

## SPIRITUALITAS DALAM PSIKOTERAPI DAN KESEHATAN MENTAL

**Imron Rosadi, Khadijah**

*Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Indonesia*

[eimron086@gmail.com](mailto:eimron086@gmail.com) , [uchykhadijah7@gmail.com](mailto:uchykhadijah7@gmail.com)

### **Abstrak**

Artikel ini membahas keseimbangan lahir dan batin dalam psikoterapi umum yang menggunakan pendekatan spiritual dalam kesehatan mental. Dalam artikel ini permasalahan utama adalah; Pertama, bagaimana konsep keseimbangan lahir dan batin dalam psikoterapi dapat berkontribusi terhadap kesehatan mental? Kedua, Bagaimana proses seseorang menyeimbangkan dhohir dan batin agar tercapai mental yang sehat? Ketiga, apa tantangan dan peluang dalam mengimplementasikan pendekatan spiritual dalam praktik psikoterapi umum? Metode yang dipergunakam dalam artikel ini adalah *library research* dengan menggunakan jenis penelitian kualitatif. Keseimbangan lahir dan batin memainkan peran penting dalam kesehatan mental dan dapat dicapai melalui pendekatan psikoterapi yang holistik. Hasil kajian menunjukkan bahwa keseimbangan lahir dan batin dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis serta memperkuat daya tahan mental individu. Namun, implementasi pendekatan spiritual dalam psikoterapi menghadapi berbagai tantangan, termasuk perbedaan latar belakang budaya, resistensi dari pendekatan terapi konvensional, dan kebutuhan akan standar integrasi yang lebih sistematis. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan metode psikoterapi yang lebih adaptif agar pendekatan spiritual dapat diterapkan secara efektif dalam praktik kesehatan mental.

**Kata kunci:** *Keseimbangan, Lahir, Batin, Psikoterapi, Spiritual*

## **Pendahuluan**

Pendekatan holistik dalam psikoterapi yang menggabungkan dimensi spiritual semakin mendapat perhatian dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mental. Di Indonesia, di mana agama dan nilai-nilai spiritual memiliki peran sentral dalam kehidupan masyarakat, integrasi aspek-aspek ini dalam terapi menawarkan potensi besar dalam menciptakan keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mengadopsi unsur spiritual dalam psikoterapi dapat memberikan manfaat signifikan terhadap kesehatan mental seseorang. Salah satu studi mengungkapkan bahwa metode psikoterapi Islam yang bersumber dari ajaran Al-Qur'an dan Hadis terbukti efektif dalam membantu individu mengatasi permasalahan psikologis dan spiritual. Pendekatan ini, yang mencakup praktik ibadah seperti dzikir, shalat, serta membaca dan merenungkan ayat-ayat Al-Qur'an, diyakini dapat meningkatkan kesadaran diri, menguatkan ketahanan mental, dan membantu individu mengelola stres dengan lebih baik.<sup>1</sup>

Selain itu, terapi ruqyah yang memanfaatkan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an dan doa-doa Islami juga telah diterapkan dalam konteks konseling spiritual sebagai upaya menangani berbagai gangguan mental. Pendekatan ini dipercaya dapat memberikan efek positif terhadap kondisi emosional seseorang serta berkontribusi dalam pemulihan gangguan kejiwaan. Dengan menggunakan bacaan-bacaan suci yang diyakini memiliki energi penyembuhan, terapi ini membantu

---

<sup>1</sup> Diana Kurniati Kartika, dkk, "Psikoterapi Islam untuk Meningkatkan Kesehatan Mental", *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, Vol. 2, No. 2, (Januari, 2025), 78-85.

meningkatkan ketahanan mental dan memperkuat hubungan individu dengan nilai-nilai spiritual yang dianutnya.<sup>2</sup>

Lebih jauh lagi, integrasi antara tasawuf dan psikoterapi menghadirkan sebuah model terapi yang lebih menyeluruh dalam mengatasi masalah psikologis dan spiritual. Dengan mengombinasikan prinsip-prinsip tasawuf dengan teknik psikoterapi modern, individu dapat memperoleh pengalaman yang lebih mendalam dalam mencapai ketenangan batin. Beberapa praktik meditatif dalam tasawuf, seperti dzikir dan muraqaba, dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran diri serta membantu klien menemukan kedamaian dalam dirinya. Pendekatan ini menekankan pentingnya hubungan yang erat antara individu dan aspek transendental dalam mencapai kesejahteraan holistik.<sup>3</sup>

Namun, implementasi pendekatan spiritual dalam psikoterapi tidak tanpa tantangan. Perbedaan latar belakang budaya, resistensi dari pendekatan terapi konvensional, dan kebutuhan akan standar integrasi yang lebih sistematis menjadi beberapa hambatan yang perlu diatasi. Oleh karena itu, pengembangan metode psikoterapi yang lebih adaptif dan sensitif terhadap nilai-nilai spiritual masyarakat Indonesia menjadi

---

<sup>2</sup> Jaja Suteja, Tiara H. Safitri, dkk, "Konseling Spiritual Berbasis Terapi Ruqyah dalam Mengatasi Gangguan Kesehatan Mental", *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, Vol. 6, No. 2, (Desember, 2023), 131-141

<sup>3</sup> Iuceu Putri Azzah Kirana, "Integrasi Tasawuf dan Psikoterapi: Memadukan Spiritualitas dan Kesehatan Mental", [https://mahasiswaindonesia.id/integrasi-tasawuf-dan-psikoterapi-memadukan-spiritualitas-dan-kesehatan-mental/?utm\\_source=chatgpt.com](https://mahasiswaindonesia.id/integrasi-tasawuf-dan-psikoterapi-memadukan-spiritualitas-dan-kesehatan-mental/?utm_source=chatgpt.com). Diakses pada 4 Maret 2025.

penting agar pendekatan ini dapat diterapkan secara efektif dalam praktik kesehatan mental.<sup>4</sup>

Pentingnya pelatihan bagi profesional kesehatan mental dalam memahami serta menerapkan aspek spiritual dalam terapi menjadi perhatian utama. Dengan wawasan yang mendalam mengenai nilai-nilai spiritual klien, terapis dapat menyesuaikan pendekatan mereka agar lebih relevan dan bermanfaat. Pemahaman ini memungkinkan intervensi yang lebih tepat, selaras dengan keyakinan serta kebutuhan emosional klien. Dengan membekali diri melalui pelatihan, terapis dapat memberikan dukungan yang lebih holistik, membantu klien menemukan makna dan keseimbangan dalam proses pemulihan mereka. Oleh karena itu, aspek spiritual perlu menjadi bagian integral dalam praktik terapi.<sup>5</sup>

Selain itu, pendekatan psikoterapi psikoanalisis dalam perspektif Buddhis juga menawarkan integrasi antara aspek psikologis dan spiritual. Pendekatan ini menekankan transformasi diri melalui pemahaman mendalam tentang kondisi batin, yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan spiritual individu.<sup>6</sup>

Oleh karena itu, pengembangan metode psikoterapi yang lebih adaptif dan sensitif terhadap nilai-nilai spiritual masyarakat Indonesia menjadi penting agar pendekatan ini dapat diterapkan secara efektif dalam praktik kesehatan mental. Secara keseluruhan, integrasi aspek

---

<sup>4</sup> Ahmad Saifuddin, "Peluang dan Tantangan Psikoterapi Islam di Indonesia", *Jurnal : BULETIN PSIKOLOGI*, [Vol. 30, No. 1, \(2022\)](#), 22-44.

<sup>5</sup> Yuni Novitasari, "PENDEKATAN KONSELING SPIRITUALITAS PADA KONTEKS BUDAYA DI INDONESIA", Thesis (2023), <http://repository.upi.edu>.

<sup>6</sup> Turahmi, dkk, "PERAN PSIKOTERAPI PSIKOANALIS DALAM PERSPEKTIF BUDDHIS", *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, Vol. 6 No. 4, (2023), 31-38.

spiritual dalam psikoterapi umum di Indonesia menawarkan peluang besar untuk meningkatkan kesejahteraan mental masyarakat. Dengan pendekatan yang holistik dan sensitif terhadap budaya serta nilai-nilai spiritual, diharapkan keseimbangan lahir dan batin dapat dicapai secara optimal.

### **Metode**

Artikel ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (library research). Sumber utama yang digunakan dalam kajian ini meliputi buku-buku tentang psikoterapi, jurnal ilmiah, serta artikel yang membahas keseimbangan lahir dan batin dalam psikoterapi dalam menggunakan pendekatan spiritual untuk menuju mental sehat. Hal ini bertujuan untuk memahami konsep psikoterapi umum dan pendekatan spiritual seseorang secara mendalam dengan menelusuri sejarah, prinsip-prinsip dasar, serta implikasinya dalam berbagai bidang kehidupan.

### **Hasil dan Pembahasan**

Dalam perkembangan terbaru dunia psikoterapi, pendekatan yang menggabungkan dimensi spiritual kian mendapat tempat dan perhatian, khususnya dalam upaya memahami dan menangani persoalan kesehatan mental secara lebih utuh. Pendekatan ini berpijak pada pandangan holistik tentang manusia, yakni bahwa individu tidak hanya terdiri dari unsur jasmani dan psikologis semata, melainkan juga mencakup dimensi ruhani atau spiritual. Oleh karena itu, dalam proses pemulihan dan penguatan kesehatan mental, aspek spiritual menjadi bagian penting yang tidak bisa diabaikan.

Kehidupan manusia yang seimbang idealnya mencerminkan keterpaduan antara kesehatan fisik, kestabilan emosi, serta kedalaman spiritual. Ketidakseimbangan pada salah satu dimensi tersebut seringkali memicu gangguan mental atau ketidaknyamanan batin yang mendalam. Dengan mengintegrasikan unsur spiritual dalam psikoterapi, individu dapat dibantu untuk menemukan makna hidup,

menghadapi krisis eksistensial, serta membangun ketenangan dan keteguhan jiwa yang berdampak positif pada kesejahteraan mental secara menyeluruh.

### **Kontribusi Keseimbangan Lahir dan Batin terhadap Kesehatan Mental**

Pendekatan psikoterapi yang menekankan keseimbangan antara aspek lahir dan batin merupakan bagian dari pandangan holistik terhadap manusia, yang tidak hanya memfokuskan pada dimensi fisik dan psikologis, tetapi juga mencakup aspek ruhani atau spiritual. Dalam kerangka ini, manusia dipahami sebagai makhluk yang kompleks, di mana gangguan mental tidak semata-mata dilihat sebagai masalah biologis atau psikologis, melainkan juga sebagai gejala dari ketidakharmonisan spiritual. Ketika seseorang mengalami kekosongan makna, kehilangan arah hidup, atau merasa terputus dari nilai-nilai transendental, kondisi tersebut dapat memperburuk kesehatan mentalnya.

Berbagai penelitian telah menegaskan pentingnya peran spiritualitas dalam menjaga ketahanan mental. Salah satunya adalah studi yang dilakukan oleh Riyadi dan Nuryani (2019), yang menemukan bahwa individu yang memiliki hubungan spiritual yang kuat cenderung lebih mampu menghadapi tekanan hidup, seperti stres berat dan trauma emosional. Hal ini disebabkan karena spiritualitas memberikan individu pijakan makna, harapan akan masa depan, serta keyakinan akan adanya kekuatan yang lebih besar di luar dirinya yang bisa menjadi sandaran dalam kondisi sulit. Dengan demikian, integrasi aspek spiritual dalam praktik psikoterapi bukan hanya menjadi pelengkap, melainkan menjadi elemen penting dalam proses penyembuhan yang menyeluruh dan berkelanjutan.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Riyadi, Eko dan Nuryani. *Spiritualitas dan Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019, hlm. 45–46.

## Proses Seseorang Menyeimbangkan Dhohir dan Batin Agar Tercapai Mental yang Sehat

Setiap orang harus seimbang dalam dhohir serta batinnya. Didalam lahir dan batin seseorang, akal, nafsu dan hati memiliki fungsi dan perannya masing-masing yang sangat penting dalam mencapai mental yang sehat. Karena sudah tertera jelas di dalam Al-Qur'an Allah menjelaskan, bahwa Allah itu tidak akan menciptakan sesuatu secara sia-sia. Salah satu ayat yang menjelaskan bahwa Allah menciptakan akal tidak sia-sia tertera dalam ayat yang berbunyi أَفَلَا تَعْقِلُونَ salah satunya ada di surah Al Baqarah:44

أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنْسَوْنَ أَنفُسَكُمْ وَأَنْتُمْ تَتْلُونَ الْكِتَابَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ

*"Mengapa kamu menyuruh orang lain (mengerjakan) kebajikan, sedangkan kamu melupakan dirimu sendiri, padahal kamu membaca Kitab? Apakah engkau tidak berpikir?"*

Sudah jelas Allah terus menerus menyuruh kita di dalam Al-Qur'an yg berbunyi أَفَلَا تَعْقِلُونَ untuk terus berpikir dan menggunakan akalnya dengan baik untuk menuju ke Allah. Tidak lain lagi bahwa Allah menciptakan akal kepada manusia itu agar ia berpikir secara baik, bagaimana cara kita menjaga hubungan baik dengan Allah dan makhluk-makhluk nya. Allah juga memberi keterangan di dalam Al-Qur'an bahwa Allah menciptakan nafsu juga tidak sia-sia, tertera jelas dalam surah yusuf :53

وَمَا أْبْرَأُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ

*"Dan aku tidak (menyatakan) diriku bebas (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu mendorong kepada kejahatan, kecuali (nafsu) yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun, Maha Penyayang."*

Sudah tertera jelas pada ayat إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي kecuali nafsu yang diridhoi oleh Allah. Nafsu yang benar-benar bisa membawa kita ke Allah yaitu nafsu yang mengarahkan kita ke perbuatan baik di jalan Allah swt. Khususnya kita harus ada keinginan untuk terus-menerus mendekatkan diri kepada Allah SWT. Allah juga memberi keterangan

didalam al- Qur'an bahwa Allah menciptakan hati manusia itu tidak sia-sia, Tertera jelas dalam surah al fajr : 27-28

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ  
أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً

*“wahai jiwa yang tenang”.*

*“Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridho dan diridhoi”*

Sudah tertera jelas dalam ayat ini bahwa Allah telah menciptakan jiwa (hati) yang tenang, dimana hati yang bersih tersebut dapat membuat kita merasa bahwa kita cuman seorang hamba yang tidak berdaya dan tidak mempunyai apa-apa melainkan harus kembali ke jalan Allah swt yang benar benar diridhoi-nya. Perbedaannya seseorang yang awal awal menempuh perjalanan suluk itu wajib meletakkan akal dan nafsunya, mengapa Demikian? Sebab karena ketika seorang murid masih menggunakan akal dan nafsunya, kemampuan untuk mendekati diri ke Allah itu akan terbatas sehingga membuat ketika seorang guru memberi tugas atau ujian kepada seorang murid, maka seorang murid tersebut akan terus menerus menimbulkan pertanyaan kepada gurunya, sehingga si murid kesusahan untuk meningkatkan maqomnya di sisi Allah SWT. Sebab seorang yang menempuh jalan suluk itu harus memiliki guru yang benar benar memiliki pangkat di sisi Allah SWT, agar seorang guru tersebut benar benar bisa membawa murid-muridnya terus mendekat kepada Allah SWT. Beda lagi ketika seorang murid tidak menggunakan akal dan nafsunya dalam menempuh jalan suluk, maka si murid akan lebih menggunakan hatinya , sebab hati yang bersihlah yang bisa terus menuntun kita untuk tetap istiqamah di jalan yang diridhoi Allah SWT. Namun jikalau seseorang itu sudah benar-benar terbuka mata hatinya, maka seseorang tersebut wajib menggunakan akal, nafsu dan hatinya untuk menyeimbangkan lahir dan batinnya di dalam membentuk mental yang sehat.

Berikut merupakan penjelasan Mengenai fungsi dan Peranan akal, nafsu, serta hati dalam perbuatan **DHOHIR** :

Peranan Akal : Akal harus bisa menunjukkan kepada dhohir bahwa semua perbuatan itu harus benar-benar menuju kepada Allah SWT. Akal harus benar-benar berpikir dengan baik, bagaimana caranya agar tanggung jawab pada diri dan sekitar kita tercukupi denganimbang, khususnya kepada keluarganya. Jika akal digunakan berlebihan maka akan berdampak kepada dhohir yang dimana selalu dhohir selalu berfoya-foya dan bersenang senang akan nikmat dan indahnya duniawi, Namun Jika akal kita kurang digunakan dalam menuju Allah, maka yang terjadi akan adanya perbuatan dholim pada diri kita dan tidak bisa terimbangi dengan baik dhohir kita

Peranan Nafsu : Nafsu adalah sebuah keinginan yang bertujuan terus membawa kita kepada Allah SWT, nafsu harus benar-benar bisa dikendalikan agar keinginan untuk mendekatkan dhohir kepada Allah terus terimbangi. Jika Nafsu Digunakan Secara berlebihan maka akan berdampak buruk pada dhohir kita, dimana kita akan terjerumus kedalam kemaksiatan duniawi seperti berzina, mencuri, dll. Namun jika nafsu kita atau keinginan kita kurang untuk mendekatkan diri kepada Allah , maka yang terjadi dhohir kita akan malas untuk melakukan hal hal kebaikan terutama ketaqwaan kita kepada Allah akan semakin berkurang

Peranan Hati : Hati itu membuat dhohir kita cenderung melakukan perbuatan amaliyah, keseimbangan hati bisa dirasakan pada dhohir kita, jika ketaqwaan kita kepada Allah SWT terus tercukupi. Namun jika hati digunakan secara berlebihan maka akan berdampak pada sekitar kita, terutama tanggung jawab kita terhadap sekitar tidak akan kita hiraukan, kita akan cenderung melakukan ibadah namun melalaikan kepedulian kita terhadap lingkungan sekitar kita yang masih membutuhkan bantuan. Jikalau hati kita masih kurang digunakan kepada Allah maka yang timbul, kita tidak akan bisa menerapkan keistiqomaan pada perbuatan Amaliyah.

Berikut merupakan penjelasan mengenai fungsi dan peranan akal, nafsu, serta hati dalam perbuatan **BATIN** :

Peranan Akal : Akal itu harus bisa berpikir dan merasakan bahwa kondisi batin itu apakah sedang turun, stabil, atau naik. Namun kita harus terus bisa mengusahakan agar kondisi batin terus naik sehingga keimanan kita kepada Allah SWT terus bertambah dan dipertahankan, jika kita kurang dalam menggunakan akal dalam perbuatan batin, maka kita tidak akan bisa peka (mengerti) kondisi batin yang sedang turun naik atau stabil, sehingga ketika batin kita sedang turun, maka keyakinan kita akan berkurang untuk mendekat kepada Allah

Peranan Nafsu : Nafsu itu harus benar-benar bisa mengajak batin kita untuk terus ingin meningkatkan keimanan atau keyakinan kita kepada Allah. Disamping itu, nafsu harus juga membuat batin kita agar terhindar dari perbuatan malas, yang membuat keinginan kita untuk mendekat kepada Allah berkurang.

Peranan Hati : Hati itu harus menciptakan rasa menghamba di dalam batin. Terutama pada guru rohani, kita harus benar benar mengabdikan kepadanya agar ridho Allah itu turun kepada kita. Sebab ridhonya Allah itu akan turun kepada si murid yang dimana murid tersebut dapat mengabdikan lahir batinnya kepada guru rohaninya. Jadi si murid harus benar-benar merasa dirinya hamba (budak) dihadapan Allah, yang namanya hamba itu hina dihadapan tuannya, maka dari itu kita tidak boleh merasakan kesenangan hidup di dunia, sampai-sampai kita merasa paling sempurna di dunia.

Bisa dapat kita simpulkan bahwa menyeimbangkan dhohir itu lebih mudah dari pada menyeimbangkan batin, sebab kalau dhohir berbuah salah atau benar itu bisa dengan mudah kita lihat dan ketahui. Namun kalau keseimbangan batin itu sulit untuk dilakukan, sebab kita harus benar-benar peka atau mengerti kondisi batin itu apakah turun, stabil, atau naik, dan merasakan kondisi batin tersebut sangatlah sulit. Ada suatu cara agar akal, nafsu, dan hati kita itu bisa seimbang dalam perbuatan batin, yaitu kita harus menerapkan ilmu Syukur kepada Allah SWT. Artinya kita harus benar-benar faham dalam menerapkan rasa syukur kita kepada Allah. Jadi kalau kita dapat menerapkan rasa

syukur kepada Allah SWT dengan benar, maka batin kita akan terus seimbang. Dengan cara seperti ini maka kesehatan mental kita terbentuk, karena dhahir batin kita telah seimbang secara lahiriyah dan terhindar dari penyakit-penyakit hati. Hal ini dapat membuat kita jauh dari rasa iri, dengki, khawatir yang membuat kita bisa terkena gangguan mental.

### **Tantangan dan Peluang Implementasi**

Walaupun pendekatan spiritual dalam psikoterapi menunjukkan hasil yang menjanjikan, implementasinya tidak lepas dari sejumlah tantangan. Pertama, masih adanya resistensi dari kalangan praktisi yang lebih mengutamakan pendekatan medis atau psikoanalitik konvensional.<sup>8</sup> Kedua, adanya keragaman budaya dan agama di masyarakat Indonesia membuat penyusunan pendekatan spiritual harus lebih kontekstual dan tidak bersifat generalis. Ketiga, belum adanya standar nasional dalam penerapan spiritualitas dalam psikoterapi menyebabkan pendekatan ini kadang tidak terukur secara objektif.

Namun demikian, peluang pengembangan pendekatan ini terbuka lebar, mengingat masyarakat Indonesia memiliki kecenderungan religius yang kuat. Pendekatan spiritual dalam psikoterapi dapat memberikan ruang yang lebih luas bagi klien untuk menemukan makna hidup, meningkatkan penerimaan diri, dan menciptakan hubungan yang lebih harmonis dengan lingkungan dan Tuhan.

Meskipun pendekatan spiritual dalam psikoterapi memiliki potensi besar, implementasinya menghadapi sejumlah tantangan. Di antaranya adalah kurangnya tenaga profesional yang memiliki

---

<sup>8</sup> Maulana, Deni. *Psikoterapi Islam: Konsep dan Aplikasi Praktis*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2021, hlm. 123–125.

kompetensi ganda dalam psikologi dan keagamaan<sup>9</sup>. Selain itu, masih terjadi dikotomi antara ilmu psikologi modern dan pendekatan spiritual tradisional yang menyebabkan banyak praktisi enggan memasukkan unsur spiritual secara eksplisit dalam terapi. Namun, peluang pengembangan pendekatan ini cukup besar, terutama di Indonesia yang masyarakatnya religius. Adanya komunitas berbasis keagamaan yang aktif, serta meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, menjadi faktor pendukung integrasi nilai-nilai spiritual dalam terapi.

### **Kesimpulan**

Dari kajian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa spiritualitas memegang peranan yang sangat penting dalam praktik psikoterapi umum, khususnya dalam upaya mencapai dan mempertahankan kesehatan mental yang utuh dan berkelanjutan. Keseimbangan antara aspek lahir (dhohir) dan batin menjadi landasan utama dalam membangun ketahanan psikologis individu. Melalui pemahaman mendalam terhadap fungsi akal, nafsu, dan hati—yang masing-masing memiliki peran tersendiri dalam membentuk perilaku dan kondisi mental—individu dapat diarahkan untuk hidup lebih selaras dengan nilai-nilai transendental yang diyakininya.

Pendekatan spiritual dalam psikoterapi tidak hanya membantu individu dalam menyelesaikan krisis psikologis, tetapi juga memberikan ruang bagi mereka untuk menemukan makna hidup, memperkuat hubungan dengan Tuhan, serta mencapai ketenangan batin yang autentik. Dalam konteks ini, praktik-praktik ibadah seperti dzikir, shalat, kontemplasi, serta penghayatan terhadap ayat-ayat suci menjadi instrumen penting dalam menyeimbangkan dimensi lahir dan

---

<sup>9</sup> Hasan, M. Ali. *Integrasi Psikologi dan Agama dalam Layanan Konseling*. Jakarta: Kencana, 2019, hlm. 64–66.

batin. Spiritualitas yang terinternalisasi secara tepat dapat memperkuat daya tahan individu dalam menghadapi tekanan hidup, menurunkan risiko gangguan mental, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Namun demikian, implementasi pendekatan spiritual dalam praktik psikoterapi tidak lepas dari tantangan. Tantangan tersebut mencakup resistensi dari kalangan praktisi yang masih berpijak pada paradigma medis atau psikoanalitik konvensional, keragaman budaya dan agama yang menuntut pendekatan yang kontekstual dan inklusif, serta minimnya standar integratif yang sistematis dalam penerapan spiritualitas dalam terapi. Selain itu, ketersediaan tenaga profesional yang memiliki kompetensi baik dalam aspek psikologi maupun spiritualitas juga masih menjadi persoalan penting yang harus diatasi.

Meski demikian, peluang untuk mengembangkan pendekatan spiritual dalam psikoterapi sangat besar, khususnya di Indonesia yang masyarakatnya sangat menjunjung tinggi nilai-nilai keagamaan. Kehadiran komunitas keagamaan, meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, dan kebutuhan akan pendekatan yang lebih holistik menjadi faktor pendorong dalam mengarusutamakan integrasi spiritualitas dalam terapi psikologis. Oleh karena itu, dibutuhkan pengembangan metode psikoterapi yang lebih adaptif, pelatihan intensif bagi praktisi, serta kebijakan yang mendukung integrasi antara dimensi keilmuan modern dan spiritual-tradisional secara seimbang dan saling melengkapi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendekatan spiritual dalam psikoterapi merupakan solusi yang potensial dan relevan dalam menjawab kompleksitas persoalan kesehatan mental masa kini. Integrasi ini tidak hanya menghadirkan pendekatan yang lebih manusiawi, tetapi juga memberi ruang bagi penyembuhan yang

lebih dalam, yang menyentuh aspek esensial dari eksistensi manusia itu sendiri.

### **Daftar Pustaka**

Diana Kurniati Kartika, dkk, "Psikoterapi Islam untuk Meningkatkan Kesehatan Mental", *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, Vol. 2, No. 2, (Januari, 2025).

Jaja Suteja, Tiara H. Safitri, dkk, "Konseling Spiritual Berbasis Terapi Ruqyah dalam Mengatasi Gangguan Kesehatan Mental", *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, Vol. 6, No. 2, (Desember, 2023).

Iuceu Putri Azzah Kirana, "Integrasi Tasawuf dan Psikoterapi: Memadukan Spiritualitas dan Kesehatan Mental", [https://mahasiswaindonesia.id/integrasi-tasawuf-dan-psikoterapi-memadukan-spiritualitas-dan-kesehatan-mental/?utm\\_source=chatgpt.com](https://mahasiswaindonesia.id/integrasi-tasawuf-dan-psikoterapi-memadukan-spiritualitas-dan-kesehatan-mental/?utm_source=chatgpt.com). Diakses pada 4 Maret 2025.

Ahmad Saifuddin, "Peluang dan Tantangan Psikoterapi Islam di Indonesia", *Jurnal : BULETIN PSIKOLOGI*, [Vol. 30, No. 1, \(2022\)](#).

Yuni Novitasari, "PENDEKATAN KONSELING SPIRITUALITAS PADA KONTEKS BUDAYA DI INDONESIA", Thesis (2023), <http://repository.upi.edu>.

Turahmi, dkk, "PERAN PSIKOTERAPI PSIKOANALIS DALAM PERSPEKTIF BUDDHIS", *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, Vol. 6 No. 4, (2023).

Riyadi, Eko dan Nuryani. *Spiritualitas dan Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019.

Maulana, Deni. *Psikoterapi Islam: Konsep dan Aplikasi Praktis*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2021.

Hasan, M. Ali. *Integrasi Psikologi dan Agama dalam Layanan Konseling*. Jakarta: Kencana, 2019.