



DOSA DAN KESEHATAN MENTAL: PERAN TAUBAT DAN DZIKIR DALAM TERAPI PSIKOSPIRITUAL ISLAM

SIN AND MENTAL HEALTH: THE ROLE OF REPENTANCE AND DHIKR IN ISLAMIC PSYCHOSPIRITUAL THERAPY

Andik Isdianto¹, Nuruddin Al Indunissy², Novariza Fitrianti³

¹Universitas Brawijaya, Email : andik.isdianto@ub.ac.id

²Rehab Hati Foundation, Email : nai.rehab@icloud.com

³Rehab Hati Malang Kota, Email : novarizza.sda@gmail.com

*email Koresponden: andik.isdianto@ub.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.62567/ijis.v1i2.976>

Abstract

This article explores the relationship between sin and mental health in the Islamic context and examines the role of repentance and dhikr as psychospiritual healing mechanisms. The primary issue addressed is how sinful behaviors can trigger mental disorders such as anxiety, stress, and depression, and how Islam offers comprehensive therapeutic solutions through spiritual practices. A qualitative literature review with thematic analysis was employed, drawing upon Quranic verses, prophetic traditions, and recent scientific findings. The study finds that worship rituals such as prayer, dhikr, and Qur'anic recitation yield psychological and physiological benefits, including reduced cortisol levels and enhanced emotional stability. These findings support the integration of Islamic psychospiritual approaches in counseling and da'wah to address mental health crises in Muslim communities. It concludes that sin affects not only spiritual well-being but also mental health, necessitating therapy that combines faith-based introspection and psychological support. The study recommends psychospiritual training for preachers and counselors and the promotion of Qur'anic healing literacy to strengthen community mental wellness.

Keywords : sin and transgression; Islamic mental health; psychospiritual therapy; dhikr; repentance; Islamic counseling; Qur'anic healing; religious trauma.

Abstrak

Artikel ini membahas hubungan antara dosa dan kesehatan mental dalam perspektif Islam, serta bagaimana taubat dan dzikir berperan sebagai mekanisme penyembuhan psikospiritual. Permasalahan utama yang dikaji adalah bagaimana perbuatan dosa dapat memicu gangguan mental seperti kecemasan, stres, hingga depresi, serta bagaimana Islam menawarkan solusi terapeutik yang komprehensif melalui pendekatan spiritual. Metode yang digunakan adalah



studi literatur kualitatif dengan analisis tematik terhadap ayat Al-Qur'an, hadis, dan hasil riset kontemporer. Hasil kajian menunjukkan bahwa ibadah seperti shalat, dzikir, dan tilawah Al-Qur'an berdampak positif secara psikologis maupun fisiologis, seperti menurunnya hormon stres (kortisol) dan meningkatnya ketenangan jiwa. Temuan ini mendukung integrasi pendekatan psikospiritual berbasis Islam dalam konseling dan dakwah sebagai bentuk respons terhadap krisis kesehatan mental di masyarakat Muslim. Kesimpulannya, dosa tidak hanya berdampak pada aspek spiritual, tetapi juga mental, sehingga diperlukan terapi yang menggabungkan introspeksi keimanan dan dukungan psikologis. Kajian ini merekomendasikan pelatihan dai dan konselor berbasis psikospiritual, serta literasi publik tentang penyembuhan Qur'ani untuk mendukung kesehatan mental umat.

Kata Kunci : dosa dan maksiat; kesehatan mental Islam; terapi psikospiritual; dzikir; taubat; konseling Islami; penyembuhan Qur'ani; trauma religius.

1. PENDAHULUAN

Gangguan kesehatan mental kini semakin diakui sebagai tantangan global yang signifikan, termasuk dalam komunitas Muslim. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO - *World Health Organization*) melaporkan bahwa gangguan mental merupakan penyebab utama disabilitas secara global, dengan prevalensi yang meningkat di berbagai demografi, termasuk populasi Muslim^{1, 2}. Peningkatan ini menjadi perhatian serius karena masalah seperti kecemasan, depresi, dan stres kronis tidak hanya menimpa individu yang secara sosial tampak sehat, tetapi juga mereka yang secara lahiriah menjalani kehidupan religius³. Ironisnya, respons tradisional terhadap isu ini sering kali mengabaikan dimensi spiritual yang krusial dalam kehidupan umat Islam, dan lebih memprioritaskan pendekatan medis-sekuler daripada nilai-nilai agama dan praktik spiritual yang menjadi bagian integral dari identitas budaya mereka^{4,5}.

Ajaran Islam tentang dosa (*dzanb*) dan maksiat menunjukkan keterkaitan erat antara gangguan spiritual dan kesehatan mental. Al-Qur'an menyebut bahwa perbuatan dosa dapat mengeraskan hati dan menghalangi tercapainya ketenangan batin (QS. Al-Mutaffifin:14), sehingga memicu perasaan bersalah mendalam yang berpotensi berkembang menjadi

¹ Mitha, K. (2020). Conceptualising and addressing mental disorders amongst muslim communities: approaches from the islamic golden age. *Transcultural Psychiatry*, 57(6), 763-774. <https://doi.org/10.1177/1363461520962603>

² Marthoenis, M., Sari, H., Martina, M., Alfiandi, R., Asnuriati, R., Hasniah, H., ... & Fathiariani, L. (2023). The prevalence of and perception toward mental illness: a cross-sectional study among indonesian mental health nurses. *BMC Psychiatry*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05063-6>

³ Hickey, J., Prymachuk, S., & Waterman, H. (2016). Mental illness research in the gulf cooperation council: a scoping review. *Health Research Policy and Systems*, 14(1). <https://doi.org/10.1186/s12961-016-0123-2>

⁴ Qadeer, A., Tör-Çabuk, K., McBryde-Redzovic, A., Mahoui, I., & Awaad, R. (2025). Perceptions of muslim americans on the role of mental health professionals in supporting muslims with mental illness: a community-based participatory research (cbpr) study. *Spirituality in Clinical Practice*, 12(2), 276-286. <https://doi.org/10.1037/scp0000395>

⁵ Munawar, K., Ravi, T., Jones, D. B., & Choudhry, F. R. (2025). Islamically modified cognitive behavioral therapy for muslims with mental illness: a systematic review. *Spirituality in Clinical Practice*, 12(2), 161-178. <https://doi.org/10.1037/scp0000338>



kecemasan atau depresi^{6, 7}. Sejalan dengan itu, banyak ulama dan pakar psikologi Islam memandang bahwa rasa bersalah yang timbul dari dosa dapat menimbulkan tekanan psikologis yang serius jika tidak diimbangi dengan praktik-praktik penyembuhan spiritual seperti taubat (tawbah) dan introspeksi diri (muhasabah)⁸. Para sarjana klasik Islam telah menekankan perlunya pendekatan terpadu yang mencakup aspek spiritual dan psikologis, yang secara fungsional mirip dengan pendekatan terapi perilaku kognitif modern^{9, 10}.

Namun demikian, belum banyak kajian yang secara sistematis mengintegrasikan pendekatan teologis dan empiris dalam menjelaskan efek psikologis dari dosa menurut Islam. Kesenjangan ini menjadi peluang penting untuk menghadirkan analisis yang tidak hanya bersifat normatif, tetapi juga berdasar pada temuan psikologi kontemporer dalam konteks umat Islam.

Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara dosa, praktik spiritual, dan kesehatan mental dalam kalangan Muslim melalui lensa psikospiritual. Praktik-praktik seperti taubat, dzikir (mengingat Allah), dan *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) dianggap sebagai strategi penyembuhan yang penting dalam Islam^{11, 12}. Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa praktik-praktik ini mampu meningkatkan kesejahteraan mental dan mempercepat pemulihan bagi individu yang mengalami gangguan psikologis^{13, 14}. Pemahaman yang komprehensif terhadap faktor-faktor tersebut tidak hanya sejalan dengan perspektif teologis Islam, tetapi juga

⁶ Husniati, R., Setiawan, C., & Nurjanah, D. S. (2023). Relevansi taubat dengan kesehatan mental dalam islam. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 3(1), 93-119. <https://doi.org/10.15575/jpiu.19625>

⁷ Pakzad, M., Dolatian, M., Jahangiri, Y., Nasiri, M., & Zeydi, A. E. (2020). Relationship between islamic lifestyle and mental health in pregnant women: a cross-sectional study. *Bangladesh Journal of Medical Science*, 19(3), 394-400. <https://doi.org/10.3329/bjms.v19i3.45854>

⁸ Husniati, R., Setiawan, C., & Nurjanah, D. S. (2023). Relevansi taubat dengan kesehatan mental dalam islam. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 3(1), 93-119. <https://doi.org/10.15575/jpiu.19625>

⁹ Haque, A., Khan, F., Keshavarzi, H., & Rothman, A. (2016). 20201218. *Journal of Muslim Mental Health*, 10(1). <https://doi.org/10.3998/jmmh.10381607.0010.107>

¹⁰ Khan, F., Keshavarzi, H., Ahmad, M., Ashai, S., & Sanders, P. (2025). Application of traditional islamically integrated psychotherapy (tiip) and its clinical outcome on psychological distress among american muslims in outpatient therapy. *Spirituality in Clinical Practice*, 12(2), 147-160. <https://doi.org/10.1037/scp0000350>

¹¹ Çaksen, H. (2024). Islamic psychology and herbert george wells (1866-1946). *AL-IKHSAN: Interdisciplinary Journal of Islamic Studies*, 2(2), 242-248. <https://doi.org/10.61166/ikhsan.v2i2.53>

¹² Çınaroğlu, M. (2024). Islamically modified cognitive behavioral therapy. *Din Ve İnsan Dergisi*, 4(7), 60-85. <https://doi.org/10.69515/dinveinsan.1437013>

¹³ Saputra, A., Fahrudin, A., Fauziah, M., Bahri, S., & Fachri, M. (2023). Islamic religiosity guidance approaches on mental health disorder. *Muhammadiyah International Public Health and Medicine Proceeding*, 3(1), 69-78. <https://doi.org/10.61811/miphmp.v3i1.365>

¹⁴ Machfudz, M. (2024). The degree of mental health of boarding school students based on islamic psychoeducation. *Syaikhuna: Jurnal Pendidikan Dan Pranata Islam*, 15(01), 116-127. <https://doi.org/10.62730/syaikhuna.v15i01.7549>



mendapat dukungan bukti empiris yang menegaskan peran signifikan pendekatan spiritual dalam intervensi kesehatan mental^{15, 16}.

Urgensi penerapan pendekatan psikospiritual dalam perawatan mental umat Islam diperkuat oleh kebutuhan akan model terapi yang sesuai secara budaya dan nilai^{17, 18}. Dengan mengintegrasikan ajaran-ajaran Al-Qur'an ke dalam strategi pemulihan psikologis, para praktisi dapat memanfaatkan potensi penyembuhan yang mendalam yang sering kali tidak tercakup dalam kerangka psikologi konvensional¹⁹. Oleh karena itu, kajian ini penting untuk menggali hubungan antara dosa dan maksiat dengan gangguan psikologis dari perspektif Islam, serta menelusuri bagaimana terapi Qur'ani melalui taubat dan dzikir dapat memberikan pemulihan mental yang komprehensif. Studi ini juga turut memperkuat literatur tentang kesehatan mental dalam Islam, sebagai bagian dari pengembangan pendekatan psikospiritual Islam yang berbasis nilai-nilai keimanan dan *tazkiyatun nafs*.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian literatur tematik-naratif²⁰. Metode ini digunakan untuk menelaah keterkaitan antara dosa, maksiat, dan kesehatan mental dalam perspektif psikospiritual Islam, dengan fokus pada sintesis konseptual dan integrasi sumber-sumber keislaman dan psikologi modern.

Sumber data berasal dari artikel-artikel ilmiah yang diakses melalui berbagai basis data kredibel seperti Google Scholar, Scopus, PubMed, serta database keislaman nasional dan internasional dalam rentang tahun 2015 hingga 2025. Artikel yang dikaji dipilih berdasarkan kriteria inklusi tertentu, yaitu artikel yang membahas dimensi psikologis dan/atau spiritual dalam konteks dosa, tobat, atau kesehatan mental. Artikel yang hanya membahas aspek medis-biologis tanpa mengaitkan unsur psikospiritual dikeluarkan dari telaah.

Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis naratif-interpretatif²¹. Proses ini dilakukan melalui identifikasi dan pengelompokan tema-tema utama, seperti pengaruh dosa terhadap kondisi mental, praktik spiritual sebagai respon penyembuhan,

¹⁵ Pakzad, M., Dolatian, M., Jahangiri, Y., Nasiri, M., & Zeydi, A. E. (2020). Relationship between islamic lifestyle and mental health in pregnant women: a cross-sectional study. *Bangladesh Journal of Medical Science*, 19(3), 394-400. <https://doi.org/10.3329/bjms.v19i3.45854>

¹⁶ Syihabudin, T., Muslihah, E., & Ayubi, S. A. (2023). The intervention of religious mental guidance based on islamic education management in social rehabilitation. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 12(2). <https://doi.org/10.6007/ijarped/v12-i2/17792>

¹⁷ Mustapha, R., Ibrahim, N., Mahmud, M., Jaafar, A. B., Ahmad, W. A. W., & Mohamad, N. H. (2022). Brainstorming the students mental health after covid-19 outbreak and how to curb from islamic perspectives: nominal group technique analysis approach. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 12(2). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v12-i2/12367>

¹⁸ Koenig, H. G., Al-Zaben, F., & VanderWeele, T. J. (2020). Religion and psychiatry: recent developments in research. *BJPsych Advances*, 26(5), 262-272. <https://doi.org/10.1192/bja.2019.81>

¹⁹ Saputra, A., Fahrudin, A., Fauziah, M., Bahri, S., & Fachri, M. (2023). Islamic religiosity guidance approaches on mental health disorder. *Muhammadiyah International Public Health and Medicine Proceeding*, 3(1), 69-78. <https://doi.org/10.61811/miphmp.v3i1.365>

²⁰ Xiao, Y. and Watson, M. (2017). Guidance on conducting a systematic literature review. *Journal of Planning Education and Research*, 39(1), 93-112. <https://doi.org/10.1177/0739456x17723971>

²¹ Waruwu, M. (2024). Pendekatan penelitian kualitatif: konsep, prosedur, kelebihan dan peran di bidang pendidikan. *Afeksi: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 5(2), 198-211. <https://doi.org/10.59698/afeksi.v5i2.236>



serta *tazkiyatun nafs* sebagai pendekatan rehabilitatif. Setiap tema dikaji secara mendalam untuk menginterpretasikan makna tekstual dan kontekstual dalam bingkai integrasi antara ajaran Islam dan prinsip-prinsip psikologi modern.

Dengan metode ini, penelitian bertujuan membangun pemahaman holistik mengenai peran nilai-nilai keislaman dalam pemulihan mental umat yang terpapar tekanan psikologis akibat dosa atau penyimpangan spiritual.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Konsep Dosa dan Maksiat dalam Islam dan Psikologi

Dampak psikologis. Konsep dosa (*dhanb*) dan maksiat dalam Islam memiliki makna yang sangat dalam, baik secara spiritual maupun psikologis. Ajaran Islam menekankan bahwa dosa memengaruhi hubungan vertikal antara manusia dan Allah, sekaligus berdampak pada kondisi batin dan kestabilan jiwa. Dosa diklasifikasikan ke dalam dua kategori utama: dosa besar (*kabair*) dan dosa kecil (*shaghair*), masing-masing dengan implikasi moral dan spiritual yang berbeda. Dosa besar seperti syirik, pembunuhan, dan zina dijelaskan secara eksplisit dalam Al-Qur'an karena membahayakan struktur spiritual individu dan masyarakat²². Sedangkan dosa kecil tetap berkonsekuensi moral, karena dapat mengikis integritas karakter seseorang seiring waktu²³. Kategorisasi ini tidak hanya berfungsi sebagai panduan etika, tetapi juga mencerminkan nuansa psikospiritual yang dalam dalam kerangka ajaran Islam.

Dosa memiliki dampak langsung terhadap kondisi hati dan pikiran manusia. Al-Qur'an menyatakan,

كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ

“Sekali-kali tidak! Bahkan apa yang mereka kerjakan itu telah menutupi hati mereka” (QS. Al-Mutaffifin:14). Makna ayat di atas diterangkan dalam hadits berikut,

عَبْدٌ إِذَا أَخْطَأَ خَطِيئَةً نَكَنَتْ فِي ۚ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- قَالَ « إِنَّ أَلْ
إِنْ عَادَ زِيدَ فِيهَا حَتَّى تَعْلُو قَلْبُهُ وَهُوَ الرَّانُ الَّذِي ذَكَرَ ۚ قَلْبُهُ نَكْنَةً سَوْدَاءُ فَإِذَا هُوَ نَزَعَ وَاسْتَعْفَرَ وَتَابَ سَقِلَ قَلْبُهُ وَ
» اللَّهُ (كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ)

Dari Abu Hurairah, dari Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam, beliau bersabda, “Seorang hamba apabila melakukan suatu kesalahan, maka dititikkan dalam hatinya sebuah titik hitam. Apabila ia meninggalkannya dan meminta ampun serta bertaubat, hatinya dibersihkan. Apabila ia kembali (berbuat maksiat), maka ditambahkan titik hitam tersebut hingga menutupi hatinya. Itulah yang diistilahkan “ar raan” yang Allah sebutkan dalam firman-Nya (yang artinya), ‘Sekali-kali tidak (demikian), sebenarnya apa yang selalu mereka usahakan itu menutupi hati mereka’.” (HR. At Tirmidzi no. 3334, Ibnu Majah no. 4244, Ibnu Hibban (7/27) dan Ahmad (2/297)

Menurut tafsir Ibn Katsir, akumulasi dosa menciptakan ran (selubung) yang menutupi hati dan membuat seseorang kehilangan kepekaan spiritual dan ketenangan

²² Bhat, A. M. (2016). Human psychology (fitrah) from islamic perspective. International Journal of Nusantara Islam, 4(2), 61-74. <https://doi.org/10.15575/ijni.v4i2.1187>

²³ Muhammad, D. H. and Desari, A. E. (2023). Early child education based on islamic psychology. International Journal of Islamic Thought and Humanities, 2(1), 12-20. <https://doi.org/10.54298/ijith.v2i1.51>



jiwa²⁴. Ini bukan sekadar perumpamaan, tetapi juga kondisi psikologis nyata seperti perasaan hampa, cemas, atau kehilangan arah hidup²⁵. Dalam pandangan psikologi Islam, gangguan spiritual ini disebut sebagai penyakit hati yang jika dibiarkan, akan berdampak pada terganggunya kesehatan mental²⁶.

Freud menyebut bahwa pelanggaran terhadap nilai moral memunculkan konflik internal yang disalurkan melalui rasa bersalah akibat tekanan dari superego, bagian kepribadian yang merepresentasikan norma sosial dan agama²⁷. Dalam Islam, rasa bersalah bukan sekadar refleksi batin, tetapi juga petunjuk bahwa seseorang telah menjauh dari fitrah-nya. Allah menyampaikan dalam Al-Qur'an,

يُنُفِّسُ إِلَيْهَا ۖ لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ۚ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَائِمُ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا ۚ فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ ۚ أَكْثَرُ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

“Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui, (QS. Ar-Rum:30). Ayat ini menjelaskan bahwa manusia diciptakan dalam kondisi fitrah, yaitu kecenderungan alami untuk mengenal dan tunduk kepada Allah.

Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda,

مَا مِنْ مَوْلُودٍ إِلَّا يُولَدُ عَلَى الْفِطْرَةِ فَأَبَوَاهُ يُهَوِّدَانِهِ أَوْ يُنَصِّرَانِهِ أَوْ يُمَجِّسَانِهِ كَمَا تُنْتَجِ الْبَيْهَمَةُ بِهَيْمَةٍ جَمْعَاءَ هَلْ تُجْسُونَ فِيهَا مِنْ جَدْعَاءَ

“Tidaklah setiap anak kecuali dia dilahirkan di atas fitrah, maka bapak ibunya yang menjadikan dia Yahudi, atau menjadikan dia Nasrani, atau menjadikan dia Majusi. Sebagaimana halnya hewan ternak yang dilahirkan, ia dilahirkan dalam keadaan sehat. Apakah Engkau lihat hewan itu terputus telinganya?” (HR. Bukhari no. 1358 dan Muslim no. 2658). Allah Ta’ala dengan kasih sayang dan hikmah kepada semua makhluk-Nya, telah mengutus para rasul dan menurunkan kitab-kitab sebagai jawaban atas argumen dan bantahan makhluk-Nya.

Maksiat secara umum dipahami sebagai bentuk pembangkangan terhadap perintah Allah dan penyimpangan dari fitrah manusia sebagai hamba yang tunduk kepada-Nya. Sebagaimana sabda Allah dalam ayat berikut ini,

بِهَا وَلَهُمْ ۖ وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالْإِنسِ ۖ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ ۚ لَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ ۚ إِذْ أَذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا ۚ أُولَٰئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أَوْ

²⁴ Ahmed, S. M., Rasool, G. H., & Nawaz, K. (2023). A national survey of islamic psychology content in psychology programs in pakistan. *Bahria Journal of Professional Psychology*, 22(2). <https://doi.org/10.58800/rjfr7186>

²⁵ Elbarazi, I., Devlin, N., Katsaiti, M., Papadimitropoulos, E., Shah, K., & Blair, I. (2017). The effect of religion on the perception of health states among adults in the united arab emirates: a qualitative study. *BMJ Open*, 7(10), e016969. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-016969>

²⁶ Husna, C., Yahya, M., Kamil, H., & Tahlil, T. (2021). Islamic-based disaster response competencies: perceptions, roles and barriers perceived by nurses in aceh, indonesia. *The Open Nursing Journal*, 15(1), 18-28. <https://doi.org/10.2174/1874434602115010018>

²⁷ Sutini, T., Emaliyawati, E., Sodiqiah, S. N., Mawaddah, S., Purba, F. Y. Y., Rizkiani, A., ... & Amatullah, D. U. (2022). The use of trauma healing in treating ptsd in post-disaster victims: a narrative review. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 8(4). <https://doi.org/10.33755/jkk.v8i4.408>



“Dan sesungguhnya Kami jadikan untuk (isi neraka Jahannam) kebanyakan dari jin dan manusia, mereka mempunyai hati, tetapi tidak dipergunakannya untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan mereka mempunyai mata (tetapi) tidak dipergunakannya untuk melihat (tanda-tanda kekuasaan Allah), dan mereka mempunyai telinga (tetapi) tidak dipergunakannya untuk mendengar (ayat-ayat Allah). Mereka itu sebagai binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat lagi. Mereka itulah orang-orang yang lalai.” (QS. Al-A'raf:179). Ketika seseorang melakukan maksiat, ia bukan hanya melanggar hukum agama, tetapi juga mengalami disonansi eksistensial yang menciptakan gangguan psikologis, bahkan jika tampak stabil secara sosial²⁸.

Carl Jung memperkenalkan konsep *shadow self*—bagian dari diri yang menyimpan dorongan terlarang dan sisi gelap manusia. Ketika tidak disadari atau ditangani, bagian ini dapat muncul dalam bentuk gangguan psikologis. Islam memiliki pendekatan paralel dalam konsep *tazkiyatun nafs*, yakni penyucian jiwa melalui muhasabah, dzikir, dan pengendalian hawa nafsu. Kesadaran spiritual dan pengakuan atas kesalahan adalah jalan menuju penyembuhan mental yang utuh, yang juga dijelaskan dalam prinsip tobat dan refleksi diri dalam Islam^{29, 30}.

Kecerdasan emosional dalam konteks Muslim berkaitan erat dengan kontrol diri terhadap perilaku menyimpang, termasuk dosa dan maksiat³¹. Penerapan etika kerja Islami dapat memperkuat integritas spiritual dan meminimalkan risiko penyimpangan perilaku³². Penerapan nilai-nilai agama dalam kehidupan sosial juga memperbaiki kualitas hidup dan mengurangi kecenderungan disfungsi moral³³.

Dalam kerangka penyembuhan, Islam menawarkan jalan spiritual yang terstruktur melalui taubat, istighfar, dan pemurnian jiwa. Konsep seperti *safhu* (memaafkan) dan *ghafara* (menutupi dosa) menegaskan bahwa penyembuhan bukan hanya bersifat ukhrawi, tetapi juga psikologis. Proses pemaafan dalam Islam mengurangi isolasi psikologis dan memperkuat relasi sosial³⁴. Penelitian lain juga

²⁸ Bhat, A. M. (2016). Human psychology (fitrah) from islamic perspective. International Journal of Nusantara Islam, 4(2), 61-74. <https://doi.org/10.15575/ijni.v4i2.1187>

²⁹ Pranajaya, S. A., Walidin, W., & Salami, S. (2023). Islamic educational psychology; urgency and distinction in the islamic religious education doctoral program at uin ar-raniry. Sustainable Jurnal Kajian Mutu Pendidikan, 6(1), 71-84. <https://doi.org/10.32923/kjmp.v6i1.3381>

³⁰ Rothman, A. and Coyle, A. (2020). Conceptualizing an islamic psychotherapy: a grounded theory study. Spirituality in Clinical Practice, 7(3), 197-213. <https://doi.org/10.1037/scp0000219>

³¹ Wahab, M. A., Masron, T. A., & Karia, N. (2022). Dotaqwaandsyukrpredict muslims' proclivity to emotional intelligence? an empirical analysis. International Journal of Ethics and Systems, 40(1), 153-174. <https://doi.org/10.1108/ijoes-06-2021-0114>

³² Hasan, R. R., Nusantara, A. W., Hatani, L., Parman, S., Kendari, K., Parman, M., ... & Kemaraya, K. (2022). Moderating role of islamic work ethics on the effect of innovation and entrepreneurship orientation on entrepreneurial behavior and business performance. Quality - Access to Success, 23(188). <https://doi.org/10.47750/qas/23.188.36>

³³ Gassama, S., Sawarjuwono, T., & Hamidah, H. (2021). Islamization of accounting policies as a solution to the ethical problem in accounting through accounting education. Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences, 4(2), 1607-1617. <https://doi.org/10.33258/birci.v4i2.1822>

³⁴ Bantam, D. J. (2023). Forgiveness process for students in assignment groups. IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology, 5(2), 148-174. <https://doi.org/10.18326/ijip.v5i2.663>



menemukan bahwa praktik ibadah Islam membantu memperkuat ketahanan mental, bahkan dalam kasus gangguan mental berat seperti skizofrenia³⁵.

Akhirnya, dosa dalam perspektif Islam bukan hanya pelanggaran terhadap aturan, tetapi juga krisis spiritual yang berdampak psikologis. Oleh karena itu, penyembuhannya memerlukan pendekatan yang integratif—menggabungkan praktik keislaman dengan prinsip psikologi modern. Konsep dosa dalam lintas agama bersifat universal, dan penanganannya membutuhkan sintesis antara dimensi spiritual dan terapi modern³⁶. Dengan demikian, pemahaman terhadap dosa dan maksiat dalam kerangka psikospiritual Islam membuka ruang penting bagi pengembangan model intervensi mental yang utuh, religius, dan kontekstual.

B. Perasaan Bersalah dan Gangguan Mental

Perasaan bersalah (*guilt*) adalah respons emosional yang muncul ketika seseorang menyadari telah melanggar sistem nilai moral atau spiritualnya. Dalam Islam, konsep ini sejalan dengan nadam—penyesalan batin yang mendalam sebagai syarat utama diterimanya taubat. Allah ta'ala berfirman,

اٰرْحِمِيْٓا۟ اِلَّا مَنْ تَابَ وَءَامَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صٰلِحًاۙ فَاُولٰٓئِكَ يُبَدِّلُ اللّٰهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنٰتٍۭ ۖ وَكَانَ اللّٰهُ غَفُوْرًاۙ

“Kecuali orang-orang yang bertaubat, beriman dan mengerjakan amal saleh; maka itu kejahatan mereka diganti Allah dengan kebajikan. Dan adalah Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.” (QS. Al Furqan: 80). Nabi Shallallahu'alaihi Wasallam juga bersabda,

اَللَّذَمُّ تَوْبَةٌ

“Penyesalan itu taubat” (HR. Ahmad no. 3568, Ibnu Majah no. 4252, Al Baihaqi no. 21067). Dalil di atas menegaskan bahwa rasa bersalah bukan sekadar beban emosional, melainkan pintu menuju kesembuhan spiritual dan psikologis. Ketika rasa bersalah diarahkan secara tepat melalui istighfar dan taubat nasuha, ia menjadi energi transformasional. Namun, jika dibiarkan tanpa pengolahan spiritual yang sehat, perasaan ini dapat memburuk menjadi gangguan kejiwaan kronis^{37, 38}.

Penelitian menunjukkan bahwa rasa bersalah yang berlarut-larut berperan signifikan dalam munculnya depresi, gangguan kecemasan umum (GAD - *Generalized Anxiety Disorder*), dan gangguan obsesif-kompulsif (OCD - *Obsessive-Compulsive Disorder*). Freud menjelaskan bahwa rasa bersalah merupakan hasil konflik antara dorongan bawah sadar dan superego yang mewakili norma moral. Ketika seseorang

³⁵ Irawati, K., Indarwati, F., Haris, F., Lu, J., & Shih, Y. (2023). Religious practices and spiritual well-being of schizophrenia: muslim perspective. *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 16, 739-748. <https://doi.org/10.2147/prbm.s402582>

³⁶ Zainudin, M. Z. S. and Ushama, T. (2022). The concept of papal infallibility in christianity and 'ishmah (sinlessness) in islam: a comparative study. *Journal of Islam in Asia* (E-Issn 2289-8077), 19(2), 263-294. <https://doi.org/10.31436/jia.v19i2.1110>

³⁷ Faccini, F., Gazzillo, F., Gorman, B. S., Luca, E. D., & Dazzi, N. (2020). Guilt, shame, empathy, self-esteem, and traumas: new data for the validation of the interpersonal guilt rating scale-15 self-report (igrs-15s). *Psychodynamic Psychiatry*, 48(1), 79-100. <https://doi.org/10.1521/pdps.2020.48.1.79>

³⁸ Najeeb, B., Malik, M. F. A., Nizami, A. T., & Yasir, S. (2023). A case study of depression in high achieving students associated with moral incongruence, spiritual distress, and feelings of guilt. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.36102>



yakin telah melanggar prinsip batinnya, muncullah kecemasan dan penolakan terhadap diri sendiri³⁹. Ini terlihat dalam kasus seorang pemuda Muslim yang mengalami depresi berat karena rasa bersalah atas masturbasi yang dianggapnya dosa besar⁴⁰. Kejadian semacam ini menunjukkan betapa kuatnya keyakinan religius dapat memperparah beban batin dan memicu kerusakan psikologis yang dalam.

Secara klinis, OCD sering kali didorong oleh rasa bersalah berlebihan, yang kemudian mendorong perilaku kompulsif sebagai upaya mengontrol ketakutan moral. Pasien OCD menunjukkan prevalensi tinggi terhadap rasa bersalah dan malu^{41, 42}. Begitu pula pada pengasuh penderita demensia, rasa bersalah berdampak signifikan terhadap penurunan kesehatan mental mereka⁴³. Siklus “*guilt–depression loop*” ini menyebabkan rasa bersalah memperburuk gejala mental secara berulang⁴⁴, memperkuat urgensi untuk menangani emosi ini secara integratif.

Islam memandang rasa bersalah sebagai refleksi dari qalibun salim—hati yang masih hidup dan peka terhadap dosa. Namun, jika dosa dilakukan terus-menerus tanpa introspeksi, maka hati menjadi tertutup sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Mutaffifin ayat 14. Sensitivitas terhadap rasa bersalah akan hilang ketika individu kehilangan hubungan dengan sistem nilai spiritualnya⁴⁵. Oleh karena itu, Islam menekankan pentingnya kesadaran (muhasabah) dan pemurnian diri agar rasa bersalah dapat menjadi katalisator pertumbuhan, bukan kehancuran.

Fenomena *Religious Trauma Syndrome* (RTS) semakin relevan dalam konteks ini. RTS terjadi ketika individu mengalami tekanan batin akibat ekspektasi religius yang kaku, dogmatisme, atau ketakutan berlebihan terhadap dosa. RTS dapat menghancurkan hubungan spiritual seseorang dan menyebabkan alienasi terhadap agama. Dalam masyarakat Muslim, stigma sosial atas dosa sering memperparah beban

³⁹ Li, J., Tendeiro, J. N., & Stroebe, M. (2018). Guilt in bereavement: its relationship with complicated grief and depression. *International Journal of Psychology*, 54(4), 454-461. <https://doi.org/10.1002/ijop.12483>

⁴⁰ Ganguly, O. and Tarafder, S. (2024). The many faces of guilt: a review mapping unique and overlapping expressions in ocd and depression. *Indian Journal of Psychological Medicine*. <https://doi.org/10.1177/02537176241283385>

⁴¹ Geissner, E., Knechtel, L. M., Baumert, A., Rothmund, T., & Schmitt, M. (2019). Guilt experience in patients with obsessive-compulsive disorder. *Verhaltenstherapie*, 32(Suppl. 1), 127-134. <https://doi.org/10.1159/000503907>

⁴² Mavrogiorgou, P., Becker, S., & Juckel, G. (2024). Guilt and shame in patients with obsessive-compulsive disorders. *Psychopathology*, 57(4), 286-296. <https://doi.org/10.1159/000537996>

⁴³ Losada-Baltar, A., Mausbach, B. T., Romero-Moreno, R., Jiménez-Gonzalo, L., Huertas-Domingo, C., Fernández-Pires, J., ... & Márquez-González, M. (2024). Longitudinal effects of ambivalent and guilt feelings on dementia family caregivers' depressive symptoms. *Journal of the American Geriatrics Society*, 72(5), 1431-1441. <https://doi.org/10.1111/jgs.18871>

⁴⁴ Misiolek-Marín, A., Soto-Rubio, A., Misiołek, H., & Gil-Monte, P. R. (2020). Influence of burnout and feelings of guilt on depression and health in anesthesiologists. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9267. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249267>

⁴⁵ Kuittinen, S., Mölsä, M., Punamäki, R., Tiilikainen, M., & Honkasalo, M. (2017). Causal attributions of mental health problems and depressive symptoms among older somali refugees in finland. *Transcultural Psychiatry*, 54(2), 211-238. <https://doi.org/10.1177/1363461516689003>



psikologis, mendorong individu menjauh dari komunitas dan praktik keagamaan⁴⁶. Padahal, Islam adalah agama yang sarat dengan kasih sayang dan ampunan, sebagaimana banyak ayat dan hadis yang menyerukan bahwa taubat akan selalu diterima.

Untuk meredakan dampak buruk rasa bersalah, diperlukan pendekatan psikospiritual yang menyeluruh. Terapi kognitif-perilaku (CBT - *Cognitive Behavioral Therapy*) telah digunakan untuk membantu individu merekonstruksi rasa bersalah menjadi emosi yang fungsional dan mendorong perbaikan diri^{47, 48}. Ketika dikombinasikan dengan prinsip-prinsip Islam seperti taubat, dzikir, dan muhasabah, pendekatan ini membentuk intervensi yang tidak hanya meredakan gejala psikis, tetapi juga memperkuat fondasi spiritual. Pentingnya strategi konseling yang mengintegrasikan spiritualitas, terutama dalam konteks trauma moral dan kegagalan etis⁴⁹.

Akhirnya, penyembuhan dari rasa bersalah bukanlah proses yang instan, tetapi perjalanan spiritual yang terus-menerus. Pendidikan Islam yang penuh rahmah, lingkungan keagamaan yang suportif, dan pendekatan terapi yang menghormati keyakinan pasien sangat dibutuhkan agar individu dapat mengubah rasa bersalah menjadi kekuatan untuk bertumbuh. Dengan demikian, rasa bersalah dalam Islam bukanlah akhir, melainkan awal dari penyembuhan ruhani yang mendalam dan pembentukan kembali kesehatan mental yang seimbang.

C. Proses Taubat dan Ketenangan Jiwa: Pendekatan Teologis dan Spiritualitas Islam

Setelah memahami bagaimana dosa dan rasa bersalah dapat mengganggu ketenangan jiwa, bagian ini akan mengulas bagaimana Islam memberikan mekanisme pemulihan spiritual dan psikologis melalui taubat dan penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) yang berfungsi sebagai terapi batiniah.

Taubat merupakan inti dari rekonstruksi spiritual dalam ajaran Islam. Ia bukan sekadar pengakuan atas kesalahan, melainkan proses pemurnian diri secara menyeluruh yang menghubungkan kembali manusia dengan Allah. Taubat nasuha secara literal berarti tobat yang murni dan sungguh-sungguh, mencakup penyesalan mendalam (*nadam*), penghentian maksiat, dan tekad kuat untuk tidak mengulangi kesalahan. Konsep ini diperkuat oleh ayat berikut ini,

⁴⁶ Sheehy, K., Noureen, A., Khaliq, A., Dhingra, K., Husain, N., Pontin, E., ... & Taylor, P. (2019). An examination of the relationship between shame, guilt and self-harm: a systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 73, 101779. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101779>

⁴⁷ Young, K., Chessell, Z. J., Chisholm, A., Brady, F., Akbar, S., Vann, M., ... & Dixon, L. (2021). A cognitive behavioural therapy (cbt) approach for working with strong feelings of guilt after traumatic events. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 14. <https://doi.org/10.1017/s1754470x21000192>

⁴⁸ Mancini, A., Granzio, U., Gragnani, A., Femia, G., Migliorati, D., Cosentino, T., ... & Mancini, F. (2022). Guilt feelings in obsessive compulsive disorder: an investigation between diagnostic groups. *Journal of Clinical Medicine*, 11(16), 4673. <https://doi.org/10.3390/jcm11164673>

⁴⁹ Schnittker, J. and Nzitatira, H. N. (2025). Guilt and depression in the aftermath of the 1994 genocide in rwanda. *Criminology*, 63(1), 58-88. <https://doi.org/10.1111/1745-9125.12394>



لَكُمْ جَنَّتْ ۖ إِي رَبُّكُمْ أَنْ يُكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَ ۖ بِأَيِّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا تُؤْبَوْنَ إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً تَصُوحًا عَسَ
أَمْنُوا مَعَهُ تَنُورُ هُمْ يَسْعَى بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَيَأْمِنُ بِهِمْ يَقُولُونَ ۖ تَجْرَى مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ يَوْمَ لَا يُخْزَى اللَّهُ النَّبِيَّ وَالَّذِينَ ء
رَبَّنَا أَتْمِمْ لَنَا نُورَنَا وَآغْفِرْ لَنَا ۖ إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

“Hai orang-orang yang beriman, bertaubatlah kepada Allah dengan *taubatan nasuhaa* (taubat yang semurni-murninya). Mudah-mudahan Rabbmu akan menutupi kesalahan-kesalahanmu dan memasukkanmu ke dalam jannah yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, pada hari ketika Allah tidak menghinakan Nabi dan orang-orang mukmin yang bersama dia; sedang cahaya mereka memancar di hadapan dan di sebelah kanan mereka, sambil mereka mengatakan: "Ya Rabb kami, sempurnakanlah bagi kami cahaya kami dan ampunilah kami; Sesungguhnya Engkau Maha Kuasa atas segala sesuatu". (QS. At-Tahrim:8). Ayat ini menyeru kaum mukminin untuk bertaubat secara nasuha sebagai bentuk kembali kepada fitrah kehambaan yang tunduk⁵⁰.

Allah berfirman dala ayat Al-Qur'an berikut ini,

حَمَّةِ اللَّهِ ۖ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۖ إِنَّهُ هُوَ ۖ قُلْ لِيُعْبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رِ
الْغَفُورِ الرَّحِيمِ

“Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang malampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.” (QS. Az-Zumar:53). Ayat ini menegaskan pentingnya harapan, keterbukaan ilahiah terhadap rekonsiliasi, serta potensi pemulihan jiwa yang rusak. Sementara itu, Allah dalam ayat Al-Qur'an yang lainnya,

زَكَّيْنَهَا مِنْ أَفْلَحَ قَدْ
دَسَلَهَا مِنْ خَابٍ وَقَدْ

"Sungguh beruntung orang yang menyucikannya (jiwa itu), dan sungguh merugi orang yang mengotorinya". (QS. Asy-Syams: 9 – 10). Ayat ini menekankan bahwa keberuntungan dan kebersihan jiwa hanya diraih melalui penyucian batin (*tazkiyatun nafs*), dan kegagalan spiritual muncul saat seseorang membiarkan jiwanya ternoda^{51, 52}.

Dalam praktiknya, dzikir dan muhasabah merupakan dua instrumen utama dalam proses pemulihan spiritual. Dzikir tidak hanya berdampak emosional tetapi juga fisiologis; ia membantu menstabilkan detak jantung, mengurangi kecemasan, dan memperkuat koneksi spiritual melalui pengingatan berulang kepada Allah^{53, 54}.

⁵⁰ Rangkuti, A. (2025). Existentialism in the perspective of the qur'an: an examination of freedom and responsibility in qs. asy-syams, al-insan, and al-kahfi. Imtiyaz Jurnal Ilmu Keislaman, 9(1), 76-92. <https://doi.org/10.46773/imtiyaz.v9i1.1594>

⁵¹ Ghofar, A., Abubakar, U., & Azhar, M. (2018). Tazkiyatun nafs as a strength base of teacher personality competency. Ijish (International Journal of Islamic Studies and Humanities), 1(2), 128-140. <https://doi.org/10.26555/ijish.v1i2.559>

⁵² Rangkuti, A. (2025). Existentialism in the perspective of the qur'an: an examination of freedom and responsibility in qs. asy-syams, al-insan, and al-kahfi. Imtiyaz Jurnal Ilmu Keislaman, 9(1), 76-92. <https://doi.org/10.46773/imtiyaz.v9i1.1594>

⁵³ Hartati, S. (2018). Tazkiyatun nafs as an effort to reduce premarital sexual behavior of adolescents. Islamic Guidance and Counseling Journal, 1(1), 33. <https://doi.org/10.25217/igcj.v1i1.207>

⁵⁴ Isdianto, A., Al Indunissy, N., & Fitrianti, N. (2025). Dampak kemarahan terhadap kesehatan: Pengaruh emosi negatif pada organ tubuh dan cara mengatasinya. Jurnal Education and Development, 13(1), 66-74. <https://doi.org/10.37081/ed.v13i1.7019>



Muhasabah mendorong refleksi mendalam terhadap tindakan, memicu kesadaran moral, dan mengarahkan pada perbaikan diri secara progresif.

Allah berfirman dalam Al-Qur'an,

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra’d:28). Ayat ini menegaskan bahwa “hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang,” memberikan dasar transendental atas efek ketenangan yang lahir dari dzikir.

Konsep *tazkiyatun nafs* juga mendapatkan perhatian besar dalam pemikiran Imam al-Ghazali dan Ibn Qayyim al-Jawziyyah. Al-Ghazali menjabarkan tiga tahapan kunci yaitu *muraqabah* (kesadaran akan kehadiran Allah), muhasabah (introspeksi diri), dan mujahadah (perjuangan melawan nafsu) sebagai mekanisme pembersihan jiwa dan perbaikan akhlak⁵⁵. Ibn Qayyim dalam *Madarij as-Salikin* menekankan bahwa taubat sejati menghidupkan hati dan memperbaiki hubungan antara akal, ruh, dan emosi; suatu keseimbangan yang membawa ketenangan batin⁵⁶.

Penelitian kontemporer turut membuktikan efektivitas pendekatan ini dalam pemulihan mental. Hasil penelitian menemukan bahwa konseling berbasis teknik *tazkiyatun nafs* mampu secara signifikan mengurangi kecemasan pada lansia⁵⁷, sementara pendekatan serupa meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa ajaran Islam klasik tetap relevan dan aplikatif dalam konteks terapi psikologis modern, bahkan berpotensi menjadi dasar terapi psiko-spiritual yang khas dalam masyarakat Muslim.

Dengan demikian, proses taubat dalam Islam merupakan jalan transformasi ruhani yang melibatkan aspek emosional, intelektual, dan spiritual secara terpadu. Ia tidak hanya mendamaikan pelaku dengan Tuhan, tetapi juga memulihkan jiwanya dari luka batin yang dalam. Ketika dijalankan secara mendalam dan konsisten, taubat berfungsi bukan sekadar sebagai sarana spiritual untuk penghapusan dosa, tetapi juga sebagai bentuk terapi psiko-emosional yang efektif dalam meredakan dampak psikologis dari rasa bersalah dan maksiat. Spiritualitas Islam, dalam hal ini, menawarkan pendekatan holistik yang memadukan nilai-nilai Qur’ani, tradisi tasawuf, dan strategi psikologis yang teruji dalam membangun ketahanan batin dan keseimbangan mental.

D. Pemulihan Psikologis dari Dosa melalui Ibadah dan Dzikir

Spiritualitas Islam memainkan peran mendalam dalam terapi psikospiritual, terutama melalui praktik-praktik ibadah seperti shalat, dzikir, dan tilawah Al-Qur’an.

⁵⁵ Cholik, A. (2015). Relasi akal dan hati menurut al-ghazali. *Kalimah*, 13(2), 287.

<https://doi.org/10.21111/klm.v13i2.290>

⁵⁶ Nelisma, Y., Yustim, Y., Martini, N., Zulfaidah, Z., & FITRIANI, K. (2022). The effect of individual counseling approach tazkiyatun nafs increasing elderly happiness in panti sosial tresna werdha kasih sayang ibu batusangkar. <https://doi.org/10.4108/eai.11-10-2021.2319507>

⁵⁷ Irman, I., Dasril, D., Silvianetri, S., & Yeni, P. (2022). Pengaruh konseling teknik tazkiyatun nafs dalam mereduksi kegelisahan lansia. *Konseling Edukasi Journal of Guidance and Counseling*, 6(2), 227. <https://doi.org/10.21043/konseling.v6i2.16079>



Praktik ini bukan sekadar ritual keagamaan, melainkan instrumen terapi yang terbukti memberikan dampak signifikan terhadap ketenangan jiwa dan keseimbangan emosional. Ibadah harian memungkinkan individu membangun koneksi vertikal dengan Allah, yang pada gilirannya membantu meredakan kecemasan, meningkatkan kesadaran diri, dan menstabilkan emosi^{58, 59}. Dzikir khususnya memiliki karakter meditatif yang mengalihkan fokus dari tekanan duniawi dan menumbuhkan kesadaran akan kehadiran ilahi, sedangkan tilawah Al-Qur'an memberikan penguatan makna hidup dan harapan transendental bagi mereka yang mengalami tekanan psikologis^{60, 61}.

Penelitian kontemporer menunjukkan bahwa pelaksanaan ibadah Islam berdampak secara fisiologis terhadap sistem tubuh, terutama dalam menurunkan kadar hormon kortisol—indikator stres biologis—yang berperan besar dalam gangguan mental seperti kecemasan dan depresi⁶². Aktivitas spiritual seperti dzikir dan shalat bukan hanya meningkatkan kesadaran spiritual, tetapi juga secara ilmiah terbukti mengurangi stres melalui perubahan neurobiologis yang sehat⁶³. Ini mengukuhkan validitas ibadah sebagai bentuk intervensi psikologis dalam pendekatan yang holistik terhadap penyembuhan batin.

Implikasi temuan tersebut mendorong perumusan model terapi Islami yang memadukan elemen taubat, muhasabah, dan dzikir. Model ini menempatkan proses introspeksi diri, penyesalan tulus (*taubat nasuha*), serta pembacaan ayat-ayat rahmat sebagai tahapan penting dalam transformasi psikospiritual. Pendekatan ini efektif untuk mengatasi distress spiritual, rasa bersalah, maupun trauma religius, karena mampu mengubah perasaan berdosa menjadi motivasi untuk pemulihan diri dan peningkatan keimanan⁶⁴. Terapi berbasis nilai-nilai Islam ini juga menyelaraskan aspek emosi dan ruhani dalam rangka mengembalikan stabilitas psikologis secara mendalam dan bermakna.

Peran dai dan konselor Islam menjadi krusial dalam mendampingi umat yang mengalami krisis mental. Mereka berfungsi sebagai jembatan antara spiritualitas dan

⁵⁸ Munif, B., Poeranto, S., & Utami, Y. (2019). Effects of islamic spiritual mindfulness on stress among nursing students. *Nurse Media Journal of Nursing*, 9(1), 69. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v9i1.22253>

⁵⁹ Saputra, A., Fahrudin, A., Fauziah, M., Bahri, S., & Fachri, M. (2023). Islamic religiosity guidance approaches on mental health disorder. *Muhammadiyah International Public Health and Medicine Proceeding*, 3(1), 69-78. <https://doi.org/10.61811/miphmp.v3i1.365>

⁶⁰ Jeppsen, B., Pössel, P., Black, S., Bjerg, A., & Wooldridge, D. (2015). Closeness and control: exploring the relationship between prayer and mental health. *Counseling and Values*, 60(2), 164-185. <https://doi.org/10.1002/cvj.12012>

⁶¹ Cordero, D. (2022). Down but never out! narratives on mental health challenges of selected college students during the covid-19 pandemic in the philippines: god, self, anxiety, and depression. *Journal of Religion and Health*, 61(1), 618-643. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01476-3>

⁶² Wulandari, T., Queentari, R., & Bahri, S. (2022). The effect of prayers on mental health conditions in children and adolescents. *Muhammadiyah International Public Health and Medicine Proceeding*, 2(1), 333-338. <https://doi.org/10.61811/miphmp.v1i2.215>

⁶³ Isdianto, A., Indunissy, N. A., & Fitrianti, N. (2025). The impact of tawakal and dhikr on mental health and stress in modern life. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, 2(2), 1538-1547. <https://doi.org/10.62567/micjo.v2i2.684>

⁶⁴ Cornelius-White, J. and Kanamori, Y. (2025). The correlates and effectiveness of partner-focused prayer: a meta-analysis of relational health. *Psychology of Religion and Spirituality*, 17(2), 71-81. <https://doi.org/10.1037/rel0000508>



kesehatan jiwa dengan memberikan bimbingan, empati, dan penguatan ruhani⁶⁵. Oleh karena itu, pelatihan psikospiritual berbasis Islam bagi para dai dan konselor perlu digalakkan agar mereka mampu mengenali gejala gangguan psikologis serta memberikan intervensi berbasis Qur'ani dan Sunnah yang sesuai dengan konteks budaya dan keyakinan umat.

Selain itu, pendidikan masyarakat tentang konsep penyembuhan dalam Al-Qur'an harus diperluas melalui program literasi mental-ruhani⁶⁶. Allah berfirman,

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.” (QS. Al-Isra' ayat 82). Ayat ini menegaskan bahwa Al-Qur'an adalah penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman⁶⁷. Keyakinan bahwa Al-Qur'an mengandung nilai-nilai penyembuhan spiritual harus ditegaskan dalam forum dakwah, kajian komunitas, hingga media digital, untuk memperkuat narasi bahwa penyembuhan jiwa dapat bersumber dari nilai-nilai wahyu.

Dengan demikian, integrasi spiritualitas Islam dalam terapi psikospiritual membuka cakrawala baru dalam penanganan gangguan mental berbasis keimanan. Ketika ibadah, dzikir, dan refleksi Qur'ani dimaknai secara terapeutik, maka pemulihan dari luka batin akibat dosa dan tekanan hidup dapat dicapai melalui pendekatan yang menyeluruh dan bermakna. Pendekatan ini tidak hanya meredakan beban mental, tetapi juga menghidupkan kembali fitrah manusia untuk kembali kepada Tuhannya dengan hati yang bersih dan tenang (*qalibun salim*).

4. KESIMPULAN

Dosa dan maksiat, dalam perspektif Islam, bukan sekadar pelanggaran terhadap hukum ilahi, melainkan juga merupakan faktor psikologis yang berkontribusi langsung terhadap gangguan mental. Artikel ini menunjukkan bahwa akumulasi perbuatan dosa dapat menciptakan beban psikologis serius, seperti rasa bersalah yang patologis, kecemasan, depresi, dan trauma religius. Tanpa mekanisme spiritual seperti taubat nasuha, dzikir, dan muhasabah, individu berisiko mengalami kerentanan psikospiritual yang kronis. Hasil ini mendukung tujuan penelitian untuk mengkaji secara mendalam keterkaitan antara dosa dan gangguan kejiwaan dari sudut pandang psikospiritual Islam.

Keunggulan pendekatan Islam terlihat pada sistem penyembuhan jiwa yang bersifat holistik—mengintegrasikan ibadah dan kontemplasi diri sebagai sarana untuk menstabilkan emosi, menurunkan kadar stres fisiologis, serta menguatkan daya tahan mental. Pendekatan terapi Qur'ani ini bukan hanya spiritual tetapi juga terukur secara psikologis, menjadikannya

⁶⁵ Rosmalina, A., Elrahman, H., Handayani, H., & Affendi, H. (2023). Islamic mental health education for adolescents in the digital era. *International Journal of Educational Qualitative Quantitative Research*, 2(1), 18-26. <https://doi.org/10.58418/ijeqq.v2i1.39>

⁶⁶ Hasanah, U. and Sukri, M. (2023). Implementasi literasi digital dalam pendidikan islam : tantangan dan solusi. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 11(2), 177-188. <https://doi.org/10.26618/equilibrium.v11i2.10426>

⁶⁷ Isdianto, A., Indunissy, N. A., & Fitrianti, N. (2025). The role of quranic verses in enhancing soul tranquility and mental health. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, 2(2), 1560-1571. <https://doi.org/10.62567/micjo.v2i2.682>



relevan diterapkan dalam model psikoterapi modern berbasis nilai-nilai keislaman. Di sisi lain, keterbatasan masih terdapat pada aspek implementasi, yakni belum adanya standarisasi pelatihan dai dan konselor untuk menangani gangguan mental secara profesional, serta masih kuatnya stigma sosial terhadap kesehatan mental dalam Islam.

Oleh sebab itu, artikel ini merekomendasikan integrasi pendekatan psikospiritual Islam dalam kurikulum pelatihan konselor, program dakwah, dan kebijakan layanan kesehatan jiwa. Simpulan ini secara jelas menjawab rumusan masalah dan tujuan penelitian, sekaligus mengafirmasi bahwa spiritualitas Islam memiliki potensi sebagai bentuk terapi psikologis yang aplikatif, preventif, dan transformatif bagi masyarakat Muslim masa kini.

Penulis menyampaikan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada Rehab Hati Foundation atas segala bentuk dukungan, inspirasi, dan fasilitas yang telah diberikan selama proses penulisan dan penyusunan artikel ini. Kontribusi lembaga ini sangat berarti dalam memperkaya pemahaman penulis terhadap praktik terapi Al-Qur'an dalam perspektif pengobatan Islam. Diharapkan hasil kajian ini dapat menjadi bagian dari upaya konstruktif dalam mengembangkan terapi spiritual berbasis Islam, serta memberikan manfaat nyata dalam penguatan pendekatan integratif antara nilai-nilai keagamaan dan praktik kedokteran modern.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, S. M., Rasool, G. H., & Nawaz, K. (2023). A national survey of Islamic psychology content in psychology programs in Pakistan. *Bahria Journal of Professional Psychology*, 22(2). <https://doi.org/10.58800/rjfr7186>
- Alyahya, N., & Alanazi, S. (2024). Spiritual care for clients with mental illness from an Islamic background: Nursing students' perspectives. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 31(6), 998–1006. <https://doi.org/10.1111/jpm.13054>
- Bantam, D. J. (2023). Forgiveness process for students in assignment groups. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 5(2), 148–174. <https://doi.org/10.18326/ijip.v5i2.663>
- Bhat, A. M. (2016). Human psychology (fitrah) from Islamic perspective. *International Journal of Nusantara Islam*, 4(2), 61–74. <https://doi.org/10.15575/ijni.v4i2.1187>
- Çaksen, H. (2024). Islamic psychology and Herbert George Wells (1866–1946). *AL-IKHSAN: Interdisciplinary Journal of Islamic Studies*, 2(2), 242–248. <https://doi.org/10.61166/ikhsan.v2i2.53>
- Cholik, A. (2015). Relasi akal dan hati menurut al-Ghazali. *Kalimah*, 13(2), 287. <https://doi.org/10.21111/klm.v13i2.290>
- Cordero, D. (2022). Down but never out! Narratives on mental health challenges of selected college students during the COVID-19 pandemic in the Philippines: God, self, anxiety, and depression. *Journal of Religion and Health*, 61(1), 618–643. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01476-3>
- Cornelius-White, J., & Kanamori, Y. (2025). The correlates and effectiveness of partner-focused prayer: A meta-analysis of relational health. *Psychology of Religion and Spirituality*, 17(2), 71–81. <https://doi.org/10.1037/rel0000508>
- Ghofar, A., Abubakar, U., & Azhar, M. (2018). Tazkiyatun nafs as a strength base of teacher personality competency. *Ijish (International Journal of Islamic Studies and Humanities)*, 1(2), 128–140. <https://doi.org/10.26555/ijish.v1i2.559>



- Haque, A., Khan, F., Keshavarzi, H., & Rothman, A. (2016). Muslim mental health and Islamic psychology: Towards a common language. *Journal of Muslim Mental Health*, 10(1). <https://doi.org/10.3998/jmmh.10381607.0010.107>
- Hartati, S. (2018). Tazkiyatun nafs as an effort to reduce premarital sexual behavior of adolescents. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 1(1), 33. <https://doi.org/10.25217/igcj.v1i1.207>
- Hasan, R. R., Nusantara, A. W., Hatani, L., Parman, S., Kendari, K., Parman, M., ... & Kemaraya, K. (2022). Moderating role of Islamic work ethics on the effect of innovation and entrepreneurship orientation on entrepreneurial behavior and business performance. *Quality - Access to Success*, 23(188). <https://doi.org/10.47750/qas/23.188.36>
- Hasanah, U., & Sukri, M. (2023). Implementasi literasi digital dalam pendidikan Islam: Tantangan dan solusi. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 11(2), 177–188. <https://doi.org/10.26618/equilibrium.v11i2.10426>
- Hickey, J., Prymachuk, S., & Waterman, H. (2016). Mental illness research in the Gulf Cooperation Council: A scoping review. *Health Research Policy and Systems*, 14(1). <https://doi.org/10.1186/s12961-016-0123-2>
- Husna, C., Yahya, M., Kamil, H., & Tahlil, T. (2021). Islamic-based disaster response competencies: Perceptions, roles and barriers perceived by nurses in Aceh, Indonesia. *The Open Nursing Journal*, 15(1), 18–28. <https://doi.org/10.2174/1874434602115010018>
- Husniati, R., Setiawan, C., & Nurjanah, D. S. (2023). Relevansi taubat dengan kesehatan mental dalam Islam. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 3(1), 93–119. <https://doi.org/10.15575/jpiu.19625>
- Irman, I., Dasril, D., Silvianetri, S., & Yeni, P. (2022). Pengaruh konseling teknik tazkiyatun nafs dalam mereduksi kegelisahan lansia. *Konseling Edukasi Journal of Guidance and Counseling*, 6(2), 227. <https://doi.org/10.21043/konseling.v6i2.16079>
- Irawati, K., Indarwati, F., Haris, F., Lu, J., & Shih, Y. (2023). Religious practices and spiritual well-being of schizophrenia: Muslim perspective. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 739–748. <https://doi.org/10.2147/prbm.s402582>
- Isdianto, A., Al Indunissy, N., & Fitrianti, N. (2025). Dampak kemarahan terhadap kesehatan: Pengaruh emosi negatif pada organ tubuh dan cara mengatasinya. *Jurnal Education and Development*, 13(1), 66–74. <https://doi.org/10.37081/ed.v13i1.7019>
- Isdianto, A., Indunissy, N. A., & Fitrianti, N. (2025). The impact of tawakal and dhikr on mental health and stress in modern life. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, 2(2), 1538-1547. <https://doi.org/10.62567/micjo.v2i2.684>
- Isdianto, A., Indunissy, N. A., & Fitrianti, N. (2025). The role of quranic verses in enhancing soul tranquility and mental health. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, 2(2), 1560-1571. <https://doi.org/10.62567/micjo.v2i2.682>
- Jeppsen, B., Pössel, P., Black, S., Bjerg, A., & Wooldridge, D. (2015). Closeness and control: Exploring the relationship between prayer and mental health. *Counseling and Values*, 60(2), 164–185. <https://doi.org/10.1002/cvj.12012>



- Khan, F., Keshavarzi, H., Ahmad, M., Ashai, S., & Sanders, P. (2025). Application of traditional Islamically integrated psychotherapy (TIIP) and its clinical outcome on psychological distress among American Muslims in outpatient therapy. *Spirituality in Clinical Practice*, 12(2), 147–160. <https://doi.org/10.1037/scp0000350>
- Koenig, H. G., Al-Zaben, F., & VanderWeele, T. J. (2020). Religion and psychiatry: Recent developments in research. *BJPsych Advances*, 26(5), 262–272. <https://doi.org/10.1192/bja.2019.81>
- Kuittinen, S., Mölsä, M., Punamäki, R., Tiilikainen, M., & Honkasalo, M. (2017). Causal attributions of mental health problems and depressive symptoms among older Somali refugees in Finland. *Transcultural Psychiatry*, 54(2), 211–238. <https://doi.org/10.1177/1363461516689003>
- Li, J., Tendeiro, J. N., & Stroebe, M. (2018). Guilt in bereavement: Its relationship with complicated grief and depression. *International Journal of Psychology*, 54(4), 454–461. <https://doi.org/10.1002/ijop.12483>
- Machfudz, M. (2024). The degree of mental health of boarding school students based on Islamic psychoeducation. *Syaikhuna: Jurnal Pendidikan dan Pranata Islam*, 15(01), 116–127. <https://doi.org/10.62730/syaikhuna.v15i01.7549>
- Mancini, A., Granzio, U., Gragnani, A., Femia, G., Migliorati, D., Cosentino, T., ... & Mancini, F. (2022). Guilt feelings in obsessive compulsive disorder: An investigation between diagnostic groups. *Journal of Clinical Medicine*, 11(16), 4673. <https://doi.org/10.3390/jcm11164673>
- Marthoenis, M., Sari, H., Martina, M., Alfiandi, R., Asnuri, R., Hasniah, H., ... & Fathiarani, L. (2023). The prevalence of and perception toward mental illness: A cross-sectional study among Indonesian mental health nurses. *BMC Psychiatry*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05063-6>
- Mavrogiorgou, P., Becker, S., & Juckel, G. (2024). Guilt and shame in patients with obsessive-compulsive disorders. *Psychopathology*, 57(4), 286–296. <https://doi.org/10.1159/000537996>
- Misiolek-Marín, A., Soto-Rubio, A., Misiolek, H., & Gil-Monte, P. R. (2020). Influence of burnout and feelings of guilt on depression and health in anesthesiologists. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9267. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249267>
- Mitha, K. (2020). Conceptualising and addressing mental disorders amongst Muslim communities: Approaches from the Islamic Golden Age. *Transcultural Psychiatry*, 57(6), 763–774. <https://doi.org/10.1177/1363461520962603>
- Muhammad, D. H., & Desari, A. E. (2023). Early child education based on Islamic psychology. *International Journal of Islamic Thought and Humanities*, 2(1), 12–20. <https://doi.org/10.54298/ijith.v2i1.51>
- Munawar, K., Ravi, T., Jones, D. B., & Choudhry, F. R. (2025). Islamically modified cognitive behavioral therapy for Muslims with mental illness: A systematic review. *Spirituality in Clinical Practice*, 12(2), 161–178. <https://doi.org/10.1037/scp0000338>



- Munif, B., Poeranto, S., & Utami, Y. (2019). Effects of Islamic spiritual mindfulness on stress among nursing students. *Nurse Media Journal of Nursing*, 9(1), 69. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v9i1.22253>
- Mustapha, R., Ibrahim, N., Mahmud, M., Jaafar, A. B., Ahmad, W. A. W., & Mohamad, N. H. (2022). Brainstorming the students mental health after COVID-19 outbreak and how to curb from Islamic perspectives: Nominal group technique analysis approach. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 12(2). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v12-i2/12367>
- Najeeb, B., Malik, M. F. A., Nizami, A. T., & Yasir, S. (2023). A case study of depression in high achieving students associated with moral incongruence, spiritual distress, and feelings of guilt. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.36102>
- Nelisma, Y., Yustim, Y., Martini, N., Zulbaidah, Z., & Fitriani, K. (2022). The effect of individual counseling approach tazkiyatun nafs in increasing elderly happiness in Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar. <https://doi.org/10.4108/eai.11-10-2021.2319507>
- Pakzad, M., Dolatian, M., Jahangiri, Y., Nasiri, M., & Zeydi, A. E. (2020). Relationship between Islamic lifestyle and mental health in pregnant women: A cross-sectional study. *Bangladesh Journal of Medical Science*, 19(3), 394–400. <https://doi.org/10.3329/bjms.v19i3.45854>
- Pranajaya, S. A., Walidin, W., & Salami, S. (2023). Islamic educational psychology; urgency and distinction in the Islamic religious education doctoral program at UIN Ar-Raniry. *Sustainable: Jurnal Kajian Mutu Pendidikan*, 6(1), 71–84. <https://doi.org/10.32923/kjmp.v6i1.3381>
- Qadeer, A., Tör-Çabuk, K., McBryde-Redzovic, A., Mahoui, I., & Awaad, R. (2025). Perceptions of Muslim Americans on the role of mental health professionals in supporting Muslims with mental illness: A community-based participatory research (CBPR) study. *Spirituality in Clinical Practice*, 12(2), 276–286. <https://doi.org/10.1037/scp0000395>
- Rangkuti, A. (2025). Existentialism in the perspective of the Qur'an: An examination of freedom and responsibility in QS. Asy-Syams, Al-Insan, and Al-Kahfi. *Imtiyaz: Jurnal Ilmu Keislaman*, 9(1), 76–92. <https://doi.org/10.46773/imtiyaz.v9i1.1594>
- Rosmalina, A., Elrahman, H., Handayani, H., & Affendi, H. (2023). Islamic mental health education for adolescents in the digital era. *International Journal of Educational Qualitative Quantitative Research*, 2(1), 18–26. <https://doi.org/10.58418/ijeqqr.v2i1.39>
- Rothman, A., & Coyle, A. (2020). Conceptualizing an Islamic psychotherapy: A grounded theory study. *Spirituality in Clinical Practice*, 7(3), 197–213. <https://doi.org/10.1037/scp0000219>
- Saidon, R., Manan, S., Sueb, R., & Rahman, F. (2021). Islamic psycho-spiritual support model for disaster victims. *Environment-Behaviour Proceedings Journal*, 6(SI5), 71–76. <https://doi.org/10.21834/ebpj.v6isi5.2932>
- Saputra, A., Fahrudin, A., Fauziah, M., Bahri, S., & Fachri, M. (2023). Islamic religiosity guidance approaches on mental health disorder. *Muhammadiyah International*



- Public Health and Medicine Proceeding, 3(1), 69–78.
<https://doi.org/10.61811/miphmp.v3i1.365>
- Sheehy, K., Noureen, A., Khaliq, A., Dhingra, K., Husain, N., Pontin, E., ... & Taylor, P. (2019). An examination of the relationship between shame, guilt and self-harm: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 73, 101779. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101779>
- Sutini, T., Emaliyawati, E., Sodikiah, S. N., Mawaddah, S., Purba, F. Y. Y., Rizkiani, A., ... & Amatullah, D. U. (2022). The use of trauma healing in treating PTSD in post-disaster victims: A narrative review. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 8(4). <https://doi.org/10.33755/jkk.v8i4.408>
- Syihabudin, T., Muslihah, E., & Ayubi, S. A. (2023). The intervention of religious mental guidance based on Islamic education management in social rehabilitation. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 12(2). <https://doi.org/10.6007/ijarped/v12-i2/17792>
- Wahab, M. A., Masron, T. A., & Karia, N. (2022). Do taqwa and syukr predict Muslims' proclivity to emotional intelligence? An empirical analysis. *International Journal of Ethics and Systems*, 40(1), 153–174. <https://doi.org/10.1108/ijoes-06-2021-0114>
- Waruwu, M. (2024). Pendekatan penelitian kualitatif: Konsep, prosedur, kelebihan dan peran di bidang pendidikan. *Afeksi: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 5(2), 198–211. <https://doi.org/10.59698/afeksi.v5i2.236>
- Wulandari, T., Queentari, R., & Bahri, S. (2022). The effect of prayers on mental health conditions in children and adolescents. *Muhammadiyah International Public Health and Medicine Proceeding*, 2(1), 333–338. <https://doi.org/10.61811/miphmp.v1i2.215>
- Xiao, Y., & Watson, M. (2017). Guidance on conducting a systematic literature review. *Journal of Planning Education and Research*, 39(1), 93–112. <https://doi.org/10.1177/0739456x17723971>
- Zainudin, M. Z. S., & Ushama, T. (2022). The concept of papal infallibility in Christianity and 'Ismah (sinlessness) in Islam: A comparative study. *Journal of Islam in Asia*, 19(2), 263–294. <https://doi.org/10.31436/jia.v19i2.1110>