Islam melihat manusia tidak hanya sebagai entitas psikologis, tetapi juga sebagai makhluk spiritual yang memiliki hubungan erat dengan Tuhan, yang dikenal dengan konsep fitrah (keaslian jiwa) (Faridah, 2016). Fitrah ini merujuk pada potensi bawaan manusia untuk mengenal Tuhan dan menjalani hidup sesuai dengan nilai-nilai moral yang benar. Dalam perspektif ini, kesehatan mental tidak hanya ditentukan oleh keseimbangan psikologis, tetapi juga oleh keseimbangan spiritual yang mendorong individu untuk hidup sesuai dengan tuntunan agama. Dengan mengintegrasikan pemahaman tentang fitrah dan kesadaran spiritual ini, terapi yang menggunakan pendekatan psikologi Islam dapat memperhatikan seluruh aspek manusia, baik fisik, mental, maupun spiritual, untuk menciptakan kesembuhan yang lebih holistik dan mendalam (Taqwa et al., 2024).

Integrasi psikologi Islam dengan psikologi modern membuka peluang untuk memperkuat terapi yang lebih komprehensif dan menyeluruh. Salah satu aspek yang dapat diperkuat melalui integrasi ini adalah pemahaman tentang hubungan manusia dengan Tuhan dan moralitas sebagai dasar kesehatan mental. Misalnya, dalam terapi kognitif-behavioral, pengenalan terhadap konsep dosa, pertobatan, dan spiritualitas dalam agama Islam bisa menjadi elemen penting yang memperkaya pendekatan terapeutik, dengan memberi individu kesempatan untuk mengatasi masalah psikologis yang berkaitan dengan rasa bersalah, kecemasan, dan

ketidakpuasan hidup melalui pendekatan yang lebih holistik dan berbasis nilai (Elfando & Nurwahidin, 2023).

Demikian pula, dalam terapi humanistik, nilai-nilai dari konsep ihsan (berbuat baik) dan tazkiyah (penyucian jiwa) dalam psikologi Islam dapat memperkaya pendekatan ini. Penerapan nilai-nilai tersebut dapat memberikan individu pemahaman yang lebih dalam mengenai tujuan hidup, cara mengatasi rasa kehilangan makna hidup, dan meningkatkan kualitas diri secara menyeluruh. Dengan demikian, dimensi spiritual dalam psikologi Islam memberikan tambahan lapisan dalam pendekatan humanistik yang berfokus pada aktualisasi diri, membantu individu tidak hanya untuk berkembang secara psikologis tetapi juga untuk mencapai kedamaian batin dan pemahaman yang lebih dalam tentang makna hidup (Hafizallah & Husin, 2019).

Selain itu, pendekatan psikoanalitik dalam psikologi Islam juga dapat diberdayakan dengan memasukkan pemahaman tentang kesadaran spiritual dan moralitas, yang merupakan bagian penting dari kesadaran diri dalam tradisi Islam. Dalam pendekatan ini, perhatian terhadap dimensi spiritual dapat membantu individu untuk mengatasi trauma atau konflik batin yang mungkin tidak bisa dijelaskan hanya dengan penekanan pada pengalaman masa kecil atau ketidaksadaran. Sebagai contoh, dalam konteks terapi psikoanalitik, mengintegrasikan ajaran Islam tentang dosa dan pertobatan dapat memberikan pemahaman lebih mendalam tentang akar perasaan bersalah atau konflik internal yang dialami oleh individu, yang berpotensi mempercepat proses penyembuhan (Varella et al., 2023).

Secara keseluruhan, meskipun psikologi modern memiliki banyak kontribusi penting dalam memahami dan menangani masalah psikologis, keterbatasannya dalam memperhatikan dimensi spiritual dan moral memberikan ruang bagi psikologi Islam untuk menawarkan pendekatan yang lebih holistik. Melalui integrasi kedua pendekatan ini, diharapkan terapi psikologis dapat lebih menyeluruh, memperhitungkan seluruh aspek manusia, baik yang bersifat psikologis, emosional, maupun spiritual. Ini adalah langkah penting dalam mengembangkan praktik psikologi yang lebih efektif dan mendalam untuk memenuhi kebutuhan psikologis individu di dunia yang semakin kompleks ini.

INTEGRASI PSIKOLOGI ISLAM DAN PSIKOLOGI MODERN DALAM PRAKTIK

Integrasi psikologi Islam dan psikologi modern menawarkan potensi sinergi yang luar biasa untuk menciptakan pendekatan yang lebih holistik dalam memahami dan menangani masalah psikologis. Psikologi Islam, yang menekankan keseimbangan antara dimensi fisik, mental, dan spiritual, dapat memperkaya pendekatan psikologi modern yang seringkali lebih fokus pada aspek rasional dan empiris. Salah satu contoh aplikasi integrasi ini adalah penggabungan teknik mindfulness yang berasal dari ajaran Islam dengan terapi CBT (Cognitive Behavioral Therapy) untuk mengatasi gangguan kecemasan. Mindfulness dalam konteks psikologi Islam, terutama yang terkait dengan konsep dzikir (mengingat Allah), berfokus pada kesadaran penuh terhadap momen saat ini sambil menjaga hubungan spiritual dengan Tuhan (Elfando & Nurwahidin, 2023). Teknik ini sangat relevan dengan terapi CBT, yang juga mendorong individu untuk meningkatkan kesadaran terhadap pola pikir negatif mereka dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih positif dan adaptif. Penggabungan kedua teknik ini dapat memberikan hasil

yang lebih efektif dalam mengatasi gangguan kecemasan, karena selain membantu individu untuk mengubah pola pikir yang tidak konstruktif, juga dapat memberikan rasa ketenangan dan kedamaian batin yang berasal dari hubungan spiritual yang kuat dengan Tuhan (Taqwa et al., 2024).

Selain itu, integrasi psikologi Islam dapat memperkaya terapi CBT dengan memberikan perspektif yang lebih mendalam mengenai tujuan hidup dan makna spiritual. Dalam psikologi Islam, manusia dianggap memiliki fitrah (potensi bawaan) untuk hidup selaras dengan tuntunan Ilahi, dan hidup yang sesuai dengan fitrah ini merupakan jalan menuju kesejahteraan batin dan kebahagiaan sejati (Faridah, 2016). Melalui pendekatan ini, individu tidak hanya belajar untuk mengubah pola pikir negatif, tetapi juga diberdayakan untuk menjalani hidup dengan tujuan yang lebih besar, yang melibatkan dimensi spiritual dan moral yang mengarah pada kedamaian jiwa. Hal ini menjadikan pendekatan ini tidak hanya efektif dalam menyembuhkan gangguan kecemasan tetapi juga dalam meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Meskipun integrasi psikologi Islam dan psikologi modern menjanjikan banyak manfaat, proses penggabungan kedua pendekatan ini tidaklah tanpa tantangan. Salah satu tantangan utama adalah perbedaan paradigma dasar antara kedua sistem tersebut. Psikologi modern cenderung mengadopsi pendekatan empiris dan materialistik yang memandang manusia sebagai makhluk yang terutama dapat dijelaskan melalui teori-teori ilmiah, sedangkan psikologi Islam menekankan dimensi spiritual dan moral yang tidak selalu mudah dijelaskan atau diuji melalui metode ilmiah konvensional (Ariani & Anwar, 2023). Perbedaan paradigma ini bisa menciptakan hambatan dalam penerapan integrasi kedua pendekatan ini, terutama dalam hal pengembangan teori dan metode yang dapat memadukan aspek spiritual dan ilmiah secara komprehensif. Dalam psikologi Islam, misalnya, banyak teori yang didasarkan pada wahyu dan ajaran agama, yang mungkin tidak selalu bisa diterima atau diuji melalui standar metodologi ilmiah yang diterima secara luas dalam psikologi modern. Hal ini menyebabkan praktisi psikologi modern sering kali skeptis terhadap penerapan prinsip-prinsip yang bersifat spiritual dan moral dalam praktik mereka (Wahid et al., 2022).

Selain itu, hambatan praktis juga muncul dalam hal pelatihan dan kesiapan praktisi. Sebagian besar psikolog yang terlatih dalam psikologi modern mungkin tidak memiliki pemahaman yang mendalam mengenai prinsip-prinsip psikologi Islam dan sebaliknya. Hal ini dapat menyebabkan kesulitan dalam menggabungkan kedua pendekatan dalam praktik sehari-hari, karena praktisi perlu memiliki pemahaman yang baik tentang keduanya untuk dapat mengintegrasikan prinsip-prinsip yang relevan secara efektif. Sebagai contoh, seorang terapis yang berpengalaman dalam CBT mungkin kesulitan dalam memasukkan teknik dzikir atau praktik spiritual lain yang terkait dengan psikologi Islam, karena mereka mungkin tidak terbiasa dengan nilai-nilai tersebut atau cara mengaplikasikannya dalam konteks terapeutik (Hairina & Mubarak, 2020).

Meskipun tantangan dalam integrasi psikologi Islam dan psikologi modern ada, beberapa contoh konkret penerapan model integrasi ini telah menunjukkan hasil yang menjanjikan. Salah satu contoh penerapannya dapat ditemukan dalam terapi atau konseling yang menggabungkan pendekatan CBT dengan teknik spiritual dalam psikologi Islam. Misalnya, dalam mengatasi kecemasan, seorang terapis dapat mengajarkan klien untuk mengenali pola pikir yang tidak rasional melalui CBT dan pada saat yang sama, mengajarkan klien untuk melakukan dzikir atau doa untuk membantu menenangkan pikiran dan memperkuat ketenangan batin mereka. Integrasi ini tidak hanya membantu mengubah pola pikir negatif yang menjadi akar kecemasan,

tetapi juga memberikan rasa keterhubungan spiritual yang mendalam yang dapat mempercepat proses penyembuhan (Saifuddin, 2022). Selain itu, dalam kasus depresi yang berhubungan dengan perasaan kehilangan makna hidup, terapi integratif yang menggabungkan teknik mindfulness Islam dan pendekatan humanistik dalam psikologi modern dapat sangat bermanfaat. Dalam pendekatan ini, klien akan dibimbing untuk tidak hanya mengeksplorasi perasaan mereka dan mengubah pola pikir yang merugikan diri, tetapi juga untuk menemukan tujuan hidup mereka melalui pemahaman dan penerimaan terhadap prinsip-prinsip moral dan spiritual Islam. Terapi ini mengajarkan individu untuk menjalani hidup dengan tujuan yang lebih tinggi, yang tidak hanya berfokus pada pencapaian material atau psikologis, tetapi juga pada pencapaian kebahagiaan batin melalui kedekatan dengan Tuhan dan pemahaman tentang makna hidup yang lebih dalam (Taqwa et al., 2024).

Integrasi ini juga dapat diterapkan dalam terapi keluarga, di mana pendekatan psikologi Islam dapat digunakan untuk memperkuat hubungan keluarga melalui ajaran-ajaran Islam tentang kasih sayang, kesabaran, dan saling pengertian. Di sisi lain, terapi CBT dapat digunakan untuk mengidentifikasi dan mengubah pola komunikasi yang tidak sehat dalam keluarga, sehingga menciptakan dinamika keluarga yang lebih positif dan harmonis. Penggabungan kedua pendekatan ini dapat membantu keluarga tidak hanya untuk mengatasi masalah psikologis, tetapi juga untuk memperkuat ikatan spiritual yang menjadi dasar hubungan keluarga yang sehat dalam tradisi Islam (Mahdini & Aulia, 2023).

Secara keseluruhan, integrasi psikologi Islam dan psikologi modern menawarkan potensi besar untuk menciptakan pendekatan yang lebih komprehensif dan holistik dalam terapi dan konseling. Meskipun ada tantangan dalam hal perbedaan paradigma dan hambatan praktis, contoh-contoh aplikasi yang ada menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi individu yang mencari keseimbangan jiwa dan pemulihan psikologis. Dengan semakin berkembangnya pemahaman dan keterampilan di bidang ini, integrasi ini memiliki potensi untuk menjadi alternatif yang lebih lengkap dalam mengatasi masalah psikologis dan meningkatkan kualitas hidup individu.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, integrasi psikologi Islam dan psikologi modern menunjukkan potensi besar dalam memberikan pendekatan yang lebih holistik dalam mengatasi masalah psikologis. Dengan menggabungkan dimensi spiritual, moral, dan psikologis, integrasi ini mampu menawarkan solusi yang lebih menyeluruh untuk individu yang mengalami gangguan mental. Psikologi Islam memberikan landasan moral dan spiritual yang dapat memperkuat proses terapi, sementara psikologi modern menawarkan teknik-teknik empiris yang terbukti efektif dalam menangani masalah psikologis. Kolaborasi keduanya membuka peluang untuk menciptakan model terapi yang lebih komprehensif, yang tidak hanya fokus pada pengobatan gejala, tetapi juga pada pemulihan keseimbangan jiwa dan pencapaian kesejahteraan mental secara lebih luas.

Daftar Pustaka

- Ariani, R., & Anwar, A. (2023). Integrasi ilmu pengetahuan dalam Islam: Kasus psikologi Islam. *Jurnal Sains Dan Teknologi*, 5(2), 731-738. Retrieved from <http://ejurnal.sisfokomtek.org/index.php/saintek/article/view/2386>
- Elfando, M. E., & Nurwahidin, N. (2023). The relevance of Amali Sufism and philosophical Sufism in modern times. *Nizham: Jurnal Studi Keislaman*, 11(02), 187-201. <https://doi.org/10.32332/nizham.v11i02.7103>
- Faridah, S. (2016). Metodologi dalam kajian psikologi Islam. *Studia Insania*, 4(1), 69–78. <https://doi.org/10.18592/jsi.v4i1.1114>
- Hafizallah, Y., & Husin, S. (2019). Psikologi Islam: Sejarah, tokoh, dan masa depan. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 1(1), 1-19. <https://doi.org/10.32923/psc.v1i1.860>
- Hairina, Y., & Mubarak, M. (2020). Penerapan psikologi Islam dalam praktik profesi psikolog Muslim. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 3(1), 47-60. <https://doi.org/10.15575/jpib.v3i1.4132>
- Hamami Abicandra, M. N. (2021). Pendekatan psikologi dalam kajian Islam. *Jurnal Pendidikan Dan Kajian Aswaja*, 7(1), 21–30. <https://doi.org/10.56013/jpka.v7i1.1061>
- Kusuma, A. R. (2022). Konsep psikologi Syed Muhammad Naquib al-Attas. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 13(2), 121-135. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v13i2.4386>
- Mahdini, Z., & Aulia, N. (2023). Fase-fase perkembangan psikologi Islam. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 2(4), 648-657. <https://doi.org/10.55606/religion.v1i4.471>
- Mahdini, Z., & Aulia, N. (2023). Fase-fase perkembangan psikologi Islam. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 2(4), 648-657. <https://doi.org/10.55606/religion.v1i4.471>
- Nawariah, N. (2022). Konsep manusia menurut pandangan psikoanalisis dan behaviorisme. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Kearifan Lokal*, 2(5), 252–259. Retrieved from <https://www.jipkl.com/index.php/JIPKL/article/view/29>
- Saifuddin, A. (2022). Peluang dan tantangan psikoterapi Islam. *Buletin Psikologi*, 30(1), 22-44. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.67715>
- Situmorang, T. (2020). Paradigma psikologi Islam: Suatu aliran baru dalam psikologi. *Al-Mursyid: Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan Dan Konseling Islam (IKABKI)*, 1(2), 1-17. <http://dx.doi.org/10.30829/mrs.v1i2.593>
- Taqwa, U. 'Alat, Awaludin, A., & Arroisi, J. (2024). Rekonseptualisasi epistemologi: Metode Islamisasi dalam ilmu psikologi modern. *Kalimah: Jurnal Studi Agama Dan Pemikiran Islam*, 21(1), 25–48. <https://doi.org/10.21111/klm.v21i1.10703>
- Varella, E. D., Zaidan, M. I., & Azhar, S. Z. (2023). Pola pola pengembangan psikologi Islam: Indonesia. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(4), 700-708. <https://doi.org/10.55606/religion.v1i4.365>
- Wahid, A., Arroisi, J., Rahayu, E. M., & Amrulloh, M. W. A. (2022). Dialektika konsep dasar psikologi Islam dan Barat. *Journal of Islamic Education and Innovation*, 1-10. <https://doi.org/10.26555/jiei.v3i1.6026>