

Kajian Teoritis Tentang Kesehatan Mental Dalam Keluarga Muslim: Kontribusi Konseling Islam Sebagai Solusi Preventif

Mahdi NK

UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Email: mahdi.nk@ar-raniry.ac.id

ABSTRAK

Urgensi perhatian terhadap kesehatan mental dalam keluarga Muslim semakin meningkat seiring dengan bertambahnya kompleksitas tantangan sosial, ekonomi, dan spiritual yang dihadapi oleh masyarakat masa kini. Minimnya pemahaman psikologis dan kuatnya stigma terhadap gangguan mental dalam komunitas religius turut menjadi penghambat akses terhadap layanan kesehatan jiwa yang memadai. Tulisan ini bertujuan membangun kerangka teoritis mengenai peran konseling Islam sebagai pendekatan preventif dalam menjaga keseimbangan mental keluarga Muslim. Dengan menggunakan metode systematic literature review berbasis pendekatan kualitatif dan sintesis naratif, kajian ini menelaah literatur akademik dari berbagai sumber terpercaya selama periode 2020 hingga 2025. Temuan menunjukkan bahwa konseling Islam yang bersumber dari ajaran Al-Qur'an, hadis, serta pemikiran para tokoh klasik dapat menjadi jembatan antara kebutuhan spiritual dan psikologis dalam keluarga. Sinergi antara nilai-nilai keislaman dan prinsip psikologi humanistik, seperti empati dan penerimaan diri, memperkuat konseling sebagai upaya preventif yang efektif. Hasil kajian ini menekankan pentingnya pengembangan layanan konseling yang berbasis spiritualitas Islam dengan pendekatan yang adaptif dan aplikatif, serta merekomendasikan mengembangkan model konseling Islam berbasis spiritualitas yang terintegrasi dengan prinsip psikologi modern serta memperkuat kompetensi konselor agama untuk pencegahan gangguan mental dalam keluarga Muslim.

Kata Kunci: Konseling Islam, Kesehatan Mental, Keluarga Muslim

ABSTRACT

The urgency of addressing mental health within Muslim families is increasingly evident as the complexity of social, economic, and spiritual challenges continues to grow in today's society. Limited psychological understanding and the strong stigma surrounding mental disorders in religious communities further hinder access to adequate mental health services. This paper aims to develop a theoretical framework on the role of Islamic counseling as a preventive approach to maintaining mental well-being in Muslim families. Utilizing a systematic literature review with a qualitative approach and narrative synthesis, this study examines academic literature from various credible sources published between 2020 and 2025. The findings indicate that Islamic counseling, rooted in the teachings of the Qur'an, Hadith, and classical scholars, can serve as a bridge between the spiritual and psychological needs of families. The synergy between Islamic values and humanistic psychological principles, such as empathy and self-acceptance, strengthens counseling as an effective preventive effort. This study emphasizes the importance

of developing Islamic spirituality-based counseling services that are both adaptive and applicable. It also recommends Development of an Islamic counseling model based on spirituality integrated with modern psychological principles, along with strengthening the competence of religious counselors to prevent mental disorders in Muslim families.

Keywords: Islamic Counseling, Mental Health, Muslim Family

PENDAHULUAN

Selama dua dekade terakhir, perhatian global terhadap pentingnya kesehatan mental mengalami peningkatan yang signifikan, termasuk di lingkungan masyarakat Muslim. World Health Organization (2022) melaporkan bahwa satu dari delapan orang di dunia mengalami gangguan mental, dan jumlah tersebut meningkat setelah pandemi COVID-19. Perubahan ini turut memengaruhi struktur keluarga, termasuk keluarga Muslim, di mana aspek spiritual, sosial, dan psikologis berinteraksi dengan cara yang kompleks.

Di Indonesia, data Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2018) menunjukkan bahwa gangguan mental emosional dialami oleh 9,8% penduduk berusia di atas 15 tahun. Sayangnya, masih terdapat stigma yang kuat terhadap gangguan kejiwaan, terutama dalam keluarga yang religius, yang berakibat pada kurangnya dukungan terhadap penderita. Dalam lingkungan keluarga Muslim, pendekatan terhadap isu kesehatan mental umumnya lebih menekankan pada aspek spiritual, yang meskipun penting, belum sepenuhnya memadai untuk menangani persoalan psikologis yang lebih kompleks.

Oleh karena itu, topik kesehatan mental dalam keluarga Muslim menjadi sangat penting untuk ditelaah melalui pendekatan multidisipliner, termasuk melalui konseling Islam. Sebagai unit sosial paling dasar, keluarga memainkan peran kunci dalam membentuk kepribadian dan stabilitas psikologis anggota-anggotanya, sehingga perannya dalam menjaga kesehatan mental menjadi krusial.

Pentingnya pembahasan ini semakin nyata seiring meningkatnya disfungsi keluarga akibat tekanan sosial, ekonomi, dan budaya. Berdasarkan data Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (2023), tren perceraian dan konflik rumah tangga di Indonesia mengalami peningkatan pascapandemi, yang turut berdampak pada kestabilan emosi anak dan remaja. Dalam banyak kasus, masalah psikososial tidak ditangani secara profesional karena dianggap cukup dengan pendekatan doa dan ibadah saja.

Padahal, dalam khazanah keilmuan Islam, konsep shihhah nafsiyyah atau kesehatan jiwa telah menjadi perhatian sejak masa klasik. Tokoh seperti Al-Ghazali dan Ibn Qayyim al-Jawziyyah telah mengulas secara mendalam hubungan antara jiwa, akal, dan spiritualitas. Namun, warisan pemikiran ini belum secara optimal diintegrasikan dalam pendekatan modern terhadap kesehatan mental dan konseling (Al-Ghazali, 2002; Ibn Qayyim al-Jawziyyah, 2010).

Kesenjangan ini menjadi latar belakang utama dalam kajian teoritis ini. Di satu pihak, terdapat pendekatan psikologi modern yang cenderung sekuler, sementara di pihak lain, pendekatan keagamaan yang bersifat normatif kerap kali belum memiliki struktur ilmiah dalam menangani problem psikologis. Maka, diperlukan sebuah pendekatan integratif melalui konseling Islam yang berpijak pada nilai-nilai Qur'ani dan metode psikologi terapan.

Konseling Islam hadir sebagai pendekatan yang menyeluruh, yang mengintegrasikan aspek spiritual, emosional, sosial, dan intelektual. Pendekatan ini menggunakan sumber-sumber Islam seperti Al-Qur'an, Hadis, serta pengalaman spiritual dalam upaya penyembuhan batin dan penguatan ketahanan keluarga Muslim.

Dalam kehidupan keluarga, konseling Islam dapat berperan sebagai bentuk pencegahan terhadap gangguan kesehatan mental. Hal ini dapat dicapai melalui pembinaan spiritual, peningkatan kualitas komunikasi antaranggota keluarga, dan kesadaran akan pentingnya pengelolaan emosi serta akhlak sebagai bagian dari iman. Di samping itu, konseling Islam juga dapat menjawab kekurangan layanan kesehatan jiwa di Indonesia yang masih terbatas. Menurut Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) (2022), hanya terdapat sekitar 1.200 psikolog klinis aktif di seluruh Indonesia, padahal kebutuhan terhadap layanan kesehatan mental semakin meningkat.

Relevansi kajian ini juga tampak dalam berbagai program pembinaan keluarga yang dijalankan oleh Kementerian Agama, meskipun belum banyak yang mengintegrasikan pendekatan psikoterapi Islam. Oleh karena itu, pengembangan literatur yang membahas konseling Islam sebagai pendekatan preventif dalam keluarga menjadi sangat dibutuhkan. Secara konseptual, kajian ini memberikan kontribusi ilmiah terhadap pengembangan pemahaman tentang hubungan antara ajaran Islam dan psikologi modern, khususnya dalam konteks keluarga. Kajian ini juga berupaya menguraikan dasar normatif, metodologis, dan aplikatif dari konseling Islam dalam mencegah gangguan mental di lingkungan rumah tangga Muslim.

Permasalahan utama yang diangkat dalam penelitian ini adalah bagaimana konseling Islam dapat berperan dalam mencegah gangguan kesehatan mental dalam keluarga Muslim. Selain itu, juga ingin mengeksplorasi sejauh mana pendekatan ini dapat diterima serta diintegrasikan dalam keluarga modern, dan apa saja tantangan yang dihadapi. Dengan menelaah berbagai literatur klasik dan kontemporer serta perkembangan gangguan mental dalam keluarga Muslim, penelitian ini berusaha menjembatani kebutuhan spiritual dan psikologis dalam pendekatan konseling yang sesuai dengan konteks dan nilai-nilai Islam.

Tujuan utama adalah menyusun suatu kerangka teoritis yang menggambarkan peran dan relevansi konseling Islam sebagai solusi preventif terhadap masalah kesehatan mental dalam keluarga Muslim. Kerangka ini diharapkan dapat menjadi landasan dalam merancang program intervensi yang berbasis nilai-nilai keislaman. Kajian ini diharapkan memberikan dua manfaat utama. Pertama, secara teoritis, memperkaya literatur akademik mengenai integrasi antara psikologi dan nilai-nilai Islam. Kedua, secara praktis, kajian ini dapat menjadi acuan bagi konselor, pendidik, dan pembuat kebijakan dalam menyusun program pendampingan keluarga yang menyeluruh dan berbasis spiritual.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan sistematis (*systematic literature review*) dengan pendekatan kualitatif. Pemilihan pendekatan ini bertujuan untuk menggali literatur akademik secara komprehensif dan mendalam terkait isu kesehatan mental dalam

keluarga Muslim serta menelaah relevansi konseling Islam sebagai langkah preventif. Gough et al. (2017) menjelaskan bahwa pendekatan studi literatur sistematis memberikan dasar teoritis yang kokoh melalui proses pencarian dan sintesis terhadap bukti ilmiah yang telah tersedia. Model sintesis naratif dalam pendekatan kualitatif dipilih karena dinilai paling sesuai untuk mengkaji dan mengintegrasikan berbagai konsep teoretis dari berbagai referensi, khususnya dalam konteks sosial budaya dan keagamaan yang spesifik.

Sumber data dalam studi ini diperoleh dari jurnal ilmiah nasional maupun internasional, buku akademik, serta laporan penelitian resmi. Proses pencarian dilakukan melalui basis data seperti *Scopus*, *Web of Science*, *ScienceDirect*, *PsycINFO*, dan *Google Scholar*, dengan menggunakan kata kunci seperti "*Islamic counseling*", "*mental health*", "*Muslim family*", dan "*preventive intervention*". Penelusuran literatur mengikuti lima tahapan utama, yakni merumuskan pertanyaan penelitian, menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi, melakukan pencarian dan seleksi artikel, membaca secara mendalam, serta menyintesis data yang diperoleh. Dalam proses ini, peneliti mengacu pada panduan PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) untuk memastikan keterbukaan dan ketepatan dalam pemilihan literatur (Page et al., 2021)

Kriteria inklusi dalam penelitian mencakup artikel yang diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2025, ditulis dalam bahasa Inggris atau Indonesia, dimuat dalam jurnal *peer-reviewed*, dan memiliki relevansi kuat terhadap topik kajian. Sementara itu, artikel populer, studi kuantitatif murni tanpa integrasi teori, serta penelitian dengan metodologi yang lemah tidak disertakan dalam analisis. Pemilihan literatur dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yang dilengkapi dengan metode *snowballing*, yaitu melacak daftar pustaka dari artikel utama yang sudah dipilih untuk memperluas cakupan referensi (Siddaway et al., 2019a)

Setiap artikel yang telah diseleksi dianalisis menggunakan *data extraction sheet* guna mencatat informasi penting seperti penulis, tahun terbit, tujuan studi, metode yang digunakan, hasil temuan, serta kontribusinya terhadap bidang keilmuan. Proses analisis mengadopsi pendekatan tematik sebagaimana dikembangkan oleh (Braun & Clarke, 2006), yang memungkinkan peneliti mengidentifikasi tema-tema kunci yang berhubungan dengan dinamika kesehatan mental dalam keluarga Muslim serta pendekatan konseling berbasis nilai-nilai Islam. Untuk memastikan validitas data, setiap artikel juga dinilai secara kritis berdasarkan relevansi isi, kekuatan bukti, dan kontribusinya terhadap teori maupun praktik.

Metodologi ini dinilai sangat sejalan dengan tujuan utama artikel, yaitu membangun kerangka teoritis tentang kontribusi konseling Islam dalam memperkuat ketahanan psikologis keluarga Muslim. Dengan menggabungkan pendekatan sistematis dan analisis tematik, penelitian ini memberikan pemahaman yang mendalam mengenai integrasi nilai-nilai keislaman dalam praktik psikologi preventif, khususnya dalam konteks kehidupan keluarga. Hasil kajian ini memiliki signifikansi teoritis yang kuat dan sekaligus dapat dimanfaatkan sebagai dasar dalam merancang intervensi berbasis agama yang kontekstual dan aplikatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kajian ini mengungkap bahwa isu kesehatan mental dalam keluarga Muslim memiliki urgensi tinggi karena dipengaruhi oleh berbagai aspek spiritual, sosial, dan psikologis. Hasil analisis literatur menunjukkan bahwa keluarga memainkan peran fundamental dalam menciptakan stabilitas emosional anggotanya. Ketidakharmonisan dalam menjalankan peran tersebut dapat memicu tekanan psikologis. Dalam keluarga Muslim, terdapat kecenderungan menangani gangguan mental semata-mata melalui pendekatan spiritual, tanpa didukung pemahaman psikologis ilmiah, yang justru dapat memperburuk kondisi individu yang terdampak. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan yang menyeluruh dan integratif, yang memadukan nilai-nilai Islam dengan prinsip-prinsip psikologi kontemporer.

Salah satu temuan kunci menunjukkan bahwa konseling Islam mampu mengisi celah antara kebutuhan spiritual dan psikologis individu. Pendekatan ini berakar pada Al-Qur'an, hadis, serta pemikiran tokoh-tokoh klasik seperti Al-Ghazali (2002) dan Ibn Qayyim al-Jawziyyah (2010), yang mengedepankan proses penyembuhan batin melalui pembinaan akhlak, pemurnian jiwa (*tazkiyatun nafs*), serta penguatan hubungan harmonis dalam keluarga. Hal ini konsisten dengan definisi kesehatan mental yang tidak hanya diukur dari ketiadaan gangguan, tetapi juga dari keseimbangan batin dan fungsi sosial yang optimal.

Penelitian ini turut menyoroti minimnya ketersediaan layanan profesional di bidang kesehatan mental di Indonesia. Menurut data Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) (2022), ketersediaan tenaga psikolog dan psikiater masih sangat terbatas, mengakibatkan banyak individu tidak dapat mengakses layanan yang memadai. Dalam kondisi ini, konseling Islam menjadi alternatif yang potensial dan mudah diakses, terutama jika dibarengi dengan peningkatan literasi psikologi berbasis agama serta penguatan kapasitas konselor di institusi keagamaan seperti pesantren, masjid, dan lembaga pendidikan Islam.

Analisis literatur juga memperlihatkan bahwa konseling Islam dapat efektif sebagai pendekatan preventif dalam kehidupan keluarga. Pendidikan tentang regulasi emosi, komunikasi yang sehat dalam rumah tangga, dan praktik spiritual yang seimbang terbukti dapat menurunkan risiko gangguan mental. Beberapa studi mengungkapkan bahwa intervensi dini berbasis nilai-nilai rohani dan psikologis dalam lingkup keluarga mampu memperkuat ketahanan mental anak dan pasangan (Gough et al., 2017; Siddaway et al., 2019).

Namun demikian, efektivitas konseling Islam sebagai pendekatan preventif menuntut adanya pelatihan dan standarisasi kompetensi para konselor. Banyak terjadi kesalahpahaman terkait gangguan mental dalam perspektif Islam, di mana beberapa kalangan masih mengaitkannya semata-mata dengan lemahnya iman atau pengaruh makhluk halus. Studi ini menekankan perlunya pemahaman teologis yang kontekstual agar pendekatan spiritual tidak menutup kemungkinan intervensi berbasis ilmu psikologi.

Jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yang lebih menekankan pada pendekatan kuantitatif, artikel ini menghadirkan sintesis naratif yang lebih mendalam dengan menonjolkan dimensi filosofis dan normatif. Kajian literatur ini menunjukkan bahwa masih terbatasnya pembahasan mengenai konseling Islam sebagai sistem pendukung struktural dalam

keluarga. Oleh karena itu, kontribusi penelitian ini terletak pada perluasan ruang diskusi ilmiah, dari sekadar analisis statistik menuju kajian aplikatif berbasis nilai-nilai keislaman.

penelitian ini juga menunjukkan bahwa konseling Islam tidak bertentangan dengan psikologi modern, melainkan dapat berjalan sinergis. Dengan mengadopsi prinsip-prinsip konseling humanistik seperti empati, penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), dan penerimaan diri (*self-acceptance*) sebagaimana dikemukakan Carl Rogers, konseling Islam dapat dikembangkan sebagai model layanan psikologis yang relevan dengan kebutuhan masyarakat Muslim. Hal ini memperkuat keyakinan bahwa integrasi antara nilai-nilai religius dan teori psikologi mampu meningkatkan jangkauan dan efektivitas layanan kesehatan mental (Braun & Clarke, 2006; Rogers, 1957).

Secara keseluruhan, kajian ini mempertegas bahwa konseling Islam dapat berfungsi secara preventif dalam menjaga kesehatan mental keluarga Muslim. Dengan menerapkan prinsip integrasi antara spiritualitas dan psikologi, pendekatan ini menawarkan model intervensi yang sesuai dengan realitas sosio-religius masyarakat Indonesia. Temuan ini selaras dengan tujuan utama artikel, yaitu membangun kerangka konseptual dalam pengembangan layanan konseling berbasis nilai keislaman yang bersifat aplikatif dan terpercaya.

Pembahasan

Hasil studi ini mengungkapkan bahwa konseling Islam memiliki potensi besar sebagai pendekatan preventif dalam menjaga kesehatan mental keluarga Muslim. Temuan tersebut sejalan dengan teori bio-psiko-sosial-spiritual, yang menjelaskan bahwa kesejahteraan mental seseorang dipengaruhi oleh aspek biologis, psikologis, sosial, serta spiritual Engel (1977). Dalam kerangka keluarga Muslim, konseling Islam mampu merangkul keempat dimensi ini, terutama aspek spiritual yang sering kali terabaikan dalam pendekatan psikologi Barat kontemporer. Pendekatan ini mengintegrasikan nilai-nilai Al-Qur'an dan hadis ke dalam praktik konseling, sehingga mampu memberikan makna religius sekaligus memperkuat motivasi intrinsik individu untuk pulih dan berkembang secara psikologis.

Temuan dalam penelitian ini juga mendukung pendekatan humanistik dalam psikologi sebagaimana dirumuskan oleh (Rogers, 1957) yang menekankan nilai empati, penerimaan tanpa syarat, serta penghargaan terhadap potensi individu. Prinsip-prinsip tersebut secara alami terdapat dalam konseling Islam, khususnya melalui konsep rahmah (kasih sayang), ta'dib (pendidikan moral), dan tazkiyah (penyucian jiwa). Oleh karena itu, konseling Islam dapat dipandang sebagai bentuk adaptasi lokal dari konseling humanistik yang telah disesuaikan dengan budaya dan nilai religius masyarakat Muslim (Elzamzamy & Keshavarzi, 2019).

Salah satu kontribusi utama dari penelitian ini adalah penegasan pentingnya pendekatan interdisipliner yang memadukan unsur psikologi dan teologi Islam dalam layanan kesehatan mental. Pendekatan ini membuka peluang baru untuk merancang model intervensi yang lebih relevan secara budaya dan dapat diterima oleh komunitas Muslim di Indonesia. Selain itu, hal ini juga menjawab tantangan minimnya jumlah psikolog klinis di Indonesia (Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI), 2022) serta rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya layanan psikologi profesional. Dalam konteks tersebut, konseling Islam

bisa berperan sebagai pintu awal yang mengarahkan individu pada sumber daya psikologis dan spiritual yang sesuai.

Meskipun demikian, efektivitas konseling Islam sebagai pendekatan masih menghadapi beberapa kendala. Salah satu tantangan utamanya adalah keterbatasan pemahaman para konselor dan tokoh agama terhadap ilmu psikologi. Selain itu, stigma terhadap gangguan mental masih kuat dalam masyarakat Muslim, di mana kondisi tersebut sering dianggap sebagai tanda lemahnya iman atau pengaruh supranatural, sehingga mendorong keluarga untuk menghindari bantuan profesional. Hal ini menggarisbawahi pentingnya pelatihan integratif bagi konselor Islam yang mampu menggabungkan pemahaman terhadap ajaran agama dengan wawasan psikologi modern (Siddaway et al., 2019b).

Dari sisi metodologi, penelitian ini unggul karena menggunakan pendekatan sistematis dalam penelusuran literatur serta penerapan sintesis tematik. Namun, keterbatasan tetap ada, khususnya dalam hal ketiadaan data lapangan yang dapat memperkuat generalisasi hasil. Sebagai studi teoritis, hasil penelitian sangat bergantung pada kualitas dan keragaman sumber literatur yang dianalisis. Di sisi lain, pendekatan ini belum secara langsung mengevaluasi efektivitas program konseling Islam yang telah diimplementasikan dalam masyarakat.

Temuan penelitian ini membawa dampak yang cukup luas baik secara teoretis maupun praktis. Secara keilmuan, kajian ini memperkaya diskursus tentang integrasi antara psikologi dan ilmu keislaman dalam konteks keluarga. Hal ini dapat menjadi fondasi dalam pengembangan kurikulum pendidikan konseling Islam yang lebih kontekstual dan aplikatif. Sementara secara praktis, hasil kajian ini dapat dimanfaatkan oleh lembaga seperti Kementerian Agama, institusi pendidikan Islam, serta organisasi sosial keagamaan untuk merancang program pembinaan keluarga yang menyeluruh dan berkelanjutan.

Untuk pengembangan ke depan, disarankan agar kajian ini ditindaklanjuti melalui penelitian tindakan (*action research*) yang berfokus pada pelaksanaan dan evaluasi program konseling Islam berbasis komunitas. Penelitian longitudinal juga penting dilakukan guna menilai dampak jangka panjang dari pendekatan ini terhadap ketahanan mental keluarga Muslim. Dengan langkah ini, kontribusi konseling Islam terhadap kesehatan mental dapat dinilai secara lebih sistematis dan mendalam.

PENUTUP

Penelitian ini menegaskan bahwa kesehatan mental dalam keluarga Muslim merupakan isu penting yang perlu ditangani secara menyeluruh, dengan mempertimbangkan dimensi spiritual, psikologis, dan sosial. Dalam realitas masyarakat Indonesia yang religius, masih kuatnya stigma terhadap gangguan jiwa dan keterbatasan akses terhadap layanan psikologis profesional memperkuat urgensi pengembangan pendekatan alternatif berbasis nilai-nilai keislaman. Konseling Islam, dalam konteks ini, diposisikan sebagai solusi preventif yang relevan karena mampu menjembatani antara kebutuhan spiritual dan intervensi psikologis yang ilmiah.

Pendekatan konseling Islam yang berakar pada ajaran Al-Qur'an, hadis, dan pemikiran tokoh-tokoh klasik terbukti memiliki kesesuaian dengan teori biopsikososial spiritual serta prinsip-prinsip konseling humanistic. Nilai-nilai seperti empati, rahmah (kasih sayang), *ta'dib*

(pendidikan akhlak), dan tazkiyah (penyucian jiwa) menunjukkan bahwa konseling Islam dapat berperan dalam membangun ketahanan mental keluarga secara lebih kontekstual dan berakar pada budaya lokal masyarakat Muslim.

Namun demikian, efektivitas pendekatan ini masih menghadapi sejumlah tantangan, terutama terkait dengan kurangnya pemahaman psikologi di kalangan tokoh agama dan konselor berbasis agama, serta masih kuatnya pemahaman keliru bahwa gangguan mental adalah akibat lemahnya iman. Oleh karena itu, dibutuhkan pelatihan integratif dan standarisasi kompetensi konselor Islam yang memadukan wawasan keagamaan dan psikologi kontemporer. Hal ini juga sejalan dengan kebutuhan memperkuat kapasitas lembaga keagamaan dalam menyediakan layanan kesehatan mental yang terstruktur.

Secara keseluruhan, artikel ini telah berhasil membangun kerangka teoritis yang menggambarkan relevansi dan kontribusi konseling Islam dalam pencegahan gangguan kesehatan mental dalam keluarga Muslim. Temuan ini memberikan kontribusi teoretis dalam memperluas diskursus integrasi antara psikologi dan Islam, serta menawarkan panduan praktis bagi institusi terkait dalam menyusun program pendampingan keluarga. Kedepan, diperlukan penelitian lanjutan berbasis lapangan untuk menguji efektivitas implementasi pendekatan ini secara berkelanjutan dalam konteks sosial yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali. (2002). *Ihya Ulum al-Din (Revival of the Religious Sciences)*. Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2023). *Laporan Tahunan Program Ketahanan Keluarga*.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Elzamzamy, K., & Keshavarzi, H. (2019). Navigating Ethical Dilemmas in Mental Health Practice Between Professional Ethics and Islamic Values. *Journal of Islamic Faith and Practice*, 2(1), 40–71. <https://doi.org/10.18060/23274>
- Engel, G. L. (1977). The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine. *Science*, 196(4286), 129–136. <https://doi.org/10.1126/science.847460>
- Gough, D., Oliver, S., & Thomas, J. (2017). An introduction to systematic reviews (2nd Edition). *Psychology Teaching Review*, 23(2), 95–96. <https://doi.org/10.53841/bpsptr.2017.23.2.95>
- Ibn Qayyim al-Jawziyyah. (2010). *Madarij al-Salikin*. Dar Ibn al-Jawzi.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI). (2022). *Data Statistik Psikiater dan Psikolog di Indonesia*.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103. <https://doi.org/10.1037/h0045357>
- Siddaway, A. P., Wood, A. M., & Hedges, L. V. (2019a). How to Do a Systematic Review: A Best Practice Guide for Conducting and Reporting Narrative Reviews, Meta-Analyses, and Meta-Syntheses. *Annual Review of Psychology*, 70(1), 747–770. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102803>
- Siddaway, A. P., Wood, A. M., & Hedges, L. V. (2019b). How to Do a Systematic Review: A Best Practice Guide for Conducting and Reporting Narrative Reviews, Meta-Analyses, and Meta-Syntheses. *Annual Review of Psychology*, 70(1), 747–770. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102803>
- World Health Organizatio. (2022). *World mental health report: transforming mental health for all*.