

JO

# Konsep Islam dan Psikologi

Integrasi Teori, Praktik, dan Implikasinya  
terhadap Kesehatan Mental



Dr. Ilham Mundzir, dkk.

# Konsep Islam dan Psikologi

Integrasi Teori, Praktik, dan Implikasinya  
terhadap Kesehatan Mental

Dr. Ilham Mundzir, dkk.



**KONSEP ISLAM DAN PSIKOLOGI:**  
**Integrasi Teori, Praktik, dan Implikasinya**  
**terhadap Kesehatan Mental**

© Dr. Ilham Mundzir, dkk.

xii + 234 halaman; 15,5 x 23 cm.

ISBN: 978-623-261-922-7

Hak cipta dilindungi oleh Undang-Undang.  
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh  
isi buku ini dalam bentuk apa pun juga tanpa izin tertulis dari  
penerbit.

**Cetakan I, Februari 2025**

Penulis : Dr. Ilham Mundzir, dkk.

Editor : Yulianti Muthmainnah

Sampul : Efendi

Layout : Taufiq AR

Diterbitkan Oleh:

**Penerbit Samudra Biru (Anggota IKAPI)**

Jln. Wonocatur Gg. Gayam No. 402 RT. 08/RW. 25

Banguntapan, Banguntapan, Bantul, DI Yogyakarta 55198

Email: [admin@samudrabiru.co.id](mailto:admin@samudrabiru.co.id)

Website: [www.samudrabiru.co.id](http://www.samudrabiru.co.id)

WA/Call: 0812-2607-5872

**KONSEP ISLAM DAN PSIKOLOGI:**  
**Integrasi Teori, Praktik, dan Implikasinya**  
**terhadap Kesehatan Mental**

© Dr. Ilham Mundzir, dkk.

xii + 234 halaman; 15,5 x 23 cm.  
ISBN: 978-623-261-922-7

Hak cipta dilindungi oleh Undang-Undang.  
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh  
isi buku ini dalam bentuk apa pun juga tanpa izin tertulis dari  
penerbit.

**Cetakan I, Februari 2025**

Penulis : Dr. Ilham Mundzir, dkk.  
Editor : Yulianti Muthmainnah  
Sampul : Efendi  
Layout : Taufiq AR

Diterbitkan Oleh:

**Penerbit Samudra Biru (Anggota IKAPI)**  
Jln. Wonocatur Gg. Gayam No. 402 RT. 08/RW. 25  
Banguntapan, Banguntapan, Bantul, DI Yogyakarta 55198  
Email: admin@samudrabiru.co.id  
Website: [www.samudrabiru.co.id](http://www.samudrabiru.co.id)  
WA/Call: 0812-2607-5872

dalam pengembangan kajian psikologi Islam. Penyusunan buku ini bertujuan untuk menjadi referensi bagi mahasiswa, akademisi, dan praktisi yang ingin mendalami keterkaitan antara ajaran Islam dan dinamika psikologis manusia dalam kehidupan sehari-hari.

Buku ini dikembangkan melalui serangkaian diskusi yang hangat dengan semua penulisnya. Ada banyak ide progresif dalam buku ini. Namun, kami menyadari bahwa buku ini masih memiliki keterbatasan untuk pengembangan lebih lanjut. Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan kritik serta saran yang konstruktif demi perbaikan dan pengembangan di masa mendatang. Semoga buku ini dapat menjadi sedekah jariah bagi para penulisnya, memberikan manfaat yang luas bagi komunitas akademik maupun masyarakat luas, serta menjadi bagian dari pengembangan ilmu psikologi Islam. Amin

*Wallahu a'lam bi al Shawab.*

Sya'ban 1446/Februari 2025

**Ilham Mundzir**

# Daftar Isi

Kalam Iftitah .....	v
Daftar Isi .....	ix

#1	Implementasi Nilai Amanah dalam Mengatasi Perselingkuhan dalam Rumah Tangga .....	1
	<i>Ilham Mundzir, Hasna Adilla Pasya, Intan Septiana Mona Assiva, Geanida Syakirina Velizia</i>	
#2	Istiqomah sebagai Kunci Kesuksesan dalam Karier.....	17
	<i>Ilham Mundzir, Witri Zakiyah Nufus, Khairunnisa Aulia, Elsa Syarif</i>	
#3	Al-Afwu sebagai Metode Terapi <i>Anger Issue</i> .....	37
	<i>Ilham Mundzir, Afifa Nanda Apriliani, Althaf Shakahuzazi, Yunita Utami</i>	
#4	Ikhlas sebagai Kunci Penerimaan Diri pada Remaja yang <i>Insecure</i> akibat Penggunaan Media Sosial .....	49
	<i>Ilham Mundzir, Rabela Dekasari, Intan Azri Anggraeni, Aisha Nailah Putri Evrina</i>	

#5	Istigfar sebagai Terapi Mengatasi Kecemasan pada Mahasiswa.....	67
	<i>Ilham Mundzir, Firdania Desfani Melan, Kamila Hayyuni S., Ricky Armansyah</i>	
#6	Tawakal untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis...	81
	<i>Ilham Mundzir, Kensita Indah Puspita, Syafa Rahadatul Aisyi, Eneng Iva Syarifatul Husna</i>	
#7	Terapi Ridha untuk Kebahagiaan .....	95
	<i>Ilham Mundzir, Padhliyah Farihatunnisa, Qonita Naila Salsabila, Nayla Savira Azahra Setiawan</i>	
#8	Efektivitas Zikir sebagai Terapi bagi Orang Tua Pelaku <i>Emotional Abuse</i> .....	113
	<i>Ilham Mundzir, Clarisa Arasy, Anissa Putri Maharani Fathiyyah, Nurul Izzah Najma Zahidah</i>	
#9	Puasa sebagai Terapi untuk Mengatasi Kecanduan Pornografi pada Remaja .....	135
	<i>Ilham Mundzir, Ade Fatma Azahra, Nida Farhana, Alya Paradisa Kautsari</i>	
#10	Literasi Digital melalui Metode <i>Critical Thinking</i> dan <i>Tabayyun</i> dalam Menghadapi Hoaks.....	151
	<i>Ilham Mundzir, Hafidah Isna Nurhayati, Sinta Nur Anasti, Yeni Nuraini, Faikha</i>	
#11	Ta'awun sebagai Intervensi Mengatasi Perilaku Agresi pada Anak .....	173
	<i>Ilham Mundzir, Nazaliah Yusma Zahrani, Mardiyya Amalia Jauhar, Hana Fajria Mabruroh</i>	

12#	Terapi <i>Prejudice</i> dengan Husnudzan .....	191
	<i>Ilham Mundzir, Nazwa Siti Fatihah,</i>	
	<i>Nur Aisyah Amalia, Nur Vinka Utami</i>	
13#	Terapi Syukur sebagai Upaya untuk Meningkatkan Kebahagiaan pada Penderita Penyakit Kronis .....	213
	<i>Ilham Mundzir, Umirna Fisabilih, Lina Restiana,</i>	
	<i>Finna Adhaini</i>	
	<b>Ringkasan Penulis .....</b>	<b>233</b>

# Implementasi Nilai Amanah dalam Mengatasi Perselingkuhan dalam Rumah Tangga

*Ilham Mundzir, Hasna Adilla Pasya,  
Intan Septiana Mona Assiva, Geanida Syakirina Velizia*

## Pendahuluan

Sejak lahir, manusia telah ditetapkan sebagai hamba Allah. Namun, manusia berbeda dengan makhluk lain karena manusia memiliki tanggung jawab untuk amanah dan dapat memakmurkan bumi sebagai khalifah. Keluarga dan perkawinan tidak dapat menghilangkan status dan amanah atas kepercayaan yang terus melekat dalam diri manusia (Khatimah, 2022).

Perkawinan merupakan pilar utama untuk membuka pintu gerbang dalam membentuk sebuah keluarga dan melahirkan tatanan kehidupan yang baik untuk masa depan yang akan datang. Perkawinan bukan hanya demi memenuhi kebutuhan seksual secara halal saja, namun juga sebagai ikhtiar dalam membangun keluarga yang baik. Keluarga berperan penting dalam kehidupan manusia seperti suami-istri, baik secara personal, masyarakat dan negara. Keluarga merupakan wadah untuk meneruskan keturunan dan tempat awal

## Konsep Nilai Amanah dalam Al-Qur'an

Amanah merupakan salah satu aspek utama dalam islam yang mencangkup tanggung jawab, kejujuran, serta pemeliharaan kepercayaan. Pembahasan amanah sangat luas cakupannya. Menurut Hamka (1990) dalam (Agung & Husni, 2017), amanah adalah landasan utama dalam kehidupan masyarakat dan bernegara. Amanah bertindak sebagai pengikat sosial dalam menciptakan solidaritas di komunitas yang bertujuan untuk memperkuat kolaborasi antarindividu. Dalam Kamus Bahasa Indonesia (2013), amanah adalah hal yang dipercayakan kepada individu lain, setia, dan dapat diandalkan.

Berdasarkan pencarian dalam Al-Qur'an, ditemukan ayat Al-Qur'an yang mengandung kata amanah. Adapun ayat menjelaskan tentang amanah dalam surat QS. Al Baqarah (283). Tafsir Al-Mishbah Amanah adalah kepercayaan dari yang memberi terhadap yang diberi atau dititipi, bahwa sesuatu yang diberikan atau dititipkan kepadanya itu akan terpelihara sebagaimana mestinya, dan pada saat yang menyerahkan memintanya kembali maka ia akan menerimanya utuh sebagaimana adanya tanpa keberatan dari yang dititipi. Ada juga QS. An Nisa (58). Tafsir Al-Mishbah Amanah adalah sesuatu yang diserahkan kepada pihak lain untuk dipelihara dan dikembalikan bila tiba saatnya atau bila diminta oleh pemiliknya. Amanah adalah lawan dari khianat. Ia tidak diberikan kecuali kepada orang yang dinilai oleh pemberinya dapat memelihara dengan baik apa yang diberikannya itu. Agama mengajarkan bahwa amanah atau kepercayaan adalah asas keimanan berdasarkan sabda Nabi saw. "Tidak ada iman bagi yang tidak memiliki amanah." Selanjutnya, amanah yang merupakan lawan dari khianat adalah sendi utama interaksi. Amanah tersebut membutuhkan kepercayaan dan kepercayaan itu melahirkan ketenangan batin yang selanjutnya melahirkan keyakinan. Dalam QS. Al Anfal (27). Tafsir Al-Mishbah Kata amanat adalah bentuk

# Terapi Ridha untuk Kebahagiaan

*Ilham Mundzir, Padhliyah Farihatunnisa,  
Qonita Naila Salsabila, Nayla Savira Azahra Setiawan*

## Pendahuluan

Kebahagiaan merupakan kebutuhan mendasar sekaligus tujuan utama yang diinginkan oleh setiap individu di dalam kehidupan, baik di dunia maupun di akhirat. Kebahagiaan tidak hanya dapat diukur dari keberhasilan materil saja, namun juga dapat dilihat dari kesejahteraan ataupun kedamaian jiwa yang diperoleh melalui makna hidup yang dalam. Kebahagiaan telah lama menjadi topik perbincangan dalam berbagai disiplin ilmu, termasuk psikologi. Dalam psikologi positif, kebahagiaan dipahami sebagai bagian dari potensi manusia untuk memaknai hidup secara subjektif. Psikologi positif menekankan pentingnya pemaknaan hidup dan percaya bahwa manusia memiliki kemampuan untuk menentukan cara pandangnya terhadap kehidupan (Mayasari, 2014).

Dalam kajian psikologi, kebahagiaan sering dikaitkan dengan konsep *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis. Bradburn dalam Mayasari (2014) mendefinisikannya sebagai kebahagiaan yang dicapai melalui keseimbangan afek positif dan negatif. Sementara

# puasa sebagai Terapi untuk Mengatasi Kecanduan Pornografi pada Remaja

*Ilham Mundzir, Ade Fatma Azahra,  
Nida Farhana, Alya Paradisa Kautsari*

## Pendahuluan

Masa remaja adalah fase peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Dalam fase ini, seksualitas menjadi bagian penting dari perkembangan, dengan remaja mulai mengenal dan mengekspresikan perasaan seksual mereka serta meningkatkan kesadaran terhadap identitas seksualnya. Rasa ingin tahu yang tinggi sering mendorong mereka mencari informasi tentang seksualitas, terutama melalui internet. Namun, sayangnya, kemudahan akses informasi tersebut kerap berujung pada paparan konten yang tidak tepat, seperti pornografi dalam bentuk foto, video, atau film dewasa (Ramdhani & Asfari, 2023).

Selain kemudahan akses internet, faktor lain yang diduga memicu kecanduan pornografi pada remaja adalah kurangnya pengawasan dari orang tua serta minimnya edukasi mengenai seksualitas bagi remaja (Ramdhani & Asfari, 2023). Kecanduan pornografi merupakan dorongan untuk terus-menerus mengakses atau menonton film porno, yang pada akhirnya berkembang menjadi kebutuhan yang

# *ta'awun sebagai Intervensi Mengatasi Perilaku Agresi pada Anak*

*Ilham Mundzir, Nazaliah Yusma Zahrani,  
Mardiyya Amalia Jauhar, Hana Fajria Mabruroh*

## **Pendahuluan**

Menurut Hurlock (1980) masa kanak-kanak awal dimulai dari usia 2 tahun hingga 6 tahun, sedangkan masa kanak-kanak akhir dimulai dari usia 6 tahun hingga 11 tahun (Febe & Wijaya, 2024). Perkembangan sosial anak usia sekolah secara umum ditandai dengan peningkatan interaksi dalam kegiatan pembelajaran di kelas dan bermain di luar kelas. Anak-anak dapat mulai menjalin hubungan baru dengan teman sebaya selain dengan keluarga mereka. Perkembangan emosi dan pertumbuhan sosial anak-anak saling bergantung. Ketika anak mampu membangun hubungan dengan orang lain dan mengembangkan emosi positif, maka ia akan lebih mudah berinteraksi sosial dengan orang lain. (Turmudli et al., 2024).

Menurut Schick, pada masa anak pertengahan atau masa usia sekolah dasar anak lebih sering melakukan perilaku negatif yaitu berupa sebuah perilaku agresi (Akbar et al., 2021). Perilaku agresi yang ditunjukkan oleh anak termasuk agresif fisik, agresif meledak, agresif lisan, dan agresif tidak langsung. Penyebab agresi sangatlah

melemahkan stereotip dan memperlihatkan fleksibilitas kelompok.

Budaya populer, terutama bagi generasi muda, membentuk norma dan sikap melalui role model yang mencerminkan perilaku positif. Kebijakan seperti undang-undang anti-kebencian dan anti-diskriminasi juga mendukung lingkungan yang lebih adil dan inklusif, mendorong perubahan sosial yang positif.

## Prasangka dalam Islam (Husnudzon dan Suudzon)

Dalam kajian linguistiknya Abu Fadhl Jamaluddin, melalui karyanya Lisan Al-'Arab menjelaskan bahwa pengertian kata dzon dibagi menjadi dua aspek yaitu menurut bahasa dan istilah. Secara bahasa kata al-dzon "ظن" berasal dari kata "ظن" yang berarti syak atau yakin tanpa adanya pengetahuan yang pasti (Dalam, Nurul Iffah Binti Shahabudin, 2020). Dalam kitab tafsir Misbah karya M. Quraisy Shihab menjelaskan bahwa prasangka yang tidak berdosa merupakan prasangka yang memiliki indikator yang jelas, sementara yang dianggap berdosa ialah prasangka yang indikatornya sama sekali tidak jelas asal usulnya. Bahkan prasangka yang berupa ucapan maupun perbuatan saja tanpa adanya indikator yang cukup jelas selain mendapatkan dosa hal tersebut dapat menjerumuskan pelakunya pada suatu perbuatan yang haram. Namun, Shihab memberikan pengecualian terhadap prasangka yang tidak berdosa dalam rincian dalam hukum-hukum keagamaan, karena sebagian besar hukum tersebut didasarkan pada argumen yang bersifat interpretatif dan dzan (dugaan). Dengan demikian, hasil-hasil yang hanya berlandaskan dugaan hasilnya pun akan bersifat dugaan (Sholihah, 2024).

Secara umum, prasangka memiliki dua jenis, yakni prasangka baik (husnudzon) dan prasangka buruk (su'udzon). Dalam pandangan

berinfaq dan Bersedekah Sesuai Kemampuan: Mengajarkan mereka untuk bersyukur dengan berbagi rezeki, meskipun sedikit, dengan menyisihkan sebagian harta untuk amal atau bersedekah. f) Menjaga sikap Positif: Dorong penderita untuk tetap sabar, optimis, dan menunjukkan sikap syukur di hadapan keluarga dan lingkungan kitar, menjadi inspirasi bagi orang lain.

Dengan menjalankan perbuatan-perbuatan ini, penderita dapat manfaatkan segala nikmat yang masih dimiliki untuk mendekatkan iji kepada Allah dan merasakan kebahagiaan di tengah ujian yang jami.

## **simpulan**

Terapi syukur memiliki dampak positif dalam meningkatkan kebahagiaan dan kualitas hidup penderita penyakit kronis, dengan mengintegrasikan tiga metode utama:

1. Bersyukur dengan hati: Syukur dengan hati tercermin dalam kesadaran bahwa segala yang terjadi adalah bagian dari kehendak Allah, yang mengajarkan penerimaan takdir. Metode terapi bersyukur dengan perbuatan pada penderita dapat dilakukan dengan cara: a) Menggunakan waktu untuk kegiatan bermanfaat, b) Berbuat baik kepada orang lain, c) Menjaga tubuh sebagai amanah, d) Memanfaatkan kemampuan untuk kebaikan, e) Berinfaq dan bersedekah, f) Menjaga sikap positif.
2. Bersyukur dengan lisan: Syukur dengan lisan diungkapkan melalui ucapan "Alhamdulillah" dan zikir. Metode terapi bersyukur dengan lisan meliputi: a) Membiasakan kalimat zikir positif, b) Mengucapkan istigfar, c) Mengucapkan doa dan rasa syukur, d) Memuji Allah, e) Mengingat kebaikan di balik ujian.

## Tentang Penulis



Ilham Mundzir dilahirkan di Semarang dari pasangan Ahsan Qurtubi dan Siti Umroh. Belajar informal diniyah dan Al-Qur'an di kampung halaman, dengan orang tuanya sendiri. Pendidikan formalnya diawali dengan MI dan MTs Miftahul Khoirot yang didirikan oleh KH Ahmad Badawi. Setelah itu, melanjutkan belajar di MA Futuhiyah 1 Mranggen Demak dibawah asuhan KH Lutfi Hakim dan KH Ahmad Muthohar.

Atas dukungan kedua orang tua, melanjutkan ke UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, pada Fakultas Dirasat Islamiyah. Mendapatkan gelar doktor dari Sekolah Pasasarjana UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Saat ini menjadi pendidik di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, sekaligus mendapatkan amanah sebagai Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan, Fakultas Psikologi Uhamka. Selain menjadi dosen, pengalaman internasionalnya mencakup; mengikuti Short Course on Terrorism Analysis Training di NTU Singapura, mengikuti pertemuan pemuda internasional pada Mosaic International Summit di Qatar. Di samping itu, ia pernah mengikuti Konferensi Psikologi Lintas Budaya di Stellenbosch, Afrika Selatan, berpartisipasi dalam International Conference on Cohesive Societies yang diselenggarakan oleh Rajaratnam School of International

# Konsep Islam dan Psikologi

Integrasi Teori, Praktik, dan Implikasinya  
terhadap Kesehatan Mental

Buku ini mengajak pembaca untuk menggali dan memahami hubungan erat antara psikologi modern dengan ajaran Islam dalam menghadapi tantangan kesehatan mental. Dalam dunia yang semakin kompleks ini, banyak individu menghadapi stres, kecemasan, depresi, dan masalah mental lainnya. Buku ini menawarkan perspektif baru dengan mengintegrasikan teori-teori psikologi dengan nilai-nilai Islam yang menekankan pentingnya kedamaian batin dan keseimbangan hidup.

Melalui konsep-konsep seperti amanah (tanggung jawab), istiqomah (keteguhan hati), ikhlas (keikhlasan), dan zikir (ingat kepada Allah), buku ini menunjukkan bagaimana nilai-nilai Islam dapat berfungsi sebagai alat pengendali diri dan sumber penyembuhan untuk berbagai gangguan mental. Amanah mengajarkan pentingnya kesadaran diri dalam menjaga perasaan dan perilaku, sementara istiqomah membantu seseorang untuk tetap teguh meski menghadapi ujian hidup. Ikhlas memotivasi untuk melepaskan beban emosi yang merusak, dan zikir menjadi alat yang efektif untuk meredakan kegelisahan hati serta memberikan ketenangan jiwa.

 **SAMUDRA BIRU** Menyebarluaskan Ilmu Pengetahuan  
[www.samudrabiru.co.id](http://www.samudrabiru.co.id)

