

Ablutofobia dalam Perspektif Psikologi Islam: Kajian Konseptual dan Implikasi Intervensi Terintegrasi

Eka Wahyu Hestya Budianto

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

Corresponding author: *wahyu.ala@uin-malang.ac.id*

Abstract

Ablutophobia, defined as an irrational and excessive fear of bathing, washing, or cleaning oneself, is a specific phobia that can significantly disrupt personal hygiene and social functioning. This article examines ablutophobia through the lens of Islamic psychology ('ilm al-nafs), synthesizing classical and contemporary Islamic psychotherapeutic frameworks with modern psychological approaches. Drawing on the holistic structure of the self in Islamic tradition—comprising ruh (spirit), nafs (soul), and jism (body)—this conceptual review positions ablutophobia within a broader biopsychosocial-spiritual framework. The classical Islamic scholar Abu Zayd al-Balkhi is identified as having categorized phobias as a recognized form of mental disorder as early as the 9th century. Contemporary Islamic psychotherapy models, including Islamically Integrated Cognitive Behavioural Therapy (IICBT) and Traditional Islamically Integrated Psychotherapy (TIIP), are reviewed as potential frameworks for intervention. The article further explores the intersection of ablutophobia with the Islamic concept of purification (ṭahārah), highlighting potential spiritual distress among Muslim clients. Ethical considerations in integrating spiritual techniques such as prayer, dzikir, and Qur'anic recitation within professional psychotherapy are discussed. The article concludes by emphasizing the need for empirical research specifically addressing ablutophobia in Muslim populations and culturally sensitive clinical formulation.

Keywords: *ablutophobia, Islamic psychology, 'ilm al-nafs, Islamic psychotherapy, ṭahārah, phobia, mental health*

Abstrak

Ablutofobia, yang didefinisikan sebagai ketakutan irasional dan berlebihan terhadap mandi, mencuci, atau membersihkan diri, merupakan salah satu bentuk fobia spesifik yang dapat mengganggu kebersihan diri dan fungsi sosial individu secara signifikan. Artikel ini mengkaji ablutofobia melalui kerangka psikologi Islam ('ilm al-nafs) dengan mensintesis pendekatan psikoterapi Islam klasik dan kontemporer bersama

pendekatan psikologi modern. Bertolak dari struktur holistik diri dalam tradisi Islam—yang mencakup *ruh*, *nafs*, dan *jism*—kajian konseptual ini menempatkan ablutofobia dalam kerangka biopsikososial-spiritual yang komprehensif. Cendekiawan Islam klasik Abu Zayd al-Balkhī diidentifikasi sebagai tokoh yang telah mengkategorikan fobia sebagai bentuk gangguan mental yang diakui sejak abad ke-9. Model psikoterapi Islam kontemporer, termasuk *Islamically Integrated Cognitive Behavioural Therapy* (IICBT) dan *Traditional Islamically Integrated Psychotherapy* (TIIP), dikaji sebagai kerangka intervensi yang relevan. Artikel ini juga menelaah titik temu antara ablutofobia dan konsep purifikasi dalam Islam (*ṭahārah*), dengan menyoroti potensi *spiritual distress* pada klien Muslim. Pertimbangan etis dalam mengintegrasikan teknik-teknik spiritual seperti doa, dzikir, dan tilawah Qur'an ke dalam psikoterapi profesional turut dibahas. Artikel ditutup dengan penekanan pada kebutuhan riset empiris yang secara khusus mengkaji ablutofobia pada populasi Muslim serta pentingnya formulasi klinis yang sensitif budaya.

Kata kunci: *ablutofobia, psikologi Islam, 'ilm al-nafs, psikoterapi Islam, ṭahārah, fobia, kesehatan mental*

1. Pendahuluan & Definisi Ablutofobia dan Relevansinya dalam Psikologi Islam

Ablutofobia — Ketakutan irasional terhadap mandi atau mencuci diri, yang dapat memengaruhi kebersihan dan kehidupan sosial individu. Dalam literatur yang tersedia, ablutofobia dijelaskan sebagai bentuk *-phobia* yang bermakna ketakutan yang berlebihan, tidak rasional/*illogical*, dan cenderung tidak dapat dijelaskan secara memadai, yang biasanya mendorong individu menghindari objek atau situasi yang ditakuti; secara spesifik, ablutophobia disebut sebagai “*intolerance of bathing, washing, or cleaning*” (intoleransi terhadap mandi, mencuci, atau membersihkan diri) (Mohamed, 2022). Dengan demikian, fokus klinis utamanya adalah reaksi takut yang berlebihan dan pola penghindaran terhadap aktivitas mandi/mencuci (Mohamed, 2022).

Dalam kerangka psikologi Islam, fenomena seperti fobia dipahami tidak hanya sebagai gejala psikologis, tetapi juga diletakkan dalam horizon holistik—mencakup dimensi jiwa/*nafs* (self/psyche), spiritualitas, dan tubuh—yang merupakan karakter khas tradisi *'ilm al-nafs* (ilmu tentang jiwa/diri) dan pendekatan psikoterapi Islam (Rathod et al., 2023; Sham, 2015). Karena itu, pembahasan “ablutofobia menurut psikologi Islam” dalam artikel ini diposisikan sebagai: (i) pemetaan ablutofobia sebagai salah satu bentuk phobia (ketakutan irasional)

(Mohamed, 2022), (ii) sintesis tradisi konseptual Islam tentang gangguan seperti fobia/ketakutan (Ansari & Iqbal, 2023; Musrifah & Amin, 2022), dan (iii) implikasi intervensi berbasis psikoterapi terintegrasi Islam yang menggabungkan praktik spiritual dan pendekatan psikologis modern secara etis dan sensitif budaya (Rassool, 2021; Rathod et al., 2023; Wantini et al., 2022).

3. Landasan Psikologi Islam: *'Ilm Al-Nafs*, Struktur Diri, dan Prinsip Holistik

Sumber yang tersedia menegaskan bahwa psikologi Islam/*'ilm al-nafs* dipahami sebagai kajian tentang *nafs* (self/psyche) dan memiliki keterkaitan dengan psikologi, psikiatri, serta ilmu saraf; sementara *al-'ilāj al-nafsī* (terapi psikologis dalam tradisi kedokteran Islam) diposisikan sebagai padanan fungsional psikoterapi, karena berurusan dengan “*curing/treatment of ideas, soul*” (penanganan pikiran dan jiwa) (Sham, 2015). Kerangka ini juga menekankan pentingnya melihat individu secara mental–fisik–spiritual (holistik), dan karena itu mendorong integrasi nilai, ajaran, dan spiritualitas Islam dalam proses konseling/psikoterapi bagi klien Muslim (Fatah, 2017; Rathod et al., 2023).

Secara konseptual, pendekatan Islam-integratif menempatkan manusia dalam struktur yang mencakup *ruh/'aql* (Spirit/Intellect), *nafs* (jiwa/diri), dan *jism* (tubuh), sehingga proses psikoterapi dipandang tidak memadai bila mengabaikan dimensi yang “transenden” dan yang mengintegrasikan psikis ke dalam spiritualitas (Ansari & Iqbal, 2023). Dalam literatur lain, pengembangan teori psikoterapi Islam juga menyoroti peran konstruk internal seperti *al-'aql*, *al-qalb*, dan *al-nafs* sebagai basis konseptual dalam merumuskan modul/model intervensi yang memadukan aspek kognitif, emosional, perilaku, dan spiritual (Abu-Raiya, 2015). Konsekuensinya, ablutofobia (sebagai bentuk ketakutan yang berlebihan dan penghindaran terhadap mandi/mencuci) (Mohamed, 2022) dapat dikaji sebagai gangguan yang melibatkan dimensi psikologis, namun juga membutuhkan pemahaman atas makna religius-spiritual yang mungkin melekat pada praktik kebersihan/purifikasi bagi klien Muslim (Abu-Raiya, 2015; Anggraini & Widada, 2020; Rathod et al., 2023).

4. Posisi “Fobia” dalam Warisan Psikologi Islam Klasik: Al-Balkhī dan Kategori Fobia–Obsesi

Dalam rujukan yang tersedia, Abu Zayd al-Balkhī dipresentasikan sebagai tokoh abad ke-9 yang menulis karya *Sustenance of the Body and Soul* (*Masāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*) dengan konsepsi kesehatan *mind–body–soul* yang diinspirasi keyakinan dan praktik Islam (Musrifah & Amin, 2022). Yang relevan untuk ablutofobia: sumber ini secara eksplisit menyatakan bahwa Al-Balkhī melakukan klasifikasi gangguan mental ke dalam empat kategori, salah satunya adalah *phobias* (fobia), di samping depresi, kemarahan, dan obsesi (Musrifah & Amin, 2022). Ini penting karena menunjukkan bahwa tradisi klasik Islam mengenali “fobia” sebagai kategori gangguan mental yang memerlukan pemahaman dan penanganan, dalam kerangka holistik (Musrifah & Amin, 2022).

Lebih jauh, sumber yang sama menekankan bahwa bagian *mental-health* dalam karya Al-Balkhī mencakup tanda/gejala gangguan dan *treatment* yang disarankan, sekaligus mendorong keseriusan dalam mencari pertolongan untuk kondisi mental (Musrifah & Amin, 2022). Dengan demikian, meskipun istilah “ablutofobia” sebagai label spesifik berasal dari terminologi modern *-phobia* (Mohamed, 2022), kategori fobia sebagai fenomena psikologis telah memiliki padanan diskusi dalam tradisi Islam klasik (melalui Al-Balkhī) (Musrifah & Amin, 2022). Hal ini menyediakan landasan epistemik bagi psikologi Islam untuk menginterpretasikan ablutofobia sebagai bagian dari spektrum “fobia” (ketakutan berlebihan) dalam kerangka *‘ilm al-naḥs* (Musrifah & Amin, 2022; Sham, 2015).

5. Ablutofobia dalam Psikopatologi Islam Kontemporer: “Penyakit Jiwa/Penyakit Hati” dan Deviasi Nilai

Literatur psikopatologi dan psikoterapi dalam Islam yang tersedia menggambarkan “psikopatologi” sebagai penyakit jiwa, dan dalam pembedaan Islam dapat dipahami sebagai penyimpangan dari norma moral–spiritual–agama; serta menegaskan perlunya pendekatan agamis dalam terapi untuk pemulihan kesehatan jiwa (Maroney et al., 2014). Dalam literatur lain yang mengulas pemikiran Zakiah Daradjat, disebutkan bahwa dalam wacana psikoterapi Islam,

berbagai gangguan dapat dirujuk dengan istilah umum “*heart disease*” (penyakit hati), dan penguatan kesehatan mental dipandang terkait dengan pemahaman jenis-jenis “penyakit hati” yang dapat berkontribusi pada gangguan mental (Fatah, 2017).

Namun, literatur yang sama juga menunjukkan adanya jembatan konseptual: Zakiah Daradjat memposisikan spiritualitas sebagai terapi mental, dan mendefinisikan kesehatan mental sebagai kemampuan menyesuaikan diri dengan diri sendiri dan lingkungan sosial (Fatah, 2017); sementara psikoterapi Islam dipandu prinsip seperti tawhid, tawakal, syukur, sabar, taubah, hidayah Allah, dan zikirullah (Fatah, 2017). Dalam sintesis konseptual ini, ablutofobia dapat dipahami sebagai kondisi “fobia” (ketakutan berlebihan dan penghindaran) (Mohamed, 2022) yang mungkin membutuhkan intervensi psikologis untuk pengurangan gejala, sekaligus dapat diperkaya oleh kerangka *tazkiyah*/penyucian diri dan penataan orientasi spiritual yang khas psikoterapi Islam (Anggraini & Widada, 2020; Fatah, 2017; Орлов et al., 2019).

6. Relasi Ablutofobia dengan Konsep Kebersihan/Purifikasi (*Ṭahārah*) dan Makna Religiusnya

Sumber yang tersedia mengenai pendekatan Qur'an-Sunnah terhadap gangguan jiwa pasca-COVID-19 memasukkan pemeliharaan kebersihan personal melalui *ṭahārah* sebagai salah satu metode yang dipromosikan Islam (Mahmoodi et al., 2023). Sumber yang sama juga mengutip hadis (riwayat Muslim melalui Abu Hurairah) yang mengaitkan praktik wudu dengan pembersihan dosa — misalnya ketika seorang hamba membasuh wajah/tangan/kaki, dosa-dosa turut “terhapus” bersama air (Mahmoodi et al., 2023).

Jika ablutofobia melibatkan intoleransi/penghindaran terhadap mandi/mencuci/membersihkan diri (Mohamed, 2022), maka dari perspektif psikologi Islam, kondisi ini berpotensi bersinggungan dengan praktik kebersihan/purifikasi yang memiliki nilai religius (*ṭahārah*) (Mahmoodi et al., 2023), serta dapat memunculkan konflik psikologis-spiritual (misalnya rasa bersalah atau *distress* terkait ibadah) yang perlu diformulasikan secara sensitif dalam terapi berbasis Islam (Ferdaus et al., 2023; Mahmoodi et al., 2023; Wantini et al., 2022).

Namun, catatan evidensial penting: rujukan yang diberikan tidak menyediakan studi empiris yang secara langsung meneliti ablutofobia terhadap praktik *ṭahārah*; hubungan ini dibangun sebagai sintesis konseptual dari definisi ablutofobia (ketakutan/penghindaran terkait mandi/mencuci) (Mohamed, 2022) dan penekanan Islam atas *ṭahārah* serta nilai spiritual praktik bersuci (Mahmoodi et al., 2023).

7. Etiologi dan Formulasi Kasus dalam Psikologi Islam: Psikologis–Sosio-Kultural–Spiritual

7.1. Dimensi Psikologis: Ketakutan Berlebihan dan Penghindaran

Dalam definisi *-phobia*, ketakutan dipahami sebagai reaksi psikologis terhadap sesuatu yang dipersepsi sebagai bahaya; pada fobia, ketakutan itu “*exaggerated*” dan “*illogical*”, serta memicu penghindaran (Mohamed, 2022). Al-Balkhī juga memasukkan fobia sebagai kategori gangguan mental dalam pembahasan kesehatan mental (Musrifah & Amin, 2022). Dengan demikian, secara psikologis, ablutofobia dapat ditempatkan sebagai gejala ketakutan berlebihan yang memerlukan penanganan, sejalan dengan pengakuan tradisi klasik Islam tentang “fobia” sebagai bagian dari spektrum gangguan mental (Mohamed, 2022; Musrifah & Amin, 2022).

7.2. Dimensi Sosio-Kultural: Stigma, Preferensi Pertolongan Religius, dan Hambatan Akses

Sejumlah rujukan menegaskan bahwa faktor budaya dan agama memengaruhi *help-seeking* dan penerimaan terapi. Studi kualitatif di Pakistan tentang psikosis menunjukkan bahwa model penjelasan partisipan mencakup atribusi religius dan supernatural (misalnya *black magic*), dan keluarga sering lebih dahulu mencari bantuan dari pemuka agama sebelum layanan medis/psikologis (Bulut et al., 2021). Studi pada masyarakat Arab-Bedouin juga melaporkan hambatan memperoleh psikoterapi profesional seperti kurangnya pemahaman peran psikolog, tekanan sosial, pandangan tradisional, serta “*self-interpretation of religion*”, dan ditemukan preferensi sebagian responden untuk membaca ayat Qur'an ketika mengalami gangguan mental dibanding mencari layanan kesehatan mental (Sotillos, 2021).

Konteks diaspora juga relevan: kajian pada Muslim di Barat menekankan bahwa kebutuhan akan terapi non-Eurocentric dan berbasis *worldview* Muslim meningkat, tetapi terdapat hambatan seperti kekhawatiran membuka diri pada terapis non-Muslim, persepsi terapis tidak sensitif budaya, dan preferensi agar isu ditangani dari sudut pandang religius (Rathod et al., 2023). Studi kuantitatif pada Muslimah di AS menunjukkan bahwa sikap penolakan terhadap layanan kesehatan mental profesional berkaitan dengan keyakinan religius-budaya, stigma sosial, dan rendahnya familiaritas dengan layanan (Yusoff et al., 2021). Dalam kasus ablutofobia, faktor-faktor ini penting karena menentukan apakah individu mencari pertolongan dan bentuk pertolongan apa yang dianggap sah/aman secara religius dan sosial (Rathod et al., 2023; Sotillos, 2021; Yusoff et al., 2021).

7.3. Dimensi Spiritual: Integrasi Iman–Ibadah–Tasawuf, Sekaligus Risiko *Spiritual Distress*

Literatur psikoterapi Islam menegaskan bahwa intervensi spiritual dapat digunakan untuk masalah psikologis-spiritual dan bahwa manusia sering berpaling pada agama saat menghadapi stres dan masalah psikologis (Rathod et al., 2023). Di sisi lain, rujukan *systematic review* tentang psikoterapi religius menekankan nuansa bahwa agama/spiritualitas dapat memberikan hasil beragam: beberapa studi menunjukkan agama dapat mendukung kesehatan mental, tetapi juga dapat memicu kecemasan/depresi (misalnya karena ketakutan hukuman) (Khan et al., 2025). Literatur "*Islamic principles in mental medicine*" juga menyatakan bahwa temuan riset tentang dampak agama terhadap kesehatan mental terbagi (ada yang positif dan ada yang merugikan) (Руденко & Dmytryk, 2024).

Implikasinya bagi ablutofobia: integrasi spiritual dalam terapi perlu dilakukan sebagai sumber daya (misalnya makna, ketenangan, *coping*), namun tetap peka terhadap kemungkinan *spiritual struggle* atau interpretasi religius yang memperberat rasa takut dan penghindaran (Khan et al., 2025; Rathod et al., 2023; Руденко & Dmytryk, 2024).

8. Prinsip Intervensi Menurut Psikologi Islam: Integrasi Psikoterapi Modern dan Praktik Spiritual Islam

8.1. Mengapa “Terintegrasi” (*Islamically Integrated*) Penting?

Beberapa rujukan menekankan kebutuhan terapi yang relevan budaya dan spiritual. Literatur penghubung psikologi sekuler dan Islam menyatakan banyak Muslim enggan mengikuti layanan kesehatan mental bila tidak dikontekstualisasikan dalam kerangka spiritual Islam, dan menekankan struktur *ruh/nafs/jism* sebagai dasar integral psikologi Islam (Ansari & Iqbal, 2023). Rassool juga berargumen bahwa terapi arus utama yang monokultural berisiko gagal memenuhi kebutuhan holistik Muslim dan menyerukan pengembangan paradigma psikoterapi Islam (Rathod et al., 2023). Kajian psikoterapi “*culturally informed*” dalam konteks Asia menegaskan bahwa faktor sosiokultural membentuk makna, ekspresi, dan pengobatan penyakit; karenanya psikiater perlu memperhatikan agama dan spiritualitas sebagai konstruk yang ditentukan budaya (Ibrahimi & Nourian, 2020).

Untuk ablutofobia (ketakutan irasional dan penghindaran terhadap mandi/mencuci) (Mohamed, 2022), kerangka terintegrasi penting karena “mandi/mencuci” dapat memiliki makna personal dan religius (misalnya kebersihan/*tahārah*) (Mahmoodi et al., 2023), dan makna itu perlu diakomodasi dalam formulasi kasus dan rencana terapi secara sensitif (Ansari & Iqbal, 2023; Ibrahimi & Nourian, 2020; Rathod et al., 2023).

8.2. Model Psikoterapi Berbasis Qur'an: Konflik Batin dan Penguatan Fungsi Ego-Spiritual

Model psikoterapi berbasis Qur'an yang dinamis (untuk klien Muslim religius) memposisikan psikis manusia terdiri dari struktur yang merepresentasikan sisi “*satanic*” dan “*divine*”, dengan konflik fundamental di antaranya; terapi bertujuan mengungkap konflik, mengurangi kecemasan terkait konflik, “*tame the satanic sides*” dengan menguatkan fungsi ego dan menumbuhkan kehidupan spiritual (Ferdaus et al., 2023). Model ini secara eksplisit mensyaratkan terapis yang sensitif spiritual dan berpengetahuan tentang *tenet* Islam, serta

cocok bagi klien yang menerima Qur'an sebagai otoritas utama dalam isu psikologis tertentu (Ferdaus et al., 2023).

Dalam konteks ablutofobia, model ini dapat menjadi kerangka untuk memahami apakah ketakutan/penghindaran terhadap mandi/mencuci (Mohamed, 2022) berkaitan dengan konflik batin, rasa bersalah, atau gangguan relasi spiritual—namun literatur yang tersedia tidak memberikan studi kasus ablutofobia menggunakan model ini; penggunaannya di sini bersifat *conceptual transfer* dari model umum untuk klien Muslim religius (Ferdaus et al., 2023).

8.3. Kerangka *Tazkiyah Al-Nafs* dan *Riyāḍah Al-Nafs* sebagai Pencegahan/Intervensi Diri

Studi tentang pendekatan psikoterapi Islam untuk fenomena histeria remaja di Malaysia menekankan bahwa pencegahan dini dapat diimplementasikan melalui *tazkiyah al-nafs* (penyucian spiritual) dan *riyāḍah al-nafs* (latihan spiritual) (Opalov et al., 2019). Studi yang sama juga menyimpulkan bahwa pengelolaan efektif dapat mempertimbangkan kombinasi pendekatan psikiatri dan psikoterapi Islam (Opalov et al., 2019). Dalam formulasi psikologi Islam, kerangka ini menyediakan bahasa intervensi yang menekankan latihan spiritual sebagai bagian dari regulasi diri dan ketahanan psikologis (Rathod et al., 2023; Opalov et al., 2019).

Meskipun studi tersebut bukan tentang ablutofobia, ia mendukung prinsip umum bahwa praktik penyucian/latihan spiritual dapat diposisikan sebagai intervensi awal yang dilakukan individu untuk problem psikologis tertentu, terutama dalam komunitas Muslim yang memberi bobot pada praktik religius (Rathod et al., 2023; Sotillos, 2021; Opalov et al., 2019).

9. Bentuk-Bentuk Intervensi Psikoterapi Islam yang Relevan untuk Gejala Ketakutan (Fobia): Bukti dan Batasnya

9.1. CBT yang Diadaptasi Religius-Budaya

Sebuah studi kasus (N=1) di Malaysia menerapkan CBT yang diadaptasi secara budaya dan religius pada klien dengan *panic disorder with agoraphobia*, menggunakan komponen relaksasi berbasis doa Islam,

membaca ayat Qur'an, latihan napas lambat, relaksasi otot, diikuti restrukturisasi kognitif, dan komponen paparan (*interoceptive* dan *in vivo*) (Hafil et al., 2023). Studi ini melaporkan pengukuran berkala (BAI) dan menyimpulkan efektivitas adaptasi intervensi dengan penurunan gejala yang relevan pada kasus tersebut (Hafil et al., 2023).

Sementara itu, kajian "*Islamic Integrated Cognitive Behavioural Therapy* (IICBT)" menegaskan bahwa integrasi nilai Islam dengan CBT dipandu ayat Qur'an dan Hadis, berlandaskan prinsip tauhid, *mindfulness* terhadap tindakan/pikiran, praktik kesehatan fisik-mental termasuk doa, serta tanggung jawab sosial (Anggraini & Widada, 2020). Naratif *review* lain menggarisbawahi perdebatan kompatibilitas CBT yang berakar sekuler dengan *worldview* Muslim dan menawarkan jembatan teoretik untuk menghindari alienasi klien yang merasa tidak nyaman dengan CBT sekuler (Wantini et al., 2022).

Implikasi untuk ablutofobia: sumber-sumber ini tidak menguji CBT-adaptif pada ablutofobia secara langsung, tetapi menyediakan bukti bahwa terapi kecemasan tertentu dapat diadaptasi dengan elemen Islam (doa, Qur'an) (Hafil et al., 2023) dan kerangka konseptual integrasi CBT–Islam (Anggraini & Widada, 2020; Wantini et al., 2022) yang secara prinsip dapat dipertimbangkan dalam penanganan problem ketakutan/penghindaran (Mohamed, 2022), dengan tetap mengakui keterbatasan bukti spesifik ablutofobia dalam sumber yang tersedia.

9.2. *Traditional Islamically Integrated Psychotherapy* (TIIP) dan *Outcome* pada Distres Psikologis

Studi *outcome* praktik (*practice-based evidence*) tentang *Traditional Islamically Integrated Psychotherapy* (TIIP) melaporkan penerapan model TIIP oleh klinisi terlatih pada pasien Muslim di pusat kesehatan mental rawat jalan yang berorientasi layanan psikologis Islami; terapis menggunakan intervensi spiritual Islam dan juga mengintegrasikan intervensi kognitif serta *emotion-focused* (Della et al., 2020). Studi tersebut melaporkan penurunan distres klinis dan distres fungsional seiring waktu, sebagai bukti awal efikasi TIIP untuk pasien Muslim (Della et al., 2020).

Walau TIIP dalam sumber ini tidak difokuskan pada ablutofobia, temuan tersebut mendukung klaim yang lebih umum bahwa psikoterapi terintegrasi Islam dapat berasosiasi dengan perbaikan *outcome distress* pada populasi Muslim (Della et al., 2020), dan relevan untuk kerangka layanan ablutofobia bila klien membutuhkan pendekatan yang konsisten dengan nilai Islam (Della et al., 2020; Rathod et al., 2023; Yusoff et al., 2021).

9.3. Integrasi Spiritual Islam pada Kondisi Lain (*Grief*) sebagai Bukti “*Feasibility*” Intervensi Islami

Studi *case series* tentang duka akibat kehilangan kehamilan melaporkan integrasi konsep spiritual Islam dan praktik religius (doa, dzikir/*remembrance of God*, koneksi dengan Tuhan) ke dalam terapi berbasis bukti; kasus-kasus menunjukkan perbaikan substansial pada gejala duka dan trauma, dan integrasi Islam membantu *reframing* makna serta menumbuhkan harapan (Alshawwa, 2026). Ini menguatkan secara evidensial bahwa elemen praktik Islam dapat diintegrasikan sebagai sumber *coping* dalam psikoterapi (Alshawwa, 2026; Rathod et al., 2023), sekaligus menegaskan bahwa integrasi tersebut dapat bersifat *supportive* dan tidak harus menggantikan terapi berbasis bukti (Alshawwa, 2026).

Untuk ablutofobia, rujukan ini kembali tidak spesifik, tetapi mendukung prinsip bahwa integrasi praktik religius Islam dapat dioperasionalkan secara klinis dalam kerangka terapi profesional (Alshawwa, 2026), yang penting bila ketakutan/penghindaran berinteraksi dengan makna spiritual tertentu (Ferdaus et al., 2023; Khan et al., 2025; Mahmoodi et al., 2023).

10. Teknik-Teknik Konseling/Psikoterapi Islam yang Sering Disebut: Doa, Dzikir, Teks Suci—dan Kehati-Hatian Etik

Literatur teknik konseling spiritual Islam menyebut penggunaan teks suci, doa, ibadah, kontemplasi, sabar, syukur, dan praktik sejenis sebagai teknik yang dapat diintegrasikan ke proses konseling spiritual, serta menekankan bahwa transfer kekayaan spiritual Islam ke terapi dapat meningkatkan efektivitas (Awaad & Ali,

2023). Namun, sumber yang sama juga menekankan kehati-hatian etik: terapis perlu tetap berfungsi sebagai profesional kesehatan mental dan tidak mengambil peran “rohaniwan” ketika menggunakan teks suci dalam terapi (Awaad & Ali, 2023).

Kerangka etik yang lebih umum tentang “*spiritually conscious care*” menekankan pentingnya asesmen eksplisit terhadap pentingnya spiritualitas-agama bagi pasien, pengaruhnya pada masalah yang dihadapi, dan potensinya sebagai sumber daya pemulihan; sekaligus membedakan spektrum dari *spiritually avoidant care* hingga *spiritually directive psychotherapy*, serta menggarisbawahi isu etika dan kebutuhan pelatihan (El-kashalla, 2023). Literatur tentang dilema etis antara etika profesional dan nilai Islam juga menekankan pentingnya belas kasih/empati dalam moral Islam yang dapat bersifat komplementer dengan prinsip etika layanan kesehatan mental, sambil mengakui potensi konflik nilai dan perlunya kerangka resolusi yang melibatkan profesional kesehatan mental dan diskursus etik Islam (Liem, 2019).

Bagi penanganan ablutofobia, rujukan-rujukan ini mengarahkan agar elemen Islam (misalnya doa/dzikir) dipakai sebagai *resource* yang dinilai relevansinya bagi klien, bukan sebagai paksaan atau penghakiman moral, dan dilakukan dalam batas etika profesi (Awaad & Ali, 2023; Liem, 2019).

11. Strategi Praktis Penanganan Ablutofobia dalam Kerangka Psikologi Islam

Berikut adalah strategi yang dapat disusun berdasarkan sintesis rujukan yang tersedia (tanpa mengklaim efikasi spesifik untuk ablutofobia bila tidak ada studi langsung):

A. Asesmen Klinis dan Formulasi Holistik. Tempatkan ablutofobia sebagai bentuk phobia dengan karakter ketakutan berlebihan dan penghindaran terhadap mandi/mencuci (Mohamed, 2022), selaras dengan pengakuan “fobia” dalam klasifikasi gangguan mental Al-Balkhī (Musrifah & Amin, 2022). Lakukan asesmen dimensi psikologis–spiritual–sosial, konsisten dengan kerangka *ruh/nafs/jism* dan kebutuhan integrasi spiritual dalam psikologi Islam (Ansari & Iqbal, 2023; Ibrahimi &

Nourian, 2020; Rathod et al., 2023), dan prinsip *spiritually conscious assessment* (El-kashalla, 2023).

- B. Eksplorasi Makna Religius Kebersihan dan Potensi Konflik Ibadah.** Jika relevan bagi klien, eksplorasi makna *tahārah* sebagai praktik kebersihan personal yang dipromosikan Islam, serta nilai spiritual bersuci dalam hadis (Mahmoodi et al., 2023). Gunakan model dinamis Qur'an (bila klien religius dan menerima Qur'an sebagai otoritas) untuk memahami apakah ada konflik batin/spiritual yang berkontribusi pada kecemasan (Ferdaus et al., 2023).
- C. Intervensi Psikologis Berbasis Bukti yang Diadaptasi secara Islami.** Pertimbangkan kerangka adaptasi CBT yang memasukkan doa dan bacaan Qur'an sebagai bagian relaksasi dan *coping*, sebagaimana diterapkan dalam studi kasus Malaysia (untuk *panic/agoraphobia*) (Hafil et al., 2023), dengan rujukan prinsip IICBT dan diskusi integrasi CBT–Islam (Anggraini & Widada, 2020; Wantini et al., 2022). Bila menggunakan model TIIP atau pendekatan terintegrasi lain, rujukan *outcome* awal menunjukkan penurunan distress pada pasien Muslim ketika intervensi spiritual Islam dikombinasikan dengan intervensi kognitif/emosional (Della et al., 2020).
- D. Penguatan Praktik Tazkiyah/Riyāḍah dan Prinsip Psikoterapi Islam.** Dorong pendekatan preventif dan latihan diri melalui *tazkiyah al-nafs* dan *riyāḍah al-nafs* (sebagai kerangka yang diusulkan untuk pencegahan dini pada remaja) (Орлов et al., 2019), selaras dengan prinsip-prinsip psikoterapi Islam (tawhid, tawakal, syukur, sabar, taubah, zikirullah) (Fatah, 2017).
- E. Manajemen Hambatan Akses dan Stigma melalui Pendekatan Sensitif Budaya.** Antisipasi bahwa klien/keluarga dapat terlebih dahulu mencari bantuan tokoh agama atau memiliki atribusi supernatural (Bulut et al., 2021), dan bahwa hambatan stigma/tekanan sosial dapat menghalangi akses psikoterapi (Sotillos, 2021; Yusoff et al., 2021). Karena itu, rencana layanan sebaiknya mempertimbangkan adaptasi budaya dan, bila sesuai, kolaborasi yang aman dan etis, sebagaimana literatur menekankan kebutuhan pendekatan non-Eurocentric dan

cultural adaptation (El-kashalla, 2023; Ibrahim & Nourian, 2020; Rathod et al., 2023).

12. Keterbatasan Bukti dalam Sumber yang Diberikan (Khusus Ablutofobia)

Sumber rujukan yang disediakan mendefinisikan ablutofobia sebagai intoleransi terhadap mandi/mencuci/bersih-bersih dan meletakkannya di bawah konsep *-phobia* (ketakutan berlebihan dan penghindaran) (Mohamed, 2022), serta menyediakan landasan psikologi Islam mengenai fobia sebagai kategori (Al-Balkhī) (Musrifah & Amin, 2022) dan kerangka psikoterapi Islam terintegrasi (Anggraini & Widada, 2020; Ansari & Iqbal, 2023; Della et al., 2020; Fatah, 2017; Ferdaus et al., 2023; Hafil et al., 2023; Rathod et al., 2023; Oplov et al., 2019). Namun, tidak ada dalam kumpulan rujukan yang diberikan studi empiris yang secara langsung meneliti:

- prevalensi ablutofobia pada populasi Muslim,
- faktor risiko spesifik ablutofobia dalam konteks praktik *tahārah*, atau
- uji klinis intervensi psikoterapi Islam yang ditargetkan khusus untuk ablutofobia.

Karena itu, rekomendasi intervensi di atas bersifat inferensi konseptual dari bukti fobia/ansietas umum dan intervensi Islam-integratif pada kondisi lain (Anggraini & Widada, 2020; Della et al., 2020; Hafil et al., 2023; Musrifah & Amin, 2022; Oplov et al., 2019), dan perlu diuji secara penelitian khusus ablutofobia.

13. Kesimpulan

Menurut sumber yang tersedia, ablutofobia dapat dipahami sebagai bentuk fobia yang melibatkan ketakutan berlebihan/tidak rasional dan penghindaran, dengan isi spesifik berupa intoleransi terhadap mandi/mencuci/membersihkan diri (Mohamed, 2022). Psikologi Islam menyediakan kerangka konseptual yang holistik (*ruh/nafs/jism; al-'aql-al-qalb-al-nafs*) (Abu-Raiya, 2015; Ansari & Iqbal, 2023), memiliki preseden klasik yang memasukkan fobia sebagai kategori gangguan mental (Al-Balkhī) (Musrifah & Amin, 2022), dan menawarkan berbagai model psikoterapi terintegrasi yang

menggabungkan intervensi psikologis dengan praktik spiritual (doa, dzikir, Qur'an) secara sensitif budaya dan etis (Anggraini & Widada, 2020; Awaad & Ali, 2023; Ferdaus et al., 2023; Hafil et al., 2023; Liem, 2019; Rathod et al., 2023). Dalam konteks Islam, praktik kebersihan/purifikasi (*tahārah*) memiliki nilai penting dan juga dimensi spiritual yang dapat relevan dalam formulasi klinis ketika ketakutan terkait mandi/mencuci muncul (Mahmoodi et al., 2023).

Daftar Pustaka

- Abu-Raiya, H. (2015). Working with religious Muslim clients: A dynamic, Qura'nic-based model of psychotherapy. *Spirituality in Clinical Practice*, 2(2), 120–133. <https://doi.org/10.1037/scp0000068>
- Alshawwa, Y. (2026). A systematic review of mental health in the Arab region. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 57(4), 606–631. <https://doi.org/10.1177/00220221251406572>
- Anggraini, R., & Widada, W. (2020). "Insani" psychotherapy based on Prophet therapy as an alternative solution before having vaccines. <https://doi.org/10.4108/eai.27-8-2020.2303285>
- Ansari, S., & Iqbal, N. (2023). Contributions of Muslim medieval scholars to psychology. *Archive for the Psychology of Religion*, 45(3), 308–333. <https://doi.org/10.1177/00846724231197238>
- Awaad, R., & Ali, S. (2023). The original self-help book: Al-Balkhi's 9th century "Sustenance of the body and soul". *Spirituality in Clinical Practice*, 10(1), 89–98. <https://doi.org/10.1037/scp0000310>
- Bulut, S., Hajiyousouf, I. I., & Nazır, T. (2021). Depression from a different perspective. *Open Journal of Depression*, 10(04), 168–180. <https://doi.org/10.4236/ojd.2021.104011>
- Della, C. D., Teo, D. C. L., Agiananda, F., & Nimnuan, C. (2020). Culturally informed psychotherapy in Asian consultation-liaison psychiatry. *Asia-Pacific Psychiatry*, 13(1). <https://doi.org/10.1111/appy.12431>
- El-kashalla, B. (2023). Conventional therapy and psychotherapy (the case of the Arab-Bedouin society, the healer sheikh and the psychologist). *International Journal of Culture and History*, 11(1), 1. <https://doi.org/10.5296/ijch.v11i1.21563>
- Fatah, A. H. (2017). A cognitive sketch of the lexical item phobia. *Journal of Garmian University*, 4(4), 386–400. <https://doi.org/10.24271/garmian.219>
- Ferdaus, F. M., Akib, M. M. M., & Ishak, H. (2023). Elements of Islamic psychotherapy on Prophet Ibrahim AS's prayer. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 12(2). <https://doi.org/10.6007/ijarped/v12-i2/16727>
- Hafil, Ach. S., Sa'adati, T. I., & Bagus, M. I. (2023). The effectiveness of Islamic psychotherapy with zikr Asmaul Husna in improving the sleep quality of schizophrenic clients in UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras Kediri. *Happiness*

- Journal of Psychology and Islamic Science*, 7(2), 153–162.
<https://doi.org/10.30762/happiness.v7i2.1318>
- Ibrahimi, A., & Nourian, K. (2020). The effectiveness of theater therapeutic on anxiety, mental health and personality profiling of youth who referred to the house of culture of department of culture and Islamic guidance of Shiraz city. *Kurmanj the Journal of Culture Humanities and Social Science*, 2(2), 1–19.
<https://doi.org/10.29252/kurmanj.2.2.1>
- Khan, F., Keshavarzi, H., Ahmad, M., Ashai, S., & Sanders, P. (2025). Application of Traditional Islamically Integrated Psychotherapy (TIIP) and its clinical outcome on psychological distress among American Muslims in outpatient therapy. *Spirituality in Clinical Practice*, 12(2), 147–160.
<https://doi.org/10.1037/scp0000350>
- Liem, A. (2019). “Doing my profession is also part of worship”: How clinical psychologists address aspects of spirituality and religion in Indonesia.
<https://doi.org/10.20944/preprints201907.0037.v1>
- Mahmoodi, V., Akhavan, A., & Virk, Z. (2023). Integration of Islamic spirituality in the treatment of grief for pregnancy loss: A case series of loss during early, mid-, and late pregnancy. *Spirituality in Clinical Practice*, 10(1), 52–61.
<https://doi.org/10.1037/scp0000312>
- Maroney, P., Potter, M., & Thacore, V. R. (2014). Experiences in occupational therapy with Afghan clients in Australia. *Australian Occupational Therapy Journal*, 61(1), 13–19. <https://doi.org/10.1111/1440-1630.12094>
- Mohamed, W. M. (2022). Arab-Muslims contributions to modern neuroscience: What’s giving us hope? <https://doi.org/10.31730/osf.io/q4dsm>
- Musrifah, M., & Amin, A. Y. (2022). The concept of mental health and mental care: A study of Zakiah Daradjat's thoughts. *International Journal of Social Science and Religion (IJSSR)*, 171–184. <https://doi.org/10.53639/ijssr.v3i3.60>
- Rassool, G. H. (2021). Re-examining the anatomy of Islamic psychotherapy and counselling: Envisioned and enacted practices. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 4(2), 133–143. <https://doi.org/10.25217/igcj.v4i2.1840>
- Rathod, S., Javed, A., Iqbal, R., Al-Sudani, A., Vaswani-Bye, A., Haider, I., & Phiri, P. (2023). Results of a qualitative study of patient, carer and clinician views on the experience of caring for individuals with psychosis in Pakistan. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 16. <https://doi.org/10.1017/s1754470x23000077>
- Sham, F. M. (2015). Islamic psychotherapy approach in managing adolescent hysteria in Malaysia. *Journal of Psychological Abnormalities in Children*, 04(03). <https://doi.org/10.4172/2329-9525.1000142>
- Sotillos, S. B. (2021). Bridging psychologies: Islam and secular psychotherapy. *Spiritual Psychology and Counseling*. <https://doi.org/10.37898/spc.2021.6.2.143>
- Wantini, W., Suyatno, S., & Dinni, S. M. (2022). Implementation of expressive writing therapy through writing diary coping anxiety in children victims of Covid-19. *Al-Hayat Journal of Islamic Education*, 6(1), 140.
<https://doi.org/10.35723/ajie.v6i1.237>

- Yusoff, S. N. A. M., Raudhah, A., Zulkifli, N. A., & Azmi, L. (2021). Bridging science and religion – treatment of depressed Muslim patients using Islamic Integrated Cognitive Behavioural Therapy. *Malaysian Journal of Science Health & Technology*. <https://doi.org/10.33102/mjosht.v6i.121>
- Орлов, Ф. В., Nikolaev, E. L., Голенков, А. В., & Nikolaeva, N. V. (2019). Psychological factors of schizophrenia (based on the clinical case). *Personality in a Changing World Health Adaptation Development*, 7(4(27)), 649–662. <https://doi.org/10.23888/humj20194649-662>
- Руденко, О. С., & Dmytryk, I. Ia. (2024). Resource-based psychotherapy model application in the treatment of psychological trauma consequences. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 212(7), 365–369. <https://doi.org/10.1097/nmd.0000000000001780>