



## Kesehatan Mental dan Spiritualitas: Bagaimana Konsep Al-Qur'an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer?

Nurusshobah<sup>1\*</sup>, Akhmad Aidil Fitra,<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universitas Islam Negeri Mataram, Indonesia

<sup>2</sup> Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, Indonesia

### Article Info

#### Article History:

Received: 11 February 2025

Revised: 4 March 2025

Accepted: 17 March 2025

Published: 30 March 2025

#### \*Corresponding Author:

Name: Nurusshobah

Email: [shobahnurus15@gmail.com](mailto:shobahnurus15@gmail.com)

### Keywords

### Abstract

This research examines the link between mental health and spirituality, with a focus on the teachings of the Qur'an, as a response to today's psychological challenges. The main objective of this study is to analyse how spiritual teachings in the Qur'an can help individuals overcome psychological problems, such as stress, anxiety and depression, that are increasingly faced by modern society. A qualitative approach (library research) was used in this study to examine Qur'anic verses relating to mental and spiritual health and compare them with contemporary psychological theories. The results show that Qur'anic principles, such as tawakkal (surrender), dhikr (remembrance of God), sabr (patience), and gratitude (thankfulness), are effective in supporting the management of individuals' psychological and emotional states. The study also emphasised the importance of combining spiritual teachings with modern psychological techniques to create a more holistic approach to mental well-being. Based on these findings, the study concludes that Qur'anic spirituality can be a relevant and effective method in helping individuals overcome psychological crises in the contemporary era.

Mental Health; Spirituality; Kontemporer Era; Contemporary Psychological Crises

### Abstrak

Penelitian ini mengkaji keterkaitan antara kesehatan mental dan spiritualitas, dengan fokus pada ajaran Al-Qur'an, sebagai respons terhadap tantangan psikologis masa kini. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menganalisis bagaimana ajaran spiritual dalam Al-Qur'an dapat membantu individu mengatasi masalah psikologis, seperti stres, kecemasan, dan depresi, yang semakin banyak dihadapi oleh masyarakat modern. Pendekatan kualitatif (library research) digunakan dalam penelitian ini untuk menelaah ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan mental dan spritual dan membandingkannya dengan teori psikologi kontemporer. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prinsip-prinsip Al-Qur'an, seperti tawakkal (berserah diri), dzikir (mengingat Allah), sabr (kesabaran), dan syukur (rasa syukur), efektif dalam mendukung pengelolaan kondisi psikologis dan emosional individu. Penelitian ini juga menekankan pentingnya menggabungkan ajaran spiritual dengan teknik psikologis modern untuk menciptakan pendekatan yang lebih menyeluruh bagi kesejahteraan mental. Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini menyimpulkan bahwa spiritualitas yang berlandaskan Al-Qur'an dapat menjadi metode yang relevan dan efektif dalam membantu individu mengatasi krisis psikologis di era kontemporer.

**Kata Kunci:** Kesehatan Mental; Spiritualitas; Era Kontemporer; Krisis Psikologis Kontemporer

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental kini menjadi masalah global yang semakin mendesak (Malviya, 2023), seiring dengan cepatnya perubahan sosial, ekonomi, dan teknologi. Saat ini, banyak individu yang

menghadapi berbagai tantangan yang memengaruhi kondisi psikologis mereka, seperti stres, kecemasan, depresi, dan gangguan mental lainnya yang semakin sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Dalam menghadapi hal ini, pencarian solusi untuk masalah kesehatan mental tidak hanya berfokus pada pendekatan medis atau psikologis, tetapi juga melibatkan aspek spiritual dan religious (Ariadi, 2019). Meskipun kesehatan mental seringkali kurang mendapat perhatian dibandingkan kesehatan fisik, kini semakin diakui sebagai elemen penting dalam mencapai keseimbangan hidup yang sehat.

Dalam menghadapi tantangan hidup, pencarian solusi tidak hanya terbatas pada psikologi dan psikiatri modern, tetapi juga mencakup kearifan tradisional dan spiritual. Al-Qur'an, sebagai pedoman hidup umat Islam, mengandung prinsip dan nilai yang mendalam tentang jiwa, keseimbangan hidup, dan hubungan dengan Tuhan (Lubis, 2016). Perspektif Al-Qur'an menawarkan kerangka yang komprehensif untuk memahami dan mengatasi krisis psikologis dari sudut pandang spiritual. Mengingat semakin meningkatnya tekanan hidup, upaya untuk menemukan kedamaian batin dan ketenangan pikiran menjadi sangat penting, sehingga perlu untuk mengeksplorasi berbagai pendekatan yang dapat mendukung kesejahteraan jiwa secara menyeluruh (Darise, 2018).

Sebagai kitab suci umat Islam, Al-Qur'an tidak hanya memberikan petunjuk dalam aspek ibadah, sosial, dan hukum, tetapi juga menawarkan prinsip-prinsip mendalam mengenai pengelolaan emosi, pikiran, dan hati. Al-Qur'an mengajarkan pentingnya ketenangan hati, kesabaran, pengampunan, dan keimanan yang kokoh sebagai landasan untuk menghadapi tantangan hidup (Nur & Zamimah, 2021). Dalam konteks krisis psikologis kontemporer, ajaran-ajaran ini menjadi sumber kekuatan spiritual yang mendalam. Al-Qur'an diyakini menyediakan solusi untuk berbagai masalah, termasuk kesehatan mental, dengan memberikan panduan terkait kesejahteraan jiwa. Prinsip-prinsip yang terkandung dalam Al-Qur'an membantu mengelola emosi, menghindari rasa putus asa, serta mengurangi kecemasan dan stres, dengan mengajarkan makna hidup yang mendalam. Melalui ajaran-ajaran seperti ketenangan hati, kesabaran, dan pengampunan, Al-Qur'an menawarkan cara untuk mencapai kesejahteraan mental yang seimbang dan kokoh (Masrur & Salsabila, 2021).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwasannya kajian mengenai kesehatan mental secara umum telah ada dilakukan seperti penelitian Kathleen Jones (2023), "*A history of the mental health services*" dan penelitian Emily H. Rosado-Solomon dkk (2023), "*Mental health and mental illness in organizations: A review, comparison, and extension*". Penelitian yang mencoba mengaitkan antara kesehatan mental dan spiritualitas juga telah ada yang melakukannya, seperti Tracy S. Tiemeier (2021), "*Religion, Spirituality, and Worldviews: Implications for Mental Health*" dan penelitian Rofiqoh dkk (2025), "*Mental Health and Spirituality: Qur'anic Teaching and Approaches to Mental Health in the Modern Era*". Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan di atas, maka penelitian ini hadir dengan menawarkan analisis yang lebih mendalam terkait dengan tawaran al-Qur'an dalam mengatasi masalah kesehatan mental di era kontemporer dengan menyajikan berbagai pandangan *mufassir*.

Maka penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi perspektif Al-Qur'an dalam mengatasi krisis psikologis kontemporer, dengan menekankan peran spiritualitas dalam kesehatan mental. Artikel ini akan menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an dan penafsiran para ulama, menggali peran Al-

Qur'an sebagai sumber ketenangan dan penyembuhan bagi individu yang mengalami masalah kesehatan mental. Selain itu, serta bagaimana ajaran-ajarannya dapat membantu mengatasi krisis psikologis kontemporer. Diharapkan, pemahaman ini dapat memberikan cara efektif untuk menjaga kesehatan mental dan mengatasi stres, kecemasan, serta depresi di era modern.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi Pustaka (Huda et al., 2025), untuk mengkaji hubungan antara kesehatan mental, spiritualitas, dan ajaran al-Qur'an dalam mengatasi krisis psikologis kontemporer. Data diperoleh dari tafsir Al-Qur'an seperti tafsir An-Nur karya Hasbi Ash-Shiddieqy dan tafsir Al-Misbah karya Quraish Shihab, serta buku dan artikel ilmiah terkait. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik dokumentasi dengan mengumpulkan berbagai dokumen yang relevan dengan penelitian ini. Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah teknik *content analysis* yang bertujuan untuk mendapatkan kesimpulan yang maksimal (Fitra & Wendry, 2024). Dengan mengidentifikasi tema-tema utama dan mengkontekstualisasikan ajaran Al-Qur'an dengan krisis psikologis masa kini dengan mengutamakan makna utama ayat (Fitra et al., 2024).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Konsep Kesehatan Mental dalam Psikologi Kontemporer dan Keislaman

Kesehatan mental adalah salah satu aspek kesehatan yang penting bagi manusia dalam mencapai tujuan hidupnya. Konsep kesehatan mental berakar dari istilah *mental hygiene*. Kata "*mental*" sendiri berasal dari bahasa Yunani, yang dalam bahasa Latin disebut "*psyche*," yang berarti pikis atau jiwa (Notosoedirdjo & Latipun, 20117). Kesehatan mental adalah keadaan kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang memungkinkan individu untuk mengatasi tantangan dalam kehidupan sehari-hari, berfungsi dengan baik dalam pekerjaan, dan memberikan kontribusi positif kepada komunitas. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental merujuk pada "kondisi di mana individu menyadari potensi mereka, dapat mengelola tekanan hidup yang wajar, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada masyarakat" (Pratama, 2022).

Definisi dan kesehatan mental menurut beberapa sumber ahli: menurut Pieper & Van Uden, kesehatan mental adalah kondisi di mana seseorang menerima dirinya, mengatasi masalah hidup, merasa puas dalam hubungan sosial, dan meraih kebahagiaan (J.Z.T. Pieper & M. van Uden, 2006, p. 50). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, kesehatan mental merujuk pada kondisi psikologis yang stabil dan damai, yang memungkinkan individu untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain. Zakiah Darajat, kesehatan mental adalah usaha untuk mengoptimalkan seluruh potensi dalam diri seseorang, sehingga ia dapat meraih kebahagiaan dan terhindar dari berbagai gangguan kejiwaan (Zakiah Darajat, 2016). Dan menurut Federasi Kesehatan Mental Dunia, kesehatan mental adalah kondisi yang mendukung perkembangan yang optimal secara fisik, intelektual, dan emosional, selama hal tersebut sejalan dengan kondisi orang lain.

Berbagai definisi dari ahli menekankan kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang memungkinkan individu mengoptimalkan potensi diri, mengelola stres, mencapai kebahagiaan, serta berfungsi secara efektif dalam kehidupan sosial dan budaya, dengan fokus pada penerimaan diri, keseimbangan emosional, dan kontribusi positif

kepada masyarakat.. Menurut Sikun, ciri-ciri mental sehat meliputi perasaan aman, harga diri yang mantap, emosi yang hangat dan terbuka, keseimbangan, serta tujuan hidup yang kuat (Diana Vidya Fakhriyani, 2019). Kesehatan mental melibatkan pertumbuhan pribadi, penerimaan diri, dan kemampuan mengelola stres, serta tidak hanya berarti bebas dari gangguan psikologis, tetapi juga mencakup pencapaian potensi terbaik dalam hidup.

Dalam konteks keislaman, Konsep kesehatan mental atau *al-tibb al-rubani* pertama kali diperkenalkan dalam dunia kedokteran Islam oleh seorang dokter asal Persia bernama Abu Zayd Ahmed ibnu Sahl al-Balkhi (850-934). Dalam karya tulisnya yang berjudul *Masalib al-Abdan wa al-Anfus* (Makanan untuk Tubuh dan Jiwa), al-Balkhi berhasil menghubungkan antara kondisi tubuh dan jiwa. Ia menggunakan istilah *al-Tibb al-Rubani* untuk menggambarkan kesehatan spiritual dan psikologis. Sementara itu, untuk kesehatan mental, al-Balkhi sering menggunakan istilah *Tibb al-Qalb*. Menurut al-Balkhi, baik tubuh maupun jiwa dapat berada dalam kondisi sehat ataupun sakit, yang menggambarkan konsep keseimbangan dan ketidakseimbangan. Ketidakseimbangan fisik dapat memicu gejala seperti demam, sakit kepala, dan rasa sakit pada tubuh, sedangkan ketidakseimbangan jiwa dapat mengakibatkan perasaan kemarahan, kecemasan, kesedihan, serta gejala kejiwaan lainnya (Ariadi, 2019).

Selain al-Balkhi, peradaban Islam juga memiliki seorang tokoh dalam bidang kedokteran jiwa, yakni Ali ibnu Sahl Rabban al-Tabari. Dalam karyanya yang berjudul *Firdous al-Hikmah* yang ditulis pada abad ke-9 M, al-Tabari mengembangkan konsep psikoterapi untuk menyembuhkan pasien yang mengalami gangguan jiwa. Al-Tabari menekankan hubungan erat antara psikologi dan kedokteran, serta menjelaskan bahwa banyak pasien yang mengalami sakit akibat imajinasi atau keyakinan yang keliru. Sebagai bentuk pengobatan, al-Tabari mengusulkan pendekatan konseling bijak, yang dapat dilakukan oleh seorang dokter yang cerdas dan memiliki rasa humor tinggi, dengan tujuan untuk mengembalikan kepercayaan diri pasien. Selain itu, pemikir Muslim lainnya yang turut berkontribusi dalam bidang pengobatan penyakit kejiwaan adalah Al-Farabi. Ilmuwan ternama ini menulis risalah khusus mengenai psikologi sosial dan studi kesadaran. Ibnu Zuhr (Avenzoar) juga memberikan kontribusi signifikan dengan mengungkapkan secara akurat mengenai penyakit saraf. Lebih lanjut, Ibnu Zuhr turut berperan penting dalam perkembangan neurofarmakologi modern (Ariadi, 2019).

Prinsip-prinsip kesehatan mental meliputi memiliki gambaran diri yang positif, keterpaduan diri antara pikiran, perasaan, dan tindakan, serta perwujudan diri melalui aktualisasi potensi terbaik. Selain itu, kemampuan untuk menerima orang lain, berpartisipasi dalam aktivitas sosial, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan juga penting untuk menjaga keseimbangan emosional dan psikologis. Semua ini mendukung individu untuk hidup dengan sehat, berkembang, dan beradaptasi dalam kehidupan sosial (Rahmawaty et al., 2022). Dalam psikologi kontemporer dan filsafat, kesehatan mental mencakup pemahaman yang mendalam tentang interaksi antara pikiran, perasaan, dan perilaku, serta pengaruh faktor eksternal seperti lingkungan sosial, budaya, dan nilai-nilai. Kesehatan mental merujuk pada kondisi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang memungkinkan individu untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan baik (Khair & Fatmawati, 2022). Kesehatan mental tidak hanya berarti tidak adanya gangguan psikologis, tetapi juga mencakup pertumbuhan pribadi, perkembangan, dan pencapaian potensi terbaik, yang memungkinkan individu untuk menjalani kehidupan yang seimbang dan bermakna.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental dari keadaan yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Kondisi ini mempengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, bertindak, berinteraksi dengan orang lain, menghadapi stres. Merawat kesehatan mental sama pentingnya dengan merawat kesehatan fisik. Ada tiga faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental, yaitu faktor biologis, psikologis, dan sosial (Bella Salsa Risnawati et al., 2023). Pertama, faktor biologis berperan penting dalam kesehatan mental, dengan gangguan mental sering terkait dengan ketidakseimbangan neurotransmitter di otak dan faktor genetik (Nurfadillah Sabir et al., 2021). Individu dengan riwayat keluarga gangguan mental berisiko lebih tinggi. Selain itu, kebiasaan seperti merokok, alkohol, narkoba, kurang tidur, pola makan buruk, dan rendahnya aktivitas fisik dapat memperburuk kondisi mental. Kedua, faktor psikologis juga memainkan peran dalam masalah kesehatan mental. Trauma berat di masa kecil, seperti pelecehan emosional, fisik, atau seksual, kehilangan orang yang disayangi, penelantaran, kesulitan dalam membangun hubungan, tekanan dari lingkungan, serta perasaan rendah diri dan kurang percaya diri, merupakan faktor psikologis yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. Ketiga, Faktor lingkungan sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental, di mana masalah dan tekanan dari sekitar dapat memicu gangguan mental. Isu sosial seperti kesulitan ekonomi, menjadi bagian dari kelompok minoritas, atau kurangnya dukungan sosial dapat menyebabkan stres dan berkontribusi pada masalah kesehatan mental (Rahmawaty et al., 2022).

Krisis psikologis di era kontemporer disebabkan oleh perubahan cepat seperti globalisasi, urbanisasi, dan digitalisasi, yang menambah tekanan sosial, ketidakpastian ekonomi, dan kecanduan teknologi. Penggunaan media sosial yang berlebihan memicu kecemasan dan depresi, sementara perubahan nilai sosial membuat individu kesulitan menemukan identitas dan makna hidup. Krisis ini dapat berdampak pada gangguan mental, stres, depresi, dan masalah kesehatan fisik. Untuk menghadapinya, diperlukan pendekatan melalui terapi psikologis, dukungan keluarga dan komunitas, serta peningkatan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental (Maslahat, 2021). Menciptakan keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan juga dapat membantu mengurangi tekanan yang memicu krisis psikologis. Pendekatan menyeluruh ini sangat penting untuk meminimalkan dampak krisis psikologis dan menciptakan masyarakat yang lebih sehat secara mental.

### **Spiritualitas dan Kesehatan Mental: Perspektif Umum**

Spiritualitas adalah kondisi pikiran manusia yang berkaitan dengan jiwa sebagai esensi kehidupan, mencakup pemahaman tentang makna, tujuan, dan moralitas hidup. Menurut Adler, spiritualitas berfokus pada pengalaman subjektif mengenai nilai hidup dan alasan hidup itu berharga (Pustakasari, 2014). Carl Gustav Jung memandang spirit sebagai inti jiwa manusia yang saling berkaitan, serta sarana untuk berhubungan dengan Tuhan. Kamus *Webster* menyebutkan bahwa kata "*spirit*" berasal dari "*spiritus*" yang berarti nafas, menunjukkan bahwa hidup dan spirit saling terhubung (Pustakasari, 2014).

Kesehatan mental kini menjadi fokus utama di tengah kehidupan yang serba cepat dan penuh tekanan. Spiritualitas, yang sering diabaikan, memiliki potensi besar untuk memberikan pengaruh positif terhadap kesejahteraan mental. Spiritualitas merujuk pada dimensi batiniah kehidupan manusia, termasuk pencarian makna, hubungan dengan kekuatan yang lebih besar, dan pengalaman transenden. Ini dapat terwujud melalui berbagai cara, seperti praktik keagamaan, refleksi pribadi,



atau pengalaman alam yang mendalam. Kesehatan mental mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial, yang meliputi kemampuan mengelola stres, membangun hubungan sehat, dan merasa baik tentang diri sendiri (Wahyuningsih, 2008).

Hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental saling terkait erat dalam meningkatkan kesejahteraan individu. Spiritualitas memberikan makna hidup, membantu mengatasi stres dan kecemasan, serta menciptakan ketenangan batin melalui praktik seperti doa dan meditasi. Hal ini juga membantu individu merasa terhubung dengan sesuatu yang lebih besar, meningkatkan rasa aman dan dukungan emosional. Kesehatan mental, yang mencakup aspek emosional dan psikologis, dipengaruhi oleh kemampuan seseorang mengelola stres dan menjaga hubungan sehat. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan spiritualitas yang kuat cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik, karena spiritualitas memberikan dukungan emosional, keseimbangan psikologis, dan makna hidup yang penting untuk kesejahteraan mental (Sadam & Muhammad, 2014).

Praktik keagamaan yang konsisten dapat memberikan dampak positif pada kesehatan mental. Aktivitas seperti beribadah, berdoa, dan berzikir dapat menciptakan ketenangan batin serta mempererat hubungan dengan kekuatan yang lebih besar, yang membantu mengurangi stres dan kecemasan. Selain itu, kegiatan keagamaan juga memperkuat ketahanan psikologis, memungkinkan individu untuk lebih baik dalam menghadapi tantangan sehari-hari. Agama berperan dalam proses pemecahan masalah melalui pemikiran reflektif (mencari hikmah), tindakan (berdoa), dan sikap kolaboratif (kepasrahan) (Wahyuningsih, 2008). Keyakinan agama memberikan kerangka berpikir yang dapat membantu individu mengatasi berbagai situasi.

Peran Spiritualitas dalam menghadapi krisis psikologis memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan makna dan dukungan emosional ketika seseorang mengalami krisis psikologis. Keyakinan pada kekuatan yang lebih besar dari diri sendiri dapat menjadi sumber inspirasi dan harapan, membantu individu menemukan arti di balik kesulitan yang mereka alami. Dalam menghadapi tantangan mental, spiritualitas mendorong seseorang untuk mencari pertolongan dan menawarkan perspektif yang mengurangi perasaan terisolasi. Mengintegrasikan spiritualitas dalam pendekatan klinis memberikan dukungan yang lebih menyeluruh, membantu individu menemukan tujuan hidup dan memperbaiki kesejahteraan spiritual mereka. Selain itu, praktik spiritual seperti doa, meditasi, atau refleksi diri dapat menenangkan pikiran, memperkuat ketahanan mental, dan memudahkan individu mengelola stres (Muhammad Abdi Rahman et al., 2024). Spiritualitas juga memberikan rasa tujuan dan kedamaian, membantu individu merasa lebih aman saat menghadapi kesulitan, serta mendukung pemulihan psikologis secara positif.

Teori-teori psikologi yang Mengintegrasikan Spiritualitas psikologi transpersonal mempelajari konsep spiritualitas dengan pendekatan yang melampaui batas-batas agama tertentu, berfokus pada pemahaman pengalaman spiritual secara menyeluruh dan mengakui keragaman keyakinan. Dalam pandangan Kristen, kesehatan mental dianggap tidak terpisahkan dari dimensi spiritual dan hubungan dengan Tuhan. Praktik-praktik seperti doa, meditasi, dan pembacaan kitab suci dianggap penting dalam menjaga kesehatan mental. Kesehatan spiritual dipandang sebagai hubungan yang mendalam dengan Tuhan, yang memberikan kekuatan dan petunjuk dalam menghadapi berbagai tantangan hidup (Junardi Saleleubaja & Sugeng Santoso, 2024).

Beberapa teori psikologi menggabungkan spiritualitas untuk memahami kesehatan mental dan perilaku manusia. Salah satunya adalah psikologi positif yang dikembangkan oleh Martin Seligman, yang berfokus pada kekuatan individu yang dalam teori ini, spiritualitas dianggap sebagai sumber utama kebahagiaan dan kesejahteraan mental, karena nilai-nilai spiritual berperan penting dalam memberikan makna hidup, rasa syukur, dan hubungan yang mendalam (Takdir, 2019). Teori Humanistik, yang dipelopori oleh Abraham Maslow dan Carl Rogers, menekankan pentingnya aktualisasi diri dan pencarian makna hidup, dengan kebutuhan spiritual diletakkan pada posisi penting dalam hierarki kebutuhan manusia. Psikologi transpersonal, yang berfokus pada pengalaman spiritual yang melampaui ego dan materialisme, menganggap pencapaian spiritual sebagai langkah penting dalam kesehatan mental. Beberapa pendekatan dalam terapi *kognitif-behavioral* modern juga mulai mengintegrasikan spiritualitas, membantu individu mengubah pola pikir tidak sehat dan membangun keterampilan mengelola stres. Selain itu, Secara keseluruhan, teori-teori psikologi ini mengakui bahwa spiritualitas memberikan dukungan emosional dan mental yang penting.

### Analisis Ayat-ayat Al-Qur'an tentang Kesehatan Mental dan Spiritual

Kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesejahteraan manusia secara menyeluruh. Ilmu kesehatan mental atau *mental hygiene* adalah disiplin yang mempelajari masalah terkait kesehatan jiwa, dengan tujuan mencegah gangguan mental atau emosional. Sebagai sumber utama ajaran Islam, Al-Qur'an memberikan panduan lengkap mengenai berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan mental (Samain & Budihardjo, 2020). Al-Qur'an mengandung nilai-nilai spiritual yang dapat membantu mengatasi berbagai kesulitan hidup manusia. Konsep kesehatan mental dalam Al-Qur'an mencakup pencegahan gangguan mental dan kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungan. Kesehatan mental terkait erat dengan keimanan, kesabaran, syukur, takwa, dan pengoptimalan potensi diri melalui dzikir dan amal saleh. Al-Qur'an juga memberikan solusi dengan ajaran tauhid, serta mengajarkan kesabaran, ketenangan jiwa, dan cara menghindari sikap negatif (Sholekhawati, 2024). Dengan demikian, Al-Qur'an berfungsi sebagai terapi bagi gangguan jiwa dan psikosomatik, melalui ruqyah, dzikir, doa, sholat, dan haji.

#### 1. Ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan kesehatan mental

Al-Qur'an memberikan petunjuk untuk menjaga kesehatan mental melalui ajaran tauhid dan nilai-nilai spiritual yang menghubungkan manusia dengan diri sendiri, sesama, lingkungan, dan Tuhan. Keseimbangan jiwa tercapai melalui kesabaran, syukur, takwa, dzikir, dan amal saleh, yang membawa ketenangan hati dan kebahagiaan dunia akhirat. Al-Qur'an juga berfungsi sebagai terapi untuk gangguan jiwa dan psikosomatik, membantu mengatasi kesulitan hidup. Ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan mental:

- a) Surah Yunus ayat 57 menyebutkan bahwa Al-Qur'an adalah pelajaran, penyembuh hati, dan petunjuk bagi orang beriman. Sebagaimana firman Allah Swt berbunyi:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Artinya: “Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”.

Kalimat ini dapat dipahami sebagai salah satu alternatif pengobatan, di mana terapi merujuk pada upaya penyembuhan kondisi psikologis (J.P Chalpin, 1997). Dalam bahasa Inggris, terapi berarti pengobatan dan penyembuhan, sedangkan dalam bahasa Arab, kata ini sepadan dengan شفاء (*syifa*), yang berasal dari kata شفى (*syafa*) yang berarti penyembuhan, sebagaimana yang dijelaskan dalam firman Allah yang mengandung kata "*syifa*".

Ayat ini menegaskan bahwa Al-Qur'an adalah penyembuh bagi apa yang ada dalam hati. Penyebutan " الصُّؤْرُ " makna dada yang dimaksudkan sebagai hati. Hati adalah tempat yang menyimpan berbagai perasaan, seperti cinta, benci, ketenangan, kegelisahan, serta sifat buruk, dan terpuji sehingga menunjukkan bahwa wahyu Ilahi berfungsi untuk menyembuhkan penyakit-penyakit rohani (M. Quraish Shihab, 2002). Ibn Kathir menjelaskan bahwa Al-Qur'an memberi petunjuk hidup dan menyembuhkan hati gelisah, sementara Al-Qurtubi menyatakan wahyu ini membersihkan hati dari penyakit rohani dan membawa ketenangan. At-Tabari menyoroti bahwa Al-Qur'an mengatasi kesedihan dan keraguan, dan Al-Maraghi berpendapat kesehatan mental tercapai dengan menerima nasihat serta memperbaiki akhlak. Secara keseluruhan, ayat ini menunjukkan Al-Qur'an sebagai penyembuh berbagai gangguan, termasuk masalah kesehatan mental (Ahmad Mustafa Al-Maraghi, 1992).

- b) Surah Al-Baqarah ayat 155 mengajarkan kesabaran dalam menghadapi ujian yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental. Sebagaimana firman Allah berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya: “Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar” (Q.S Al Baqarah [2]:155)

Surah Al-Baqarah ayat 155 mengajarkan bahwa Allah menguji umat-Nya dengan cobaan seperti ketakutan, kelaparan, dan kekurangan harta untuk menguji keimanan dan kesabaran mereka. Ayat ini menjelaskan bahwa kata “الصَّابِرِ” *Ash-Shabr* berarti kemampuan untuk menahan diri (berlapang dada) dari hal-hal yang tidak disukai atau tidak sesuai dengan keinginan hati. Istilah ini juga mencakup ketabahan, yaitu ujian berupa rasa takut, lapar, serta kekurangan harta, jiwa, ketenangan jiwa ketika menghadapi kesulitan, baik yang muncul akibat pertemuan dengan hal yang tidak diinginkan atau kehilangan sesuatu yang sangat dicintai Allah SWT (Rizka, 2023, p. 6), memerintahkan umat Islam untuk bersabar, yang berarti mengendalikan diri dari keinginan untuk berpaling dan tetap mencari ridha-Nya. Dalam menghadapi ujian tersebut, umat diminta untuk tetap bersabar tanpa mengeluh (Mandri Saputra Rustin et al., 2020).

Tafsir Surah Al-Baqarah ayat 155 menghubungkan ujian hidup sebagaimana Imam Al-Ghazali menyatakan bahwa sabar adalah bagian dari iman yang menjaga ketenangan jiwa, membantu mengendalikan hawa nafsu, dan mendukung kesehatan mental dengan menciptakan ketentraman dan ketenangan jiwa. adalah kunci untuk menjaga kesejahteraan psikologis (Al-Ghazali, 2019). Ujian-ujian ini sering menimbulkan stres, cemas, dan depresi, namun sabar dan tawakal kepada Allah dapat membantu mengelola emosi dan menjaga ketenangan batin. Para mufassir, seperti Ibn Kathir dan Al-Qurtubi, menekankan bahwa dengan sabar, seseorang dapat mempertahankan keseimbangan mental dan emosional. Kabar gembira bagi orang yang sabar



dalam ayat ini menggambarkan hasil dari pengelolaan kesehatan mental yang baik, yakni kedamaian dan ketentraman hati meski dalam kesulitan.

- c) Surah Al-Ankabut ayat 45 mengajarkan bahwa salat yang dilaksanakan dengan khuyuq dan penuh penghayatan dapat mencegah perbuatan keji dan mungkar. Sebagaimana firman Allah Swt berbunyi:

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

Artinya: “*Bacalah (Nabi Muhammad) Kitab (Al-Qur’an) yang telah diwahyukan kepadamu dan tegakkanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Sungguh, mengingat Allah (salat) itu lebih besar (keutamaannya daripada ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.*”

Makna “الصَّلَاةُ” salat yang sempurna, baik dari rukun, syarat, maupun adab, mampu membentuk karakter dan moral yang baik. Tafsir Al-Maraghi menjelaskan bahwa salat yang dilakukan dengan kerendahan hati akan menghindarkan seseorang dari perbuatan buruk. Sementara itu, Hasbi ash-Shiddieqy menekankan pentingnya salat yang ikhlas, tanpa riya, dan dilakukan dengan rasa takut serta harapan akan ampunan Allah untuk mencegah perbuatan dosa (ash-Shiddieqy, 2000). Shalat yang dilakukan dengan penuh pemahaman, keikhlasan, dan kekhusyukan memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan mental dan spiritual. Dalam konteks spiritual, shalat adalah sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah, meningkatkan ketakwaan, dan menjaga keseimbangan jiwa. Ketika seseorang melaksanakan shalat dengan penghayatan yang mendalam, ia akan merasakan kedamaian batin, ketenangan, dan pengurangan stres. Proses ini memungkinkan individu untuk melepaskan beban mental, mengelola kecemasan, dan mendapatkan ketenangan dari kesulitan hidup (Fahmi).

Dari sisi kesehatan mental, shalat yang dilakukan dengan penuh kesadaran dan khuyuq dapat menjadi alat untuk mengatasi gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres. Ketika seseorang mengingat Allah dalam shalat, ia mendapatkan rasa aman dan nyaman, yang membantu menenangkan pikiran dan perasaan. Dengan mengingat bahwa segala ujian hidup adalah bagian dari takdir-Nya, seseorang dapat merasakan ketenangan dan mengurangi beban psikologis. Selain itu, shalat yang dilaksanakan dengan hati yang ikhlas juga membantu dalam membangun self-control, menjaga kestabilan emosi, dan memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan, yang sangat berperan dalam menjaga kesehatan mental yang baik.

## 2. Konsep Ketenangan Batin dan Penyembuhan dalam Al-Qur’an

Ketenangan batin, atau *sakinah* dalam Islam adalah konsep yang mencakup kedamaian, ketentraman, dan keseimbangan emosional, spiritual, serta mental yang berasal dari dalam diri. Al-Qur’an memberikan panduan untuk meraih ketenangan jiwa dan penyembuhan diri (*self-healing*) melalui berbagai aktivitas spiritual yang mengintegrasikan aspek fisik, psikologis, dan spiritual (Aulia & Bashori, 2025). Ketenangan batin (*mutmainnah*) dalam Al-Qur’an merujuk pada kondisi jiwa yang cenderung pada nilai-nilai ketuhanan dan mengikuti petunjuk Ilahi. Ini adalah jiwa yang beriman, ikhlas, yakin, dan menerima ketentuan Allah tanpa rasa takut atau duka. Ketenangan ini muncul dari keyakinan bahwa apa yang sudah ditentukan bagi seseorang akan datang sesuai dengan

takdir Allah. Sumber utama ketenangan batin adalah keimanan dan ibadah kepada Allah SWT, terutama melalui zikir yang dapat menenangkan hati (Fuad, 2016).

Sebagaimana dijelaskan dalam Surat Ar-Ra'd ayat 28, Allah berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”

Dalam ayat ini menerangkan bahwa hanya dengan mengingat-Nya, hati akan menjadi tenteram. Ketenangan batin dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal berkaitan dengan kekuatan kalbu manusia yang memiliki unsur ilahiah. Ketika kalbu ini berfungsi dengan baik, ia dapat membawa ketenangan dan memperkuat iman seseorang. Sedangkan faktor eksternal melibatkan perlindungan dan petunjuk dari Allah SWT, yang memberikan arahan yang sangat penting bagi manusia untuk menemukan tujuan hidup dan menenangkan hati melalui pedoman-Nya (Nawawi, 2021).

Penyembuhan diri atau *self-healing* dalam Al-Qur'an melibatkan konsep syifa' yang mencakup penyembuhan baik dari segi fisik maupun mental. Al-Qur'an dianggap sebagai obat untuk segala penyakit, memberikan pedoman pengobatan yang lengkap. Namun, pendekatan penyembuhan dalam Al-Qur'an tidak dapat dipahami secara sempit hanya melalui ritual keagamaan atau metode spiritual yang terbatas. Praktik-praktik seperti shalat, dzikir, puasa, dan doa memang memberikan ketenangan jiwa, tetapi keberhasilan penyembuhan ini juga bergantung pada kedalaman pemahaman dan kualitas pelaksanaan dari individu itu sendiri. Shalat, misalnya, bukan hanya sekadar ritual kewajiban, tetapi harus dilakukan dengan kesadaran penuh dan hati yang khusyuk. Demikian pula, dzikir dan doa harus dilaksanakan dengan niat dan pemahaman yang tepat agar bisa mencapai efek penyembuhan yang maksimal.

### Perbandingan Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi Modern

Solusi spiritual dalam Al-Qur'an dan terapi psikologis kontemporer menyarankan pendekatan untuk mengatasi masalah fisik, spiritual, dan sosial. Al-Qur'an menyediakan ketenangan dan keyakinan untuk menyembuhkan mereka yang menghadapi masalah psikologis dan gangguan mental. Terapi yang ditawarkan oleh Al-Qur'an mendekati individu kepada Allah, memberikan kekuatan spiritual, dan membentuk ketahanan jiwa. Mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an dapat meningkatkan relaksasi dan mengurangi stres, bahkan menghasilkan gelombang alfa yang lebih tinggi dibandingkan dengan mendengarkan musik. Melalui suara dan getaran, terapi Al-Qur'an dapat memengaruhi jiwa dan tubuh, menciptakan harmoni saat membaca atau mendengarkan ayat-ayat suci (Yulianto & Zain, 2018).

Dalam psikologi modern, banyak terapi yang dikembangkan untuk mengatasi masalah kesehatan mental, namun pendekatan spiritual dalam Al-Qur'an masih jarang diterapkan (Ismiati, 2024). Padahal, Al-Qur'an bukan hanya menyembuhkan masalah jiwa, tetapi juga tubuh dan berbagai penyakit lainnya. Banyak penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan Al-Qur'an dapat memberikan efek positif, seperti meningkatkan ketenangan, mengurangi depresi, dan mengurangi kecemasan. Pasien yang menjalani terapi dengan Al-Qur'an secara rutin melaporkan mendapatkan

dukungan dan manfaat untuk kesehatan mereka, membuktikan bahwa suara Al-Qur'an adalah terapi yang efektif untuk masalah spiritual dan psikologis (Andini et al., 2021).

Psikologi positif dan konsep kesejahteraan mental dalam Al-Qur'an mengajarkan nilai-nilai spiritual yang penting, seperti pengampunan dan persaudaraan, yang mendukung kesejahteraan mental, memperkuat hubungan sosial, dan mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental. Untuk menghadapinya, Al-Qur'an menekankan pentingnya ketenangan jiwa, dengan ayat-ayat-Nya memberikan panduan dalam mengelola stres, menemukan ketenangan, dan mengembangkan sikap optimis. Dalam hal ini, bimbingan spiritual melalui agama dan Al-Qur'an menjadi kunci untuk mencapai kebahagiaan dan kedamaian hidup, yang juga sejalan dengan prinsip psikologi positif (Asrowi, 2020). Ajaran-ajaran Al-Qur'an tidak hanya memberikan pencerahan spiritual tetapi juga berisi konsep-konsep psikologis yang relevan untuk meningkatkan kesehatan mental, seperti *nafs*, *tawakkal*, pengampunan, dan *ukhawah*, yang membantu memperdalam pemahaman tentang kesehatan mental dari perspektif spiritual.

Terapi berbasis mindfulness dan keterkaitannya dengan ajaran Al-Qur'an dapat dipahami sebagai terapi spiritual yang menekankan kesadaran diri dan hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan. Dzikir, yaitu mengingat dan menyebut nama Allah, memiliki kekuatan untuk menenangkan hati, menghilangkan kecemasan, dan membawa ketenangan jiwa. Dengan melibatkan pikiran dan hati dalam penyebutan nama-nama-Nya, dzikir membantu individu untuk fokus, mengurangi stres, dan merasakan kedamaian batin. Al-Qur'an mengajarkan bahwa melalui dzikir, seseorang dapat merasakan kedekatan dengan Tuhan yang memberikan ketenangan, ketentraman, serta rasa syukur dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Sebagaimana Allah berfirman dalam Surah Ar-Ra'd (13:28): "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." Ayat ini menegaskan bahwa dzikir adalah sarana yang sangat efektif untuk mencapai kedamaian hati dan ketenangan jiwa.

Terapi *mindfulness* dalam psikologi modern berfokus pada perhatian penuh terhadap saat ini, penerimaan tanpa penilaian, serta kesadaran terhadap pikiran dan perasaan. Teknik seperti meditasi dan kesadaran tubuh membantu keseimbangan mental. Diperkenalkan oleh Jon Kabat-Zinn pada 1970-an, *mindfulness* kini digabungkan dengan terapi psikologis seperti CBT untuk mengurangi stres. Prinsip-prinsip ini sejalan dengan ajaran Al-Qur'an yang mengutamakan introspeksi diri (muhasabah) dan mengingat Allah (*dzikirullah*), yang merupakan cara untuk meraih ketenangan batin dan kedamaian spiritual. Dengan menerapkan kesadaran ini, seseorang dapat lebih mampu mengendalikan emosinya, mengurangi stres, dan lebih dekat dengan Tuhan, yang pada gilirannya memperkuat ketenangan dan kesejahteraan jiwa (Fitriya et al., 2025).

### **Implementasi Ajaran Al-Qur'an dalam Kesehatan Mental dan Spritualitas Kontemporer**

Praktik spiritualitas dalam kehidupan sehari-hari sangat penting dalam menjaga kesehatan mental, dan Al-Qur'an memberikan berbagai petunjuk untuk mengembangkan praktik spiritual yang positif. Konsep seperti tawakkul (berserah diri kepada Allah) dan dzikir (mengingat Allah) dapat membantu individu meraih kedamaian batin dan memperkuat ketahanan mental (Nurhasanah & Noviani, 2024). Dengan mengamalkan nilai-nilai ini, seseorang dapat lebih efektif mengatasi stres dan kecemasan, serta menciptakan keseimbangan antara dimensi spiritual dan emosional dalam kehidupan.

Isu-isu kontemporer mencakup berbagai masalah kesehatan mental yang dipengaruhi oleh tantangan sosial, ekonomi, serta dampak dari teknologi dan media sosial. Selain itu, isu-isu terkait religiositas dan spiritualitas juga berkontribusi terhadap kondisi psikologis individu. Salah satu contoh krisis psikologis yang sering muncul adalah adanya hubungan yang tidak sehat, atau yang dikenal dengan istilah *toxic relationship*. Hubungan ini dapat terjadi dalam berbagai konteks, seperti dalam keluarga (*toxic parenting*), hubungan romantis, maupun pertemanan. Masalah ini seringkali menghasilkan dampak yang buruk bagi kesehatan mental individu, yang pada akhirnya dapat menyebabkan berbagai masalah emosional dan psikologis (Rizal, 2025).

Contoh hubungan *toxic* dalam keluarga adalah *toxic parenting*, yang ditandai dengan pola pengasuhan yang terlalu mengontrol, kekerasan verbal, serta kritik dan penyalahgunaan terhadap anak. Dalam hubungan romantis, *toxic relationship* terlihat dari kurangnya kepercayaan, manipulasi emosional, *gaslighting*, kebohongan, hingga kekerasan fisik dan psikis. Begitu pula dalam pertemanan, teman yang bersifat *toxic* sering kali menunjukkan sikap mengkritik, tidak empati, keras kepala, dan tidak dapat dipercaya (Kurniati et al., 2023). Dampak dari hubungan semacam ini bisa sangat merugikan, seperti munculnya rasa rendah diri, pesimisme, kebencian terhadap diri sendiri, serta masalah emosional seperti kecemasan dan depresi, bahkan dapat mempengaruhi kesehatan fisik, termasuk penyakit jantung.

Kemajuan teknologi dan media sosial memberikan peluang besar bagi individu, terutama kalangan muda, untuk mendapatkan dukungan psikologis secara daring. Akses ini memungkinkan profesional kesehatan mental untuk memberikan layanan lebih cepat dan efisien, termasuk konsultasi dan terapi online. Namun, kemajuan ini juga membawa tantangan baru seperti *cyberbullying* dan kecanduan internet (Mansyur et al., 2020). Al-Qur'an memberikan pedoman untuk mengelola teknologi dengan bijak, seperti dalam QS Al-Hujurat (49:12), yang mengajarkan kita untuk menghindari prasangka buruk dalam berinteraksi di dunia maya. Pendekatan psikologis seperti *mindfulness* dan pengelolaan stres, serta edukasi tentang penggunaan media sosial yang sehat, penting untuk menjaga keseimbangan mental dan mengurangi dampak negatifnya.

Menghadapi krisis psikologis seperti kecemasan, stres, dan depresi, penting untuk menggabungkan kesehatan mental dan spiritualitas. Al-Qur'an memberikan pedoman untuk mengatasi tantangan psikologis dengan menghubungkan kesehatan mental dengan kedekatan dengan Tuhan, yang membawa ketenangan batin. Prinsip tawakkal (berserah diri kepada Allah) mengajarkan kita untuk berusaha maksimal dan menyerahkan hasilnya kepada Tuhan, yang membantu mengurangi kecemasan. Hal ini selaras dengan pendekatan psikologi yang fokus pada pengelolaan stres dan penerimaan terhadap ketidakpastian (Rahmadani Nasution et al., 2024). Selain itu, dzikir dalam QS Ar-Ra'd (13:28), "*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang*," memberikan efek serupa dengan meditasi, menenangkan pikiran, dan mengurangi kecemasan.

Menghadapi krisis psikologis seperti kecemasan, stres, dan depresi, penting untuk mengintegrasikan kesehatan mental dan spiritualitas. Al-Qur'an memberikan pedoman yang menghubungkan kedekatan dengan Tuhan dan kesejahteraan batin, seperti prinsip tawakkul (berserah diri kepada Allah) yang mengajarkan untuk berusaha maksimal dan menyerahkan hasilnya kepada-Nya, yang dapat mengurangi kecemasan dan stres. Hal ini sejalan dengan pendekatan psikologi yang menekankan pentingnya pengelolaan stres dan penerimaan terhadap

hal-hal yang tidak bisa dikendalikan. Selain itu, praktik dzikir, seperti yang tercantum dalam QS Ar-Ra'd (13:28), yang menyatakan "*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang,*" memberikan manfaat serupa dengan meditasi, yakni menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan, membantu individu untuk menemukan ketenangan dan keseimbangan dalam menghadapi tantangan hidup.

## KESIMPULAN

Konsep kesehatan mental dalam psikologi kontemporer berfokus pada pengelolaan stres, kecemasan, dan depresi, yang sejalan dengan ajaran-ajaran dalam Al-Qur'an, seperti tawakkul, dzikir, sabar, dan syukur, untuk menjaga keseimbangan mental. Perspektif spiritualitas dalam psikologi menunjukkan bahwa kedekatan dengan Tuhan dapat memberi ketenangan batin dan membantu individu mengatasi tantangan hidup. Ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan mental memberikan pedoman yang relevan untuk mengelola emosi dan mengurangi tekanan psikologis, seperti dalam Surah Ar-Ra'd (13:28) yang menyatakan, "*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.*"

Perbandingan antara perspektif Al-Qur'an dan psikologi modern mengungkapkan kesamaan dalam prinsip pengelolaan stres dan penerimaan terhadap hal-hal yang tidak dapat dikontrol. Kedua pendekatan ini menekankan pentingnya menerima ketidakpastian dan berfokus pada cara-cara untuk menenangkan pikiran, seperti melalui teknik meditasi atau dzikir. Solusinya, mengintegrasikan ajaran Al-Qur'an dengan teknik psikologis modern dapat menghasilkan model terapi yang komprehensif dan holistik. Ini akan memperkaya pendekatan psikologis dengan memberikan dimensi spiritual yang mendalam. Pendekatan ini tidak hanya membantu individu mengatasi krisis psikologis lebih efektif, tetapi juga memberikan makna dan tujuan hidup yang lebih dalam. Penelitian ini masih terbatas pada beberapa ayat tertentu saja yang dianalisis berkaitan dengan kesehatan mental, maka perlu pengembangan pada ayat-ayat lainnya di dalam al-Qur'an yang berisi tentang solusi terhadap kesehatan mental di era kontemporer dengan menggunakan berbagai pendekatan keilmuan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu Fahmi. (2006). *Berjumpa Allah Lewat Shalat*. Gema Insani.
- Ahmad Mustafa Al-Maraghi. (1992). *Tafsir Al-Maraghi*. PT. Karya Toha Putra.
- Al-Ghazali. (2019). *Ihya' Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama*, terj. Ibn Ibrahim Ba'adillah. Republika.
- Andini, M., Aprilia, D., & Distina, P. P. (2021). Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), 165–187. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.2093>
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 3(2), 118. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- Asrowi. (2020). Psikologi Dan Al-Qur'an Solusi Permasalahan Di Era Globalisasi. *Jurnal Aksioma Al-Asas*, 1(2). <https://ejurnal.latansamashiro.ac.id/index.php/JAA/article/view/921/844>
- Aulia, J. & Bashori. (2025). Menggali Konsep Self Healing Dalam Al-Qur'an. *Mushaf Journal: Jurnal Ilmu Al Quran dan Hadis*, 5(1). <https://mushafjournal.com/index.php/mj/article/view/351>
- Bella Salsa Risnawati, Nasichah Nasichah, Muhammad Faqih Prayogo, & Zannuby Al Izzami. (2023). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Mahasiswa Bimbingan dan



- Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal Ilmiah Dan Karya Mahasiswa*, 2(1), 179–186. <https://doi.org/10.54066/jikma.v2i1.1389>
- cihat Nawawi, S. (2021). Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an: Kajian Tafsir Tematik. *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 6(1), 30–46. <https://doi.org/10.24090/maghza.v6i1.4476>
- Darise, H. H. A. (2018). *Kesehatan Mental Dalam Perspektif Alquran (Analisis Surah Yunus Ayat 57)* [IAIN Palu]. [https://repository.uindatokarama.ac.id/view/creators/Darise=3AHusnul\\_Hatima\\_A=3A=3A.html](https://repository.uindatokarama.ac.id/view/creators/Darise=3AHusnul_Hatima_A=3A=3A.html)
- Diana Vidya Fakhriyani. (2019). *Kesehatan Mental*. Duta Media Publishing.
- Ema Fitriya, Nur Hani'ah, & Hanifatul Khofifah. (2025). Tasawuf dalam Perspektif Psikologi: Harmoni Spiritual dan Kesehatan Mental. *AJMIE: Albikam Journal of Multidisciplinary Islamic Education*, 5(2). <https://doi.org/10.32478/8zv7ag68>
- Emily H. Rosado-Solomon, Jaclyn Koopmann, Wyatt Lee, & Matthew A. Cronin. (2023). Mental health and mental illness in organizations: A review, comparison, and extension. *Academy of Management*, 17(2). <https://doi.org/10.5465/annals.2021.0211>
- Fitra, A. A., Harfi, M., Khusnadin, M. H., Iffah, I., & Siswanto, S. (2024). Historical Influence In Tafsir Al-Mishbah: A Hermeneutical Exploration Through Gadamer's Lens. *Jurnal At-Tibyan: Jurnal Ilmu Alqur'an Dan Tafsir*, 9(2). <https://journal.iainlangsa.ac.id/index.php/tibyan/article/view/10789>
- Fitra, A. A., & Wendry, N. (2024). Penafsiran, Ideologi, dan Afiliasi Politik: Kritik Buya Hamka (1908-1981 M) terhadap Nasakom Era Demokrasi Terpimpin (1959-1966 M). *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial dan Budaya*, 6(2), 234. <https://doi.org/10.31958/istinarah.v6i2.13607>
- Fuad, I. (2016). Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 31–50. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.245>
- Huda, A. A. S., Nurhuda, A., Setyaningtyas, N. A., Syafi'i, M. I., & Putra, F. A. (2025). Hermeneutika dalam Ilmu-Ilmu Humaniora dan Agama: Model, Pengembangan dan Metode Penelitian. *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 4(1). <https://doi.org/10.58363/alfahmu.v4i1.239>
- Ismiati. (2024). *Penafsiran Ayat-Ayat tentang Psikologi dalam Al-Qur'an: Perspektif Spiritual dan Mental Kesehatan*. 4(4). <https://doi.org/10.31004/irje.v4i4.1431>
- J.P Chalpin. (1997). *Kamus Lengkap Psikologi*. PT. Raja Grafiindo Persada.
- Junardi Saleleubaja & Sugeng Santoso. (2024). Meningkatkan kestabilan kesehatan mental dan spiritual untuk menghadapi tantangan hidup modern dalam perspektif Kristen. *Exxelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, Dan Pendidikan*, 8(1). <https://doi.org/Doi:10.51730/ed.v8i1.158>
- J.Z.T. Pieper & M. van Uden. (2006). *Religie in een forensisch psychiatrische setting. Patienten van de Pompestichting over geloof/ levensbeschouwing en geestelijke verzorging*. KSGV.
- Kathleen Jones. (2023). *A history of the mental health services*. taylorfrancis.com. <https://doi.org/10.4324/9781003404514>
- Khair, N., & Fatmawati, K. (2022). Psikologi Islam Ibn Miskawaih Dalam Rehabilitasi Penyakit Mental Manusia. *Islamika Inside: Jurnal Keislaman dan Humaniora*, 8(2), 151–177. <https://doi.org/10.35719/islamikainside.v8i2.154>
- Kurniati, N., Rejeki, S., Nizar, M., Purwanti, O. S., & Fitria, C. N. (2023). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua “Toxic Parents” bagi Kesehatan Mental Anak Sanggar Bimbingan Kepong Kuala Lumpur Malaysia. *Buletin KKN Pendidikan*, 5(2), 157–166. <https://doi.org/10.23917/bkknndik.v5i2.23174>
- Lubis, A. (2016). Peran Agama Dalam Kesehatan Mental. *Jurnal Ihya Al-Arabiyah*, 2(2). <https://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/ihya/article/view/497>

- M. Quraish Shihab. (2002). *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* (Vol. 1). Lentera Hati.
- Malviya, S. (2023). The Need for Integration of Religion and Spirituality into the Mental Health Care of Culturally and Linguistically Diverse Populations in Australia: A Rapid Review. *Journal of Religion and Health*, 62(4), 2272–2296. <https://doi.org/10.1007/s10943-023-01761-3>
- Mandri Saputra Rustin, Andrizal, & Helbi Akbar. (2020). Nilai Pendidikan Akhlak Dalam Al-Qur'an Surat Al-Baqarah Ayat 153-157 (Studi Pustaka Tafsir Al-Azhar). *Jom Ftk Uniks*, 2(1).
- Mansyur, A. I., Badrujaman, A., Imawati, R., & Fadhillah, D. N. (2020). Konseling Online Sebagai Upaya Menangani Masalah Perundungan Di Kalangan Anak Muda. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 29(2), 140–154. <https://doi.org/10.23917/jpis.v29i2.8501>
- Maslahat, M. M. (2021). Problematika psikologis manusia modern dan solusinya perspektif psikologi dan tasawuf." , Vol. 6, No. 1 (2021),. *Syifa Al-Qulub–Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*, 6(1). <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/syifa-al-qulub/article/view/13222>
- Masrur, M. S., & Salsabila, A. (2021). Peran Agama dalam Kesehatan Mental Perspektif AlQuran Pada Kisah Maryam Binti Imran. *Islamika*, 3(1), 38–56. <https://doi.org/10.36088/islamika.v3i1.951>
- Muhammad Abdi Rahman, Norhikmah, & Sarah. (2024). Agama Dan Psikologi( Dampak Spritual Terhadap Kesehatan Mental). *Al-Furqan: JurnalAgama, Sosial, Dan Budaya*, 3(6). <https://publisherqu.com/index.php/Al-Furqan/article/view/1500>
- Notosoedirdjo, M., & Latipun, L. (20117). *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*. UMM Press.
- Nur, H. R., & Zamimah, I. (2021). Kesehatan Mental Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab." Hikmah: Journal of Islamic Studies 17.2 (2022). *Hikmah: Journal of Islamic Studies*, 17(2). <http://dx.doi.org/10.47466/hikmah.v17i2.200>
- Nurfadillah Sabir, Rosyidah Arafat, & Saldy Yusuf. (2021). Gambaran Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Perawat pada Masa Pandemi Covid-19: Literatur Review." *Jurnal Keperawatan* 13.1 (2021). *Jurnal Keperawatan*, 13(1). <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v13i1.953>
- Nurhasanah & Dwi Noviani. (2024). Peran Ayat-Ayat Al-Qur'an dalam Pembentukan Karakter Spiritual: Tinjauan Psikologi Islam. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(12). <https://doi.org/10.56338/jks.v7i12.6445>
- Pratama, A. H. E. (2022). *Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Yang Menjalani Praktik Klinik Di Rumah Sakit* [Diploma thesis]. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Pustakasari, E. N. I. (2014). *Hubungan spiritualitas dengan resiliensi survivor remaja pasca bencana erupsi Gunung Kelud di Desa Pandansari-Ngantang-Kabupaten Malang* [Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/772>
- Rahmad Yulianto & Muktamirul Haq Zain. (2018). Studi Komparatif: Psikoterapi Dalam Perspektif Islam Dan Modern. *Al-Hikmah: Jurnal Studi Agama-Agama*, 4(2). <https://doi.org/10.30651/ah.v4i2.2647>
- Rahmadani Nasution, Jihan Arrizqi Lubis, Sitiara Aulya Putri, & Wan Adelia Adella. (2024). Peran Ibadah Dalam Mengatasi Kecemasan Dan Depresi Dikalangan Gen-Z Beragama *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(4), 14556–14561. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(4). <https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i4.35720>
- Rahmawaty, F., Silalahiv, R. P., T, B., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3). <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4522>
- Rizal, M. (2025). Tradisi Dakwah Mimbar Dan Respons Remaja Sebuah Kajian Empiris Di Aceh. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 8(1), 811–822.

- Rizka, A. N. (2023). *Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an (Analisis Q.S Al-Baqarah Ayat 155)* [Skripsi, IAIN Ponorogo.]. <http://etheses.iainponorogo.ac.id/id/eprint/24220>
- Rofiqoh, L. M., Zulfa, I., & Ayad, N. (2025). *Mental Health and Spirituality: Qur'anic Teaching and Approaches to Mental Health in the Modern Era*. 4(1). <https://doi.org/10.58363/alfahmu.v4i1.246>
- Sadam, M., & Muhammad, Y. M. (2014). *Mengintegrasikan Spiritualitas Dengan Perilaku Hidup Sehari-Hari*. 8(7). <https://oaj.jurnalhst.com/index.php/jimt/article/view/4047>
- Samain & Budihardjo. (2020). Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'An Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(2). <https://doi.org/DOI : 10.30863/attadib.v1i2.961>
- Sholekhawati. (2024). *Perspektif Al-Qur'an Tentang Kesehatan Mental Terhadap Trauma Psikis Dalam Praktik Poligini* [Tesis, Institut PTIQ Jakarta]. <https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/1497/>
- Takdir, M. (2019). *Psikologi Syukur: Perspektif Psikologi Qurani dan Psikologi Positif untuk Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*. Elex Media Komputindo. <https://books.google.co.id/books?id=vUuHDwAAQBAJ>
- Teungku Muhammad Hasbi ash-Shiddieqy. (2000). *Tafsir Al-Qur'anul Majid an-Nuur*. Pustaka Rizki Putra.
- Tracy S. Tiemeier. (2021). *Religion, Spirituality, and Worldviews: Implications for Mental Health*. In: Chuang, S.S., Moodley, R., Gielen, U.P., Akram-Pall, S. (eds) *Asian Families in Canada and the United States*. Advances in Immigrant Family Research. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-56452-0\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-030-56452-0_3)
- Wahyuningsih, H. (2008). Religiusitas, Spiritualitas, Dan Kesehatan Mental: Meta Analisis. *PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 13(25). <https://journal.uin.ac.id/Psikologika/article/view/8580>
- Zakiah Darajat. (2016). *Kesehatan Mental*. Gunung Agung.