

Prof. Dr. Mutimmatul Faidah, M.Ag.  
Dr. Wiryo Nuryono, S.Pd., M.Pd.  
Dr. Aghus Sifaq, S.Or., M.Pd.  
Nanda Audia Vrisaba, S.Psi., M.Psi., Psikolog.



# PSIKOTERAPI ISLAMIC

UNTUK MEWUJUDKAN  
KAMPUS SEHAT



Prof. Dr. Mutimmatul Faidah, M.Ag.

Dr. Wiryo Nuryono, S.Pd., M.Pd.

Dr. Aghus Sifaq, S.Or., M.Pd.

Nanda Audia Vrisaba, S.Psi., M.Psi. Psikolog.

# **PSIKOTERAPI ISLAMI UNTUK MEWUJUDKAN KAMPUS SEHAT**



### *Penerbit KBM Indonesia*

Adalah penerbit dengan misi memudahkan proses penerbitan buku-buku penulis di tanah air indonesia, serta menjadi media *sharing* proses penerbitan buku

# **PSIKOTERAPI ISLAMI UNTUK MEWUJUDKAN KAMPUS SEHAT**

*Copyright @2025 by Prof. Dr. Mutimmatul Faidah, M. Ag., dkk*

All rights reserved

**KARYA BAKTI MAKMUR (KBM) INDONESIA**

Anggota IKAPI (Ikatan Penerbit Indonesia)

**NO. IKAPI 279/JTI/2021**

Depok, Sleman-Jogjakarta (Kantor) **081357517526 (Tlpn/WA)**

## **Penulis**

Prof. Dr. Mutimmatul Faidah, M.Ag.

Dr. Wiryono Nuryono, S.Pd., M.Pd.

Dr. Aghus Sifaq, S.Or., M.Pd.

Nanda Audia Vrisaba, S.Psi., M.Psi. Psikolog.

## **Desain Sampul**

Aswan Kreatif

## **Tata Letak**

Ara Caraka

## **Editor Naskah**

Dr. Muhamad Husein Maruahey, Drs., M.Sc

14,8 x 21 cm, iv + 63 halaman

Cetakan ke-1, September 2025

**ISBN 978-634-202-786-8**

Isi buku diluar tanggungjawab penerbit

Hak cipta merek KBM Indonesia sudah terdaftar di

DJKI-Kemenkumham dan isi buku dilindungi undang-undang

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau

Memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini

Tanpa seizin penerbit karena beresiko sengketa hukum

## **Website**

<https://penerbitkbm.com>, [www.penerbitbukumurah.com](http://www.penerbitbukumurah.com)

## **Instagram**

@penerbit.kbmindonesia, @penerbitbukujogja

## **Email**

[naskah@penerbitkbm.com](mailto:naskah@penerbitkbm.com)

## **Distributor**

<https://penerbitkbm.com/toko-buku/>

## **Youtube**

Penerbit KBM Sastrabook

### **Sanksi Pelanggaran Pasal 113**

#### **Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta**

- (i) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
- (ii) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (iii) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (iv) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).



## **KATA PENGANTAR**

Kesehatan mental menjadi isu krusial, yang semakin memuncak sejak masa Pandemi dan berlanjut hingga era digital ini. Di Indonesia sepanjang periode Januari hingga 18 Oktober 2023 terdapat 971 kasus bunuh diri. Salah satu kelompok yang rentan terhadap bunuh diri adalah mahasiswa. Beberapa kasus bunuh diri yang terjadi di kalangan mahasiswa mencuat dalam pemberitaan di berbagai media sosial (Data Pusat Informasi Kriminal Nasional Kepolisian RI, 2023). Kemenristek merespon fenomena yang mengkhawatirkan ini dengan mendorong setiap Perguruan Tinggi untuk meningkatkan kepekaan terutama kepada mahasiswa.

Buku ini memotret formula psikoterapi berbasis nilai Islam untuk pemulihan masalah mental. Buku ini membahas krisis kesehatan mental di era digital, memahami mental illness, ruang baru pemulihan mental yang holistik, serba-serbi kesehatan mental di kampus, formulasi psikoterapi berbasis nilai Islam, psikoterapi islami: dari dzikir, shalat, hingga konseling, konseling islami bagi korban kekerasan, latihan fisik untuk penguatan kesehatan mental, dan kesehatan mental: pendekatan komprehensif.

Akhirnya, Penulis berharap buku ini memberikan khazanah baru bagi penguatan kesehatan mental di era digital. Masukan dan saran untuk perbaikan sangat diharapkan.

Surabaya, 15 September 2025

Penulis

## **DAFTAR ISI**

|                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| KATA PENGANTAR .....                                                             | i   |
| DAFTAR ISI.....                                                                  | iii |
| ▪ BAGIAN SATU KRISIS KESEHATAN MENTAL DI ERA<br>DIGITAL.....                     | 1   |
| ▪ BAGIAN DUA MEMAHAMI MENTAL ILLNESS.....                                        | 5   |
| ▪ BAGIAN TIGA RUANG BARU PEMULIHAN MENTAL YANG<br>HOLISTIK .....                 | 9   |
| ▪ BAGIAN EMPAT SERBA-SERBI KESEHATAN MENTAL DI<br>KAMPUS .....                   | 13  |
| ▪ BAGIAN LIMA FORMULASI PSIKOTERAPI BERBASIS NILAI<br>ISLAM .....                | 19  |
| ▪ BAGIAN ENAM PSIKOTERAPI ISLAMI: DARI DZIKIR, SHALAT,<br>HINGGA KONSELING ..... | 25  |
| ▪ BAGIAN TUJUH KONSELING ISLAMI BAGI KORBAN<br>KEKERASAN.....                    | 33  |
| ▪ BAGIAN DELAPAN LATIHAN FISIK UNTUK PENGUATAN<br>KESEHATAN MENTAL.....          | 51  |
| ▪ BAGIAN SEMBILAN KESEHATAN MENTAL: PENDEKATAN<br>KOMPREHENSIF .....             | 57  |
| DAFTAR PUSTAKA.....                                                              | 61  |



## **DAFTAR PUSTAKA**

- [1]. Kemdikbud. 2022. Pencegahan Tiga Dosa Besar Pendidikan.  
<https://ditpsd.kemdikbud.go.id/hal/pencegahan-3-dosa-besar-pendidikan>.
- [2] Lembaga Ilmu pengetahuan Indonesia. 2018. 39 Persen Mahasiswa Terpengaruh Paham radikal. <http://lipi.go.id/lipimedia/bin:-39-persen-mahasiswa-terpengaruh-paham-radikal/20439>
- [3] Badan Narkotika Nasional. 2021. Penyalahgunaan narkoba di kalangan Mahasiswa dan pelajar.'<https://kepri.bnn.go.id/penyalahgunaan-narkoba-kalangan-mahasiswa-pelajar/>.
- [4]. Liputan 6. 2021. <https://www.liputan6.com/surabaya/read/4659406/jatim-urutan-kedua-kasus-narkoba-terbanyak-di-indonesia>
- [5] Databoks. 2023. Jumlah kasus Perkosaan dan Pencabulan meningkat.<https://databoks.katadata.co.id/infografik/2023/02/08/jumlah-kasus-perkosaan-dan-pencabulan-ri-meningkat-semenjak-pandemi>
- [5]. Testimoni Kekerasan Seksual: 174 Penyintas, 79 Kampus, 29 Kota", <https://tirto.id/dmTW>.
- [6]. Mendikbud. 2021. Permen No 30. Tahun 2021. [https://jdih.kemdikbud.go.id/sjdih/siperpu/dokumen/salinan/salinan\\_20211025\\_095433\\_Salinan\\_Permen%2030%2](https://jdih.kemdikbud.go.id/sjdih/siperpu/dokumen/salinan/salinan_20211025_095433_Salinan_Permen%2030%2)

0Tahun%202021%20tentang%20Kekerasan%20Seksual%  
20fix.pdf

- [7]. Surbhi Goyal, "*Sexual Violence: Policies, Practices, and Challenges in the United States and India*", Lexington Books: 2021, North America
- [8]. Roslyn Murty, *Kekerasan Seksual Terhadap Perempuan*, Prenada Media Group:2016, Jakarta.
- [9]. Abdullah T. 2001. *Nasionalisme dan Sejarah*. Bandung: Satya Historika.
- [10]. Dharwis E. *et al.* 1997. *Gus Dur NU dan Masyarakat Sipil*. Yogyakarta: LkiS.
- [11]. Darmaningtas *et al.* 2004. *Membongkar Ideologi Pendidikan*, Yogyakarta: Ar-Ruzz dan Resolusi Press.
- [12]. Kaelan. 2002. *Filsafat Pancasila Pandangan hidup Bangsa Indonesia*. Yogyakarta: Paradigma.
- [13]. Bayu Puji Hariyanto. Pencegahan Dan Pemberantasan Peredaran Narkoba Di Indonesia. *Jurnal Daulat Hukum*. Vol 1, No 1 (2018).
- [14]. Khambali, I. 2017. *Manajemen Bencana*. Jakarta: Gramedia.
- [15]. Eshan S. Jaiswal. 2012. A Case Study on Quality Function Deployment (QFD). *IOSR Journal of Mechanical and Civil Engineering (IOSR-JMCE)* ISSN: 2278-1684 Volume 3, Issue 6 (Nov-Dec. 2012), PP 27-35 [www.iosrjournals.org](http://www.iosrjournals.org).
- [16]. (PDF) *Integrasi Teori dan Praktik Gestalt dengan Konseling Islam*. Available from: [https://www.researchgate.net/publication/377067859\\_Integrasi\\_Teori\\_dan\\_Praktik\\_Gestalt\\_dengan\\_Konseling\\_Islam](https://www.researchgate.net/publication/377067859_Integrasi_Teori_dan_Praktik_Gestalt_dengan_Konseling_Islam) [accessed Nov 21 2024].

- [17]. Andini, M., Aprilia, D., & Distina, P.P. 2021. Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion and Humanity*. Vol. 3, No. 2 (2021). Page 179.