

Islamic Self Psychotherapy Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental dalam Adaptasi Kebiasaan Baru

Iredho Fani Reza¹

¹Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

E-mail: iredhofanireza_uin@radenfatah.ac.id

Abstrak

Islamic self psychotherapy adalah pendekatan untuk mengobati kesehatan mental dan emosional dengan prinsip-prinsip Islam sebagai pondasi utamanya. Pendekatan ini menggabungkan prinsip-prinsip psikologis dengan nilai-nilai dan ajaran Islam untuk membantu orang mengatasi masalah mental, emosional, dan perilaku. Tujuan dari artikel ini adalah untuk mengetahui bentuk islamic self psychotherapy yang berdampak pada peningkatan kesehatan mental di masa adaptasi kebiasaan baru pasca pandemi Covid-19. Ada kecenderungan mental manusia mengalami gangguan dikarenakan pola kehidupan yang berubah di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan rancangan naratif. Penelitian ini melibatkan 57 subjek penelitian yang ditentukan menggunakan teknik purposive sampling. Peneliti memberikan solusi dan gambaran bagaimana melalui islamic self psychotherapy dapat meningkatkan kesehatan mental pada manusia dalam menghadapi masa adaptasi baru. Sehingga dengan meningkatnya kesehatan mental, seorang muslim tetap dapat bertahan dan beraktivitas dengan baik walaupun dalam keadaan yang penuh dengan tekanan. Bentuk islamic self psychotherapy yang dapat diterapkan sendiri oleh individu manusia seperti psikoterapi melalui iman dan psikoterapi melalui ibadah.

Kata kunci: *Islamic Self Psychotherapy; Kesehatan Mental; Masa Adaptasi Kebiasaan Baru*

Abstract

Islamic self psychotherapy is an approach to treating mental and emotional health with Islamic principles as its primary foundation. It combines psychological principles with Islamic values and teachings to help people overcome mental, emotional and behavioural problems. The purpose of this article is to find out the form of Islamic self psychotherapy that has an impact on improving mental health during the adaptation of new habits after the COVID-19 pandemic. There is a tendency for human mental disorders due to changing patterns of life during the Covid-19 pandemic. This research is qualitative research with a narrative design. This study involved 57 research subjects determined using a purposive sampling technique. Researchers provide solutions and illustrations of how Islamic self psychotherapy can improve mental health in humans facing a new adaptation period. So, with increased mental health, a Muslim can still survive and move well even in stressful circumstances. Forms of Islamic self psychotherapy that individual humans, such as psychotherapy through faith and psychotherapy through worship, can apply.

Keywords: *Islamic Self psychotherapy, Mental Health, Adaptation to New Habits*

Pendahuluan

Kesehatan mental di masa pandemi COVID-19 seperti sekarang ini tentunya juga menjadi poin penting dalam kehidupan, terlebih lagi hal tersebut tidak bisa dianggap sepele, dalam hal ini tentunya dalam agama Islam kita dituntut untuk bersabar dalam menghadapi keadaan saat ini. Kesehatan mental memiliki hubungan dengan kesabaran. Kunci untuk menghadapi semua masalah dalam hidup adalah memiliki kesabaran (Ain, 2022); mengatasi stres (Rahmania & Nashori, 2021); sebagai strategi *coping* (Tshuma et al., 2021); Sabar dapat menjadi salah satu pengobatan untuk gangguan mental melalui pengendalian diri, penerimaan diri, dan ketahanan. Mampu menanggung beban segala permasalahan hidup, mampu bersikap tegar, juga sabar dalam menghadapi musibah atau ujian merupakan indikator penting bagi kesehatan mental (Alfain et al., 2023).

Brooks (2020) menyatakan bahwa terdapat beberapa dampak psikologis yang terjadi pada masyarakat ketika pandemi ini terjadi, yaitu gangguan stres pascatrauma, kebingungan, kecemasan, frustrasi, ketakutan akan kasih sayang, insomnia, dan merasa tidak berdaya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nasrullah & Sulaiman (2021) tentang Analisis Dampak COVID-19 terhadap Kesehatan Mental Masyarakat di Indonesia yang menyimpulkan bahwa pandemi COVID-19 berhubungan dengan dampak psikologis ringan terhadap kesehatan mental, seperti depresi yang disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain: 1) Resesi ekonomi akibat COVID-19, 2) Faktor jarak sosial dan isolasi, 3) Stres dan trauma pada petugas kesehatan, dan 4) Masalah sosial dan budaya masyarakat saat diterapkannya *physical distancing*.

Selain itu, menurut penelitian yang dilakukan oleh Setyaningrum & Yanuarita (2020) Mengenai pengaruh COVID-19 terhadap kesehatan mental masyarakat di kota Malang, bahwa pandemi ini memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap kesehatan mental masyarakat, terutama karena tingkat stres yang tinggi baik karena sakit akibat virus, kecemasan yang berlebihan, dan pengaruh lainnya. Menurut Masyah (2020) Konsep kesehatan mental meliputi kesejahteraan, efikasi diri yang dirasakan, otonomi, kompetensi, dan pengakuan untuk mewujudkan potensi intelektual dan emosional. Hal-hal tersebut saling berinteraksi satu sama lain dengan cara yang kompleks. Kehadiran pandemi COVID-19 mempengaruhi kesehatan mental. Mental yang tidak sehat dalam diri seseorang akan membuat dirinya dikendalikan oleh rasa cemas yang merupakan awal dari gangguan mental lainnya. Kecemasan merupakan hal yang normal yang merupakan respon seseorang terhadap situasi yang mengancam (Vibriyanti, 2020).

Lebih lanjut, menurut WHO (2020) Pandemi virus corona dengan cepat melanda seluruh dunia, hal ini telah menciptakan ketakutan, kekhawatiran, dan keprihatinan yang cukup besar pada populasi pada umumnya dan di antara kelompok-kelompok tertentu pada khususnya, seperti orang dewasa yang lebih tua, penyedia layanan, dan orang-orang dengan kondisi kesehatan yang mendasarinya. Kemudian, Susilo (2020) mengatakan penyebaran penyakit ini memiliki dampak sosial dan ekonomi yang luas. Masih banyak kontroversi seputar penyakit ini. Termasuk dalam aspek diagnosis, pengobatan, dan pencegahannya. Berdasarkan data-data di atas, asumsi awal yang muncul adalah adanya

dampak pandemi Covid-19 terhadap kesehatan mental pada manusia di seluruh dunia, termasuk di Republik Indonesia. Oleh karena itu diperlukan suatu metode yang dapat menjaga dan meningkatkan kesehatan mental pada manusia, terutama di era adaptasi kebiasaan baru.

Menurut Ashari (2020) mengenai adaptasi kebiasaan berita kedisiplinan masyarakat dalam menegakkan protokol kesehatan menjadi kunci utama dalam menekan penularan Covid-19. Adaptasi kebiasaan baru dalam tulisan ini berarti upaya seseorang dalam menyiasati pola hidup di tengah pandemi Covid-19. Salah satu metode yang ditawarkan oleh peneliti dalam upaya mempertahankan dan meningkatkan khususnya bagi umat Islam adalah melalui *islamic self psychotherapy* sebagai upaya preventif bagi umat Islam dalam menghadapi adaptasi kebiasaan baru.

Islamic Self psychotherapy merupakan penerapan psikoterapi dalam perspektif Islam dengan cara melakukannya sendiri tanpa bantuan psikoterapis, yang bertujuan untuk mencegah gangguan mental yang bersumber dari permasalahan hidup manusia (Reza, 2016). Bentuk-bentuk psikoterapi Islam yang dapat diterapkan oleh individu manusia seperti psikoterapi melalui keimanan dan psikoterapi melalui ibadah (Reza, 2019). Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran bagaimana *Islamic Self psychotherapy* dapat menjadi salah satu upaya untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental pada seseorang di era adaptasi kebiasaan baru.

Permasalahan yang menghadapi psikologi manusia dengan psikologi manusia, seperti depresi, stress, fobia, frustrasi, dan trauma merupakan permasalahan pribadi yang perlu dicarikan solusi yang segera, tepat, dan cepat, Islam, klinis Islam, dan psikoterapi Islam merupakan metodologi spiritual Islami yang menjanjikan sebagai pendekatan solusi terapeutik bagi psikologi individu. Psikoterapi Islam adalah suatu proses pengobatan dan penyembuhan melalui tuntunan Al-Quran dan Sunnah Nabi Muhammad SAW atau secara empiris adalah melalui tuntunan dan ajaran Allah, para Malaikat-Nya, para Rasul-Nya (Ilyas, 2020).

Psikoterapi Islam adalah metode untuk mengatasi masalah mental dan perilaku dengan menggunakan prinsip-prinsip Al-Quran dan Hadis. Oleh karena itu, psikoterapi Islam cenderung mengadopsi bentuk-bentuk ibadah sebagai metode terapi, seperti salat, zikir, dan pembacaan Al-Quran. Selain itu, model psikoterapi ini juga menawarkan sesuatu yang tidak diberikan oleh model psikoterapi modern lainnya, yaitu peningkatan aspek spiritual dalam kehidupan (Saifuddin, 2020). Psikoterapi Islam adalah cara yang paling efektif untuk menyembuhkan dan mencegah gangguan mental. Psikoterapi Islam meyakini bahwa keimanan dan kedekatan dengan Sang Pencipta akan menjadi kekuatan yang sangat penting untuk menyelesaikan masalah psikologis seseorang. Psikoterapi Islam tidak hanya mengobati penyakit fisik dan mental seseorang, tetapi juga meningkatkan kualitas jiwa seseorang untuk mencapai kehidupan yang bahagia. Dengan demikian, kesehatan jiwa yang dihasilkan akan mencapai keharmonisan, kedamaian, kesejahteraan, dan ketenangan jiwa (Andini et al., 2021).

Menurut Rassool (2021) Psikoterapi Islam adalah respons kontemporer sebagai pendekatan terapeutik dalam memenuhi kebutuhan psikososial dan kesehatan mental pasien Muslim yang terus berubah. Gagasan dari pendekatan ini adalah pemahaman tentang hakikat manusia yang memasukkan spiritualitas ke dalam proses terapi. Dari ulasan di atas, dapat dikatakan bahwa psikoterapi Islam dapat mengubah kebutuhan kesehatan mental kita. Terkait dengan penelitian, membahas tentang pentingnya psikoterapi Islam yang dilakukan oleh diri sendiri untuk menjaga kesehatan mental dalam menyesuaikan diri. Hal ini dapat menjadi adaptasi untuk mengubah kebiasaan baru yang dapat meningkatkan Kesehatan mental melalui pendekatan dari psikoterapi Islam seperti rajin salat, zikir, dan membaca Al-Quran. Dengan menjalankannya secara konsisten, hal ini dapat berdampak pada ketenangan jiwa dan kebahagiaan.

Metode

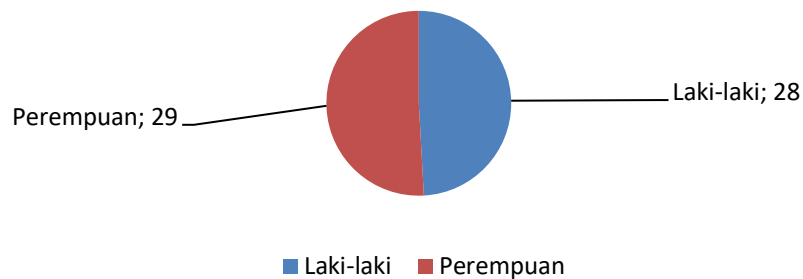
Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan desain penelitian naratif (Josselson & Hammack, 2021). Subjek dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan teknik purposive sampling (Campbell et al., 2020). Subjek dalam penelitian ini adalah remaja muslim yang merupakan mahasiswa di salah satu perguruan tinggi agama Islam di Indonesia. Kriteria subjek dalam penelitian ini meliputi: 1) Remaja muslim; 2) Rentang usia remaja antara 17-24 tahun (Hollén et al., 2020); 3) Bersedia menjadi subjek penelitian. Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah metode survei (Ganesha & Aithal, 2022) yang dikumpulkan oleh peneliti melalui media online dengan menggunakan bantuan Google Form. Survei dalam penelitian ini disusun berdasarkan karakteristik kesehatan mental menurut WHO (2004) yang terdiri dari kesejahteraan sosial dan emosional, dan spiritual, lingkungan (seperti tanah dan tempat), fisik, sosial (termasuk komunitas dan budaya), dan faktor emosional.

Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis data model Seidman (2006) yang terdiri dari tiga tahap, yaitu: 1) membagi data wawancara: profil dan tema, 2) membuat dan menganalisis hubungan tematik, 3) menginterpretasikan materi. Tahap pertama menggunakan dua cara dasar untuk berbagi data wawancara. Pertama, mengembangkan profil setiap peserta dan mengelompokkan mereka ke dalam kategori-kategori yang masuk akal. Kedua, menandai bagian-bagian individual, mengelompokkannya ke dalam kategori, dan kemudian mempelajari kategori-kategori tersebut untuk mengetahui hubungan tematik di dalam dan di antara mereka. Tahap kedua, menyajikan dan menganalisis data wawancara dengan menyusun kutipan-kutipan dari transkrip ke dalam kategori-kategori. Peneliti kemudian mencari benang merah dan pola di antara kutipan-kutipan di dalam kategori-kategori tersebut dan mencari hubungan di antara kategori-kategori yang berbeda yang dapat disebut tema. Selain menyajikan profil individu, peneliti, sebagai bagian dari analisis materi, kemudian dapat menyajikan dan mengomentari kutipan-kutipan dari wawancara yang terstruktur secara tematik. Tahap ketiga, penafsiran bukanlah proses yang dilakukan peneliti hanya menjelang akhir proyek. Bahkan ketika pewawancara menanyai partisipan mereka, interpretasi tentatif

dapat mulai mempengaruhi jalur pertanyaan mereka. Menandai bagian-bagian yang menarik, memberi label, dan mengelompokkannya adalah pekerjaan analitik yang memiliki benih-benih interpretasi di dalamnya. Menyusun sebuah profil adalah sebuah tindakan analisis, seperti halnya menyajikan dan mengomentari kutipan-kutipan yang disusun dalam kategori-kategori. Kedua proses tersebut menjadi dasar bagi interpretasi.

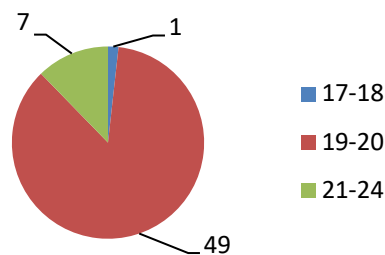
Hasil

Subjek dalam penelitian ini merupakan remaja muslim yang berjumlah 57 orang. Terdiri dari 28 orang (49%) laki-laki dan 29 orang (51%) Perempuan yang berada pada rentang usia 17-24 tahun. Penjelasan secara ilustrasi dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Grafik 1. Jenis Kelamin

Selain itu, dari sisi usia subjek penelitian. Terbagi menjadi tiga bagian antara lain: usia 17-18 tahun (1 orang), usia 19-20 tahun (49 orang), usia 21-24 tahun (7 orang). Penjelasan secara ilustrasi dapat dilihat pada bagan di bawah ini:



Grafik 2: Usia

Covid-19 dan Kesehatan Mental

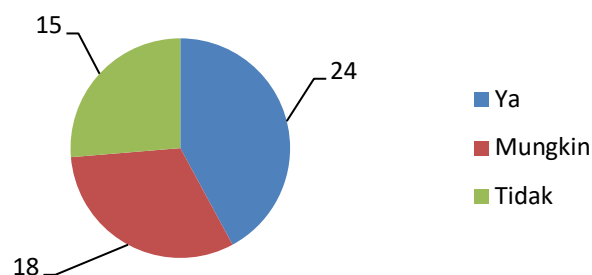
Karena pandemi Covid-19 terus mempengaruhi lebih banyak orang di seluruh dunia, dukungan yang memadai harus diberikan kepada mereka yang terkena dampaknya, tidak hanya secara fisik, tetapi juga secara mental. Menjaga kesehatan mental yang baik selama pandemi merupakan hal yang penting karena hal ini juga dapat mencegah penurunan kesehatan fisik (Kaligis et al., 2020). Menurut WHO (2004) yang terdiri dari

kesejahteraan sosial dan emosional, dan spiritual, lingkungan (seperti tanah dan tempat), fisik, sosial (termasuk komunitas dan budaya), dan faktor emosional.

Dalam penelitian ini, peneliti menemukan bahwa terdapat dampak holistik dari Covid-19 terhadap kesehatan mental yang terdiri dari 5 domain aspek: 1) Kesejahteraan Psikologis; 2) Kesejahteraan Spiritual-Religius; 3) Kesejahteraan Lingkungan; 4) Kesejahteraan Fisik; 5) Kesejahteraan Sosial (World Health Organization et al., 2004).

1. Psychological Well-Being

Dari 59 subjek dalam penelitian ini. Sebanyak 24 orang (42,1%) mengaku bahwa Covid-19 mempengaruhi kesejahteraan psikologis, 18 orang (31,6%) mengaku mungkin mempengaruhi kesejahteraan psikologis, sebanyak 15 orang (26,3%) mengaku tidak berpengaruh terhadap kondisi kesejahteraan psikologis. Penjelasan secara ilustrasi dapat dilihat pada grafik di bawah ini:

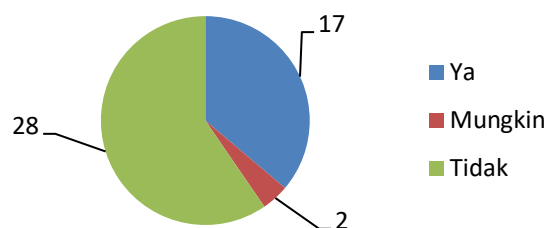


Grafik 3. Covid-19 dan *Psychological Well-Being*

Adapun bentuk-bentuk gangguan kesejahteraan psikologis yang dialami oleh subjek penelitian yang merupakan dampak dari Covid-19 seperti: Kecemasan, Stres dan Depresi.

2. Kesejahteraan Spiritual-Keagamaan

Dari 59x subjek dalam penelitian ini. Sebanyak 17 orang (29,8%) mengaku bahwa Covid-19 mempengaruhi kondisi kesejahteraan spiritual, sebanyak 2 orang (3,5%) mengaku mungkin mempengaruhi kondisi kesejahteraan spiritual, sebanyak 28 orang (66,7%) mengaku tidak berpengaruh terhadap kondisi kesejahteraan spiritual. Penjelasan secara ilustrasi dapat dilihat pada grafik di bawah ini:

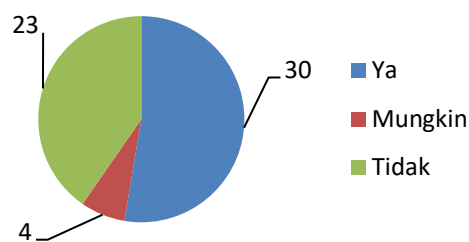


Grafik 4: Covid-19 dan *Spiritual-Religius Welfre*

Adapun bentuk-bentuk kesejahteraan spiritual yang dialami oleh subjek penelitian yang merupakan dampak dari Covid-19, seperti: Tidak dapat beribadah di masjid, Tidak dapat melaksanakan kegiatan keagamaan berjamaah.

3. Kesejahteraan Lingkungan

Dari 59 subjek dalam penelitian ini. Sebanyak 30 orang (52,6%) mengakui bahwa Covid-19 berpengaruh terhadap kondisi kesejahteraan lingkungan, sebanyak 4 orang (7%) mengakui bahwa mungkin berpengaruh terhadap kondisi kesejahteraan lingkungan, sebanyak 23 orang (40,4%) mengakui bahwa tidak berpengaruh terhadap kondisi kesejahteraan lingkungan. Penjelasan ilustrasi dapat dilihat pada grafik di bawah ini:

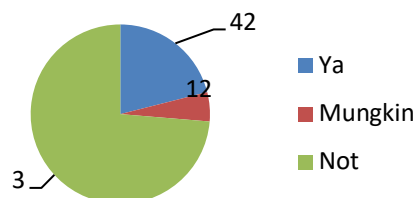


Grafik 5: Covid-19 dan *Environmental Welfare*

Adapun bentuk-bentuk gangguan kesejahteraan lingkungan yang dialami oleh subjek penelitian yang merupakan dampak dari Covid-19, antara lain: Masyarakat enggan berinteraksi, Sebagian masyarakat kehilangan mata pencaharian.

4. Kesejahteraan Fisik

Dari 59 subjek dalam penelitian ini. Sebanyak 12 orang (21,1%) mengakui bahwa Covid-19 mempengaruhi kondisi kesejahteraan fisik, sebanyak 3 orang (5,3%) mengakui mungkin mempengaruhi kondisi kesejahteraan fisik, sebanyak 42 orang (73,7%) mengakui tidak berpengaruh terhadap kondisi kesejahteraan fisik. Penjelasan ilustrasi dapat dilihat pada grafik di bawah ini:

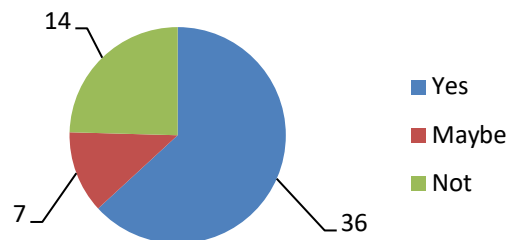


Grafik 6: Covid-19 dan Physical Wellbeing

Adapun bentuk-bentuk gangguan kesejahteraan fisik yang dialami oleh subjek penelitian yang merupakan dampak dari Covid-19, seperti: Sakit kepala, Sulit tidur, Mudah lelah.

5. Kesejahteraan sosial

Dari 59 subjek dalam penelitian ini. Sebanyak 36 orang (63,2%) mengaku bahwa Covid-19 berpengaruh terhadap kondisi kesejahteraan sosial, sebanyak 7 orang (12,3%) mengaku mungkin berpengaruh terhadap kondisi kesejahteraan sosial, sebanyak 14 orang (24,6%) mengaku tidak berpengaruh terhadap kondisi kesejahteraan sosial. Penjelasan ilustrasi dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Grafik 7. Covid-19 dan *Social Welfare*

Adapun bentuk gangguan kesejahteraan sosial yang dialami subjek penelitian yang merupakan dampak dari Covid-19 seperti tidak dapat berinteraksi sosial. Dari hasil penelitian yang telah dijabarkan diatas maka kesejahteraan psikologis, kesejahteraan lingkungan, dan kesejahteraan sosial dapat berdampak pada Kesehatan mental di masa Pandemi Covid-19. Sehingga hal yang dapat dilakukan untuk tetap menjaga kestabilan Kesehatan mental dapat mengimplementasikan terapi diri yang berbasis Islami sebagai berikut:

Implementasi *Islamic Self Psychotherapy*

Islamic self psychotherapy memiliki peran bagi manusia. Karena dengan menerapkan *Islamic self psychotherapy*, dapat membantu menjaga kesehatan mental dalam adaptasi kebiasaan baru. Melalui *Islamic self psychotherapy*, dapat berfungsi sebagai terapi diri apabila individu yang menerapkannya telah memahami dan memaknai prosedur psikoterapi Islam itu sendiri sebagai pencegahan (preventif) dari masalah gangguan jiwa yang bersumber dari masalah dalam kehidupan manusia (Reza, 2016). Tujuan preventif dalam psikoterapi Islam adalah penerapan teori dan psikoterapi yang bertujuan untuk mencegah terjadinya masalah kejiwaan yang bersumber dari permasalahan dalam kehidupan manusia, yang meliputi aspek afektif, kognitif, dan psikomotorik. Sehingga individu tersebut memiliki pertahanan diri yang baik (Reza, 2016). Dalam penerapan *Islamic self psychotherapy*, terdapat langkah-langkah dalam proses penerapannya (Reza, 2019), sebagai berikut:

1. Menganalisis Masalah

Proses menganalisis masalah dalam perspektif psikologi Islam yang pertama adalah melaksanakan salat. Seperti yang terdapat dalam Al-Quran QS. al-Baqarah [2]: 45. Salat

yang dapat dilakukan dapat berupa salat taubat atau salat hajat, atau dilakukan secara berurutan mulai dari salat taubat dan dilanjutkan dengan salat hajat. Salat taubat merupakan upaya penyucian jiwa dari belenggu dosa-dosa yang selama ini dilakukan. Melalui pelaksanaan salat taubat diharapkan jiwa menjadi suci dan tenang, terbebas dari belenggu pikiran dosa dan maksiat. Dilanjutkan dengan salat hajat sebagai upaya untuk mendapatkan semangat dalam mengatasi permasalahan yang dialami gangguan jiwa. Melalui permohonan kepada Allah SWT agar diberikan kemudahan dan kesembuhan untuk mengatasi gangguan jiwa yang dialami.

Pelaksanaan salat dalam proses menganalisa masalah yang dialami merupakan upaya untuk memberikan ketenangan dan kesejukan hati dalam memahami masalah yang dihadapi. Kedua, setelah melaksanakan salat dua rakaat. Maka langkah selanjutnya dalam menganalisa permasalahan yang dialami adalah dengan melakukan muhasabah diri. Pengertian muhasabah atau introspeksi diri adalah peninjauan kembali atau koreksi terhadap perbuatan, sikap, kelemahan, kesalahan diri sendiri. Dalam melakukan muhasabah, individu benar-benar harus dalam keadaan tenang dan tenteram baik secara fisiologis maupun psikologis.

2. Melakukan Proses Psikoterapi Islam

Setelah individu manusia melakukan analisa terhadap masalah yang dialami. Sehingga didapatkan kesimpulan mengenai masalah apa yang dialami. Maka langkah selanjutnya dalam pelaksanaan *Islamic self psychotherapy* adalah memulai serangkaian bentuk-bentuk psikoterapi Islam. Rangkaian bentuk-bentuk psikoterapi Islam yang dilakukan dalam *Islamic self psychotherapy* antara lain adalah psikoterapi melalui akidah, psikoterapi melalui ibadah dan psikoterapi melalui ruqyah. Khusus dalam penerapan psikoterapi islam *self psychotherapy*, seseorang hanya dapat menggunakan bentuk psikoterapi melalui keimanan dan psikoterapi melalui ibadah saja, tanpa melakukan psikoterapi melalui ruqyah. Hal ini dilakukan jika individu tersebut belum memahami betul tata cara pelaksanaan psikoterapi melalui ruqyah secara mandiri. Meskipun sifatnya sebagai tindakan pencegahan. Jika *Islamic self psychotherapy* dilakukan dengan baik dan benar, maka bisa juga menjadi pengobatan mandiri yang dilakukan oleh diri sendiri.

Selama proses penerapan psikoterapi Islam dalam psikoterapi diri Islami. Individu manusia berarti tidak hanya melakukan serangkaian praktik psikoterapi ini, tanpa berusaha menyelesaikan masalah yang dialami. Seperti yang terdapat dalam Al-Quran, QS. al-Ra'd [13]: 11. Jadi, penerapan *Islamic Self psychotherapy* dilakukan dengan upaya dan usaha dalam mengatasi masalah yang dialami, sehingga dapat terhindar dari gangguan jiwa yang bersumber dari permasalahan hidup.

3. Mengevaluasi Proses dan Hasil Psikoterapi Islam

Langkah selanjutnya dalam menerapkan psikoterapi Islam adalah mengevaluasi proses dan hasil penerapannya. Dalam artian individu menilai apakah penerapan

psikoterapi Islam yang telah dilakukan sudah baik dan benar serta bagaimana hasil yang didapatkan. Melalui evaluasi tersebut dapat memperbaiki kesalahan-kesalahan yang dapat terjadi dalam penerapan psikoterapi Islam. Apakah *Islamic self psychotherapy* yang dijalankan telah efisien dan efektif dalam mengatasi permasalahan yang dialami. Demikianlah langkah-langkah dalam proses penerapan *Islamic self psychotherapy* sebagai metode penerapan psikoterapi Islam secara mandiri oleh individu.

4. Psikoterapi Melalui Iman

Psikoterapi melalui keimanan merupakan salah satu bentuk metode dalam psikoterapi Islam dengan cara menerima apa yang telah terjadi pada dirinya dan meyakini bahwa akan ada pertolongan dari Allah SWT. Asumsi meyakini adanya pertolongan dari Allah, karena apa yang dialami individu, baik atau buruk, sebenarnya sesuai dengan kadar kemampuan masing-masing individu manusia. Sebagaimana penjelasan yang terdapat dalam Alquran surah al-Baqarah [2] ayat 286 yang artinya: Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya (Reza, 2019). Dalam menerapkan psikoterapi melalui keimanan. Hal yang paling mendasar adalah rasa percaya dan yakin terhadap kekuasaan dan kehendak Allah SWT. Seorang konselor harus memiliki dua hal ini. Harus memiliki dua hal tersebut, yaitu percaya dan yakin. Tidak boleh ada rasa tidak percaya apalagi membandingkan dengan kekuatan lain selain hanya meminta dan memohon kepada Allah SWT. Seperti yang terdapat dalam surah al-An'am [6] ayat 82 yang artinya: Orang-orang yang beriman dan tidak mencampurkan keimanannya dengan kezaliman (syirik), mereka itulah orang-orang yang mendapat keamanan dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk (Reza, 2019).

5. Psikoterapi Melalui Ibadah

Psikoterapi melalui ibadah adalah bentuk metode dalam psikoterapi Islam dengan cara melaksanakan ibadah yang terdapat dalam agama Islam. Ritual ibadah yang dimaksud adalah hubungan kepada Allah SWT saja, seperti salat, zikir, puasa atau ibadah kepada Allah lainnya. Serta ritual ibadah yang berhubungan dengan Allah SWT dan hubungan sesama manusia seperti sabar (Reza, 2019). Ibnu Taimiyyah, Ibadah adalah segala ketaatan yang sempurna, mencakup segala sesuatu yang dicintai dan diridhai Allah, berkaitan dengan segala perkataan dan perbuatan yang nampak dan tidak nampak seperti salat, puasa, zakat, haji, berkata benar, menunaikan amanah, berbuat baik kepada orang lain, melarang berbuat mungkar, lemah lembut, menyantuni kaum dhuafa, dan memerangi kemunafikan. Manusia membutuhkan Tuhan untuk memenuhi spiritualitas dan kejiwaannya yang ingin hidup dalam kedamaian, ketentraman dan keinginan untuk mendapatkan pahala dan tahapan (maqam) (Rajab, 2021).

Ibadah adalah tujuan utama penciptaan manusia. Ibadah adalah perbuatan yang mengungkapkan bukti kepada Allah yang didasari oleh ketaatan dalam menjalankan perintah-Nya dan meninggalkan larangan-Nya. Ibadah merupakan metode penyucian diri yang secara psikologis orang yang beribadah terbebas dari perbuatan fasya dan mungkar.

Ibadah seperti salat, zakat, puasa, dan menunaikan ibadah haji ditujukan untuk pengembangan psikologis, yaitu dekat dengan Allah. kondisi individu yang merasa dekat dengan Allah sebagai zat yang maha suci, menimbulkan kesadaran bahwa dirinya berada dalam pengawasan dan pemantauan-Nya. Merasa dekat dengan Allah dapat mencegah hawa nafsu untuk melanggar nilai-nilai moral dan aturan-aturan Allah (Rajab, 2021).

Dasar penerapan psikoterapi Islam banyak dijelaskan dalam Al-Quran dan juga banyak penelitian yang membuktikan bahwa ritual ibadah yang dilakukan bermanfaat bagi kesehatan manusia. Ritual ibadah yang dilakukan oleh seseorang bahkan memiliki manfaat secara holistik bagi kehidupan manusia. Ritual ibadah bermanfaat untuk manfaat fisik, psikologis, sosial dan spiritual (Reza, 2019). Bentuk psikoterapi melalui ibadah merupakan salah satu bentuk psikoterapi Islam yang memiliki empat domain, yaitu keyakinan, pemahaman, penghayatan dan pengamalan. Domain keyakinan dalam psikoterapi melalui ibadah berarti individu yang menerapkan psikoterapi Islam harus memiliki keyakinan akan pertolongan dan kesembuhan dari Allah SWT atas masalah psikologisnya. Domain pemahaman dalam psikoterapi melalui ibadah berarti individu yang menerapkan psikoterapi Islam harus memiliki pemahaman berupa pengetahuan dan memahami makna dari ibadah yang dilakukan sebagai bentuk dari psikoterapi Islam (Reza, 2019).

Domain penghayatan dalam psikoterapi melalui ibadah berarti individu yang menerapkan psikoterapi Islam harus memiliki penghayatan yang mendalam dalam bentuk merasakan kehadiran pikiran, hati dan perilakunya terhadap ibadah yang dilakukan sebagai bentuk psikoterapi Islam. Domain pengamalan dalam psikoterapi melalui ibadah berarti individu yang menerapkan psikoterapi Islam harus mengamalkan ibadah dalam artian menjalankan serangkaian ritual ibadah dalam perspektif Islam yang dilengkapi dengan tiga domain yang ada (Reza, 2019). Sehingga dapat diartikan bahwa agar psikoterapi melalui ibadah dapat berjalan efektif, maka harus dibarengi dengan empat domain yang ada, yaitu domain keyakinan, pemahaman, penghayatan dan pengamalan. Karena jika hanya berupa pengamalan saja tanpa ada atau salah satunya, psikoterapi melalui ibadah kurang efisien sebagai bentuk psikoterapi dalam mengatasi masalah psikologis manusia (Reza, 2019).

Pembahasan

Peran agama untuk meningkatkan kesehatan mental secara praktis diaplikasikan dalam psikoterapi. Secara praktis, dunia Islam telah menerapkan psikoterapi Islam untuk membantu kesejahteraan manusia (Winarsih et al., 2020). Psikoterapi didefinisikan sebagai dua atau lebih kunjungan ke penyedia layanan kesehatan mental khusus. Definisi yang luas ini bermaksud untuk menangkap berbagai macam intervensi psikologis yang diberikan oleh penyedia layanan yang memenuhi syarat. Jumlah sesi yang memadai didefinisikan sebagai setidaknya delapan sesi (Vigo et al., 2022). Untuk memahami konsep dan kemiripannya dengan metode pengobatan psikologis Islam, perlu dibahas beberapa definisi istilah psikoterapi secara bahasa dan psikologis. Konsep psikoterapi

Islam sebenarnya tidak sama dengan konsep psikoterapi dalam konteks meditasi psikoterapi klinis. Psikoterapi Islam adalah jiwa dari pengobatan aspek spiritual dan psikologis (Listi, 2023).

Psikoterapi Islam adalah suatu proses pengobatan atau perawatan yang dilakukan melalui pendekatan-pendekatan psikologis, Al-Quran dan hadist, dengan tujuan untuk keluar dari berbagai masalah, baik psikis, spiritual (agama), moral bahkan fisik. Psikoterapi dengan pendekatan Islam dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti meningkatkan keimanan dan ibadah (Fitri et al., 2023). Psikoterapi Islam adalah sebuah metodologi yang didasarkan pada Al-Quran dan Sunnah. Al-Quran adalah sumber pengetahuan. Psikoterapi Islam memberikan solusi terhadap gangguan mental (A'toa'Mokhtar & Noor, 2021). Rahmadhanty (2023) dalam penelitiannya mendefinisikan psikoterapi Islam adalah integrasi antara psikologi dan ajaran Islam. Salah satu ajaran Islam mengajarkan manusia untuk dapat dipercaya. Psikoterapi Islam adalah proses penyembuhan dan pemulihan suatu penyakit, baik mental, spiritual, moral maupun fisik melalui tuntunan Al Qur'an dan Sunnah Rasulullah SAW (Khoiruddin, 2020).

Psikoterapi Islam yang merupakan terapi dengan tujuan untuk mempelajari kembali dan selalu mengamalkan ajaran agama Islam, karena telah kita ketahui bersama bahwa tuntunan dalam ajaran Islam berlandaskan pada al-Qur'an dan as-Sunnah yang berkaitan dengan doa, memohon ampunan agar kehidupan manusia diberikan kesejahteraan, kedamaian, keselamatan di dunia dan akhirat (Lubis, 2020). Pendekatan Islam terhadap psikoterapi akan memulai dan bergema dari dasar, di mana konsep dan pengobatannya terjadi melalui pandangan filosofis Islam (Maryati, 2020). Psikoterapi Islam, diyakini bahwa dengan meningkatkan spiritual dan religiusitas manusia akan mampu mengelola fungsi mentalnya secara dinamis ketika Islami (Ilyas, 2020).

Psikoterapi diri Islami tidak memberikan manfaat bagi individu yang menerapkannya. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor (Reza, 2016), antara lain: 1) Individu yang melakukan *Islamic Self psychotherapy* tidak memiliki pengetahuan yang cukup untuk menerapkan psikoterapi. Yang berarti dibutuhkan seorang psikoterapis dalam langkah-langkah penerapan psikoterapi. 2) Individu yang melakukan *Islamic Self Psychotherapy* kurang memahami, memaknai dan menghayati penerapan psikoterapi. 3) Individu yang melakukan *Islamic Self psychotherapy* belum melakukannya dengan sungguh-sungguh. Untuk itu, keseriusan dalam melakukan psikoterapi sangat dibutuhkan agar bisa mendapatkan manfaat dalam setiap melakukan psikoterapi, dalam hal ini dengan sungguh-sungguh dan niat.

Kesehatan mental adalah suatu kondisi dimana individu terbebas dari segala bentuk gejala gangguan mental. Individu yang sehat secara mental dapat bekerja secara normal dalam menjalankan kehidupannya, terutama ketika menyesuaikan diri dalam menghadapi masalah yang akan dihadapi sepanjang hidup seseorang dengan menggunakan kemampuan pengolahan stress (Sari & Wibowo, 2021). Menurut Ulya (2021) kesehatan mental jelas merupakan bagian integral dari definisi sehat sehingga tujuan dan tradisi

kesehatan masyarakat dan promosi kesehatan dapat diterapkan secara sama bermanfaatnya dalam bidang kesehatan mental. Kesehatan mental lebih dari sekadar tidak adanya gangguan mental, yang sangat penting bagi individu, keluarga, dan masyarakat. Kesehatan mental mencakup berbagai kondisi mental, emosional, sosial, dan terjadi di sepanjang kontinum dari yang baik sampai yang buruk (Bitsko et al., 2022).

Menurut Destriawati (2023) dalam perspektif Islam, kesehatan mental dicapai dengan berlandaskan pada iman dan takwa, serta bertujuan untuk mencapai kehidupan yang bermakna dengan kebahagiaan di dunia dan akhirat. Berdasarkan kategorisasi dari Al-Ghazali, kesehatan mental dipandang sebagai sebuah model yang terdiri dari kemantapan aqidah, pembebasan dari penyakit hati, pengembangan akhlak yang mulia, moralitas yang baik yang dibangun dalam relasi sosial, dan pencapaian kebahagiaan dunia dan akhirat. Kesehatan mental mengacu pada cara berpikir, merasa, dan bertindak sesuai dengan aturan masing-masing secara lebih efektif dan efisien dalam menghadapi perjalanan hidup (Dewi et al., 2022).

Kesehatan mental adalah karakteristik yang menunjukkan bahwa individu terbebas dari gangguan mental dengan berbagai sinonimnya. Kesehatan mental adalah dambaan setiap makhluk yang berpikiran sehat. Setiap individu yang sadar berusaha memenuhi kebutuhannya dengan berbagai cara. Kebutuhan yang terpenuhi dengan baik, dapat memperkuat hadirnya kesehatan mental dalam diri individu. Kesehatan mental merupakan kebutuhan hidup yang paling urgen dalam kehidupan psikologi individu (Rozali et al., 2021). Pada dasarnya, istilah kesehatan mental mengacu pada susunan psikologis seseorang yang seimbang. Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang positif juga harus terbebas dari gangguan mental (Kartikasari et al., 2022).

Kesehatan mental memang berada dalam domain pendekatan psikologis, meskipun pendekatan tersebut bukanlah satu-satunya pendekatan yang digunakan. Untuk menjaga kesehatan (wellness), menjalani hidup dengan baik, dan menyembuhkan serta mengobati gangguan mental termasuk gangguan mood, kecemasan, gangguan tidur, gangguan kognisi, dan sebagainya, intervensi elektrik dan magnetik sudah mulai digunakan (Widodo, 2022). Senada dengan itu Salji (2022) kesehatan mental juga sangat berpengaruh pada aspek sosial dan kehidupan bersosialisasi seseorang. Aspek sosial ini juga diatur oleh agama, khususnya agama Islam yang memiliki pandangan dan peran penting dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Kesehatan mental sangat penting bagi individu dalam menjalani dan menghadapi masalah. Tentunya hal tersebut juga memiliki faktor penentu yang sangat berperan dalam kesehatan mental seseorang (Athiyah & Santoso, 2021).

Sehingga individu yang mengalami masalah kejiwaan yang bersumber dari permasalahan dalam kehidupan manusia, yang meliputi aspek afektif, kognitif dan psikomotorik dalam diri individu manusia. Maka perlu adanya bantuan dari seorang psikoterapis yang bertujuan untuk membantu dalam mengatasi masalah gangguan kejiwaan yang bersumber dari masalah dalam kehidupan manusia. Dalam penerapan psikoterapi Islam dengan *Islamic Self psychotherapy* yang bertujuan sebagai upaya

preventif. Tujuan evaluatif lebih kepada pengawasan dan penilaian diri. Dalam hal ini, individu manusia perlu melakukan muhasabah (introspeksi) terhadap psikoterapi *Islamic Self psychotherapy*. Apakah sudah dilakukan dengan baik dan benar.

Apakah psikoterapi yang telah dilakukan telah memenuhi persyaratan seperti pengetahuan, pemahaman, pemaknaan dan penghayatan yang cukup terhadap psikoterapi yang dilakukan, serta apakah psikoterapi telah dilakukan dengan sungguh-sungguh. Muhasabah dalam psikoterapi diri Islami sangat penting sebagai evaluasi terhadap proses pertahanan diri dalam rangka mencegah terjadinya gangguan kejiwaan yang bersumber dari permasalahan dalam kehidupan manusia. Jadi, penerapan *Islamic Self psychotherapy* dilakukan dengan upaya dan usaha dalam mengatasi masalah yang dialami, sehingga dapat terhindar dari gangguan kejiwaan yang bersumber dari permasalahan hidup.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dijabarkan diatas bahwa kesejahteraan psikologis, kesejahteraan lingkungan, dan kesejahteraan sosial dapat berdampak pada Kesehatan mental di masa Pandemi Covid-19. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan *Islamic Self psychotherapy* dapat memberikan perlindungan bagi manusia dalam beradaptasi dengan kebiasaan baru di era pandemi Covid-19. Terdapat dua bentuk *Islamic Self psychotherapy* yang dapat diterapkan di era adaptasi kebiasaan baru pandemi Covid-19. Pertama, Psikoterapi Melalui Keimanan yaitu salah satu bentuk metode dalam psikoterapi Islam dengan cara menerima apa yang telah terjadi pada dirinya dan meyakini bahwa akan ada pertolongan dari Allah SWT. Kedua, Psikoterapi melalui Ibadah, seperti pelaksanaan ibadah sebagai metode terapi seperti salat, zikir, dan pembacaan Al-Quran. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah ketersediaan waktu yang memadai untuk melakukan penelitian dalam waktu yang panjang untuk memahami secara utuh pengaruh psikoterapi Islam, selain itu pendekatan penelitian psikoterapi Islam diharapkan dengan subjek yang variatif untuk saran penelitian selanjutnya.

Referensi

- A'toa'Mokhtar, A., & Noor, M. M. (2021). Zikir dan tafakkur asas psikoterapi Islam. *Jurnal Pengajian Islam*, 204–217.
- Ain, A. Q. (2022). Kontribusi Sikap Sabar bagi Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19: Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Tingkat Akhir Angkatan 2017. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 2(1).
- Alfain, S. N. I., Soleh, A. K., & Yamani, M. R. (2023). The Role of Patience in Coping Mental Problems: A Quranic Perspective. *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman*, 34(2), 195–212. <https://doi.org/10.33367/TRIBAKTI.V34I2.3633>
- Andini, M., Aprilia, D., & Distina, P. P. (2021). Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), 165–187. <https://doi.org/10.32923/PSC.V3I2.2093>

- Ashari, A. E., Akbar, F., Islam, F., . A., Mahmud, A., & Haji Saeni, R. (2020). Application Of Health Protocols In Adaptation New Habits (Case Study Of Sanitarian In Mamuju District, Indonesia). *International Journal of Scientific and Research Publications (IJSRP)*, 10(12), 126–131. <https://doi.org/10.29322/IJSRP.10.12.2020.P10811>
- Athiyyah, & Santoso, H. (2021). Permasalahan Kesehatan Mental di Masa Covid-19. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 170–185. <https://doi.org/10.22373/JRPM.V1I2.634>
- Bitsko, R. H., Claussen, A. H., Lichstein, J., Black, L. I., Jones, S. E., Danielson, M. L., Hoening, J. M., Davis Jack, S. P., Brody, D. J., Gyawali, S., Maenner, M. J., Warner, M., Holland, K. M., Perou, R., Crosby, A. E., Blumberg, S. J., Avenevoli, S., Kaminski, J. W., & Ghandour, R. M. (2022). Mental Health Surveillance Among Children — United States, 2013–2019. *MMWR Supplements*, 71(2), 1–42. <https://doi.org/10.15585/MMWR.SU7102A1>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8/ATTACHMENT/7E45AEBB-213A-498A-8387-9AAF5FA544F1/MMC1.PDF](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8/ATTACHMENT/7E45AEBB-213A-498A-8387-9AAF5FA544F1/MMC1.PDF)
- Campbell, S., Greenwood, M., Prior, S., Shearer, T., Walkem, K., Young, S., & Walker, K. (2020). Purposive sampling: complex or simple? Research case examples. *Journal of Research in Nursing*, 25(8).
- Destriawati, A., Azwar, B., & Rizal, S. (2023). *Kesehatan Mental Menurut Perspektif Zakiah Daradjat Dalam Membentuk Karakter Religius Siswa*. Institut Agama Islam Negeri Curup.
- Dewi, W. P., Guru, P., Dasar, S., & Pendidikan Indonesia, U. (2022). PENGARUH PEMBELAJARAN DARING TERHADAP KESEHATAN MENTAL PESERTA DIDIK DI MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Basicedu*, 6(1), 834–851. <https://doi.org/10.31004/BASICEDU.V6I1.1987>
- Fitri, K., Shofiah, V., & Rajab, K. (2023). Kajian Model Psikoterapi Ikhlas untuk Mencapai Kesehatan Mental. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 32–42. <https://doi.org/10.24014/PIB.V4I1.20111>
- Ganesha, & Aithal, P. S. (2022). How to Choose an Appropriate Research Data Collection Method and Method Choice among Various Research Data Collection Methods and Method Choices during Ph.D. Program in India? *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/SSRN.4275696>
- Hollén, L., Dörner, R., Griffiths, M. D., & Emond, A. (2020). Gambling in Young Adults Aged 17–24 Years: A Population-Based Study. *Journal of Gambling Studies*, 36(3), 747–766. <https://doi.org/10.1007/S10899-020-09948-Z/TABLES/5>
- Ilyas, S. M. (2020). Islamic Psychotherapy In The Pandemic Of Covid-19. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 35–47.

- <https://doi.org/10.32505/ENLIGHTEN.V3I1.1581>
- Josselson, R., & Hammack, P. L. (2021). *Essentials of narrative analysis*. American Psychological Association.
- Kaligis, F., Indraswari, M. T., & Ismail, R. I. (2020). Stress during COVID-19 pandemic: mental health condition in Indonesia. *Medical Journal of Indonesia*, 29(4), 436–441. <https://doi.org/10.13181/MJI.BC.204640>
- Kartikasari, M. N. D., Fitria, Y., Damayanti, F. E., Prabu, S., Fatsena, R. A., Kusumawaty, I., & Budi, Y. S. (2022). *Kesehatan mental*. Global Eksekutif Teknologi.
- Khoiruddin, M. (2020). *Metode Psikoterapi Islam Kiyai Abdul Fatah dalam Menangani Gangguan Kejiwaan di Pondok Pesantren Nurul Huda Curahwaru Gambirone Bangsalsari Jember*. Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
- Listi, I. (2023). *METODE HIPNOTERAPI DALAM MENGATASI KECEMASAN PADA PASIEN PSIKOSOMATIS DI KLINIK GRIYA BAHAGIA SEHAT BANDAR LAMPUNG*. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG.
- Lubis, F. E. A. (2020). *Program Keagamaan Sebagai Terapi Dalam Upaya Meningkatkan Self Concept Korban Penyalahgunaan Narkoba Pada Masa Pemulihan Di Yayasan Datuk Etam Tanjung Morawa*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Maryati, S. (2020). METODE PSIKOTERAPI ISLAM TERHADAP PENDERITA GANGGUAN KESEHATAN MENTAL PADA SISWA DI PONDOK PESANTREN DARUL MUIZI BANDUNG. *Jurnal Syntax Admiration*, 1(6).
- Masyah, B. (2020). PANDEMI COVID 19 TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN PSIKOSOSIAL. *Mahakam Nursing Journal*, 2(8).
- Nasrullah, & Sulaiman, L. (2021). Analisis Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Indonesia | Nasrullah | MEDIA KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(3). <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/mkmi/article/view/36933/19655>
- Rahmadhanty, R., Dwi Rahmawati, R., Shofiah, V., Rajab, K., Gustiwi, T., & Studi Magister Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, P. (2023). Psikoterapi Tawakkal: Implementasi Terapi berdasarkan konsep Tawakkal dalam Islam. *Psychology Journal of Mental Health*, 4(2), 81–91. https://pjmh.ejournal.unsri.ac.id/index.php/Psychology_of_Mental_Health/article/view/75
- Rahmania, F. A., & Nashori, F. (2021). Mediator Syukur dan Sabar pada Dukungan Sosial dan Stres Tenaga Kesehatan selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 4(2), 81–94. <https://doi.org/10.15575/JPIB.V4I2.13382>
- Rajab, K. (2021). *Psikoterapi Islam: Fiqh dan KHI*. Amzah (Bumi Aksara).
- Rassool, G. H. (2021). Re-Examining the Anatomy of Islamic Psychotherapy and Counselling: Envisioned and Enacted Practices. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 4(2), 133–143. <https://doi.org/10.25217/IGCJ.V4I2.1840>

- Reza, I. F. (2016). *Teori dan Praktik Psikoterapi Islam*. Noer Fikri Offset.
- Reza, I. F. (2019). Psikoterapi Islam: Teori dan Praktik Mengatasi Gangguan Kejiwaan. In A. Rusdi & Subandi (Eds.), *PSIKOLOGI ISLAM Kajian Teoritik dan Penelitian Empirik*. Asosiasi Psikologi Islam.
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., & Lenggogeni, A. (2021). MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL DI MASA PANDEMIC. *Jurnal Abdimas*, 7(2).
- Saifuddin, A. (2020). Ethical Code of Islamic Psychotherapy in Indonesia. *Buletin Psikologi*, 28(1).
- Salji, I., Dhia Fauziah, I., Putri, N. S., & Zuhri, N. Z. (2022). Pengaruh Agama Islam terhadap Kesehatan Mental Penganutnya. *ISLAMIKA*, 4(1), 47–57. <https://doi.org/10.36088/ISLAMIKA.V4I1.1598>
- Sari, R. N., & Wibowo, P. (2021). Faktor psikologis yang mempengaruhi tingkat kesehatan mental pada narapidana lansia di rutan kelas IIB Trenggalek. *Justitia: Jurnal Ilmu Hukum Dan Humaniora*, 8(6).
- Seidman, I. (2006). *Interviewing as Qualitative Research A Guide for Researchers in Education and the Social Sciences Third Edition*. Teachers College Press.
- Setyaningrum, W., & Yanuarita, H. A. (2020). Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Kota Malang. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(4). <https://doi.org/10.36312/JISIP.V4I4.1580>
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, H., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., Nelwan, E. J., Chen, L. K., Widhani, A., Wijaya, E., Wicaksana, B., Maksum, M., Annisa, F., Jasirwan, C. O. M., & Yuniastuti, E. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45–67. <https://doi.org/10.7454/JPDI.V7I1.415>
- Tshuma, C., Ntombela, N., & Mabvurira, V. (2021). CHALLENGES AND COPING STRATEGIES OF VISUALLY IMPAIRED ADULTS IN ZEERUST, SOUTH AFRICA. *Journal of Social Sciences and Humanities*, 18(5).
- Ulya, F. (2021). Literature Review Of Factors Related To Mental Health In Adolescent: Kajian Literatur Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja. *Journal of Health and Therapy*, 1(1).
- Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 0(0), 69–74. <https://doi.org/10.14203/JKI.V0I0.550>
- Vigo, D., Haro, J. M., Hwang, I., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Borges, G., Bruffaerts, R., Caldas-De-Almeida, J. M., De Girolamo, G., Florescu, S., Gureje, O., Karam, E., Karam, G., Kovess-Masfety, V., Lee, S., Navarro-Mateu, F., Ojagbemi, A., Posada-Villa, J., Sampson, N. A., ... Kessler, R. C. (2022). Toward measuring effective treatment coverage: critical bottlenecks in quality- and user-adjusted coverage for major depressive disorder. *Psychological Medicine*, 52(10), 1948–1958. <https://doi.org/10.1017/S0033291720003797>

- Widodo, Y. H. (2022). *Buku Seri Kesehatan Mental Indonesia: Kesehatan Mental di Indonesia Saat Pandemi*. Syiah Kuala University Press.
- Winarsih, T., Rohmadani, Z. V., Varisna, Z., & Al, R. (2020). ISLAMIC HYPNOTHERAPY TO REDUCE PARENT'S ANXIETY TOWARDS THE FUTURE OF CHILDREN WITH AUTISTIC SPECTRUM DISORDERS. *Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 5(1), 1–26. <https://doi.org/10.22515/al-balagh.v5i1.1953>
- World Health Organization. (2020). *Impact of COVID-19 on people's livelihoods, their health and our food systems*. World Health Organization. <https://www.who.int/news/item/13-10-2020-impact-of-covid-19-on-people's-livelihoods-their-health-and-our-food-systems>
- World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse, Victorian Health Promotion Foundation, & University of Melbourne. (2004). *Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice: Summary Report*. World Health Organization.