

**AL-QUR'AN DAN KAJIAN PSIKOLOGI KONTEMPORER DI INDONESIA
(Perkembangan dan Aplikasi Psikologi Modern dalam Konteks Indonesia Dengan
Keterkaitan Qur'ani)**

Nurul Adha¹

¹Universitas PTIQ Jakarta

Email: nurul.adha@mhs.ptiq.ac.id

Abstrak: Perkembangan psikologi di Indonesia banyak dipengaruhi oleh pemikiran Barat, sementara masyarakat Indonesia memiliki karakter religius yang menuntut adanya pendekatan yang selaras dengan nilai-nilai spiritual. Jurnal ini bertujuan untuk mengkaji kontribusi nilai-nilai Al-Qur'an terhadap psikologi kontemporer dengan penekanan pada praktik konseling Islami. Kajian ini dilakukan melalui telaah literatur yang bersumber dari Al-Qur'an dan berbagai pemikiran dalam psikologi. Hasil kajian menunjukkan bahwa Al-Qur'an memuat prinsip-prinsip yang relevan bagi kesehatan mental, antara lain konsep resiliensi, ketenangan melalui dzikir, kekuatan doa, penyembuhan melalui tilawah, dan optimisme menghadapi kesulitan. Prinsip-prinsip tersebut dapat diintegrasikan dalam konseling Islami untuk membangun paradigma psikologi yang lebih seimbang antara aspek psikologis, sosial, dan spiritual. Dengan demikian, artikel ini menegaskan bahwa integrasi nilai Qur'ani dalam psikologi kontemporer sangat penting bagi masyarakat Indonesia yang religius.

Kata Kunci: Al-Qur'an, Psikologi Kontemporer, Konseling Islami.

Abstract: The development of psychology in Indonesia is heavily influenced by Western thought, while Indonesian society has a religious character that demands an approach that is in harmony with spiritual values. This article aims to examine the contribution of Qur'anic values to contemporary psychology with an emphasis on Islamic counseling practices. This study was carried out through a review of literature sourced from the Qur'an and various thoughts in psychology. The results of the study show that the Qur'an contains principles that are relevant for mental health, including the concept of resilience, calmness through dhikr, the power of prayer, healing through recitation, and optimism in the face of difficulties. These principles can be integrated in Islamic counseling to build a more balanced psychological paradigm between psychological, social, and spiritual aspects. Thus, this article confirms that the integration of Qur'anic values in contemporary psychology is very important for religious Indonesian society.

Keywords: Qur'an, Contemporary Psychology, Islamic Counseling.

PENDAHULUAN

Psikologi di Indonesia telah berkembang pesat sebagai ilmu modern yang menitikberatkan pada pemahaman perilaku, kepribadian, dan kesehatan mental masyarakat.

Namun kenyataannya, persoalan mental tetap menjadi tantangan besar. Menurut data Riskesdas 2018, prevalensi gangguan mental emosional (termasuk depresi dan kecemasan) mencapai 9,8 % penduduk Indonesia.¹ Sementara itu, data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa Indeks Kebahagiaan Indonesia pada tahun 2021 berada di angka 71,49 (menggunakan tiga dimensi: kepuasan hidup, afeksi, dan eudaimonia).² Meski angka tersebut menunjukkan sedikit peningkatan dibandingkan survei sebelumnya, laporan dari Kementerian Kesehatan menyebut bahwa sekitar 20 % populasi Indonesia berpotensi mengalami masalah kesehatan jiwa, mengingat tidak semua daerah memiliki layanan kesehatan jiwa memadai.³ Fakta-fakta tersebut semakin menggarisbawahi bahwa kendati psikologi telah maju sebagai disiplin ilmu, ia memikul tanggung jawab besar dalam merespons tantangan sosial-psikologis nyata untuk meningkatkan kesejahteraan mental masyarakat.

Psikologi pada dasarnya adalah ilmu yang mempelajari jiwa, pikiran, serta perilaku manusia dalam kaitannya dengan proses mental dan pengaruh lingkungan sosial maupun budaya.⁴ Sementara itu, psikologi Islam dipahami sebagai upaya mengintegrasikan kajian psikologi dengan nilai-nilai yang bersumber dari Al-Qur'an, sehingga tidak hanya berfokus pada aspek perilaku dan mental, tetapi juga memasukkan dimensi spiritual sebagai bagian penting dari kesehatan dan kesejahteraan manusia.⁵

Kajian psikologi modern menawarkan beragam aliran seperti behaviorisme, psikoanalisis, humanistik, kognitif, hingga psikologi positif. Masing-masing aliran memberikan kontribusi penting dalam memahami manusia, misalnya teori behaviorisme menekankan pembentukan perilaku melalui penguatan.⁶ Sementara itu, psikoanalisis menyoroti peran bawah sadar yang memengaruhi kepribadian individu.⁷ Namun, psikologi

¹ Eduardo Renaldo, dan Eva Suryani, "Gambaran gangguan mental emosional pada penduduk Desa Banfanu, Timor Tengah Utara, Provinsi Nusa Tenggara Timur," dalam *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, Vol. 3 No. 2 Tahun 2020, hal. 49.

² Badan Pusat Statistik, *Indeks Kebahagiaan 2021* (Jakarta: BPS, 2021), hlm. 7, <https://www.bps.go.id/id/publication/2021/12/27/ba1b0f03770569b5ac3ef58e/indeks-kebahagiaan-2021.html>. Diakses pada 24-09-2025.

³ Kementerian Kesehatan RI, *Kemendes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia* (Jakarta: Kementerian Kesehatan, 2021), diakses 24 September 2025, <https://kemkes.go.id/id/kemendes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia>. Diakses pada 24-09-2025.

⁴ Cici May Linda, Muhimatus Shofiyani, and Prihaten Maskhuliah, "Konsep dasar psikologi pendidikan," dalam *Dewantara: Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, Vol. 3 No. 4 Tahun 2024, hal. 255.

⁵ Ema Yudianti, "Pengantar Psikologi Islam," dalam *Jurnal Ilmu Agama: Mengkaji Doktrin, Pemikiran, Dan Fenomena Agama*, Vol. 14 No. 2 Tahun 2013, hal. 175.

⁶ Nurussakinah Daulay, *Psikologi di Masa Kini*, Medan: UMSU Press, 2023, hal. 35.

⁷ Devia Aprilianti, Rahma Aulia, dan Imalatul Khairat, "Peran Alam Bawah Sadar Dalam Membentuk Perilaku: Kajian Literatur Berdasarkan Teori Psikoanalisis," dalam *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, Vol. 10 No. 02 Tahun 2025, hal. 285.

Barat sering dianggap kurang memperhatikan dimensi religius, terutama dalam konteks masyarakat timur yang spiritualitasnya kuat. Dengan demikian, dibutuhkan pendekatan baru yang mengintegrasikan dimensi psikologi modern dengan nilai-nilai spiritual.

Tulisan ini didasarkan pada argumen bahwa integrasi Al-Qur'an dengan psikologi kontemporer dapat memberikan dasar terapi yang lebih relevan dengan kebutuhan masyarakat Indonesia. Nilai-nilai Qur'ani menegaskan bahwa manusia tidak dibebani di luar batas kemampuannya, sehingga dalam menghadapi tekanan hidup, setiap individu dapat menumbuhkan keyakinan bahwa kesulitan selalu berada dalam jangkauan daya tahannya. Prinsip ini sejalan dengan konsep resiliensi dalam psikologi kontemporer, yakni kemampuan individu untuk bertahan, bangkit, dan beradaptasi ketika menghadapi stres atau kesulitan. Selain itu, nilai Qur'ani juga dapat membantu konselor menanamkan optimisme dalam diri klien melalui pendekatan yang kontekstual. Oleh sebab itu, nilai Qur'ani perlu dijadikan landasan utama dalam praktik konseling dan terapi kontemporer.

Tulisan ini bertujuan untuk mengkaji perkembangan psikologi kontemporer di Indonesia. Fokus kajian diarahkan pada analisis peran Al-Qur'an dalam memberikan landasan bagi konseling Islami. Kajian ini juga menelaah bagaimana integrasi nilai Qur'ani dapat memperkaya praktik psikologi modern dalam menghadapi problem sosial.⁸ Selain itu, penelitian ini berupaya mengidentifikasi tantangan serta peluang pengembangan psikologi Islami di Indonesia sebagai paradigma alternatif. Upaya ini penting agar psikologi tetap relevan dengan karakter religius masyarakat Indonesia. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan memberi kontribusi pada pengembangan psikologi Islami di Indonesia.

Berangkat dari persoalan sosial, gap literatur, serta kebutuhan integrasi ilmu dan agama, kajian ini menjadi semakin penting dilakukan. Sejarah mencatat bahwa perkembangan psikologi di Indonesia tidak bisa dilepaskan dari pengaruh Barat yang dominan.⁹ Namun, masyarakat Indonesia memiliki kebutuhan religius yang kuat sehingga memerlukan pendekatan berbeda dalam konseling. Integrasi nilai Qur'ani dianggap penting agar psikologi lebih sesuai dengan konteks budaya dan spiritual bangsa.¹⁰ Oleh karena itu, pembahasan berikutnya akan menelusuri sejarah perkembangan psikologi di Indonesia, tren kontemporer

⁸ Andik Isdianto, Nuruddin Al Indunissy, dan Novariza Fitrianti, "Peran Tafakur Islam Dalam Mengatasi Kecemasan: Integrasi Spiritualitas Qur'ani Dan Psikologi Modern," dalam *Indonesian Journal of Islamic Studies (IJIS)*, Vol. 1 No. 2 Tahun 2025, hal. 227.

⁹ Augustinus Supratiknya, "Dari psikologi kritis dan psikologi kultural-historis ke psikologi berhampiran budaya," dalam *Retorik*, Vol. 11 No. 1 Tahun 2023, hal. 75.

¹⁰ Mardiah Astuti, *et. al.*, "Integrasi Nilai-Nilai Al-Qur'an Dalam Perkembangan Psikologi Anak SD Islam Cendikia Faiha Palembang," dalam *Mauizhah: Jurnal Kajian Keislaman*, Vol. 12 No. 2 Tahun 2023, 139.

yang muncul, serta integrasinya dengan perspektif Al-Qur'an.

METODE PENELITIAN

Jurnal ini disusun menggunakan metode kualitatif, dengan pengumpulan data melalui studi pustaka dan kajian literatur yang relevan dengan tema hubungan Al-Qur'an dan psikologi kontemporer di Indonesia. Pendekatan deskriptif kualitatif dipilih karena bertujuan untuk menggambarkan secara utuh dan mendalam fenomena sosial, perilaku, dan konsep psikologi yang terkait dengan ajaran Al-Qur'an. Metode ini memungkinkan peneliti untuk menjelaskan secara rinci ciri, karakter, dan model fenomena yang diamati, termasuk bagaimana nilai-nilai Al-Qur'an diaplikasikan dalam praktik psikologi kontemporer, khususnya dalam konteks konseling, pendidikan, dan kesehatan mental di masyarakat Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sejarah dan Perkembangan Psikologi di Indonesia

Psikologi di Indonesia pada awalnya masuk melalui pengaruh kolonial Belanda. Pemerintah kolonial memperkenalkan psikologi dalam konteks kedokteran, pendidikan, dan administrasi pemerintahan. Pada masa itu, ilmu psikologi berfungsi sebagai alat untuk memahami perilaku manusia, yang bermanfaat bagi kepentingan kolonial seperti kesehatan masyarakat, pendidikan, dan pengelolaan sumber daya manusia.¹¹ Perkembangan psikologi semakin nyata melalui pendidikan tinggi. Lembaga seperti *Geneeskundige Hogeschool Batavia* (cikal bakal Universitas Indonesia) telah memasukkan psikologi sebagai mata kuliah pendukung dalam bidang kedokteran dan pendidikan. Dari sinilah psikologi mulai mendapat tempat dalam kurikulum pendidikan formal di Indonesia.

Peran penting juga dimainkan oleh Slamet Imam Santoso, seorang profesor psikiatri di Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Pada tahun 1952, melalui pidato pengukuhan sebagai profesor, ia menegaskan perlunya ilmu psikologi untuk mendukung bidang psikiatri.¹² Slamet menceritakan pengalamannya menangani pasien, sebagian besar berasal dari kalangan militer dan pegawai pemerintah, yang mengalami gangguan psikosomatis akibat tidak mampu menyesuaikan diri dengan pekerjaan baru setelah Indonesia mengambil alih pemerintahan dari kolonial Belanda pada awal 1950-an. Menurut Slamet, psikiatri membutuhkan psikologi untuk

¹¹ Hans Pols, "Psychological knowledge in a colonial context: Theories on the nature of the "native mind" in the former Dutch East Indies," dalam *History of Psychology*, Vol. 10 No. 2 Tahun 2007, hal. 111.

¹² Fathul Lubabin Nuqul, "Persatuan elemen psikologi: Sebuah pesan menjadi psikologi yang mensejahterakan," dalam *Psychozine*, Vol. 2 Tahun 2012, hal. 16.

menjelaskan potensi manusia, sekaligus membantu menempatkan orang yang tepat pada pekerjaan yang tepat (*the right man on the right place*). Pandangan inilah yang memperkuat posisi psikologi sebagai disiplin ilmu yang relevan dengan kebutuhan pembangunan bangsa.

Masuknya psikologi Barat memberikan fondasi keilmuan yang penting bagi perkembangan psikologi di Indonesia. Namun, keberadaannya juga menimbulkan tantangan, terutama dalam hal relevansi dengan konteks budaya, agama, dan nilai-nilai lokal. Oleh karena itu, integrasi antara warisan psikologi Barat dengan kearifan lokal menjadi langkah penting untuk menjadikan psikologi lebih sesuai dengan kebutuhan masyarakat Indonesia.

Perkembangan psikologi di Indonesia tidak hanya dipengaruhi oleh masuknya ilmu ini dari Barat, tetapi juga ditentukan oleh kiprah para tokoh nasional yang mengembangkan, menyesuaikan, dan memperkaya psikologi dengan nilai budaya serta kebutuhan masyarakat. Berikut tokoh-tokoh psikologi Indonesia:

a. Prof. Dr. Hj. Zakiah Daradjat

Merupakan salah satu tokoh perempuan asal Sumatera Barat yang berperan besar dalam mengembangkan psikologi Islam di Indonesia. Ia dikenal sebagai pelopor masuknya pendidikan agama Islam ke dalam sekolah umum, dan mengabdikan di Departemen Agama Republik Indonesia selama kurang lebih 30 tahun (1964–1994). Dalam bidang pendidikan, Zakiah menggunakan pendekatan psikologi untuk memberikan penyuluhan kepada masyarakat mengenai pentingnya pendidikan Islam bagi kesehatan mental.¹³ Menurutnya, pendidikan Islam memiliki dimensi manusia yang menyentuh kehidupan duniawi sekaligus ukhrawi, memperhatikan perilaku, serta berlangsung seumur hidup.

b. Dr. Seto Mulyadi, S.Psi., M.Si.

Atau yang lebih dikenal dengan Kak Seto, merupakan tokoh psikologi anak di Indonesia yang sangat populer di masyarakat. Ia kerap muncul di media massa sebagai pembawa acara edukatif untuk anak-anak, di antaranya “Aneka Ria” bersama Henny Purwonegoro. Perjalanan pendidikannya dimulai ketika ia gagal masuk kedokteran di Universitas Airlangga, lalu berkuliah di Fakultas Psikologi Universitas Indonesia hingga lulus pada tahun 1981.¹⁴

¹³ Nunzairina, "Sejarah Pemikiran Psikologi Islam Zakiah Daradjat," dalam *JUSPI: Jurnal Sejarah Peradaban Islam*, Vol. 2 No. 1 Tahun 2018, hal. 17.

¹⁴ Rina Juliastuti, dan Denik Iswardani Witarti, "Personal Branding Psikolog Seto Mulyadi (Kak Seto) di Era Disrupsi Media," dalam *CARAKA: Indonesia Journal of Communication*, Vol. 1 No. 1 Tahun 2020, hal.1.

c. Prof. Dr. Sarlito Wirawan Sarwono

Juga merupakan sosok penting dalam sejarah psikologi Indonesia. Ia dikenal atas kontribusinya dalam pengembangan bahan ajar psikologi yang banyak digunakan di perguruan tinggi, serta penerapan psikologi dalam konteks budaya Indonesia.¹⁵ Karyanya berupaya menjembatani antara teori-teori Barat dengan realitas masyarakat lokal, sehingga psikologi dapat lebih relevan dengan kebutuhan bangsa. Selain sebagai akademisi dan penulis produktif, Sarlito juga aktif dalam berbagai organisasi profesi psikologi, menjadikannya salah satu tokoh sentral yang mendorong perkembangan psikologi Indonesia menuju arah yang lebih kontekstual.

Tokoh-tokoh psikologi Indonesia memiliki kontribusi besar dalam membentuk arah perkembangan psikologi di tanah air. Zakiah Daradjat menekankan integrasi psikologi dengan pendidikan Islam, Seto Mulyadi mempopulerkan psikologi anak di masyarakat, dan Sarlito Wirawan Sarwono memperkuat pengembangan bahan ajar sekaligus penerapan psikologi dalam konteks budaya Indonesia. Peran mereka memperlihatkan bahwa perkembangan psikologi di Indonesia tidak hanya dipengaruhi oleh teori Barat, tetapi juga oleh tokoh lokal yang menyesuaikan dengan kebutuhan dan nilai-nilai bangsa.

Aliran dan Tren Psikologi Kontemporer

Psikologi modern tumbuh melalui sejumlah aliran pemikiran besar yang menjadi fondasi utama dalam memahami perilaku manusia. Setiap aliran lahir dari kritik terhadap aliran sebelumnya, namun tetap memberikan sumbangan penting dalam memperkaya cara pandang terhadap kehidupan psikis manusia. Dengan mempelajari aliran-aliran besar ini, kita dapat melihat bagaimana psikologi berkembang dari yang awalnya menekankan aspek yang teramat secara objektif, menuju perhatian pada proses mental internal, hingga akhirnya sampai pada fokus pengembangan potensi manusia.

a. Behaviorisme

Behaviorisme merupakan salah satu aliran tertua dalam psikologi ilmiah. John B. Watson menjadi tokoh utama yang menekankan bahwa perilaku manusia dapat dijelaskan secara objektif melalui hubungan stimulus dan respons.¹⁶ mengembangkan

¹⁶ Nurul Azizatul Isnaini, *et. al.*, "Dari Stimulus-Respon hingga Modifikasi Perilaku; Tinjauan Teori Behaviorisme John B. Watson dan Realisasinya dalam Pembelajaran," dalam *JlIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, Vol. 6 No. 12 Tahun 2023, hal. 10062.

konsep *operant conditioning* yang menjelaskan bagaimana perilaku dapat diperkuat melalui hadiah atau dilemahkan melalui hukuman. Aplikasi behaviorisme sangat luas, mulai dari dunia pendidikan yang menggunakan sistem reward and punishment, hingga psikoterapi modern yang berfokus pada pembentukan kebiasaan baru melalui teknik behavior modification. Kritik terhadap aliran ini adalah kecenderungannya mengabaikan peran pikiran, perasaan, dan motivasi internal manusia.

b. Psikoanalisis

Sigmund Freud memperkenalkan psikoanalisis dengan menekankan bahwa perilaku manusia sebagian besar dipengaruhi oleh dorongan bawah sadar, pengalaman masa kecil, serta konflik intrapsikis.¹⁷ Freud membagi kepribadian menjadi tiga komponen, yaitu id (dorongan *instingtif*), ego (pengendali *realitas*), dan superego (nilai moral). Ketiganya seringkali berada dalam ketegangan, sehingga memunculkan mekanisme pertahanan ego. Walaupun banyak dikritik karena tidak sepenuhnya dapat diuji secara empiris, psikoanalisis tetap berpengaruh besar dalam terapi psikodinamik, konseling, serta kajian tentang kepribadian dan motivasi manusia.

c. Humanistik

Aliran humanistik muncul sebagai reaksi terhadap determinisme psikoanalisis dan behaviorisme yang dianggap terlalu mengekang kebebasan manusia. Tokoh seperti Carl Rogers menekankan potensi positif manusia dan kebebasan dalam memilih.¹⁸ Yang menekankan pentingnya empati, penerimaan tanpa syarat, dan kejujuran dalam konseling, sedangkan Maslow mengembangkan hierarki kebutuhan yang berpuncak pada aktualisasi diri. Humanistik memberi pengaruh besar dalam bidang konseling, pendidikan, manajemen sumber daya manusia, bahkan menjadi dasar lahirnya psikologi positif.

d. Kognitif

Aliran kognitif menggeser fokus psikologi kepada proses mental internal yang meliputi persepsi, memori, bahasa, pemikiran, dan pemecahan masalah. Jean Piaget menjelaskan tahap perkembangan kognitif anak, sementara Albert Bandura memperkenalkan teori belajar sosial yang menjelaskan bahwa manusia dapat belajar

¹⁷ Sigmund Freud, *Memperkenalkan psikoanalisis*. Terjemahan Dr. K. Bertens. Jakarta: Gramedia 1984, hal. 17.

¹⁸ Farah Dina Insani, "Teori Belajar Humanistik Abraham Maslow Dan Carl Rogers Serta Implikasinya Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam," dalam *As-Salam: Jurnal Studi Hukum Islam & Pendidikan*, Vol 8 No. 2 Tahun 2019, hal. 209.

dengan mengamati orang lain.¹⁹ Aaron Beck mengembangkan terapi kognitif yang sangat berpengaruh dalam menangani depresi dan gangguan kecemasan.²⁰ Aliran ini memberi pemahaman bahwa manusia adalah pemroses informasi aktif, dan pemikirannya berperan penting dalam menentukan perilaku.

e. Psikologi Positif

Psikologi positif merupakan perkembangan terbaru yang diperkenalkan oleh Martin Seligman pada akhir abad ke-20. Pendekatan ini lebih menekankan pada hal-hal positif dalam diri manusia, seperti kebahagiaan, resiliensi, kekuatan personal, dan kualitas hidup yang bermakna.²¹ Berbeda dengan aliran-aliran sebelumnya yang sering fokus pada gangguan, psikologi positif berusaha membangun potensi dan keunggulan manusia agar dapat hidup lebih produktif dan sejahtera. Aplikasinya dapat dilihat dalam pendidikan, organisasi, pengembangan diri, serta program-program kesehatan mental yang menekankan well-being.

Kelima aliran besar psikologi modern, yaitu behaviorisme, psikoanalisis, humanistik, kognitif, dan psikologi positif, masing-masing memberikan perspektif berbeda namun saling melengkapi dalam memahami perilaku manusia. Behaviorisme menekankan perilaku yang dapat diamati melalui stimulus-respons, psikoanalisis mengungkap pengaruh bawah sadar, humanistik menekankan kebebasan dan potensi manusia, kognitif berfokus pada proses mental internal, dan psikologi positif menyoroti pengembangan kekuatan serta kebahagiaan manusia. Keseluruhan aliran ini menunjukkan bahwa perilaku manusia adalah fenomena multidimensional yang tidak bisa dijelaskan oleh satu teori saja. Oleh karena itu, psikologi modern berkembang dengan pendekatan yang lebih integratif, sehingga mampu menjawab tantangan kehidupan manusia di berbagai konteks, baik dalam pendidikan, kesehatan mental, organisasi, maupun kehidupan sosial secara lebih komprehensif.

Perkembangan psikologi modern selama ini sangat dipengaruhi oleh paradigma Barat yang sering dianggap bersifat universal. Namun, realitas menunjukkan bahwa teori-teori psikologi yang lahir dari konteks budaya Barat tidak selalu relevan ketika diterapkan pada

¹⁹ Elga Yanuardianto, "Teori kognitif sosial albert bandura (Studi kritis dalam menjawab problem pembelajaran di MI)," *Auladuna: Jurnal Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, Vol. 1 No. 2 Tahun 2019, hal. 94.

²⁰ Harnald Kristian, "Study Intervensi Psikoterapi Aaron Beck (Kognitif Behavior Therapy) dalam Ritual Messalu bagi Penderita Gangguan Kesehatan Fisik dan Mental di Kecamatan Sesenapadang, Kabupaten Mamasa." *Disertasi*. Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja, 2023, hal. 6.

²¹ Muhammad Afianda Putra, "Psikologi Positif: Mencari Kebahagiaan dan Kualitas Hidup yang Lebih Baik," dalam *literacy notes*, Vol. 1 No. 1 Tahun 2023, hal. 24.

masyarakat dengan latar belakang budaya berbeda, termasuk Indonesia.²² Kondisi ini menimbulkan kesenjangan pemahaman dalam menjelaskan perilaku manusia yang sarat dengan nilai, norma, dan tradisi lokal.

Sebagai respons atas permasalahan tersebut, berkembanglah psikologi lintas budaya (*cross-cultural psychology*), yaitu cabang ilmu psikologi yang mempelajari sejauh mana perilaku, emosi, kognisi, dan proses sosial manusia dipengaruhi oleh budaya.²³ Psikologi lintas budaya tidak hanya menguji apakah teori psikologi dapat digeneralisasi ke berbagai konteks budaya (pendekatan etik), tetapi juga menekankan pentingnya memahami perilaku yang khas dari suatu budaya tertentu (pendekatan emik). Dengan demikian, pendekatan ini berupaya menghindarkan para peneliti dari sikap etnosentrisme, yaitu kecenderungan menilai budaya lain menggunakan standar budaya sendiri.

Contoh nyata dapat dilihat pada konsep individualisme dan kolektivisme. Teori psikologi Barat banyak menekankan nilai individualisme, seperti kemandirian, pencapaian personal, dan otonomi diri.²⁴ Sebaliknya, masyarakat Indonesia justru lebih menekankan nilai kolektivisme, seperti gotong royong, kebersamaan, dan harmoni sosial.²⁵ Jika teori psikologi Barat diterapkan secara mentah di Indonesia tanpa mempertimbangkan nilai budaya lokal, maka pemahaman tentang perilaku manusia bisa menjadi bias dan tidak sesuai dengan realitas sosial.

Dalam konteks Indonesia, penerapan psikologi lintas budaya menjadi sangat penting karena masyarakatnya yang beragam dan kaya akan kearifan lokal (*local genius*).²⁶ Kearifan lokal dipahami sebagai nilai-nilai budaya yang diwariskan secara turun-temurun, berfungsi sebagai pedoman hidup, serta terbukti mampu bertahan meski menghadapi arus perubahan zaman. Misalnya, konsep keluarga di Indonesia berbeda dengan budaya Barat; anak dewasa yang tetap tinggal bersama orang tua sering dipandang sebagai bentuk tanggung jawab sosial, bukan ketidak mandirian. Dalam bidang kesehatan mental, banyak masyarakat lebih nyaman menyelesaikan masalah melalui keluarga, tokoh agama, atau musyawarah dibandingkan konseling individual seperti dalam tradisi Barat. Demikian pula, konsep kebahagiaan di Indonesia lebih sering dikaitkan dengan keharmonisan sosial dan keberhasilan keluarga, bukan

²² Gratya Krista Dian Br Panggabean, "Psikologi keragaman memahami dan menghargai perbedaan budaya," dalam *Circle Archive*, Vol. 1 No. 4 Tahun 2024, hal. 10.

²³ Dayakisni Tri, dan Yuniardi Salis. *Psikologi lintas budaya*. Malang: UMMPress, 2022, hal. 9.

²⁴ Halimatus Sa'diyah, dan Mahira Salimah Gumilar, "Aktualisasi Diri Menurut Perspektif Psikologi Barat dan Perspektif Tasawuf," dalam *Jurnal Ilmiah Nusantara*, Vol. 2 No. 5 Tahun 2025, hal. 930.

²⁵ Karel Karsten Himawan, "Menggali kearifan kolektivisme: Pendekatan berbasis relasi dalam penelitian dan praktik psikologi di Indonesia," dalam *Jurnal Psikologi Ulayat*, Vol. 11 No. 1 Tahun 2024, hal. 1.

²⁶ Syahril, "Konseling Lintas Budaya dalam Perspektif Budaya Indonesia," dalam *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, Vol. 4 No. 1 Tahun 2018, hal. 76.

hanya pencapaian pribadi.

Dengan demikian, integrasi psikologi lintas budaya dengan kearifan lokal merupakan langkah strategis untuk mengembangkan kajian psikologi yang tidak hanya relevan secara universal, tetapi juga sesuai dengan karakter bangsa Indonesia.

Psikologi Islami sebagai Tren Kontemporer

1. Konseling Islami Sebagai Respon Atas Keterbatasan Pendekatan Barat dalam Menjawab Problem Masyarakat Muslim.

Pendekatan konseling Barat pada dasarnya lahir dari tradisi psikologi modern yang cenderung menekankan aspek rasional, empiris, dan individualistik.²⁷ Model ini lebih banyak memusatkan perhatian pada dimensi psikologis dan emosional, sehingga sering kali mengabaikan faktor-faktor spiritual dan budaya yang justru sangat penting bagi masyarakat Muslim. Akibatnya, banyak konseli Muslim merasa kurang menemukan relevansi ketika mengikuti konseling berbasis Barat. Mereka kerap mengalami keterasingan, sebab permasalahan yang dihadapi tidak bisa dilepaskan dari dimensi keagamaan dan spiritual yang menyatu dengan kehidupan mereka sehari-hari. Hal ini menjadikan efektivitas konseling Barat dalam konteks masyarakat Muslim sering dipertanyakan karena tidak sepenuhnya mampu menjawab kompleksitas persoalan yang mereka alami.

Sebagai respon atas keterbatasan tersebut, konseling Islami muncul dengan menawarkan pendekatan yang lebih holistik. Konseling ini tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah psikologis, tetapi juga mengintegrasikan dimensi spiritual, moral, dan sosial dalam proses bimbingan.²⁸ Dengan demikian, konseling Islami tidak semata-mata bertujuan mengurangi gejala psikologis, melainkan juga mendidik konseli untuk mencapai keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan ukhrawi.

Keunggulan konseling Islami dibanding Barat juga terlihat dari kemampuannya untuk menjembatani kebutuhan psikologis dan spiritual secara seimbang. Pendekatan Barat umumnya berorientasi pada pengurangan gejala atau masalah mental, sementara konseling Islami menekankan pembentukan karakter, peningkatan ketahanan mental, dan penguatan identitas spiritual. Pendekatan ini memungkinkan konseli merasa lebih terhubung dengan

²⁷ M. Si Purwadi, *Teori Dan Pendekatan Konseling Dalam Perspektif Multibudaya*. Yogyakarta: PT. K-Media, 2021, hal. 15.

²⁸ Muhamad Alif Maulana, "Psikologi Islam Dan Implikasinya Dalam Praktik Bimbingan Konseling Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental," dalam *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, Vol. 7 No. 2 Tahun 2024, hal. 641.

proses konseling, karena setiap strategi dan intervensi disesuaikan dengan konteks budaya dan nilai agama yang diyakini konseli.

Dengan demikian, konseling Islami tidak sekadar menyelesaikan masalah psikologis, tetapi juga mempersiapkan konseli untuk menghadapi tantangan kehidupan dengan pandangan yang holistik. Subbab ini menegaskan bahwa keberhasilan konseling tidak hanya diukur dari perubahan perilaku atau kondisi emosional, tetapi juga dari kemampuan konseli untuk menginternalisasi nilai-nilai agama, membangun keseimbangan hidup, dan memperkuat ketahanan diri secara menyeluruh. Konseling Islami menjadi alternatif yang relevan, kontekstual, dan berkelanjutan bagi masyarakat Muslim dalam menghadapi dinamika kehidupan modern.

Integrasi nilai agama dalam terapi konseling Islami menjadi elemen kunci dari pendekatan holistik ini. Nilai-nilai agama tidak sekadar pelengkap, tetapi justru menjadi inti dari proses bimbingan dan penyembuhan, sekaligus menjawab keterbatasan konseling Barat yang cenderung hanya menekankan aspek psikologis dan rasional. Hal ini terealisasi melalui praktik-praktik religius seperti dzikir, doa, dan tilawah Al-Qur'an, yang berfungsi menenangkan batin, memperkuat ketahanan mental, dan membimbing konseli secara spiritual.

a. Dzikir

Dzikir secara harfiah berarti mengingat Allah dengan menyebut nama-Nya melalui ucapan tasbih, tahmid, tahlil, maupun istighfar. Dalam konteks konseling Islami, dzikir berfungsi sebagai sarana menenangkan hati konseli. Ketika konseli mengalami kegelisahan, kecemasan, atau tekanan psikologis, dzikir membantu menumbuhkan rasa tenteram karena hati manusia hanya akan merasa damai dengan mengingat Allah. Dengan begitu, dzikir tidak hanya menjadi aktivitas ritual, tetapi juga terapi spiritual yang dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan ketahanan mental.²⁹

Dzikir membantu menumbuhkan rasa tenteram karena hati manusia hanya akan merasa damai dengan mengingat Allah. Hal ini ditegaskan dalam firman Allah Q.S Ar-Ra'd:13/ 28.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik.

Menurut Ibn Katsir, ayat ini menegaskan bahwa ketenangan dan kedamaian sejati

²⁹ Dewi Taviana Walida, "Al-Qur'an Dan Psikologi: Pendekatan Spiritual Dalam Kesehatan Mental," dalam *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, Vol. 4 No. 2 Tahun 2025, hal. 831.

hanya dapat diperoleh melalui dzikir kepada Allah. Dzikir yang dimaksud mencakup membaca Al-Qur'an, menyebut nama Allah, merenungkan ayat-ayat-Nya, serta mengingat perintah dan larangan-Nya. Hati manusia, menurut Ibn Katsir, tidak akan pernah merasa damai kecuali dengan senantiasa berdzikir, sebab dalam dzikir terdapat cahaya yang menenangkan jiwa dan mengusir kegelisahan. Dengan demikian, dzikir menjadi sarana utama yang memberikan ketenteraman batin dan kebahagiaan hakiki bagi orang-orang beriman.³⁰

Dalam konseling Islami, ayat ini menjadi dasar bahwa dzikir bukan sekadar ibadah ritual, tetapi juga berfungsi sebagai terapi spiritual yang menenangkan jiwa, mengurangi kecemasan, serta memperkuat ketahanan mental konseli. Dengan menjadikan dzikir sebagai bagian dari proses konseling, konseli diarahkan untuk menemukan ketenangan batin dan stabilitas psikologis melalui kedekatan dengan Allah.

b. Doa

Doa adalah permohonan seorang hamba kepada Allah, baik untuk kebaikan dunia maupun akhirat. Dalam konseling Islami, doa memiliki peran penting sebagai bentuk komunikasi spiritual yang langsung menghubungkan konseli dengan Tuhannya. Melalui doa, konseli diajak untuk menyadari keterbatasan dirinya, menumbuhkan sikap tawakkal, sekaligus memperoleh kekuatan batin dalam menghadapi masalah. Dengan berdoa, konseli tidak lagi merasa sendiri, melainkan mendapatkan keyakinan bahwa Allah senantiasa memberikan jalan keluar.³¹ Hal ini memberi efek psikologis berupa rasa optimis, harapan, dan ketenangan. Sebagaimana ditegaskan Allah dalam (QS. *Ghafir*/40: 60)

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

Dan Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina".

Menurut Al-Qurtubi, ayat ini menunjukkan bahwa doa adalah inti dari ibadah. Allah memerintahkan hamba-Nya untuk berdoa sebagai bentuk pengakuan akan kelemahan dan kebutuhan manusia, sekaligus menegaskan bahwa Allah pasti mendengar

³⁰ Ibn Katsir, *Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm*, Juz 4, Beirut: Dār al-Fikr, 1999, hal. 427.

³¹ Shanty Komalasari, "Doa dalam perspektif psikologi," dalam *Proceeding Antasari International Conference*. Vol. 1. No. 1. 2019, hal. 22.

dan menjawab doa tersebut sesuai dengan kehendak-Nya. Orang yang enggan berdoa dianggap sombong, karena menolak untuk tunduk dan berserah diri kepada Allah.³²

Kaitan dengan konseling Islami sangat jelas: doa bukan sekadar ibadah, tetapi juga terapi spiritual yang membantu konseli melepaskan beban psikologisnya kepada Allah. Dengan berdoa, konseli merasa lebih ringan, tidak terjebak dalam rasa putus asa, dan mampu membangun sikap optimis dalam menghadapi masalah. Doa menjadi media penyembuhan batin, menumbuhkan rasa tenang, dan mengokohkan iman sehingga konseli memiliki ketahanan mental yang lebih kuat.

c. Tilawah Al-Qur'an

Tilawah Al-Qur'an berarti membaca dan merenungi ayat-ayat suci dengan penuh kekhusyukan. Dalam konseling Islami, tilawah Al-Qur'an tidak hanya memberikan ketenangan melalui lantunan ayat-ayatnya, tetapi juga memberikan bimbingan moral dan solusi hidup.³³ Ayat-ayat Al-Qur'an yang dibacakan atau direnungkan bersama konselor dapat menjadi sumber inspirasi, nasihat, sekaligus petunjuk praktis dalam menghadapi persoalan. Dengan tilawah, konseli memperoleh penguatan iman, sekaligus pedoman dalam membangun akhlak dan karakter yang lebih baik. Sebagaimana Hal ini ditegaskan Allah dalam QS. *Al-Isra* '17: 82.

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.

Menurut Ibn Katsir, ayat ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an adalah syifa' (penyembuh) bagi penyakit hati, seperti keraguan, kebodohan, dan kesesatan. Tilawah Al-Qur'an yang disertai pemahaman maknanya dapat menenangkan hati orang beriman, menguatkan iman mereka, dan menjadi rahmat dalam kehidupan. Ibn Katsir menekankan bahwa Al-Qur'an mengandung petunjuk yang dapat menyembuhkan kerusakan batin sekaligus membawa rahmat bagi mereka yang tunduk kepada Allah.³⁴

Dalam konseling Islami, tilawah Al-Qur'an menjadi sarana terapi psikologis dan

³² Al-Qurṭubī, *al-Jāmi' li-Aḥkām al-Qur'ān*, Juz 15. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1967, hal. 319.

³³ Diyas Albar Irwan, *et. al.*, "Penerapan Terapi Islam Pada Kesehatan Mental Menggunakan Metode Tilawah Al-Quran," dalam *Al-Hiwar Jurnal Ilmu Dan Teknik Dakwah*, Vol. 11 No. 2 Tahun 2023, hal. 129.

³⁴ Ibn Katsir, *Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm*, Juz 5, Beirut: Dār al-Fikr, 1999, h. 103.

spiritual. Konseli yang mendengarkan atau membaca Al-Qur'an dengan penuh penghayatan dapat merasakan ketenangan batin, berkurangnya kecemasan, serta bertambahnya keyakinan bahwa Allah memberikan jalan keluar dari setiap masalah. Dengan demikian, tilawah bukan hanya ritual ibadah, tetapi juga media penyembuhan jiwa yang membantu konseli memperoleh stabilitas emosional, resiliensi, dan kedekatan spiritual dengan Allah.

Dengan mengintegrasikan dzikir, doa, dan tilawah Al-Qur'an, konseling Islami memberikan pengalaman bimbingan yang lebih bermakna. Proses konseling tidak berhenti pada penyelesaian masalah psikologis, tetapi juga membangun hubungan spiritual yang mendalam antara konseli dengan Allah. Hal ini menjadikan konseling Islami bersifat holistik, karena menyentuh aspek emosional, sosial, moral, sekaligus spiritual, yang pada akhirnya memperkuat identitas dan keseimbangan hidup konseli sebagai seorang Muslim.

Dalam konseling Islami, Al-Qur'an menjadi sumber utama penguatan psikologis, karena di dalamnya terdapat ajaran yang menumbuhkan motivasi, optimisme, dan ketenangan jiwa. Salah satu ayat yang sering dijadikan dasar adalah QS. *Al-Insyirah* [94]: 5–6, yang berbunyi:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا
إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”

Menurut Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Misbah*, ayat ini memberikan penegasan bahwa kesulitan dan kemudahan selalu berjalan beriringan. Pemakaian kata *ma'a* yang berarti “bersama” menunjukkan bahwa kemudahan tidak harus menunggu setelah kesulitan selesai, tetapi dapat hadir bersamaan dengan kesulitan itu sendiri. Dengan demikian, ayat ini menanamkan optimisme bahwa setiap masalah membawa peluang untuk menemukan solusi. Lebih dari itu, pengulangan ayat ini dua kali mempertegas janji Allah, sehingga kesulitan yang dialami seseorang justru bisa melahirkan lebih dari satu kemudahan. Penegasan tersebut menumbuhkan keyakinan bahwa Allah tidak pernah menurunkan beban tanpa menyediakan jalan keluar yang dapat ditempuh hamba-Nya.³⁵

³⁵ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, Vol. 15, Jakarta: Lentera Hati, 2002, hal. 568.

Dalam konteks konseling Islami, ayat ini memiliki fungsi psikologis yang sangat kuat. Ia dapat digunakan sebagai penguatan motivasi bagi konseli yang sedang menghadapi tekanan atau keputusan. Pesan ayat ini mendorong konseli untuk mengubah cara pandang terhadap masalah—dari beban yang melemahkan menjadi ujian yang penuh dengan peluang perbaikan diri. Dengan memahami makna bahwa “kemudahan bersama kesulitan”, konseli tidak lagi merasa terkekang oleh kesulitan, tetapi terdorong untuk melihat adanya harapan di balik setiap masalah yang dihadapi.

Dari sudut pandang psikologi modern, pesan ayat ini sejalan dengan konsep resiliensi, yakni kemampuan individu untuk bangkit kembali dari kesulitan dengan sikap positif. Konseling Islami memperkuat konsep ini dengan dimensi spiritual, sehingga resiliensi tidak hanya didasarkan pada kekuatan diri, tetapi juga pada keyakinan bahwa pertolongan Allah senantiasa menyertai. Dengan demikian, ayat ini berfungsi sebagai bentuk terapi kognitif sekaligus spiritual yang mampu menenangkan hati, menumbuhkan optimisme, dan memperkuat daya juang konseli.

Kehadiran ayat ini juga sangat penting bagi konseling Islami karena meneguhkan prinsip bahwa tidak ada alasan bagi seorang Muslim untuk terjebak dalam keputusan. Dalam praktik konseling, konselor dapat menjadikan ayat ini sebagai bahan refleksi bersama konseli, baik melalui pembacaan langsung maupun dengan mengaitkannya pada pengalaman hidup yang sedang dihadapi. Dengan cara itu, konseling Islami tidak hanya memberikan solusi psikologis, tetapi juga menghadirkan penguatan spiritual yang membuat konseli lebih siap menghadapi kehidupan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian, dapat disimpulkan bahwa perkembangan psikologi kontemporer di Indonesia tidak dapat dilepaskan dari pengaruh Barat, namun kebutuhan masyarakat Indonesia yang religius menuntut adanya pendekatan baru yang lebih kontekstual. Analisis menunjukkan bahwa Al-Qur'an memiliki kontribusi fundamental dalam memperkaya praktik psikologi modern, terutama melalui konseling Islami. Nilai-nilai Qur'ani seperti konsep resiliensi (QS. Al-Baqarah: 2/286), ketenangan hati melalui dzikir (QS. Ar-Ra'd: 13/28), kekuatan doa (QS. Ghafir: 40/60), penyembuhan melalui tilawah Al-Qur'an (QS. Al-Isra': 17/82), serta optimisme menghadapi kesulitan (QS. Al-Insyirah: 94/5–6), terbukti memiliki relevansi langsung dengan teori dan praktik psikologi kontemporer. Integrasi ini memperlihatkan bahwa konseling Islami tidak hanya menawarkan penyelesaian problem

psikologis, tetapi juga membangun keseimbangan antara aspek psikologis, sosial, dan spiritual. Dengan demikian, psikologi Islami hadir sebagai paradigma alternatif yang mampu menjawab keterbatasan pendekatan Barat sekaligus sesuai dengan karakter budaya dan religius masyarakat Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qurṭubī, *al-Jāmi' li-Aḥkām al-Qur'ān*, Juz 15. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1967, hal. 319.
- Aprilianti, Devia. Rahma Aulia. dan Imalatul Khairat. "Peran Alam Bawah Sadar Dalam Membentuk Perilaku: Kajian Literatur Berdasarkan Teori Psikoanalisis," dalam *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, Vol. 10 No. 02 Tahun 2025, hal. 285-293.
- Astuti, Mardiah. *et. al.* "Integrasi Nilai-Nilai Al-Qur'an Dalam Perkembangan Psikologi Anak SD Islam Cendikia Faiha Palembang," dalam *Mauizhah: Jurnal Kajian Keislaman*, Vol. 12 No. 2 Tahun 2023, 139-149.
- Badan Pusat Statistik, *Indeks Kebahagiaan 2021* (Jakarta: BPS, 2021), hlm. 7, <https://www.bps.go.id/id/publication/2021/12/27/ba1b0f03770569b5ac3ef58e/indeks-kebahagiaan-2021.html>. Diakses pada 24-09-2025.
- Daulay, Nurussakinah. *Psikologi di Masa Kini*, Medan: UMSU Press, 2023.
- Febriansyah, Agung Dwi, *et. al.* "Perbandingan Strategi Konseling Islam Dengan Psikoterapi Barat: Pendekatan Teoritis dan Praktis," dalam *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, Vol. 8 No. 1 Tahun 2025, hal. 79-100.
- Freud, Sigmund. *Memperkenalkan psikoanalisis*. Terjemahan Dr. K. Bertens. Jakarta: Gramedia 1984.
- Himawan, Karel Karsten. "Menggali kearifan kolektivisme: Pendekatan berbasis relasi dalam penelitian dan praktik psikologi di Indonesia," dalam *Jurnal Psikologi Ulayat*, Vol. 11 No. 1 Tahun 2024, hal. 1-5.
- Ibn Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*, Juz 1. Riyadh: Dar Thayyibah, 1999, hal. 682.
- *Tafsir al-Qur'an al-'Azim*, Juz 4, Beirut: Dār al-Fikr, 1999, hal. 427.
- *Tafsir al-Qur'an al-'Azim*, Juz 5, Beirut: Dār al-Fikr, 1999, h. 103.
- Insani, Farah Dina. "Teori Belajar Humanistik Abraham Maslow Dan Carl Rogers Serta Implikasinya Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam," dalam *As-Salam: Jurnal Studi Hukum Islam & Pendidikan*, Vol 8 No. 2 Tahun 2019, hal. 209-230.
- Irwan, Diyas Albar *et. al.* "Penerapan Terapi Islam Pada Kesehatan Mental Menggunakan

- Metode Tilawah Al-Quran," dalam *Al-Hiwar Jurnal Ilmu Dan Teknik Dakwah*, Vol. 11 No. 2 Tahun 2023, hal. 129-138.
- Isdianto, Andik. Nuruddin Al Indunissy, dan Novariza Fitrianti. "Peran Tafakur Islam Dalam Mengatasi Kecemasan: Integrasi Spiritualitas Qur'ani Dan Psikologi Modern," dalam *Indonesian Journal of Islamic Studies (IJIS)*, Vol. 1 No. 2 Tahun 2025, hal. 227-242.
- Isnaini, Nurul Azizatul. *et. al.* "Dari Stimulus-Respon hingga Modifikasi Perilaku; Tinjauan Teori Behaviorisme John B. Watson dan Realisasinya dalam Pembelajaran," dalam *JIIP- Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, Vol. 6 No. 12 Tahun 2023, hal. 10062-10070.
- Jannah, Miftahul. "Menemukan Ketenangan Di Tengah Badai Kecemasan: Pendekatan Konseling Islam," dalam *Counseling For All: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 5 No. 1 Tahun 2025, hal. 32-43.
- Juliastuti, Rina. dan Denik Iswardani Witarti. "Personal Branding Psikolog Seto Mulyadi (Kak Seto) di Era Disrupsi Media," dalam *CARAKA: Indonesia Journal of Communication*, Vol. 1 No. 1 Tahun 2020, hal.1-9.
- Kementerian Kesehatan RI, *Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia* (Jakarta: Kementerian Kesehatan, 2021), diakses 24 September 2025, <https://kemkes.go.id/id/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia>. Diakses pada 24-09-2025.
- Komalasari, Shanty. "Doa dalam perspektif psikologi," dalam *Proceeding Antasari International Conference*. Vol. 1. No. 1. 2019, hal. 22.
- Kristian, Harnald. "Study Intervensi Psikoterapi Aaron Beck (Cognitif Behavior Therapy) dalam Ritual Messalu bagi Penderita Gangguan Kesehatan Fisik dan Mental di Kecamatan Sesanapadang, Kabupaten Mamasa." *Disertasi*. Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja, 2023.
- Maulana, Muhamad Alif. "Psikologi Islam Dan Implikasinya Dalam Praktik Bimbingan Konseling Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental," dalam *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, Vol. 7 No. 2 Tahun 2024, hal. 641-654.
- Nunzairina. "Sejarah Pemikiran Psikologi Islam Zakiah Daradjat," dalam *JUSPI: Jurnal Sejarah Peradaban Islam*, Vol. 2 No. 1 Tahun 2018, hal. 17.
- Nuqul, Fathul Lubabin. "Persatuan elemen psikologi: Sebuah pesan menjadi psikologi yang mensejahterakan," dalam *Psychozine*, Vol. 2 Tahun 2012, hal. 16-18.
- Panggabean, Gratya Krista Dian Br. "Psikologi keragaman memahami dan menghargai

- perbedaan budaya," dalam *Circle Archive*, Vol. 1 No. 4 Tahun 2024, hal. 10.
- Pols, Hans. "Psychological knowledge in a colonial context: Theories on the nature of the" native mind" in the former Dutch East Indies," dalam *History of Psychology*, Vol. 10 No. 2 Tahun 2007, hal. 111.
- Purwadi, M. Si. *Teori Dan Pendekatan Konseling Dalam Perspektif Multibudaya*. Yogyakarta: PT. K-Media, 2021.
- Putra, Muhammad Afianda. "Psikologi Positif: Mencari Kebahagiaan dan Kualitas Hidup yang Lebih Baik," dalam *literacy notes*, Vol. 1 No. 1 Tahun 2023, hal. 24.
- Ramadani, Fitria. "Bimbingan Islami Untuk Pembinaan Sikap Optimis Klien Berdasarkan Al-Qur'an Surah Ali-Imran Ayat 139." *Disertasi*. UIN Ar-Raniry, 2022, hal. 16.
- Renaldo, Eduardo. dan Eva Suryani. "Gambaran gangguan mental emosional pada penduduk Desa Banfanu, Timor Tengah Utara, Provinsi Nusa Tenggara Timur," dalam *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, Vol. 3 No. 2 Tahun 2020, hal. 49-57.
- Sa'diyah, Halimatus. dan Mahira Salimah Gumilar. "Aktualisasi Diri Menurut Perspektif Psikologi Barat dan Perspektif Tasawuf," dalam *Jurnal Ilmiah Nusantara*, Vol. 2 No. 5 Tahun 2025, hal. 930-940.
- Shihab, Muhammad Quraish. *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, Vol. 15, Jakarta: Lentera Hati, 2002, hal. 568–570.
- Supratiknya, Augustinus. "Dari psikologi kritis dan psikologi kultural-historis ke psikologi berhampiran budaya," dalam *Retorik*, Vol. 11 No. 1 Tahun 2023, hal. 75-107.
- Syahril. "Konseling Lintas Budaya dalam Perspektif Budaya Indonesia," dalam *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, Vol. 4 No. 1 Tahun 2018, hal. 76-86.
- Tri, Dayakisni. dan Yuniardi Salis. *Psikologi lintas budaya*. Malang: UMMPress, 2022.
- Walida, Dewi Tavana. "Al-Qur'an Dan Psikologi: Pendekatan Spiritual Dalam Kesehatan Mental," dalam *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, Vol. 4 No. 2 Tahun 2025, hal. 831-850.
- Wasfiah, Faza. *et. al.* "Integrasi Sholat sebagai Terapi Emosional dalam Pendidikan dan Konseling Islam," dalam *Moderasi: Journal of Islamic Studies*, Vol. 5 No. 1 Tahun 2025, hal. 13-40.
- Yanuardianto, Elga. "Teori kognitif sosial albert bandura (Studi kritis dalam menjawab problem pembelajaran di MI)," *Auladuna: Jurnal Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, Vol. 1 No. 2 Tahun 2019, hal. 94-111.