

Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia
Volume 3, Nomor 12, April 2025, P. 14-19
e-ISSN: 2986-7002
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15203895>

Integrasi Nilai-Nilai Islam dalam Psikologi: Upaya Holistik Membangun Kesehatan Mental dan Kecerdasan Emosional

Syauqi Hanif^{1*}, Husain Kusumadinata², Bagas Nurrijal Nugroho³, Hilman Firdaus⁴, Armai Arief⁵, Nana Meily Nurdiansyah⁶

Universitas Islam Negeri Jakarta, Tangerang Selatan

Email korespondensi: armai.arief@uinjkt.ac.id, nana.meily@staff.uinjkt.ac.id

Abstrak

Psikologi modern sering kali memfokuskan diri pada aspek kognitif dan emosional manusia, namun cenderung mengabaikan dimensi spiritual. Islam, sebagai agama yang komprehensif, memberikan landasan spiritual yang kuat dalam memahami perilaku dan kondisi psikologis manusia. Makalah ini bertujuan untuk mengeksplorasi integrasi antara nilai-nilai Islam dan ilmu psikologi dengan menyoroti konsep dasar jiwa, hati (qalb), akal, dan fitrah dalam Islam. Melalui prinsip-prinsip seperti sabar, syukur, dan tawakkal, serta praktik ibadah seperti salat dan dzikir, Islam menawarkan pendekatan yang menyeluruh terhadap kesehatan mental dan regulasi emosi. Selain itu, makalah ini juga menelaah bagaimana nilai-nilai Islam dapat diterapkan dalam pendidikan dan terapi psikologi guna membentuk karakter dan kecerdasan emosional peserta didik. Pendekatan holistik ini diharapkan dapat menjawab kebutuhan akan paradigma psikologi yang selaras dengan spiritualitas dan nilai-nilai ketuhanan.

Kata kunci: Psikologi Islam, Kesehatan Mental, Regulasi Emosi, Tazkiyatun Nafs, Pendidikan Karakter

Abstract

Modern psychology often focuses on the cognitive and emotional aspects of humans, but tends to ignore the spiritual dimension. Islam, as a comprehensive religion, provides a strong spiritual foundation in understanding human behavior and psychological conditions. This paper aims to explore the integration of Islamic values and psychology by highlighting the basic concepts of soul, heart (qalb), reason, and fitrah in Islam. Through principles such as patience, gratitude, and tawakkal, as well as worship practices such as prayer and dhikr, Islam offers a holistic approach to mental health and emotional regulation. In addition, this paper also examines how Islamic values can be applied in psychological education and therapy to shape the character and emotional intelligence of students. This holistic approach is expected to answer the need for a psychological paradigm that is in line with spirituality and divine values.

Keywords: Islamic Psychology, Mental Health, Emotional Regulation, Tazkiyatun Nafs, Character Education

Article Info

Received date: 17 March 2025

Revised date: 25 March 2025

Accepted date: 2 April 2025

PENDAHULUAN

Psikologi merupakan ilmu yang mempelajari perilaku dan proses mental manusia, termasuk aspek kognitif, emosional, dan sosial. Perkembangan ilmu psikologi modern telah memberikan kontribusi besar dalam memahami dinamika kejiwaan manusia serta berbagai pendekatan dalam mengatasi gangguan mental. Namun demikian, psikologi modern cenderung mengabaikan unsur spiritualitas sebagai bagian penting dalam membentuk kesehatan mental dan keseimbangan jiwa, khususnya dalam konteks masyarakat Muslim. Pendekatan sekuler yang mendominasi psikologi Barat tidak mempertimbangkan bahwa manusia juga merupakan makhluk spiritual yang memiliki dimensi ruhani yang tak terpisahkan dari eksistensinya. Dalam Islam, manusia dipandang sebagai makhluk yang diciptakan dalam kesempurnaan (QS. At-Tin: 4) dan dibekali dengan fitrah yang mengarahkannya kepada kebaikan dan keimanan (QS. Ar-Rum: 30). Oleh karena itu, pendekatan terhadap kesehatan mental dan perkembangan kejiwaan tidak hanya dilihat dari aspek medis atau psikis saja, tetapi juga harus mempertimbangkan nilai-nilai spiritual yang diajarkan dalam Al-Qur'an dan hadis. Konsep-konsep seperti tazkiyatun nafs (penyucian jiwa), sabar (kesabaran), syukur (rasa syukur), dan tawakkal (berserah diri kepada Allah) bukan hanya sekadar prinsip etis, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme penguatan psikologis dan ketahanan emosi. Ajaran-ajaran ini membentuk fondasi bagi individu Muslim dalam menghadapi tekanan hidup dan membangun stabilitas mental.

Integrasi nilai-nilai Islam dalam pendekatan psikologi juga menjadi sangat penting dalam dunia pendidikan. Pendidikan dalam Islam tidak hanya berorientasi pada penguasaan ilmu pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan karakter dan akhlak mulia. Dalam hal ini, psikologi Islam dapat memberikan kerangka berpikir dan pendekatan praktis dalam membimbing siswa untuk mengelola emosi, mengembangkan kepercayaan diri, dan meningkatkan kecerdasan spritual serta sosial. Guru dan orang tua berperan sebagai pendidik ruhani (murabbi) yang membantu anak anak tumbuh sesuai fitrahnya. Berbagai tokoh telah membahas integrasi antara dimensi spiritual dan psikologis ini. Ibnu Sina memandang jiwa sebagai kesempurnaan awal yang menyatu dengan akal dan fitrah manusia. Al-Ghazali menjelaskan konsep tazkiyatun nafs sebagai proses pembersihan jiwa yang menjadi dasar ketenangan dan kesehatan mental. Di sisi lain, teori kecerdasan emosional dari Goleman (2003) menekankan pentingnya kesadaran diri, regulasi emosi, dan empati dalam membentuk individu yang sehat secara emosional dan sosial. Dalam konteks pendidikan Islam, nilai-nilai seperti rahmah (kasih sayang), sabar, dan ikhlas menjadi komponen penting dalam pembentukan karakter yang seimbang antara akal, hati, dan perilaku. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka permasalahan yang menjadi fokus kajian ini nilai-nilai Islam dapat diintegrasikan ke dalam pendekatan psikologi dan pendidikan karakter. Kajian ini akan adalah bagaimana Islam memandang kesehatan mental dan regulasi emosi, serta bagaimana membahas berbagai konsep psikologi dalam perspektif Islam melalui pendekatan studi pustaka yang bersumber dari Al-Qur'an, hadis, serta literatur ilmiah kontemporer. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji integrasi antara nilai-nilai Islam dengan teori-teori psikologi modern dalam konteks kesehatan mental, regulasi emosi, dan pendidikan karakter, guna menghadirkan pendekatan yang lebih utuh dan kontekstual dalam masyarakat Muslim masa kini.

METODE

Penelitian ini merupakan kajian kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (library research) yang bertujuan untuk mengkaji integrasi antara ajaran Islam dan ilmu psikologi dalam konteks kesehatan mental, regulasi emosi, dan pendidikan karakter. Studi pustaka ini dilakukan dengan menelaah literatur-literatur ilmiah berupa artikel jurnal nasional dan internasional, buku-buku akademik, serta referensi utama dalam ajaran Islam yaitu Al-Qur'an dan hadis Nabi Muhammad SAW.

Kriteria pemilihan literatur mencakup karya-karya yang relevan dengan topik psikologi Islam, kesehatan mental, kecerdasan emosional, serta pendidikan karakter dalam perspektif Islam. Literatur yang digunakan sebagian besar berasal dari sumber akademik yang terbit dalam rentang waktu sepuluh tahun terakhir (2014–2024), namun tetap mempertimbangkan rujukan klasik dari tokoh-tokoh seperti Ibnu Sina dan Al-Ghazali sebagai dasar pemikiran integratif.

Proses analisis dilakukan melalui pendekatan tematik, yaitu dengan mengidentifikasi, mengelompokkan, dan membandingkan konsep-konsep utama dari berbagai sumber. Selanjutnya, dilakukan sintesis untuk menggambarkan bagaimana nilai-nilai Islam dapat mendukung, melengkapi, atau memperkaya pendekatan psikologi modern dalam memahami kondisi kejiwaan dan pengelolaan emosi manusia. Hasil analisis dituangkan secara sistematis untuk menjawab rumusan masalah dan mendukung tujuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Dasar Psikologi dalam Islam

Dalam Islam psikologi mempelajari perilaku manusia melalui sudut pandang mental dan emosional serta spiritual. Al-Qur'an menegaskan bahwa manusia diciptakan dengan kesempurnaan fitrah, akal, dan hati (QS.At-Tin:4; QS.Ar-Rum: 30). Fitrah merupakan kecenderungan alami manusia untuk mengikuti jalan keimanan dan kebaikan. Dalam Islam jiwa atau nafs manusia merupakan aspek spiritual yang memerlukan pembersihan melalui proses tazkiyatun nafs. Imam Al-Ghazali menjelaskan dalam *Ihya' Ulumuddin* bahwa proses ini terdiri dari tiga tahap yakni takhalli (pengosongan diri dari sifat tercela), tahalli (pengisian dengan sifat terpuji), dan tajalli (pancaran cahaya Ilahi dalam diri manusia).

Tokoh seperti Ibnu Sina membagi jiwa ke dalam tiga jenis: Ibnu Sina mengidentifikasi tiga jenis jiwa yakni jiwa nabati yang berkembang melalui pertumbuhan dan nutrisi, jiwa hewani yang menangani persepsi dan gerak, serta jiwa insani yang mencakup rasionalitas dan

spiritualitas. Dia mendefinisikan jiwa sebagai bentuk keunggulan primer yang memungkinkan tubuh alami melayani sebagai dasar untuk pemikiran, pemahaman, dan kegiatan manusia. Analisis ini menyediakan struktur komprehensif yang lebih baik dibandingkan pendekatan psikologi Barat yang biasanya memusatkan pandangan pada komponen material dan perilaku eksternal manusia.

Selain akal, dalam Islam dikenal pula *qalb* (hati) sebagai pusat spiritual dan moral manusia. Hati bukan hanya tempat munculnya emosi, tetapi juga menjadi dasar penilaian Allah terhadap manusia. Sebagaimana sabda Rasulullah SAW: *“Sesungguhnya Allah tidak melihat kepada rupa dan hartamu, tetapi Dia melihat kepada hati dan amal kalian”* (HR. Muslim). Dalam Al-Qur'an, *qalb* disebut sebanyak 168 kali dalam berbagai konteks yang menunjukkan pentingnya kesadaran batin dalam membentuk kepribadian manusia. Dalam kajian psikologi modern, peran emosi sering dipisahkan dari moralitas, namun Islam justru menyatukannya melalui fungsi *qalb* sebagai pusat kendali moral dan spiritual.

Akal dalam Islam juga tidak bersifat tunggal. Para ulama membagi manusia berdasarkan kemampuan akalnya ke dalam beberapa tingkatan: (1) mereka yang mengenal kekuasaan Allah dan patuh; (2) mereka yang mengenal kebenaran namun mengabaikannya demi dunia; (3) mereka yang menolak kebenaran dengan keyakinan palsu; dan (4) mereka yang memahami Tauhid secara mendalam dan menjadikan iman sebagai dasar hidup. Klasifikasi ini menunjukkan bahwa akal dalam Islam bukan hanya alat berpikir logis, tetapi juga sarana untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Ini merupakan bentuk modifikasi terhadap pemahaman rasionalitas dalam psikologi Barat yang cenderung bebas nilai.

Dalam Islam, *fitrah* merupakan potensi bawaan manusia yang cenderung kepada kebaikan, ketauhidan, dan nilai-nilai ketuhanan. Ini berbeda dari pandangan psikologi Barat yang melihat manusia secara netral atau bahkan penuh konflik batin (seperti dalam psikoanalisis Freud). *Fitrah* menjadi dasar spiritual yang mendorong manusia untuk mencari makna, kebenaran, dan hidup selaras dengan nilai-nilai ilahiyah.

Keseluruhan konsep-konsep ini, jika diintegrasikan, dapat menghasilkan kerangka psikologi yang lebih utuh. Pendekatan ini berpotensi menjadi modifikasi terhadap teori struktur kepribadian klasik, seperti milik Freud yang berfokus pada *id*, *ego*, dan *superego*. Sebaliknya, Islam menawarkan struktur kepribadian berbasis tauhid yang mencakup akal, *qalb*, *nafs*, dan ruh. Dengan demikian, dapat dikembangkan model psikologi berbasis spiritual Islam yang disebut sebagai “psikologi tauhidik”—yakni pendekatan yang menyatukan aspek kognitif, emosional, moral, dan spiritual sebagai satu kesatuan kepribadian manusia yang berorientasi pada kedekatan kepada Allah SWT.

Kesehatan Mental dalam Islam

Keimanan kepada Tuhan dan pelaksanaan ibadah secara konsisten memiliki peran penting dalam menjaga ketenangan batin dan kesehatan psikologis seseorang. Ketika individu meyakini bahwa Allah adalah tempat bergantung dan kembali, ia akan merasakan ketenangan yang mendalam karena menyadari bahwa dirinya tidak sendirian dalam menghadapi ujian hidup. Praktik spiritual seperti berdoa, membaca Al-Qur'an, dan berdzikir memberi efek menenangkan, karena menciptakan hubungan batin yang kuat dengan Sang Pencipta.

Ibadah seperti shalat lima waktu bahkan berperan seperti terapi spiritual yang teratur mengondisikan tubuh dan pikiran untuk tenang, rileks, serta stabil secara emosional. Rutinitas ibadah ini secara tidak langsung menyeimbangkan kondisi mental dan fisik, sekaligus memperkuat daya tahan seseorang terhadap stres dan tekanan hidup. Semakin erat hubungan seseorang dengan Tuhan, semakin besar pula kemampuannya dalam mengelola kecemasan dan rasa takut, karena ia percaya bahwa hidupnya berada dalam pengawasan dan penjagaan yang Mahakuasa. Dalam perspektif psikologi, kondisi ini setara dengan efek dari praktik mindfulness atau meditasi, di mana aktivitas spiritual terbukti dapat memperlambat detak jantung, menenangkan pikiran, dan mengurangi stres. Seperti yang tertuang dalam firman Allah, *“Hanya dengan mengingat Allah, hati menjadi tenang”*—menunjukkan bahwa ketenangan sejati bersumber dari kedekatan spiritual, bukan semata-mata dari kondisi lahiriah. Sikap sabar, syukur, dan tawakkal merupakan fondasi penting dalam menjaga ketahanan mental seseorang dalam menghadapi berbagai tekanan hidup. Sabar bukan hanya kemampuan menahan diri, tetapi juga mencakup pengendalian emosi, berpikir jernih, dan

tidak gegabah dalam mengambil keputusan ketika menghadapi ujian. Dalam konteks psikologi, ini berhubungan erat dengan keterampilan regulasi emosi yang sehat.

Di sisi lain, rasa syukur melatih individu untuk lebih fokus pada hal-hal positif yang telah dimiliki, sehingga mengurangi kecenderungan untuk merasa kurang, iri, atau putus asa. Orang yang bersyukur cenderung memiliki pola pikir yang lebih optimis, merasa lebih puas dengan hidup, dan lebih jarang mengalami kecemasan. Adapun tawakkal—yakni berserah diri kepada Allah setelah berikhtiar secara maksimal—memberikan ketenangan batin karena seseorang meyakini bahwa hasil akhir berada dalam ketetapan-Nya. Tawakkal membebaskan diri dari beban pikiran berlebih terhadap masa depan, dan menumbuhkan rasa damai dalam menghadapi apa pun yang terjadi. Ketiga sikap ini jika diterapkan secara bersamaan akan membentuk perisai batin yang kuat, menjadikan individu lebih stabil secara emosional dan tangguh dalam menghadapi berbagai realitas hidup yang tidak selalu sesuai harapan. Dalam ajaran Islam juga disebutkan bahwa orang yang mampu bersabar saat diuji, bersyukur saat diberi nikmat, dan bertawakkal atas segala urusan, akan senantiasa berada dalam perlindungan dan bimbingan Ilahi yang menyejukkan hati.

Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam

Penelitian melalui studi pustaka mengungkap bahwa regulasi emosi dalam Islam diperoleh dari telaah berbagai ayat Al-Qur'an, hadis, dan tulisan para ulama serta tokoh psikologi modern. Temuan awal menunjukkan bahwa Islam mengajarkan regulasi emosi melalui praktik-praktik ibadah seperti shalat, dzikir, dan doa, serta melalui nilai-nilai seperti sabar, syukur, dan tawakkal. Data literatur mengindikasikan bahwa strategi-strategi ini secara sistematis berfungsi sebagai mekanisme pengendalian diri yang tidak hanya menekan emosi negatif tetapi juga menguatkan kestabilan psikologis individu. Interpretasi temuan tersebut menyatakan bahwa Islam memandang pengelolaan emosi sebagai proses transformatif, di mana emosi tidak hanya ditahan atau ditekan, melainkan diarahkan untuk mencapai keseimbangan batin yang harmonis. Konsep ini diinterpretasikan sebagai upaya menyelaraskan dimensi duniawi dengan nilai-nilai transendental yang mendekatkan diri kepada Allah. Hal ini selaras dengan teori regulasi emosi yang ada, namun dengan penambahan dimensi spiritual yang lebih komprehensif.

Pengaitan hasil penelitian dengan struktur pengetahuan mapan terlihat dari perbandingan antara pendekatan Islam dan teori-teori psikologi Barat. Misalnya, teori Gross mengenai strategi regulasi emosi lebih menekankan pada aspek kognitif dan perilaku, sementara ajaran Islam memberikan ruang untuk pendekatan holistik yang mencakup ibadah dan kedekatan dengan Tuhan sebagai faktor penentu keseimbangan emosional. Dengan demikian, hasil kajian ini mengonfirmasi bahwa mekanisme regulasi emosi dalam Islam dapat mengisi kekosongan dalam teori Barat yang cenderung sekuler. Lebih lanjut, temuan ini memunculkan usulan modifikasi teori, yaitu "spiritual-based emotional regulation". Usulan ini mengintegrasikan strategi-strategi tradisional regulasi emosi dengan praktik ibadah dan nilai keimanan, sehingga menghasilkan kerangka kerja baru yang mencakup aspek emosional, kognitif, dan spiritual secara simultan. Model ini tidak hanya berpotensi memperkaya pemahaman mengenai regulasi emosi tetapi juga membuka jalan bagi pengembangan intervensi psikologis berbasis nilai-nilai keislaman.

Peran Islam dalam Psikologi Pendidikan

Strategi pendidikan anak dalam perspektif psikologi Islam adalah suatu integrasi antara prinsip-prinsip pendidikan Islam dengan pemahaman tentang perkembangan psikologis anak. Dalam ajaran Islam, pendidikan tidak semata-mata bertujuan untuk penguasaan ilmu pengetahuan, melainkan juga untuk pembinaan akhlak dan pembentukan karakter yang mulia. Strategi ini mencakup penyampaian teladan baik (uswah hasanah), motivasi spiritual, serta pendekatan kasih sayang dalam proses pembelajaran. Hal ini sejalan dengan pandangan psikologi pendidikan yang menekankan pentingnya penciptaan lingkungan belajar yang efektif, yaitu lingkungan yang mendukung interaksi positif, memotivasi, serta mampu memenuhi kebutuhan individu peserta didik. Oleh karena itu, strategi pembelajaran yang diterapkan harus dirancang secara komprehensif, melibatkan metode yang tepat serta memanfaatkan berbagai sumber daya, agar tujuan pendidikan dapat tercapai secara optimal, baik dari aspek kognitif, afektif, maupun spiritual.

Peran guru sangatlah krusial dalam penerapan strategi ini, mengingat guru tidak hanya berfungsi sebagai pengajar, tetapi juga sebagai pembimbing, pendidik, dan teladan. Dalam menciptakan lingkungan belajar yang efektif, guru diwajibkan untuk menciptakan suasana kelas yang nyaman, baik secara fisik, sosial, maupun psikologis, dan mendasarkan pendekatannya pada nilai-nilai Islam seperti kasih sayang, kesabaran, dan keikhlasan. Sebagai seorang murabbi, guru diharapkan mampu memberikan arahan yang bijaksana, memberikan umpan balik yang konstruktif, serta mengembangkan potensi siswa sesuai dengan fitrahnya. Strategi pendidikan yang demikian akan membantu siswa tidak hanya dalam memahami materi pelajaran, tetapi juga dalam membentuk kepribadian yang matang, baik secara emosional maupun spiritual. Ini merupakan tujuan utama pendidikan dalam Islam, yaitu mencetak insan kamil.

Lebih jauh, konsep pendidikan karakter dalam Islam sejatinya telah terintegrasi dalam ajaran Islam itu sendiri. Islam memandang pendidikan bukan hanya sebagai proses transfer ilmu, tetapi juga sebagai pembentukan akhlak dan kepribadian yang mulia (syakhsyah). Dalam konteks ini, karakter identik dengan akhlak yang mulia, sebagaimana dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW, yang diutus sebagai penyempurna akhlak umat manusia. Pendidikan karakter dalam Islam diarahkan untuk membentuk pribadi Muslim yang bertakwa, berilmu, dan berakhlak mulia. Konsep ini juga ditegaskan oleh ulama, seperti Imam Al-Ghazali, yang menyatakan bahwa akhlak adalah sikap yang terinternalisasi kuat dalam jiwa dan menghasilkan perbuatan dengan spontan tanpa perlu pertimbangan yang berlarut-larut. Oleh karena itu, pendidikan Islam mengintegrasikan unsur fikir (akal), zikir, dan amal (perbuatan) sebagai dasar pembentukan karakter yang seimbang antara intelektual, emosional, dan spiritual.

Dampak dari pendidikan karakter Islam terhadap psikologi siswa sangatlah signifikan. Siswa yang dibentuk dengan nilai-nilai keislaman akan memiliki kestabilan emosi, kontrol diri yang baik, dan kemampuan untuk bersikap positif dalam berbagai situasi. Dalam perspektif psikologi, perilaku seseorang merupakan hasil dari interaksi antara faktor internal dan eksternal, sehingga pendidikan akhlak yang kuat akan menghasilkan reaksi psikologis yang positif terhadap lingkungan. Selain itu, pendidikan karakter juga memiliki peranan penting dalam meningkatkan motivasi belajar siswa, karena mereka merasa dihargai, dihadirkan contoh yang nyata, dan diperlakukan secara penuh kasih sayang. Dengan demikian, guru berperan sebagai agen perubahan, tidak hanya sebatas mengajar, tetapi juga menciptakan suasana kelas yang kondusif dan penuh keteladanan. Hal ini berimbas langsung pada perkembangan psikologis siswa, seperti peningkatan rasa percaya diri, kedisiplinan, dan empati terhadap orang lain.

Kecerdasan emosional adalah kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri, serta membangun hubungan yang sehat dengan orang lain. Dalam konteks pendidikan, kecerdasan emosional memiliki peranan yang sangat penting, karena mendukung keberhasilan siswa dalam proses belajar, terutama dalam menghadapi tekanan, kesulitan, serta dalam berinteraksi sosial. Goleman (2003) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional terdiri dari lima aspek utama, yaitu kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Dalam pendidikan Islam, nilai-nilai tersebut sejalan dengan ajaran yang menekankan pentingnya pengendalian hawa nafsu (mujahadatun nafs), empati terhadap sesama (rahmatan lil 'alamin), dan pengembangan pribadi yang matang melalui proses latihan jiwa (tazkiyatun nafs).

Nilai-nilai Islam secara fundamental mendukung pengembangan kecerdasan emosional peserta didik. Sebagai contoh, kisah Nabi Muhammad SAW dalam menghadapi Tsumamah bin Itsal mencerminkan sikap penuh empati, kasih sayang, dan pengendalian emosi yang tinggi, meskipun dihadapkan pada ancaman pembunuhan. Tindakan Nabi yang tidak membalas dengan kekerasan, tetapi justru merespons dengan kelembutan, menunjukkan teladan konkret penerapan kecerdasan emosional yang bersumber dari nilai-nilai Islam. Sikap-sikap seperti sabar, syukur, ikhlas, dan tawakal yang diajarkan dalam Islam juga menjadi dasar yang penting dalam membentuk individu yang memiliki kecerdasan emosional. Dengan demikian, integrasi nilai-nilai Islam dalam pendidikan tidak hanya membentuk kecerdasan spiritual, tetapi juga memperkuat kemampuan emosional siswa, sehingga mereka

mampu meraih prestasi akademik dan kehidupan yang lebih seimbang.

SIMPULAN

Integrasi Islam dengan psikologi memberikan pemahaman yang lebih utuh terhadap jiwa manusia, tidak hanya dari aspek biologis dan psikologis, tetapi juga spiritual. Islam mengajarkan pentingnya keseimbangan antara akal, hati, dan nafs dalam mencapai kesehatan mental yang optimal. Konsep-konsep seperti tazkiyatun nafs, sabar, syukur, dan tawakkal menjadi fondasi dalam regulasi emosi dan penguatan kepribadian. Dalam pendidikan, nilai-nilai Islam mendukung terbentuknya kecerdasan emosional dan karakter yang tangguh. Dengan demikian, pendekatan psikologi berbasis Islam sangat relevan dalam menjawab tantangan kehidupan modern yang kompleks, serta mampu memberikan solusi yang menyentuh aspek lahir dan batin manusia.

REFERENSI

- Arafat, A. T. (2015). *Hakikat Hati Menurut Al-Hakim Al-Tirmizi*. 83–95.
- Arroisi, J., Ardi, R., & Rifa, N. (2020). *Psikologi Islam Ibnu Sina (Studi Analisis Kritis Tentang Konsep Jiwa Perspektif Ibnu Sina)*. 2, 199–206.
- Ash, A. (2024). Kesehatan Mental Dalam Prespektif Hadist . *Pendidikan Agama Islam* , *Vulmue* 5 No 2, 123-130.
- Cholik, A. A. (2015). *Relasi Akal Dan Hati Menurut Al-Ghazali*. 13(September). Faiz, M., & Afify (N.D.). *Konsep Fitrah Dalam Psikologi Islam*. 14(2), 279–298.
- Fuad, I. (2016). Menjaga Kesehatan Mental Prespektif Al Quran Dan Hadist . *Vol 1 No 1*
- Hairina, Y. (2020). *Penerapan Psikologi Islam Dalam Praktik Profesi Psikolog Muslim*. 3(1), 47–60
- Isnaini, M. (2021). *Akal Dan Kecerdasan Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Hadits*. 1(1), 103–118.
- Lubis., S. (2017). , “Hubungan Kecerdasan Emosional Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam . *Jurnal Pendidikan Islam* 6, No. 2 , 58-237.
- Masruroh, A. (2014). *Konsep Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Pendidikan Islam*. 67–68.
- Masyhuri. (2012). *Prinsip-Prinsip Tazkiyah Al-Nafs Dalam Islam Dan Hubungannya Dengan Kesehatan Mental*. 37(2), 95–102.
- Muh.Judrah Mirnawati, N. O. (2023). Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik. *Jurnal Of Instructional And Development Researches* 3 , 29–34.
- Nisa, N. S., & Riansyah, N. P. (2024). *Fitrah Manusia Modern Menurut Perspektif*. 8(7), 24–28.
- Oktavianty, N., & Judrah, M. (2023). *Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik*. 3(1), 35–40.
- Peni Suparoh, Rifa A Nurazizah, Risa Seniawati, Dan S. D. N. (2023). *Hubungan Hati, Akal, Dan Nafsu Manusia Peni*. 22, 455–462.
- Putra, M. D. (2024). Kesehatan Mental Dalam Perspektif Agama Islam”, . *Advances In Education Journal*, Hal. 225-237, Vol. 1 No. 3, .
- Reza, A., & Al, H. (N.D.). *Tazkiyah Al-Nafs Sebagai Terapi Penyakit Jiwa (Tinjauan Hadis)*. 22(1).
- Syarwani, A. ((2025). Analisis Lingkungan Pembelajaran Yang Efektif. 68–82. . Walida, D T. (2025). *Al-Qur'an Dan Psikologi: Pendekatan Spritual Dalam Kesehatan Mental. Pendidikan Islam* , Vol. 4 No. 2 .