Empatheia: Jurnal Psikologi
ISSN :…..
DOI :……..

The Concept Of Mental Health In The Tafsiri Of Maudhu'i (By M. Quraish Shihab) And Its Relevance To Repentance As Islamic Psychotherapy

Konsep *Mental Health* Dalam Tafsir Maudhu'i (Karya M. Quraish Shihab) Dan Relevansinya Dengan Taubat Sebagai Psikoterapi Islami

Mayada Izzatul A'yun[1], Siti Mahmudah[2]
[1]230401220009@student.uin-malang.ac.id, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
[2]mahmudah@psi.uin-malang,ac.id, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Abstract

In the context of modern society, which is increasingly affected by mental illnesses like depression and anxiety, a deep understanding of the Islamic concept of tawbah (repentance) becomes relevant for improving individual well-being. The purpose of this study is to explore the perspective of Tafsir Maudhu'i (Thematic Exegesis) on mental health and the relevance of tawbah as a form of psychotherapy within the Islamic tradition. The research uses a qualitative literature review method with content analysis to examine relevant texts in Tafsir Maudhu'i related to mental and intellectual health. The analysis shows that tawbah functions not only as a profound spiritual process but also as a means to cleanse and heal the soul from various psychological disorders. The theoretical and practical contributions of this research are to enrich the understanding of the relationship between Islamic teachings and the mental and spiritual health of individuals, while also offering a practical solution for managing and healing mental disorders in an increasingly complex society.
Keywords: Mental Health, Tafsir Maudhu'i, Repentance, Islamic Psychotherapy

Abstrak

Dalam konteks masyarakat modern yang semakin terpengaruh oleh penyakit mental seperti depresi dan kecemasan, pemahaman mendalam terhadap konsep taubat dalam Islam menjadi relevan untuk meningkatkan kesejahteraan individu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi pandangan Tafsir Maudhu'i tentang kesehatan mental dan relevansi taubat sebagai bentuk psikoterapi dalam tradisi Islam. Metode yang digunakan dalam penelitian ini kualitatif studi pustaka dengan teknik content analysis untuk menganalisis teks-teks relevan dalam Tafsir Maudhu'i yang berkaitan dengan kesehatan jiwa dan akal. Hasil analisis menunjukkan bahwa taubat tidak hanya berfungsi sebagai proses spiritual mendalam, tetapi juga sebagai sarana untuk membersihkan dan menyehatkan jiwa dari berbagai gangguan psikologis. Kontribusi teoretis dan praktis dari penelitian ini adalah memperkaya pemahaman tentang hubungan antara ajaran Islam dengan kesehatan mental dan spiritual individu, serta menawarkan solusi praktis dalam mengelola dan menyembuhkan gangguan mental di masyarakat yang semakin kompleks.
Kata kunci : Mental Health, Tafsir Maudhu'i, Taubat, Psikoterapi Islami

PENDAHULUAN

Penyakit-penyakit mental merupakan tantangan yang semakin mendesak dalam masyarakat modern yang kompleks ini. Gangguan-gangguan seperti depresi, kecemasan, dan gangguan stres pasca-trauma semakin banyak mempengaruhi kesejahteraan individu (Setiani, Handayani, and Warsiti 2017). Dalam konteks ini, psikologi Islam menawarkan pendekatan unik melalui konsep taubat sebagai salah satu bentuk psikoterapi yang berakar pada nilai-nilai spiritual dan psikologis Islam. Psikologi Islam menganggap taubat bukan hanya sebagai proses spiritual yang mendalam, tetapi juga sebagai sarana untuk membersihkan dan menyehatkan jiwa dari berbagai gangguan psikologis (Syabila 2023). Konsep ini menekankan pentingnya introspeksi diri, pengakuan dosa, dan komitmen untuk memperbaiki diri sebagai bagian integral dari penyembuhan mental dan spiritual dalam tradisi Islam.

Penelitian sebelumnya telah menyelidiki aspek kesehatan mental dalam konteks Islam, terutama berfokus pada efektivitas pertobatan sebagai bentuk psikoterapi Islam. Psikoterapi Islam mengintegrasikan elemen spiritual untuk mengobati gangguan emosional, kognitif, dan perilaku (Zulkipli et al. 2022). Pertobatan, yang dikenal sebagai Tawbah dalam Islam, dianggap sebagai bagian integral dari paradigma psikologi Islam, yang melibatkan proses perubahan perilaku yang berkelanjutan dari berdosa ke pertobatan (Rassool 2021). Penafsiran sufi menekankan bahwa pertobatan sejati, Taubat al-Nasuha, melibatkan penebusan dosa terus-menerus disertai dengan perbuatan baik untuk menghilangkan kesalahan dan dosa (Arabi 2013). Efektivitas pertobatan dan terapi istighfar dalam mencegah gangguan stres pasca-trauma (PTSD) di antara siswa telah ditunjukkan, menunjukkan penurunan yang signifikan dalam skor trauma pasca terapi (Uyun et al. 2020). Secara keseluruhan, studi ini menyoroti pentingnya pertobatan dalam ajaran Islam dan potensi manfaat terapeutiknya untuk kesejahteraan mental.

Tafsir Maudhu'i, sebuah karya monumental karya M. Quraish Shihab, menyuguhkan pemahaman mendalam tentang ajaran Al-Quran yang relevan dengan kesehatan mental (Zaini Miftach 2018). Melalui penelitian ini, kita dapat mengeksplorasi bagaimana Tafsir Maudhu'i mengartikan ayat-ayat Al-Quran yang berkaitan dengan kesehatan jiwa dan akal, serta bagaimana pandangan ini dapat memberikan wawasan baru terhadap kompleksitas penyakit-penyakit jiwa dalam konteks spiritualitas Islam. Studi ini juga

bertujuan untuk mengeksplorasi relevansi konsep taubat dalam konteks psikoterapi Islami (Mursalin 2024). Taubat, yang menggabungkan elemen introspeksi, pengakuan dosa, dan komitmen untuk berubah, dianggap sebagai salah satu metode yang efektif dalam mengatasi gangguan mental. Konsep ini tidak hanya menawarkan pengampunan dan pemulihan spiritual, tetapi juga memperkuat kesehatan jiwa individu melalui pendekatan yang holistik dan terintegrasi (Angel 2024).

Penelitian ini akan membahas bagaimana pandangan Tafsir Maudhu'i dapat diterapkan dalam pemahaman tentang penyakit-penyakit jiwa, serta bagaimana konsep taubat dapat diaplikasikan sebagai upaya penyembuhan dalam psikoterapi Islami. Analisis ini akan memperkaya pemahaman kita tentang hubungan antara ajaran Islam, khususnya yang terdapat dalam Tafsir Maudhu'i, dengan kesehatan mental dan spiritual individu. Penelitian ini relevan dalam konteks perkembangan psikoterapi Islami di Indonesia, di mana pendekatan-pendekatan yang terinspirasi oleh nilai-nilai agama semakin diakui dalam mengatasi tantangan kesehatan mental (Dinda 2023). Melalui eksplorasi ini, diharapkan akan terbuka pemahaman baru tentang bagaimana Islam tidak hanya memberikan panduan moral dan spiritual, tetapi juga solusi praktis dalam mengelola dan menyembuhkan gangguan mental.

Penelitian ini juga menawarkan kesempatan untuk mengembangkan model-model psikoterapi yang lebih inklusif, yang mengakomodasi nilai-nilai dan prinsip-prinsip Islam dalam praktek psikologi kontemporer. Dengan demikian, dapat memberikan kontribusi positif dalam pemahaman global tentang penyembuhan jiwa dan pengembangan kesejahteraan holistik dalam masyarakat yang semakin kompleks ini. Secara keseluruhan, penelitian ini bukan hanya menggali potensi teoretis dari Tafsir Maudhu'i dan konsep taubat dalam psikoterapi Islami, tetapi juga berpotensi memberikan kontribusi praktis dalam meningkatkan layanan psikoterapi yang sensitif secara kultural dan spiritual bagi individu Muslim dan masyarakat umum.

METODE PENELITIAN

Objek utama dari penelitian ini adalah "*Mental Health* dalam Tafsir Maudhu'i" dan “Taubat sebagai Psikoterapi Islami”. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi pustaka. Ciri khas yang mendasari pengembangan pengetahuan dalam penelitian ini meliputi interaksi langsung dengan data atau teks yang tersedia, bukan data lapangan atau observasi langsung

(A’yun, Mustofa, and Habib 2024). Peneliti hanya berhadapan dengan sumber yang ada di perpustakaan atau data sekunder yang siap digunakan. Proses penelitian pustaka dilakukan dengan meninjau literatur dan menganalisis topik relevan yang telah dipilih. Peneliti mengumpulkan sumber data dari tafsir dan artikel jurnal ilmiah terkait topik *Mental Health* dalam Tafsir Maudhu'i dan Relevansi Taubat sebagai Psikoterapi Islami, yang kemudian diunduh dan dikaji. Pencarian pustaka mencakup jurnal, buku, kamus, dokumen, majalah, dan sumber lain tanpa melakukan riset lapangan (Wohlin et al. 2020).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *content analysis*. Dalam analisis ini, peneliti memilih, membandingkan, menggabungkan, dan memilah berbagai pengertian hingga menemukan yang relevan (Azizah and Purwoko 2017). Analisis isi digunakan untuk mendapatkan inferensi yang valid dan dapat diuji ulang berdasarkan konteksny (Jumal Ahmad 2018). Untuk menjaga keakuratan proses kajian dan mengatasi potensi misinformasi (kesalahan pengertian yang dapat terjadi karena keterbatasan pengetahuan peneliti atau kekurangan penulis pustaka), dilakukan pengecekan ulang antar pustaka, membaca ulang pustaka, serta memperhatikan komentar dari pembimbing (Yuliana Rahman 2013).

HASIL

Banyak kajian-kajian yang peneliti temukan dari sumber ayat-ayat Al Quran maupun hadist dan pendapat ulama’. Dalam kajian Al-Quran, banyak ayat yang menyoroti kondisi jiwa dan penyakit-penyakitnya sebagai refleksi dari keadaan spiritual seseorang. Islam mengajarkan bahwa keadaan hati yang bersih dan sehat menjadi kunci utama dalam mencapai kesejahteraan lahir dan batin. Al-Quran secara luas membahas tentang gangguan jiwa, mengidentifikasi bahwa kelemahan iman dapat mengindikasikan adanya penyakit dalam hati seseorang. Nabi Muhammad SAW juga mengisyaratkan bahwa masalah fisik dapat berasal dari gangguan mental. Sebagai contoh, dalam sebuah riwayat disebutkan bahwa seseorang datang mengeluhkan sakit perut yang tidak sembuh meskipun telah diberi obat berkali-kali, yang kemudian Nabi SAW menyimpulkan bahwa keluhan tersebut bukanlah dari penyakit fisik, melainkan akibat dari gangguan pada hati atau jiwa individu tersebut, "*perut saudaramu berbohong*" (HR Bukhari) (Shihab 1998).

Dari hadis-hadis Nabi, diperoleh petunjuk bahwa sebagian dari kompleks kejiwaan terbentuk selama janin masih berada dalam

kandungan ibunya atau bahkan pada saat proses pembuahan. Oleh karena itu, dalam Islam dianjurkan agar orang tua menciptakan lingkungan yang tenang dan menerapkan nilai-nilai agama selama bayi masih dalam kandungan, serta mengajarkan perlakuan yang baik kepada anak-anak mereka sejak dini. Sebagai contoh, ada riwayat di mana seorang anak sedang digendong dan buang air kecil di pakaian Nabi. Ibunya hendak merenggut bayi tersebut dengan kasar, namun Nabi mengingatkannya untuk bersikap lembut, karena kebersihan pakaian bisa diatasi dengan air, sementara perlakuan kasar bisa merusak hati anak. Namun Nabi menegurnya dengan bersabda,

"*Jangan hentikan pipisnya, jangan renggut dia dengan kasar. Pakaian ini dapat dibersihkan dengan air, tetapi apa yang dapat menjernihkan hati sang anak (yang engkau renggut dengan kasar)?*" (Shihab 1998).

Taubat dalam konteks Islam bukan hanya merupakan tindakan spiritual yang mendalam, tetapi juga berfungsi sebagai salah satu bentuk psikoterapi yang efektif. Taubat, yang berarti kembali kepada Allah dengan penyesalan dan bertekad untuk tidak mengulangi dosa, memberikan dampak psikologis yang signifikan bagi individu (Surur 2018). Proses taubat melibatkan introspeksi diri, pengakuan kesalahan, dan usaha untuk memperbaiki diri, yang semuanya berkontribusi pada penyembuhan mental dan emosional (Prajamukti and Qonitatin 2023). Dalam Al-Quran, disebutkan bahwa hati yang sehat adalah syarat untuk memperoleh keberuntungan di hari akhir (QS Al-Syu'ara' [26]: 88-89), yang mengindikasikan pentingnya kesehatan mental dalam pandangan Islam. Nabi Muhammad SAW juga memberikan petunjuk melalui berbagai hadis tentang pentingnya menjaga kondisi psikologis, seperti dalam riwayat tentang memperlakukan anak-anak dengan lembut. Sejalan dengan itu, Islam memerintahkan umatnya untuk senantiasa mengingat Allah sebagai cara untuk mencapai ketenangan jiwa (QS Al-Ra'd [13]: 28). Oleh karena itu, taubat dapat dipahami sebagai salah satu metode psikoterapi Islami yang membantu individu mencapai keseimbangan mental dan spiritual.

PEMBAHASAN

1. Konsep *Mental Health* dalam Tafsir Maudhu'i Karya M. Quraish Shihab

Seperti yang dijelaskan oleh beberapa ahli psikologi, sebagian besar kompleks kejiwaan yang dialami oleh orang dewasa dapat dikaitkan dengan perlakuan yang mereka terima sebelum dewasa. Ini mengindikasikan bahwa perspektif Islam terhadap gangguan mental meliputi berbagai aspek yang mungkin tidak sepenuhnya

dipahami oleh ilmu kesehatan modern. Dalam Al-Quran tidak kurang sebelas kali disebut istilah *fi qulubihim maradh*, Kata *qalb* atau *qulub* dipahami dalam dua makna, yaitu akal dan hati. Sedang kata *maradh* biasa diartikan sebagai penyakit. Secara rinci pakar bahasa Ibnu Faris mendefinisikan kata tersebut sebagai

"*segala sesuatu yang mengakibatkan manusia melampaui batas keseimbangan/kewajaran dan mengantar kepada terganggunya fisik, mental, bahkan kepada tidak sempurnanya amal seseorang."*

Terlampauinya batas kesimbangan tersebut dapat berbentuk gerak ke arah berlebihan, dan dapat pula ke arah kekurangan (Shihab 1998).

Dari sini dapat disimpulkan bahwa Al-Quran mengenali adanya berbagai gangguan mental dan emosional yang dapat mempengaruhi hati dan akal manusia. Gangguan akal yang disebabkan oleh perilaku berlebihan misalnya adalah seperti sifat licik, sedangkan yang disebabkan oleh kurangnya pengetahuan adalah ketidaktahuan akibat kurangnya pendidikan. Ketidaktahuan ini bisa bersifat tunggal atau ganda, dimana seseorang yang tidak menyadari kekurangannya sejatinya menderita dari penyakit akal berganda. Gangguan mental bervariasi dalam tingkat dan jenisnya. Sikap angkuh, benci, dendam, fanatisme, ketamakan, dan kikir adalah contoh dari perilaku berlebihan seseorang. Di sisi lain, rasa takut, kecemasan, pesimisme, dan rendah diri adalah contoh perilaku yang disebabkan oleh kekurangan seseorang. Mereka yang terbebas dari gangguan-gangguan ini akan mendapatkan keberuntungan di hari kemudian, seperti yang dinyatakan dalam Al-Quran surat Al-Syu'ara' (26): 88-89:

"*Pada hari (akhirat) harta dan anak-anak tidak berguna (tetapi yang berguna tiada lain) kecuali yang datang kepada Allah dengan hati yang sehat*."

Islam mendorong manusia agar memiliki kalbu yang sehat dari segala macam penyakit dengan jalan bertobat, dan mendekatkan diri kepada Tuhan, karena:

"*Sesungguhnya dengan mengingat Allah jiwa akan memperoleh ketenangan*"
(QS Al-Ra'd [13]: 28) (Shihab 1998).

2.Taubat sebagai Model Psikoterapi Islami

Psikoterapi Islam adalah bentuk intervensi psikologis yang mengintegrasikan elemen spiritual untuk mengobati gangguan emosional, spiritual, kognitif, dan perilaku, yang bertujuan untuk membawa ketenangan dan kepuasan dalam hidup. Hal ini berakar pada Al-Quran dan Sunnah, memberikan solusi untuk gangguan mental dan kecanduan melalui pendekatan seperti terapi berbasis sufisme (Samuel 2022). Psikoterapi Islam di Indonesia mencakup teknik untuk mengatasi berbagai masalah dengan meningkatkan

kesadaran akan Allah dan mengembalikan individu ke hubungan spiritual melalui bimbingan Quran dan hadits (Trimulyaningsih 2017). Secara keseluruhan, psikoterapi Islam menekankan pengembangan aspek spiritual, mental, emosional, dan perilaku untuk mencapai kesejahteraan dan penyembuhan holistik (Rajab 2014). Psikoterapi Islam menekankan integrasi harmonis antara aspek spiritual, mental, emosional, dan perilaku sebagai fondasi utama dalam mencapai kesejahteraan holistik dan penyembuhan dalam kehidupan sehari-hari.

Islam mengajarkan bahwa ketenangan jiwa dapat dicapai melalui mengingat Allah, seperti yang tertulis dalam Al-Quran:

"Sesungguhnya dengan mengingat Allah jiwa akan memperoleh ketenangan"
(QS Al-Ra'd [13]: 28). Taubat memainkan peran penting sebagai model psikoterapi Islam, mengintegrasikan elemen spiritual dan psikologis untuk mengatasi gangguan emosional, kognitif, dan perilaku (Zulkipli et al. 2022). Dalam psikologi Islam, taubat yang dikenal sebagai Tawbah, dipandang sebagai proses berkelanjutan yang melibatkan menantang dan menghadapi pikiran dan perilaku yang bertentangan dengan ajaran Islam, memfasilitasi perkembangan spiritual dan kesejahteraan mental (Surur 2018). Taubat tidak hanya sebagai bentuk pengampunan dosa, tetapi juga sebagai upaya aktif untuk memperbaiki kesehatan jiwa melalui introspeksi mendalam dan komitmen untuk mengubah perilaku yang tidak sesuai. Dengan demikian, Tawbah menjadi fondasi bagi transformasi diri yang holistik, mengarah pada penyembuhan psikologis dan spiritual yang menyeluruh.

Taubat dalam psikoterapi Islam memiliki beberapa fungsi penting. Pertama, sebagai proses membersihkan hati dari noda-noda yang menjadi penyebab berbagai gangguan kejiwaan, pikiran, dan perasaan seseorang. Psikoterapi taubat digunakan untuk menghilangkan noda-noda tersebut dan membantu pemulihan jiwa atau kesehatan mental seseorang. Proses ini dimulai dengan mengucapkan permohonan ampun kepada Allah SWT secara lisan, yang diiringi dengan pelaksanaan shalat taubat. Kedua, taubat berperan sebagai penguat pikiran dan perasaan, di mana mengakui kesalahan dan merasa menyesal dapat menghasilkan pikiran dan perasaan yang positif. Terakhir, taubat juga berfungsi sebagai pendorong untuk pengembangan potensi manusia, karena mendorong seseorang untuk meningkatkan amal ibadah melalui introspeksi dan evaluasi diri. Dengan mengevaluasi diri secara kritis,

seseorang dapat menilai sejauh mana ia telah melakukan perubahan positif dalam hidupnya dan merencanakan peningkatan lebih lanjut dalam ibadahnya (Yulianti 2017).

Bentuk-bentuk dari taubat ialah mandi taubat, sholat taubat, berdo'a, berpuasa, berzikir dan istigfar (Surur 2018). Psikoterapi taubat dalam konteks Islam memiliki beberapa manfaat yang signifikan bagi individu. Pertama, sebagai proses pembersihan spiritual, taubat membantu membersihkan hati dari noda-noda dosa yang dapat menjadi sumber berbagai gangguan kejiwaan, pikiran, dan perasaan. Melalui pengakuan dosa dan permohonan ampun kepada Allah, individu dapat merasa lega secara emosional dan memulai proses penyembuhan jiwa yang mendalam. Kedua, taubat berperan sebagai penguat mental dan emosional. Ketika seseorang mengakui kesalahannya dan merasa sungguh-sungguh menyesal, hal ini dapat mengubah pandangan hidupnya secara positif. Pikiran yang jernih dan perasaan yang tenang merupakan hasil langsung dari proses taubat yang dilakukan dengan sungguh-sungguh. Terakhir, taubat juga berfungsi sebagai pendorong untuk pertumbuhan spiritual dan peningkatan potensi individu. Dengan melakukan introspeksi dan evaluasi diri secara teratur, seseorang dapat menilai progres spiritualnya dan mengidentifikasi area-area yang perlu diperbaiki dalam ibadahnya. Ini tidak hanya meningkatkan kualitas ibadah seseorang, tetapi juga membantu dalam pengembangan diri secara holistik (Kusnadi, Muh ikhsan, and Adiningsih 2022). Secara keseluruhan, psikoterapi taubat dalam Islam tidak hanya mengatasi masalah-masalah spiritual, tetapi juga memberikan kontribusi yang signifikan dalam penyembuhan jiwa dan pengembangan pribadi yang seimbang.

3. Relevansi anatara *Mental Helth* dalam Tafsir Maudhu'i dan Taubat sebagai Psikoterapi Islami

Taubat dalam Islam tidak hanya memiliki dimensi spiritual yang mendalam, tetapi juga terbukti sebagai model psikoterapi yang efektif dalam mengatasi gangguan kejiwaan dan mempromosikan kesejahteraan holistik.(Grace and Pertiwi 2024) Analisis tentang kesehatan mental dalam Tafsir Maudhu'i karya M. Quraish Shihab mengungkapkan bahwa Al-Quran mengidentifikasi berbagai penyakit jiwa dan memberikan petunjuk tentang aspek-aspek yang mempengaruhi keseimbangan psikologis individu. Hadis-hadis Nabi menunjukkan pemahaman yang mendalam akan hubungan antara kondisi spiritual dan fisik, seperti dalam kasus keluhan perut yang dipahami

sebagai akibat dari gangguan mental. Islam mendorong orang tua untuk menciptakan lingkungan yang tenang dan mendidik anak-anak dengan lembut, karena perlakuan ini dapat membentuk fondasi kesehatan mental yang kuat sejak dini.(Umroh 2019)

Secara paralel, taubat sebagai model psikoterapi Islam menawarkan pendekatan yang mengintegrasikan elemen-elemen spiritual, mental, dan emosional. Proses taubat melibatkan pengakuan dosa, penyesalan, dan komitmen untuk memperbaiki diri, yang semuanya merupakan langkah-langkah yang terbukti secara psikologis dapat meningkatkan kesejahteraan individu.(Idris and Ulum 2019) Dengan mempertimbangkan pandangan Al-Quran tentang keberuntungan di akhirat yang bergantung pada keadaan hati yang sehat (QS Al-Syu'ara' [26]: 88-89), taubat tidak hanya menawarkan pengampunan dosa, tetapi juga memfasilitasi transformasi spiritual yang mendalam. Tabel berikut memberikan gambaran tentang relevansi antara konsep-konsep tersebut:

Tabel 1. Relevansi anatara Mental Helth dalam Tafsir Maudhu'i dan Taubat sebagai Psikoterapi Islami

Konsep	**Tafsir Maudhu'i Karya M. Quraish Shihab**	**Psikoterapi Taubat dalam Islam**
Identifikasi penyakit jiwa	Menyoroti berbagai kompleks kejiwaan dalam Al-Quran	Mengakui dan mengatasi gangguan kejiwaan melalui introspeksi dan penyesalan
Pengaruh perlakuan sejak dini	Memahami dampak lingkungan dan pendidikan terhadap kesehatan mental	Menekankan pentingnya lingkungan dan pengasuhan yang mendukung bagi pertumbuhan spiritual dan mental
Integrasi spiritual dan psikologis	Memadukan ajaran agama dengan psikoterapi	Menggunakan elemen spiritual untuk penyembuhan dan pengembangan pribadi

Dengan demikian, baik dalam kajian Al-Quran maupun dalam aplikasi praktisnya, taubat memainkan peran penting dalam menyelaraskan kesehatan mental dan spiritual individu, mencerminkan kesinambungan antara pandangan Islam tentang penyakit jiwa dan praktik psikoterapi yang komprehensif.

KESIMPULAN

Penelitian ini menggali kedalaman konsep kesehatan mental dalam Tafsir Maudhu'i karya M. Quraish Shihab dan relevansi konsep taubat sebagai psikoterapi Islami. Al-Quran secara luas mengidentifikasi dan memberikan panduan tentang gangguan jiwa, sementara hadis Nabi Muhammad SAW memberikan wawasan tentang hubungan antara kondisi spiritual dan kesehatan fisik.

Konsep taubat, sebagai bentuk psikoterapi Islam, mengintegrasikan elemen spiritual dan psikologis dalam upaya penyembuhan holistik. Melalui proses taubat, individu tidak hanya mendapatkan pengampunan dosa, tetapi juga memperkuat kesehatan mental melalui introspeksi diri dan komitmen untuk perubahan positif.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yang bergantung pada interpretasi Tafsir Maudhu'i oleh satu tokoh membatasi keragaman perspektif. Fokus pada literatur sekunder dari sumber teks Al-Quran dan hadis, tanpa penelitian lapangan langsung, dapat mempengaruhi kedalaman analisis praktis. Walaupun teoretis dan konseptualnya kuat, implementasi psikoterapi taubat dalam konteks klinis modern memerlukan lebih banyak penelitian empiris untuk menguji efektivitasnya secara langsung. Dengan demikian, penelitian lebih lanjut dapat memperluas aplikasi praktis konsep-konsep ini dalam mengatasi tantangan kesehatan mental masyarakat kontemporer secara lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

A’yun, Mayada Izzatul, M. Lutfi Mustofa, and Zainal Habib. 2024. “Analisis Gaya Berbusana Dalam Perspektif Filsafat Estetika Dan Maslahah Mursalah.” *JURNAL YAQZHAN: Analisis Filsafat, Agama Dan Kemanusiaan* 10(1):1. doi: 10.24235/jy.v10i1.17494.

Angel, Glodia. 2024. “Pengembangan Model Bimbingan Konseling Kristen Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa.” 4(3):442–52.

Arabi, Ibnu. 2013. “Tafsir Sufistik Tentang Taubat Dalam Al-Qur’an.” *Kalam* 7:363–86.

Azizah, Ainul, and B. Purwoko. 2017. “Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Dan Praktik Konseling Naratif.” *Jurnal BK UNESA* 4(1):1–8.

Dinda, Meliana. 2023. “TERAPI INSECURE PERSPEKTIF AL-QUR ’ AN Skipsi.”

Grace, Yohana, and Yuarini Pertiwi. 2024. “Terapi Psikoreligius Kepada Dewasa Awal Mantan Pengguna Narkoba.” 8(6):2109–18.

Idris, Haidar, and Miftahul Ulum. 2019. “Pelestarian Aspek Spiritual Santri Di Madrasah Diniyah Nurul Ulum Pandansari Senduro Lumajang.” *Tarbiyatuna: Jurnal Pendidikan Islam* 12(1):96. doi: 10.36835/tarbiyatuna.v12i1.354.

Jumal Ahmad. 2018. “Desain Penelitian Analisis Isi (Content Analysis).” *Reseacrh Gate Publication* 5(9):1–20. doi: 10.13140/RG.2.2.12201.08804.

Kusnadi, Kusnadi, Muh ikhsan, and Widyaastuti Adiningsih. 2022. “Bimbingan Konseling Islam (Psikoterapi Taubat).” *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani* 8(1):54–87. doi: 10.47435/mimbar.v8i1.891.

Mursalin, Hisan. 2024. "Pendekatan Tasawuf Dan Psikoterapi Perspektif Islam." 04(01):77–90.

Prajamukti, Pinandito Nur Amri, and Novi Qonitatin. 2023. "Dinamika Psikologis Dalam Proses Pertobatan: Kajian Literatur Sistematis." *Jurnal Psikologi Ulayat* 10:344–60. doi: 10.24854/jpu690.

Rajab, Khairunnas. 2014. "Methodology of Islamic Psychotherapy in Islamic Boarding School Suryalaya Tasik Malaya." *Indonesian Journal of Islam and Muslim Societies* 4(2):257–89. doi: 10.18326/ijims.v4i2.257-289.

Rassool, G. Hussein. 2021. "Sins, Tawbah and the Process of Change." *Article in IJIP Indonesian Journal of Islamic Psychology* 26(2021):26–33.

Samuel. 2022. "Towards an Islamic Psychology and Psychotherapy." *Spiritual Psychology and Counseling* 7(3):408–16. doi: 10.37898/spc.2022.7.3.182.

Setiani, Fibrinka Tuta, Sri Handayani, and Warsiti. 2017. "Studi Fenomenologi Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya." *Jurnal PPKM II* 122–28.

Shihab, M. Quraish. 1998. "Tafsir Maudhui Atas Berbagai Persoalan Umat." (November).

Surur, Miftahus. 2018. "Konsep Taubat Dalam Al-Qur'an." *KACA Jurusan Ushuluddin STAI AL FITHRAH* 8(2):115–31.

Syabila, Tia Sal. 2023. "Dzikir Sebagai Upaya Menstabilkan Tingkat Emosional Orang Tua Menghadapi Kenakalan Remaja Prespektif Imam Al-Ghazali." *Setyaki: Jurnal Studi Keagamaan Islam* 1(3):22–36.

Trimulyaningsih, Nita. 2017. "Qualitative Research on Islamic Psychotherapy: A Metasynthesis Study in Indonesia." *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education* 2(3):119–30. doi: 10.23916/002017025630.

Umroh, Ida Latifatul. 2019. "Peran Orang Tua Dalam Mendidik Anak Sejak Dini Secara Islami Di Era Milenial 4.0." *TA'LIM : Jurnal Studi Pendidikan Islam* 2(2):208–25. doi: 10.52166/talim.v2i2.1644.

Uyun, Qurotul, Nahdhata Jaufalaily, Evelin Witruk, and Irwan Nuryana Kurniawan. 2020. "Effect of Islamic-Based Repentance Therapy on the Prevention of Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)." *Psikohumaniora* 5(2):125–38. doi: 10.21580/pjpp.v5i2.6505.

Wohlin, Claes, Emilia Mendes, Katia Felizardo, and Marcos Kalinowski. 2020. "Guidelines for the Search Strategy to Update Systematic Literature Reviews in Software Engineering." *Information and Software Technology*. doi: 10.1016/j.infsof.2020.106366.

Yuliana Rahman, Eka. 2013. "Keterampilan Komunikasi Dalam Pembelajaran Pada Guru Pendidikan Sejarah." *Ahsan: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi* 2(1):89.

Yulianti, Erba Rozalina. 2017. "Tobat Sebagai Sebuah Terapi (Kajian Psikoterapi Islam)." *Syifa Al-Qulub* 1(2):22–31. doi: 10.15575/saq.v1i2.1429.

Zaini Miftach. 2018. "Kebudayaan Dan Kelompok Keagamaan Islam: Budaya Sunda Sebagai Faktor Perekat Ormas Islam Muhammadiyah, Persis, Dan NU Di Kabupaten Garut." 53–54.

Zulkipli, Shahril Nizam, Ishak Suliaman, Mohd Syukri Zainal Abidin, Norazmi Anas, and Amin Che Ahmat. 2022. "The Development Theory of Al-'Aql, Al-Qalb and

Al-Nafs in Islamic Psychotherapy." *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences* 12(11):2432–49. doi: 10.6007/ijarbss/v12-i11/15013.