



# BUKU AJAR: PSIKOLOGI ISLAM



Dr. Yuzarion, S.Ag., S.Psi., M.Si  
Dr. Mujidin, M.Si  
Dr. Khoiruddin Bashori, M.Si., Psikolog  
Dr. A.M. Diponegoro, M.Ag



**Buku Ajar**  
**Psikologi Islam**  
 ©Jivaloka, 2023  
 Hak Cipta dilindungi Undang-Undang  
 All Right Reserved

Penulis  
**Yuzarion, Mujidin, Khoiruddin Bashori, A.M. Diponegoro**

Penyunting  
**Ahmad Jauhari**

Desain Sampul

**Tim Jivaloka**

Tata Letak

**Tim Jivaloka**

Cetakan: I, 13 Maret, 2023  
 x+ 290 hlm; 15 x 23 cm  
 58-jivaloka-publishing

ISBN : 978-623-5291-44-4 (Cetak)  
 ISBN : 978-623-5291-45-1 (Digital)

Diterbitkan Oleh:



Penerbit Jivaloka Mahacipta  
 "Kesetiaan Kreatif Berkarya"  
 Kadipolo RT/RW 03/35. Dsn. Sendangtirto,  
 Kec. Berbah, Kab. Sleman, Prov. D.I. Yogyakarta. 55573

WhatsApp : +6281-7410-0434  
 Website : [www.jivaloka.com](http://www.jivaloka.com)  
 Facebook : @jivalokapublishing  
 Instagram : penerbit\_jivaloka

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun,  
 termasuk foto copy, tanpa izin tertulis dari penulis.

Isi bukan tanggung jawab percetakan

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, tiada ucapan yang pantas untuk dihaturkan mengiringi syukur hamba sebagai penulis selain pujian dan sanjungan kehadirat-Nya yang telah memberikan nikmat yang tak bertepi. Shalawat dan salam semoga tetap terkirimkan kepada junjungan Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wa Sallam. Tokoh sentral peradaban Islam sekaligus sosok dan figur pemimpin. Sehingga penulis dapat menyelesaikan buku ini, sesuai yang diharapkan.

Buku ini merupakan hasil dari observasi yang dilakukan penulis selama mengajar mata kuliah Psikologi Islam. Kajian dalam buku menggambarkan secara deskriptif tentang studi Psikologi Islam sebagai sebuah disiplin ilmu. Karakteristik materinya diupayakan disusun secara sederhana supaya buku ini dapat melakukan fungsinya dengan baik, guna mengantarkan pembaca memasuki ranah keilmuan terkait dengan studi Psikologi Islam.

Psikologi Islam merupakan disiplin ilmu yang mencoba menelisik dimensi psikologi yang berbasis pada tradisi Islam. Di dalamnya mencoba menyusuri konsepsi kejiwaan manusia yang bersumber, khususnya pada teks Alqur'an dan Sunnah. Juga tradisi para sahabat nabi dan para pewarisnya. Psikologi Islam berupaya menemukan dan merumuskan konsep-konsep kunci dalam disiplin ilmu psikologi, khususnya psikologi yang muncul dalam tradisi Barat.



Terdapat banyak konsepsi dan pelbagai rumusan ide, setelah kami telusuri dengan cermat dan penuh perhatian, bahwa di dalam tradisi Islam, khususnya di dalam teks Alqur'an, banyak tersebar pelbagai rumusan konseptual yang terdapat di dalam ilmu psikologi modern. Tentunya, dengan istilah yang berbeda, namun secara konseptual terdapat benang merah yang bisa dikomparasikan antara psikologi Islam dan psikologi modern.

Masukan berupa saran dan kritikan yang bersifat konstruktif sebagai penulis, sangat diharapkan karena hasil buku ini kurang sempurna. Sebagai akhir kata, penulis berharap semoga hasil kajian yang sederhana ini dapat dijadikan sebuah kebijakan pemerintah dan memberi manfaat bagi para pembaca dan pemerhati problem tersebut, selanjutnya yang memiliki kemampuan yang lebih luas.

Yogyakarta, 13 Maret 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Halaman Judul.....  | i   |
| Kata Pengantar..... | iii |
| Daftar Isi .....    | v   |

### BAB I: PENGANTAR PSIKOLOGI ISLAM

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| A. Pengertian Psikologi Islam .....                   | 1  |
| B. Tentang Periodeisasi Psikologi Islam .....         | 6  |
| C. Sejarah Lahirnya Psikologi Islam di Indonesia..... | 7  |
| D. Perbedaan Psikologi Barat dengan Psikologi Islam . | 9  |
| E. Perilaku Perspektif Psikologi Islam .....          | 9  |
| F. Problematika Psikologi Islam .....                 | 11 |

### BAB II: TINJAUAN UMUM PSIKOLOGI ISLAM

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| A. Psikologi Syahadatain: Nilai-Nilai Psikologi dan Spiritual Syahadat..... | 15 |
| B. Tinjauan Umum Tentang Kecerdasan Qolbiyah dalam Psikologi Islam .....    | 22 |
| C. Tinjauan Umum Tentang Psikodiagnostik dalam Islam.....                   | 24 |



**BAB III: URGENSI PSIKOLOGI ISLAM**

|                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| A. Urgensi Psikologi Islam: Perspektif Budaya, Psikologi dan Spiritual .....         | 33 |
| B. Pengertian Psikologi Islam .....                                                  | 37 |
| C. Pandangan Islam atas Psikoanalisa dan Behavioristik dalam Perilaku Beragama ..... | 38 |
| D. Pluralisme Psikoanalisa dan Behavior dengan Psikologi Islam .....                 | 40 |

**BAB IV: ISLAMISASI ILMU DALAM PSIKOLOGI ISLAM**

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| A. Pengertian Islamisasi Ilmu .....           | 41 |
| B. Proses Islamisasi Ilmu Pengetahuan .....   | 43 |
| C. Pengertian Islamisasi Ilmu Psikologi ..... | 45 |
| D. Proses Islamisasi Ilmu Psikologi .....     | 46 |
| E. Hubungan Antara Psikologi dan Islam .....  | 49 |

**BAB V: PARALISASI & KOMPARASI DALAM PSIKOLOGI ISLAM**

|                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| A. Paralisisasi & Komparasi: Psikologi Humanisme Transpersonal, dan Psikologi Islam ..... | 53 |
| B. Paralisisasi & Komparasi: Psikoanalisis, Behaviorisme, dan Psikologi Islam .....       | 54 |

**BAB VI: MANUSIA DALAM PANDANGAN ISLAM**

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| A. Pencarian Kemanusiaan Manusia .....                    | 59 |
| B. Manusia Makhluk Serba Dimensi .....                    | 61 |
| C. Hubungan Antar Dimensi dan Tugas-Tugas Manusia .....   | 67 |
| D. Konsep Kesehatan Jiwa/Mental Menurut Al-Qur'an .....   | 70 |
| E. Pandangan Manusia Perspektif Psikologi Al-Qur'an ..... | 73 |
| F. Pandangan Manusia Perspektif Psikologi Sufi .....      | 80 |

**BAB VII: RENTANG PERKEMBANGAN MANUSIA DALAM PSIKOLOGI ISLAM**

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| A. Pengertian Perkembangan Manusia dalam Islam ....                | 86 |
| B. Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Manusia dalam Islam ..... | 89 |
| C. Hakekat Perkembangan Manusia dalam Islam .....                  | 93 |
| D. Fase Perkembangan Manusia dalam Perspektif Islam .....          | 94 |

**BAB VIII: SPIRITUALITAS DI DALAM KONSEP ISLAM**

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| A. Pengertian Spiritualitas .....   | 104 |
| B. Perkembangan Spiritualitas ..... | 111 |

**BAB IX: PSIKOLOGI SUFI DAN PSIKOLOGI BARAT: PERIHAT HATI, DIRI, DAN JIWA**

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Bagian I: Psikologi Sufi dan Psikologi Barat</b> .....      | 127 |
| A. Konsep Dasar Psikologi Sufi .....                           | 127 |
| B. Beberapa Perbandingan Antara Psikologi Sufi dan Barat ..... | 130 |
| C. Jalan Tasawuf .....                                         | 134 |
| D. Latihan .....                                               | 135 |
| <b>Bagian II: Perihal Makna Hati</b> .....                     | 136 |
| A. Hati Sebagai Pusat Spiritual .....                          | 136 |
| B. Antara Hati Batiniyah dan Jasmaniah .....                   | 136 |
| C. Menyingkap Hati .....                                       | 137 |
| D. Empat Stasiun Hati .....                                    | 138 |
| E. Cahaya Hati .....                                           | 140 |
| <b>Bagian III: Pandangan Perihal Makna Diri</b> .....          | 141 |
| A. Pengertian <i>Nafs</i> (Diri) .....                         | 141 |
| B. Macam-Macam <i>Nafs</i> .....                               | 143 |
| <b>Bagian IV: Pandangan Perihal Makna Jiwa</b> .....           | 154 |
| A. Tujuh Jiwa Manusia .....                                    | 154 |
| B. Macam-Macam Jiwa .....                                      | 154 |



|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| C. Ketidakseimbangan Fungsi ..... | 158 |
|-----------------------------------|-----|

## **BAB X: KEPERIBADIAN PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM**

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| A. Dinamika Kepribadian Islam dan Mekansimenya ...  | 159 |
| B. Tipologi Kepribadian Mukmin dan Muslim .....     | 160 |
| C. Tipologi Kepribadian Mukhsin dan Muttaqien ..... | 168 |

## **BAB XI: KESEHATAN MENTAL & GANGGUAN KEPERIBADIAN**

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| A. Makna Kesehatan Mental dalam Psikologi Islam .....  | 177 |
| B. Tujuan Kesehatan Mental dalam Psikologi Islam ..... | 178 |
| C. Urgensi Kesehatan Mental dalam Psikologi Islam ...  | 178 |
| D. Gangguan Kesehatan Mental dan Karakteristiknya.     | 179 |
| E. Indikasi Jiwa Tidak Sehat .....                     | 183 |
| F. Bentuk Mental Sehat.....                            | 184 |

## **BAB XII: BERAGAM MODEL TERAPI DALAM PSIKOLOGI ISLAM**

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| A. Agama Sebagai Terapi .....                               | 185 |
| B. Bentuk dan Teknik Terapi dalam Psikologi Islam.....      | 187 |
| C. Upaya Terapi dalam Pembentukan<br>Pembinaan Mental ..... | 191 |
| D. Psikologi Terapi Pada Istigfar .....                     | 191 |
| E. Psikologi Terapi Pada Dzikir .....                       | 193 |
| F. Psikologi Terapi Pada Doa .....                          | 195 |
| G. Psikologi Terapi Pada Sholat.....                        | 198 |
| H. Psikologi Terapi Pada Puasa.....                         | 200 |
| I. Perbandingan Antara Psikologi Sufi dan Barat .....       | 203 |

## **BAB XIII: PSIKOTERAPI DALAM PSIKOLOGI ISLAM**

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| A. Definisi Psikoterapi Islam.....    | 209 |
| B. Objek Psikoterapi Islam.....       | 211 |
| C. Metodologi Psikoterapi Islam ..... | 213 |

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| D. Fungsi dan Tujuan Psikoterapi Islam .....                     | 215 |
| E. Paradigma Psikoterapi Islam.....                              | 218 |
| F. Indikasi Jiwa (Mental) yang Sehat dalam<br>Konsep Islam ..... | 220 |

## **BAB XIV: TEORI KOGNITIF SOSIAL DALAM KRITISI RANAH PSIKOLOGI ISLAM**

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| A. Teori Kognitif Sosial: Sebuah Pengantar ..... | 227 |
| B. Kritisi Teori Kognitif Sosial .....           | 232 |
| C. Surah Al-A'laq Sebagai Kunci Belajar .....    | 236 |
| D. Roh dan Hakikat Belajar .....                 | 239 |

## **BAB XV: TEORI COGNITIVE REAPPASIAL DAN RELIGIUSITAS**

|                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| A. Pengantar Teori <i>Cognitive Reappraisal</i> .....        | 245 |
| B. <i>Religiosity</i> dan <i>Cognitive Reappraisal</i> ..... | 248 |

## **BAB XVI: KONTRIBUSI PSIKOLOGI ISLAM**

|                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| A. Psikologi Islam: Aplikasinya pada Problem Sosial...                        | 255 |
| B. Psikologi Islam: Aplikasi Terapi <i>Ruqyah</i> pada<br>Gangguan Jiwa ..... | 261 |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| <b>Bibliografi</b> .....      | 271 |
| <b>Biografi Penulis</b> ..... | 290 |