



## Wawasan Al-Qur'an tentang Mental Health, Studi Al-Qur'an Tematik dengan Pendekatan Grounded Theory

Annida Nazirah<sup>1\*</sup>, Nadia Nurpadilah<sup>2</sup>, Hanifatul Azizah<sup>3</sup>, Muhammad Alif<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Indonesia

[231320077.annida@uinbanten.ac.id](mailto:231320077.annida@uinbanten.ac.id)<sup>1\*</sup>, [231320099.nadia@uinbanten.ac.id](mailto:231320099.nadia@uinbanten.ac.id)<sup>2</sup>,

[231320097.hanifatul@uinbanten.ac.id](mailto:231320097.hanifatul@uinbanten.ac.id)<sup>3</sup>, [muhammad.alif@gmail.com](mailto:muhammad.alif@gmail.com)<sup>4</sup>

Alamat kampus : Jl. Syech Nawawi, Kota Serang, Provinsi Banten, Indonesia, 4217

Koresponden penulis : [231320077.annida@uinbanten.ac.id](mailto:231320077.annida@uinbanten.ac.id)

**Abstract:** This research seeks to examine the teachings of the Qur'an thematic perspectives on mental health using a grounded theory approach. Even though the phrase "mental health" is not directly stated in the Qur'anic text, many verses convey concepts that align with modern psychological understanding, such as inner peace, emotional regulation, resilience during adversity, and spiritual healing. Through open, axial, and selective coding processes, six major subthemes emerged: inner peace and emotional balance, emotional resilience in facing life's challenges, spiritual therapy and healing, hope and spiritual optimism, self-acceptance, and spiritually guided life direction. The findings reveal that the Qur'an offers a holistic framework that is more than just theological as well as useful for maintaining mental and emotional stability. The verses analyzed reflect values that can serve as religious strategies for mental well-being, especially amid modern life complexities that often lead to stress, anxiety, and existential crises. This study highlights the significant contribution of Islamic spirituality-particularly Qur'anic wisdom-in promoting and strengthening mental health in both individual and communal contexts.

**Keyword:** Emotional Well-being, Grounded Theory, Islamic psychology, Mental Health, Qur'an

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pemahaman Al-Qur'an mengenai konsep kesehatan mental melalui pendekatan tematik dan metode Grounded Theory. Meskipun istilah "mental health" topik ini tidak dijelaskan secara terang-terangan dalam Al-Qur'an, namun berbagai ayat menunjukkan makna yang relevan dengan isu-isu psikologis seperti ketenangan batin, pengelolaan emosi, daya tahan dalam menghadapi tekanan hidup, serta proses penyembuhan jiwa melalui pendekatan spiritual. Melalui penerapan tahapan open coding, axial coding, dan sective coding, ditemukan enam subtema utama yaitu: ketenangan dan keseimbangan jiwa, ketahanan emosional dalam ujian hidup, terapi psikospiritual, harapan dan optimisme spiritual, penerimaan diri, serta arah hidup berdasarkan spiritualitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an memberikan panduan menyeluruh yang tidak hanya bersifat teologis, tetapi juga fungsional dalam mendukung stabilitas mental dan emosional seseorang. Ayat-ayat yang dianalisis mengandung perinsip-perinsip yang dapat disajikan dasar untuk strategi religius dalam menjaga kesehatan mental, khususnya di tengah kompleksitas kehidupan modern yang rentan menimbulkan stres, kecemasan, dan krisis makna. Studi ini memperlihatkan bahwa pendekatan spiritual Islam, khususnya melalui Al-Qur'an, dapat berkontribusi signifikan dalam penguatan kesehatan mental umat.

**Kata Kunci:** Kesejahteraan Emosional, Grounded Theory, Psikologi Islam, Kesehatan Mental, Al-Qur'an

### 1. LATAR BELAKANG

Masalah mental health telah semakin menjadi perhatian dunia dalam dua puluh tahun terakhir. Menurut catatan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari sekitar 970 juta orang di berbagai belahan dunia mengalami masalah kesehatan mental, dengan depresi dan kecemasan sebagai dua yang paling prevalen. Dalam konteks ini, metode medis dan psikologis terus mengalami kemajuan yang signifikan, mulai dari terapi perilaku kognitif (CBT), pengobatan farmakologis, sampai teknik neuropsikiatri. Namun, pendekatan ini umumnya didasarkan pada epistemologi Barat yang sekuler dan reduktif, seringkali mengesampingkan aspek spiritualitas manusia. Dalam pandangan Islam, jiwa manusia

(nafs, qalb, ruh) dianggap sebagai satu entitas yang tidak bisa terpisah dari dimensi spiritual dan ketuhanan. Al-Qur'an merupakan dasar rujukan yang paling penting dalam ajaran islam, mengandung banyak ayat yang berfokus pada aspek psikologis manusia—baik melalui instruksi etika, penyembuhan spiritual, maupun penciptaan makna dari penderitaan. Beberapa penelitian di bidang tafsir dan psikologi Islam telah meneliti hubungan antara ajaran Al-Qur'an dan keseimbangan psikologis umat Muslim.

Meskipun telah ada sejumlah penelitian yang meneliti hubungan antara Islam dan kesehatan mental, sebagian besar studi tersebut bersifat deskriptif dan belum berhasil menyusun struktur konseptual sistematis merujuk pada ayat-ayat Al-Qur'an. Disamping itu, teknik yang diterapkan sering kali bersifat normatif-teologis dan tidak mengadopsi pendekatan induktif yang dapat membangun teori dari dasar (bottom-up). Hingga kini, belum ada banyak penelitian yang secara metodologis menggabungkan interpretasi tematik Al-Qur'an melalui pendekatan metode Grounded Theory, yang memungkinkan munculnya teori substantif dari data primer berupa teks Al-Qur'an secara langsung. Hal ini menimbulkan gap yang signifikan, yakni ketiadaan model konseptual berbasis Al-Qur'an yang mampu untuk disajikan dalam fungsi sebagai kerangka spiritual dalam rangka mengatasi isu mental health secara menyeluruh.

Kesenjangan ini harus diatasi karena umat Islam memerlukan pendekatan kesehatan mental yang tidak hanya berhasil secara klinis, tetapi juga sesuai dengan prinsip-prinsip spiritual dan kepercayaan agama mereka. Memasukkan prinsip-prinsip Al-Qur'an ke dalam metode penanganan kesehatan mental, tidak hanya memberikan kedalaman pada proses penyembuhan, tetapi juga memperkuat ketahanan spiritual dan makna hidup bagi individu yang menderita. Di samping itu, pendekatan ini dapat berfungsi sebagai kontribusi epistemologis untuk perkembangan Psikologi Islam sebagai disiplin ilmiah yang tidak sekadar mengadopsi paradigma Barat, melainkan juga membangun paradigma alternatif berdasarkan wahyu. Oleh karena itu, focus utama penelitian ini adalah menyelidiki dan merumuskan penafsiran terhadap Al-Qur'an mengenai kesehatan mental melalui proses memahami isi Al-Qur'an secara tafsir tematik yang secara sistematis dipadukan dengan metode Grounded Theory.

Penelitian ini menawarkan kontribusi asli dari dua poin penting . Pertama, dalam konteks metodologinya, penelitian ini adalah salah satu upaya awal yang menyatukan metode tafsir tematik (tafsir mawdhu'i) dengan Grounded Theory konstruktif, yang selama ini lebih dikenal dalam kajian ilmu sosial-kualitatif. Tujuannya adalah untuk secara induktif mengkaji pesan-pesan dalam Al-Qur'an dan membangun konsep model. Sebagai langkah

kedua , penelitian ini berupaya menyusun konsep model yang disebut Spiritual Qur'anic Healing Framework. Ini adalah kerangka konsep penyembuhan mental yang didasarkan pada nilai-nilai Al-Qur'ani seperti kesabaran, dzikir, tawakkal, harapan, dan arti dari penderitaan. Oleh karena itu, kajian ini tidak hanya memperluas khazanah tafsir tematik modern tetapi juga memberikan kontribusi teoritis untuk perluasan pendekatan kesehatan mental Islam berdasarkan Al-Qur'an.

## 2. KAJIAN TEORITIS

Kesehatan mental dalam Islam dipandang sebagai keseimbangan antara aspek jasmani, rohani, dan sosial dalam diri manusia. Berbeda dengan pendekatan psikologi Barat yang cenderung bersifat sekuler dan individualistik, Islam memandang kesehatan jiwa sebagai kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dari iman dan hubungan spiritual seseorang dengan Allah SWT. Konsep *nafs*, *qalb*, dan *ruh* dalam Al-Qur'an merepresentasikan struktur kejiwaan manusia yang harus dijaga kebersihannya melalui ibadah, akhlak mulia, dan penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*).

Mental health menurut Islam tidak hanya diukur dari ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga dari kemampuan seseorang dalam menghadapi ujian hidup dengan kesabaran (*shabr*), keteguhan hati, dan ketenangan jiwa (*sakinah*). Kesehatan mental dalam Islam ditandai oleh adanya *tawakal* (berserah diri kepada Allah setelah berikhtiar), *dzikrullah* (mengingat Allah), serta pengendalian diri terhadap hawa nafsu. Al-Qur'an dalam banyak ayat menggambarkan pentingnya kekuatan mental yang bersumber dari keyakinan dan ketundukan kepada Allah, seperti dalam Q.S. Ar-Ra'd: 28 dan Q.S. Al-Baqarah: 153.

Para ulama dan psikolog Muslim seperti Al-Ghazali dan Ibnu Qayyim telah merumuskan bahwa jiwa yang sehat adalah jiwa yang seimbang antara akal, hati, dan ruh. Dalam konteks modern, pendekatan psikospiritual Islam menjadi alternatif yang kuat dalam menghadapi meningkatnya gangguan mental akibat krisis eksistensial dan kekosongan spiritual. Oleh karena itu, kesehatan mental dalam Islam tidak hanya bersifat terapeutik tetapi juga preventif, dengan menanamkan nilai-nilai tauhid, syukur, sabar, dan pengharapan sebagai prinsip hidup.

Kesehatan mental dalam Islam dipandang sebagai kemampuan individu dalam mengelola fungsi kejiwaannya secara harmonis, baik dengan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan, berlandaskan Al-Qur'an dan Sunnah. Pandangan ini selaras dengan konsep psikologi modern, yang menekankan pentingnya penyesuaian diri dan

keseimbangan mental. Islam memberikan pendekatan spiritual sebagai solusi preventif dan kuratif terhadap gangguan mental, di mana ketenangan batin dapat dicapai melalui ibadah dan ketundukan kepada Allah.

Tokoh-tokoh Islam seperti al-Balkhi, al-Tabari, dan al-Farabi telah berkontribusi dalam pemikiran kesehatan mental dengan mengaitkan antara kejiwaan dan kondisi spiritual. Mereka memandang bahwa ketidakseimbangan jiwa menyebabkan gangguan seperti kecemasan dan kesedihan, yang dapat diatasi melalui terapi spiritual, konseling bijak, dan penguatan nilai-nilai iman. Ciri-ciri orang yang sehat mental menurut perspektif Islam antara lain memiliki kestabilan emosi, penyesuaian diri yang baik, serta kemampuan memanfaatkan potensi diri untuk kebaikan sosial dan pribadi.

Islam menekankan pentingnya ibadah sebagai bentuk psikoterapi. Shalat, dzikir, membaca Al-Qur'an, puasa, dan haji memiliki manfaat psikologis yang menenangkan jiwa, menguatkan ketahanan batin, dan membantu individu menghadapi stres serta tekanan hidup. Al-Qur'an mengajarkan bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram (Q.S. Ar-Ra'd: 28). Oleh karena itu, kesehatan mental dalam Islam tidak hanya soal bebas dari gangguan jiwa, tetapi tentang keseimbangan ruhani yang membentuk individu yang bahagia, stabil, dan bertakwa.

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan eksploratif kualitatif dengan tujuan untuk memahami secara mendalam makna kandungan Al-Qur'an yang berkaitan dengan ketenangan dan kesehatan jiwa. Pendekatan ini diterapkan untuk menggabungkan tafsir tematik (tafsir mawdhū'ī) dengan metode Grounded Theory. Pendekatan tafsir tematik dipilih karena dapat mengumpulkan kandungan ayat-ayat yang tercantum di sejumlah surah untuk dianalisis secara komprehensif dalam satu tema besar, yaitu kesehatan mental. Di sisi lain, Grounded Theory diterapkan untuk membangun konsep dan teori secara bertahap berdasarkan data, pada konteks ini, ayat-ayat Al-Qur'an dimaknai dengan tetap memperhatikan konteks tafsiran klasik dan modern.

Penelitian ini mengutamakan Al-Qur'an berperan sebagai dasar utama, terutama kandungan Al-Qur'an yang menjelaskan mengenai ketenangan jiwa, gangguan emosi, cobaan hidup, serta proses penyembuhan dan kekuatan spiritual. Di samping itu, tafsir-tafsir klasik seperti Tafsir al-Tabrani, Tafsir al-Qurṭubi, Tafsir Ibnu Katsir, serta tafsir modern seperti al-Misbah dan Fi Zhilāl al-Qur'an digunakan sebagai referensi untuk

menambah kedalaman makna. Sumber tambahan diambil dari studi psikologi Islam, buku terapi Qur'ani, dan artikel akademik yang berkaitan dengan kesehatan mental.

Pengumpulan data dilakukan melalui kajian pustaka, melalui pencarian ayat-ayat dalam Al-Qur'an yang berkaitan dengan topik mental health menggunakan kata kunci seperti "ketenangan", "kesedihan", "jiwa", "sabar", "dzikir", "ujian", dan "harapan". Semua kalimat yang berkaitan akan dikumpulkan dan dianalisis secara mendalam melalui teknik pengkodean dalam tiga tahap utama sesuai dengan pendekatan *Grounded Theory*: *open coding*, *axial coding*, dan *selective coding*. Dalam proses pengkodean terbuka, setiap fragmen teks atau frase penting dalam kalimat diberikan label atau kategori awal. Setelah itu, pada tahap pengkodean aksial, peneliti mengorganisir kategori-kategori awal ke dalam tema yang lebih luas berdasarkan hubungan dan pola arti yang timbul. Pada fase pengkodean, dibangunlah model konsep atau teori awal tentang bagaimana Al-Qur'an memberikan bimbingan dalam menjaga dan memulihkan kesehatan mental. Tabel berikut menjelaskan alur penganalisisan data yang dipakai dalam penelitian ini:

**Tabel 1.** Analisis Data dengan Pendekatan Grounded Theory

<b>Tahapan Grounded Theori</b>	<b>Deskripsi Proses Analisis</b>
Open Coding	Mengidentifikasi kata/prasa kata dari ayat yang berkaitan dengan Mental Health.
Axial Coding	Mengelompokan kategori awal ke dalam tema-tema utama seperti sabar,dzikir dan ujian.
Selective Coding	Merangkai tema utama menjadi modl konseptual pemulihan mental berbasis mental

Agar menjaga keabsahan, setiap proses penafsiran dibandingkan dengan referensi tafsir klasik dan modern, serta diperiksa melalui kajian triangulasi literatur. Selain itu, pada tahap penyusunan konsep akhir, peneliti melakukan refleksi teologis dan psikologis agar makna spiritual dari ayat-ayat tersebut tetap relevan secara konseptual dengan konteks kesehatan mental saat ini. Pendekatan untuk menghasilkan model konsep Al - Qur'an yang merupakan nilai tambah yang kaya akan semangat, juga dapat diterapkan pada kaderisasi dan pengawasan holistik masalah yang telah ada

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pemahaman tematik Al-Qur'an mengenai kesehatan mental melalui penggunaan pendekatan grounded theory. Metode ini memungkinkan para peneliti untuk merumuskan teori - teori yang didasarkan pada metode induktif dengan memanfaatkan data utama dalam penelitian ini bersumber dari ayat-ayat cuci Al-Qur'an. Dalam konteks ini, Al-Qur'an bukan sekedar dianggap dalam peran

sebagai teks nilai-nilai spiritual, namun juga menjadi acuan kebijaksanaan dan panduan yang membimbing manusia dalam menghadapi dinamika batin, tekanan hidup, dan masalah psikologis lainnya.

### Konsep Mental Health dalam Perspektif Al-Qur'an

Al-Qur'an tidak menjelaskan secara langsung istilah 'kesehatan mental' seperti yang ada dalam sastra psikologi kontemporer, tetapi secara substansial memuat gagasan-gagasan tentang ketenangan jiwa, kebahagiaan batin, pengelolaan emosi, kekuatan dalam menghadapi ujian, dan proses penyembuhan psikologis. Konsep-konsep ini sangat menarik untuk melintasi istilah - istilah seperti "sakinah" (ketenangan), "tatma'innu" (ketentraman), "khauf" (takut), "huzn" (kesedihan), "shabr" (kesabaran) dan "raja'" (harapan). Dalam kenyataan kehidupan sehari-hari, kesehatan mental adalah aspek penting yang berdampak pada kualitas kehidupan, produktivitas, dan interaksi sosial seseorang. Oleh karena itu, mempelajari Al-Qur'an untuk menggali wawasan tentang aspek ini menjadi sangat relevan.

### Proses Grounded theory Dalam Menganalisis Ayat-Ayat Al-Qur'an

Menurut metode grounded theory, analisis data dilakukan melalui tiga fase utama: pengkodean terbuka, pengkodean aksial, dan pengkodean frekuensi. Berikut penjelasannya:

a. Open coding (Penggalian makna awal ayat)

Langkah pertama melibatkan pengenalan frase atau kata kunci dari ayat-ayat yang berkaitan dengan keadaan mental manusia. Proses ini menghasilkan kode -kode tambahan yang dimulai dengan mencerminkan pesan -pesan Coran yang berkaitan dengan mentalitas yang sehat .

**Tabel 2. Open Coding Ayat-Ayat Al-Qur'an Terkait Mental Health**

No	Ayat Al-Quran	Kutipan Ayat	Open Code (Kode Awal)
1.	Ar-Ra'd; 28	أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئْنُ الْقُلُوْبُ	Ketenangan hati,dzikir
2.	Al-Fath: 4	فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَةً فِي قُلُوبِهِمْ	Stabilitas emosi,sakinah
3.	Al-Anfal: 2	إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذِكِرَ اللَّهُ وَجَلُّتْ قُلُوبُهُمْ	Kepekaan spiritual
4.	Al-Baqarah: 153	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوْا بِالصَّابِرِ وَالصَّلَاةِ	Ujian,kemudahan,resilience
5.	Al-Baqarah: 286	لَا يُكَفِّرُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وَسَعَهَا	Beban mental,kekuatan potensial
6.	At-Taubah:51	قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا	Tawakal, penerimaan takdir
7.	Al-Insyirah: 5-6	فَإِنَّمَا مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا " إِنْ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا	Harapan saat ujian, optimisme

8.	Yunus: 57	قَدْ جَاءَكُم مُّوعِظَةً .... وَشَفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ	Penyembuhan batin, terapi qur'ani
9.	Yusuf: 86	إِنَّمَا أَشْكُو بَنِي وَحْزُنِي إِلَى اللَّهِ	Ekspresi emosi, spiritual catharsis
10.	Al-A'raf: 43	وَنَزَّلْنَا عَلَيْكُم مِّنْ عِلْمٍ	Pembersih jiwa, harmoni batin
11.	Az-Zumar: 53	لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَّحْمَةِ اللَّهِ	Harapan, optimisme spiritual
12.	Maryam: 76	وَيَزِيدُ اللَّهُ الدِّينَ اهْتَدَوْا هُدًى	Spiritualitas, arah hidup yang benar

b. Axial coding(pengelompokan coding)

Setelah dilakukan open coding, langkah selanjutnya adalah mengelompokan berbagai kode awal tersebut dalam subtema yang lebih luas. Pengelompokan ini dilakukan dengan melihat hubungan antar kode dan makna di balik setiap ayat. Dari hasil ini, ditemukan beberapa tema besar(kategori utama) yang menyangkut langsung melalui aspek kesehatan mental menurut perspektif Al-Qur'an. Berikut adalah tabel hasil axial coding berdasarkan pengelompokan kode awal:

**Tabel 3. Axial Coding dan Subtema Mental Health dalam Al-Qur'an**

No	Subtema	Ayat Terkait	Keterangan Singkat
1.	Ketenangan dan Keseimbangan Jiwa	Ar-Ra'd:28,Al-Fath:4,Al-Anfal:2	Menunjukkan bahwa dzikir, iman, dan kepekaan spiritual membuat hati menjadi tenang
2.	Ketahanan Emosional dalam Ujian Hidup	Al-Baqarah:153,286, At-Taubah:52, Al-Insyirah 5-6	Menunjukkan pentingnya sabar, shalat tawakal, dan keyakinan dalam menghadapi kesulitan
3.	Terapi Psikospiritual Dan Penyembuh Jiwa	Yunus: 57,Yusuf: 86,Al-A'raf:43	Al-Qur'an sebagai penyembuh hati dan tempat untuk mencerahkan kesedihan kepada Allah
4.	Harapan dan Optimisme Spiritual	Az-Zumar:53,Maryam:76	Penanaman semangat dan harapan dalam menghadapi putus asa dan tekanan batin
5.	Penerimaan Diri dan Kehidupan yang Seimbang	Al-Baqarah:286, At-Taubah: 51	Menerima takdir dan tidak terbebani secara mental atas apa yang tidak bias dikendalikan
6.	Spiritualitas dan Arahan Hidup yang Benar	Maryam: 76, Al-Anfal:2	Spiritualitas membantu menentukan arah hidup dan menguatkan kepekaan hati terhadap nilai-nilai ilahiyyah

c. Selective Coding (Penyusunan Teori Inti)

Tahap terakhir dalam grounded theory adalah menyusun teori inti (core category) dari hasil axial coding. Setelah semua kode dan subtema dianalisis, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat sebuah gagasan menyeluruh yang menjadi benang merah dari semua pembahasan. Kesehatan mental dalam Al-Qur'an dibangun melalui kekuatan spiritual, ketenangan batin, daya tahan menghadapi ujian, harapan yang terus hidup, serta penyembuhan emosional melalui komunikasi dengan Allah. Selain itu mengarah pada keseimbangan jiwa yang membuat manusia mampu menghadapi dinamika kehidupan dengan lebih bijak dan tenang.

1) Ketenangan dan Keseimbangan Jiwa

Perasaan tidak tenang dan tidak nyaman memang sering kali mengganggu manusia, baik bersifat internal seperti rasa takut akan terjadinya sesuatu dan rasa putus asa akibat tidak mendapatkan apa yang diharapkan. Secara eksternal juga manusia terkadang tidak nyaman akibat kalah bersaing dengan orang lain, tidak adanya jaminan keamanan dan keselamatan hidup atau masa depan yang suram berupa sulitnya mendapat pekerjaan yang layak atau kekhawatiran terjadinya pemutusan kerja. Karena itu, tidaklah mengherankan apabila perasaan tidak tenang itu bias mengakibatkan kegelisahan yang dapat mengakibatkan penyakit stress dan depresi .

Dalam Islam, salah satu cara untuk menghilangkan perasaan tidak tenang dan tidak nyaman adalah dengan berzikir mengingat kepada Allah dalam arti yang luas. Secara etimologi, perkataan zikir merupakan masdar (kata kerja benda) dan kata kerja “dzakara” yang artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti. Dalam kehidupan manusia, usul ingat sangat dominan karena merupakan salah satu fungsi intelektual. Namun dalam uraian ini perkataan zikir yang dimaksud adalah “dzikrullah” atau mengingat Allah.

Ayat 1: Ar-Ra'd: 28

الَّذِينَ ءامَنُوا وَتَطْمَئِنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُ الْأُفُوْبُ

*“Orang-orang yang beriman akan merasakan ketenangan dalam hatinya saat mengingat Allah. Ketahuilah, hati akan merasa tenang saat seseorang mengingat Allah”(Q.S. Ar-Ra'd: 28)*

Dzikir adalah cara yang paling cepat untuk mencapai ketenangan jiwa. Banyak orang merasakan kecemasan akibat kehilangan arah. Dalam ayat diatas, Allah menegaskan bahwa ketenangan sejati tidak berasal dari dunia luar melainkan

dari hubungan batiniah dengan-nya. Ini menunjukan bahwa ketenangan jiwa memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan mental. Secara terminologi zikir yang dimaksud sebagaimana yang dilakukan oleh kalangan tasauf dan tarekat, prilaku zikir diperlihatkan hanya dalam bentuk “renungan” sambil duduk mengucapkan lafadz-lafadz Allah. Pengertian ini dapat dilihat sebagaimana uraian spencer Trimingham sebagaimana dikutip oleh Afif Ashori dalam buku dzikir demi kedamaian jiwa, memberikan pengertian zikir sebagai “Recollection, a Spritual exercise designed to Render God’s presence through-out one’s being. The method employed rhythmical repetitive invocation of God’s name” maksudnya ingatan atau suatu latihan spritual yang bertujuan untuk menyatukan kehadiran Tuhan seraya membayangkan wujudnya, atau suatu metode yang digunakan untuk mencapai konsentrasi spritual dengan menyebut nama Tuhan secara ritmis dan berulang-ulang. Sementara itu Al-Kalabazi dikutip Oleh Afif Anshori memberikan pengertian bahwa “zikir yang sesungguhnya adalah melupakan semuanya kecuali yang esa“. Juga dipertegas oleh Hasan al-Banna, Salah seorang tokoh Ikhwanul Muslimin di mesir menyatakan bahwa “semua apa yang mendekatkan diri kepada Allah dan semua ingatan yang menjadikan diri dekat dengan Allah maka itu disebut dzikir. Dalam pengertian yang lebih luas dan rinci. Mu’jam Alfazh al-Qur’an memberikan empat pengertian dasar dari kata-kata Dzikir tersebut yaitu:

- a) Mengucapkan dan menyebut nama Allah serta menghadirkan dalam ingatan.
- b) Mengingat nikmat Allah dengan menghadirkan Allah dalam kehidupan kita dengan menjalankan kewajiban sebagai hamba Allah.
- c) Mengingat Allah dengan menghadirkan-Nya dalam hati yang disertai dengan tadabbur, baik disertai ucapan, lisan atau tidak.
- d) Allah Mengingat hambanya melalui pembalasan kebaikan kepada mereka dan mengangkat derajatnya.

Dengan demikian dapat juga berarti mengingat Allah sebagai satu-satunya zat yang berhak untuk disembah. Berzikir berarti melakukan segala aktifitas yang bias membangkitkan ingatan akan keagungan, kebesaran dan kemuliaan Allah. atau mengingat Allah maka Allah juga akan ingat kepada ummat manusia sebagaimana firman Allah swt dalam QS. al-Baqarah/2: 152 yang artinya Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku (Departeman Agama, 2005: 323). Dari beberapa pengertian tentang zikir, nampaknya zikir baru merupakan

bentuk komunikasi sepihak antara mahluk dengan sang khalik saja. Akan tetapi lebih dari itu zikrullah bersifat aktif dan kreatif karena komunikasi tersebut bukan hanya sepihak melainkan bersifat timbal balik seperti yang dikemukakan oleh Imam al-Qazali, zikrullah berarti ingatan seseorang bahwa Allah mengamati seluruh tindakan dan pikirannya, dan itulah makna dari ayat diatas yang terdapat pada surah al-Baqarah ayat 152.

Ayat 2: Al-Fath: 4

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَرْدَادُوا إِيمَانَهُمْ

*“Dia yang telah memberikan rasa tenang kedalam hati orang yang beriman agar keimanan mereka semakin bertambah disamping mereka yang iman mereka sudah ada.”*

Sakinah (ketenangan) diturunkan langsung oleh Allah diturunkan langsung oleh Allah. Hal ini menunjukan bahwa stabilitas emosional merupakan buah dari iman. Orang yang percaya akan lebih tenang, lebih sabar, dan tidak mudah panik ketika menghadapi tantangan hidup Dalam tafsir Al-Mishbah, Quraish Shihab menjelaskan bahwa sakinhah bukanlah ketenangan pasif, tetapi energi positif yang menenangkan hati, meredam kegelisahan, dan menumbuhkan keyakinan akan pertolongan Allah dalam situasi sulit. Dengan hadirnya sakinhah, seseorang dapat mengambil keputusan lebih tenang, menghadapi musibah dengan sabar, serta tetap berprasangka baik kepada takdir-Nya. Konsep sakinhah juga muncul dalam konteks rumah tangga, seperti dalam Q.S. Ar-Rum: 21, di mana Allah menyebutkan bahwa pasangan hidup diciptakan agar manusia memperoleh ketenangan (litaskunu ilaiha). Ini menunjukkan bahwa sakinhah memiliki dimensi personal dan sosial, baik dalam hubungan individu dengan Tuhan mereka maupun dengan sesama manusia. Dalam konteks spiritual dan psikologis, sakinhah menjadi pondasi penting bagi kesehatan mental dan kesejahteraan batin. Seorang mukmin yang mendapatkan sakinhah akan memiliki kedamaian dalam hati, kestabilan dalam berpikir, dan keteguhan dalam menjalani hidup.

## 2) Ketahanan Emosional dalam Ujian Hidup

Ketahanan emosional merupakan kemampuan individu untuk tetap stabil secara psikologis dan tidak mudah goyah saat menghadapi tekanan hidup, kesulitan, dan penderitaan. Dalam perspektif Al-Qur'an, ujian merupakan bagian tak terpisahkan dari perjalanan hidup manusia. Ujian bukan sekadar cobaan fisik atau materi, melainkan juga menguji kekuatan batin dan spiritual seseorang. Al-Qur'an

mengarahkan manusia agar menyikapi setiap ujian dengan sikap yang positif dan membangun, bukan dengan keputusasaan atau kemarahan. Ketahanan emosional yang kuat ditunjukkan dengan kemampuan untuk menenangkan diri, menahan amarah, serta tidak terburu-buru dalam membuat keputusan.

Islam mengajarkan bahwa ketahanan emosional tidak hanya berasal dari kekuatan diri semata, melainkan juga bersumber dari keyakinan kepada Allah dan pemahaman bahwa setiap kejadian memiliki makna. Dalam pandangan ini, ujian menjadi sarana pembentukan karakter dan penyucian jiwa. Seseorang yang mampu bersikap sabar, tabah, dan terus berusaha tanpa kehilangan arah menunjukkan bahwa ia telah membangun ketahanan emosional yang kokoh. Spiritualitas yang mendalam memberikan landasan yang stabil dalam mengelola emosi dan menyikapi hidup dengan lebih bijaksana.

Al-Qur'an juga memberi petunjuk bahwa setiap kesulitan selalu beriringan dengan kemudahan. Pesan ini merupakan bentuk penguatan emosional yang sangat penting dalam menghadapi realitas kehidupan. Ketika seseorang memahami bahwa kesulitan bukan akhir dari segalanya, maka ia akan terdorong untuk bangkit, berikhtiar, dan tidak tenggelam dalam penderitaan. Ketahanan emosional, dengan demikian, bukanlah bentuk penyangkalan terhadap perasaan negatif, melainkan kemampuan untuk mengelola emosi secara proporsional dan menjaga agar tidak menguasai akal sehat serta nilai-nilai moral.

Selain itu, keteladanan para nabi dan orang-orang beriman dalam Al-Qur'an juga memberikan gambaran nyata tentang bagaimana seseorang dapat tetap tenang, tegar, dan optimis dalam menghadapi ujian yang berat. Mereka tidak hanya menghadapi tantangan dari luar, tetapi juga konflik batin yang menuntut kesabaran luar biasa. Dalam konteks ini, ketahanan emosional diposisikan sebagai bagian dari kecerdasan spiritual. Dengan menjalani hidup sesuai tuntunan Ilahi, seseorang akan menemukan makna dalam setiap cobaan dan menjadikannya sebagai jalan menuju kedewasaan dan kedamaian jiwa.

Ayat 3: Al-Baqarah:153

يَأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِيْلُوا بِالصَّابَرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

*"Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah bantuan kepada Allah dengan bersikap sabar dan mendirikan shalat. Sesungguhnya, Allah senantiasa bersama orang-orang yang mampu bersabar.*

Sabar dan shalat adalah untuk mengajarkan daya tahan mental dan ketenangan dalam menghadapi kesulitan. Sabar bukan berarti pasif, melainkan ketahanan dalam tekanan. Orang yang sabar dan tabah ditandai dengan daya tahan dan ketabahan, kedua hal tersebut merupakan potensi yang dimiliki oleh setiap individu. Tingkat kesabaran dan ketahanan berbeda-beda pada setiap orang, dan perlu dilatih agar kualitas tersebut dapat berkembang. Alasan agama Islam mendorong umatnya untuk menjadi hamba yang sabar adalah karena Allah mencintai hamba-Nya yang sabar. Selain berusaha dengan kemampuan diri, konsep Islam juga mendorong umatnya untuk berdoa dan berharap agar mencapai kesuksesan dan tujuan mereka.

Ayat 4: Al-Baqarah:286

لَا يُكَافِدُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

*“Allah tidak memberikan beban kepada seseorang melebihi kemampuannya. (Q.S. Al-Baqarah: 286)*

Ayat ini menyampaikan bahwa tidak ada masalah yang melebihi kemampuan kita. Pesan ini sangat penting untuk mencegah tekanan batin yang muncul karena merasa terlalu terbebani. Dari ayat tersebut juga, disimpulkan bahwa manusia diberi motivasi untuk mengembangkan ketahanan dan ketangguhan saat menghadapi masalah dalam kehidupan. Masalah yang dihadapi diyakini sesuai dengan kemampuan manusia dan dapat diatasi. Keimanan seseorang diuji melalui cobaan dan godaan, sebagai ujian atas ketahanan dan ketakwaannya kepada Allah.

Ayat 5: Al-Insyirah:5-6

فَإِنْ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا - إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

*“maka sesungguhnya, setelah kesusahan akan datang kemudahan. Pasti, setiap cobaan disertai jalan keluar.” (Q.S. Al-Insyirah: 5-6)*

Ayat ini memberikan harapan psikologis yang kuat bahwa setiap kesulitan akan selalu diiringi kemudahan, yang sangat penting dalam menjaga ketahanan emosional seseorang. Salah satu faktor yang berhubungan dengan peningkatan kualitas hidup seseorang adalah memiliki resiliensi psikologis. Connor dan Davidson (2003) mendefinisikan resiliensi psikologis sebagai sifat pribadi yang memungkinkan seseorang untuk tumbuh dan berkembang ketika menghadapi kesulitan dalam hidup. Resiliensi psikologis yang merupakan kapasitas individu untuk mengatasi cobaan dan tekanan hidup, adalah dimensi kritis dalam pemahaman kesejahteraan mental. Individu yang memiliki resiliensi akan lebih

mampu mengatasi stres, sehingga mengalami lebih sedikit gangguan emosi dan perilaku.

### 3) Terapi Psikospiritual dan Penyembahan Hati

Istilah psikospiritual dari sisi bahasa merupakan gabungan antara dua kata, yakni psikologi dan spiritual yang berarti pemikiran atau kajian tentang proses mental dan pemikiran yang bersifat rohani dari perspektif agama Islam. Psikospiritual memberi penekanan terhadap bagaimana spiritualitas seseorang itu diidentifikasi dan ditingkatkan dengan berbagai teknik spiritual untuk terapi atau perawatan pemulihan.

#### Ayat 6: Yunus: 57

يَأَيُّهَا النَّاسُ قُدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ

*“Wahai manusia, telah datang kepadamu nasihat dari Tuhanmu, yang menjadi penyembuh bagi penyakit-penyakit hati dan bersih.” (Q.S. Yunus: 57)*

Dalam psikologi kontemporer, berbagi perasaan dan konseling merupakan bentuk terapi. Al-Qur'an telah lama memperkenalkan konsep terapi spiritual kepada Allah. Mengungkapkan segala isi hati kepada Tuhan bukan sekadar ibadah, tetapi juga merupakan terapi untuk jiwa. Selain itu, Al-Qur'an itu sendiri berperan sebagai *syifā'* (penyembuh bagi jiwa), karena isi di dalamnya memberikan ketenangan, harapan, dan panduan hidup.

#### Ayat 7: Yusuf: 86

إِنَّمَا أَشْكُوا بَنِي وَحْزُنِي إِلَى اللَّهِ

*“Sungguh Aku hanya mengadu kesedihan dan kesulitan hanya kepada Allah semata....(Q.S. Yusuf: 86)*

Nabi Ya'qub mengajarkan konsep “curhat” kepada Allah. Ini adalah bentuk terapi emosional yang islami, menyalurkan beban batin kepada sang pencipta. Konseling spiritual mulai banyak diperbincangkan pada karya-karya ilmiah pada tahun 1990 yang menghasilkan adanya konsep verifikasi dimensi spiritual pada perkembangan individu. Arti bebasnya adalah bahwa dimensi spiritual pada konseling membutuhkan dedikasi dan kepekaan seorang konselor dalam peningkatan diri terhadap suatu tujuan dan misi. Bila mengacu pada tujuan dan misi, maka seorang konselor akan dapat bertindak secara holistic dalam mengintervensi konseli. Dedikasi tersebut bisa ditingkatkan dengan meyakinkan diri akan adanya integrasi spiritualitas dalam konseling.

#### 4) Harapan dan Optimisme Spiritual

Ayat 8 :Az Zumar : 53

فُلْ يُعْبَادُونَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَّحْمَةِ اللَّهِ

*"Katakanlah, wahai hamba-hamba-ku yang berbuat dosa melebihi batas terhadap diri sendiri, jangan pernah putus harapan dari rahmat Allah. "(Q.S. Az-Zumar: 53)*

Ayat ini menolak sikap putus asa dalam psikologi, putus asa adalah akar dari banyak gangguan jiwa. Al-Qur'an menawarkan optimism spiritual sebagai solusi. Optimisme adalah sikap perspektif holistic yang terlihat dari segala sesuatu sebagaimana adanya yaitu mereka adalah orang-orang yang baik dan berpikiran maju yang memiliki makna dalam diri mereka. Faktor-faktor yang mempengaruhi optimisme ialah dari berbagai faktor internal dan bahkan eksternal. Faktor internal meliputi cara berpikir seseorang. Pandangan tentang diri kita ini melibatkan penerimaan diri terhadap apa yang kita miliki. Dan ini mengacu pada individu dan merupakan kondisi yang sangat positif untuk melihat hal-hal baik dan buruk apa yang dialami. Sebaliknya faktor eksternal mempengaruhi sikap optimis seseorang termasuk juga dukungan dari orang terdekat seperti keluarga dan teman

Ayat 9: Yusuf :87

وَلَا تَنْبُشُوا مِنْ رَّوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَبْيَسُ مِنْ رَّوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ

*"Jangan pernah kehilangan harapan terhadap rahmat Allah. Sesungguhnya, putus asa dari rahmat Allah sajalah yang berputus asa dari kasih sayang-Nya. "*

Optimisme dan harapan adalah benteng paling kuat terhadap tekanan hidup. Bahkan dalam kesulitan sekalipun orang beriman tetap menyimpan harapan. Orang beriman akan yakin bahwa Allah maha kuasa menolong hamba-hamba-Nya dan memudahkan mereka dalam mewujudkan harapannya. Jiwa yang optimis adalah jiwa orang yang beriman. Karena manusia mempunyai keyakinan, tidak mungkin mereka menyerah atau kehilangan arah. Orang beriman mempunyai hati dan kerohanian yang kuat, sehingga tidak mudah menyerah ketika menghadapi tantangan hidup.

Tafsir optimis menjelaskan bahwa Allah mengharamkan hal tersebut Hambanya putus asa melihat besarnya rahmatnya, namun sifat aslinya hanya sedikit putus asa Allah melarang kita menjadi lemah atau bersedih di tangan orang-orang kafir. Percayalah bahwa Allah akan membantu hamba-Nya dalam pertempuran dan cobaan. Tuntut dan tunjukkan jalan keselamatan, Allah perintahkan bersabar. Karena kesabaran bukanlah kelemahan, kesabaran selalu menjadi kekuatan

pengendalian diri. Aku menghendaki rahmat dan ampunan Allah, namun aku takut akan hal itu (Kauf). Hal ini agar Anda dapat meningkatkan keintiman Anda dengan Allah. Optimisme adalah kunci kesuksesan karena beberapa alasan: Yaitu memiliki sifat kanaa, mempunyai sikap berani dan kuat mental untuk mencapai sesuatu. Sukses, usaha yang sungguh-sungguh, Husnun atas segalanya Setelah Anda melakukan yang terbaik dan konsisten, percayalah Istikama, semoga engkau tetap teguh dan tak tergoyahkan dalam keyakinanmu. optimisme Meraih kesuksesan dibangun atas dasar keimanan kepada Allah.

#### 5) Penerimaan Diri dan Kesimbangan Hidup

Ayat 10 At-Taubah:51

فُلَّنْ يُصِيبُنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا

*“Katakanlah: Tidak ada satupun yang menimpa kami kecuali sesuai dengan ketetapan Allah.” (Q.S. At-Taubah: 51)*

Sikap tawakal dan penerimaan terhadap takdir adalah kunci ketenangan batin. Ini membantu mencegah overthinking dan rasa cemas berlebihan. Tawakal dalam Al-Qur'an merupakan konsep penyerahan diri secara total kepada Allah setelah melakukan segala ikhtiar secara maksimal. Al-Qur'an menekankan bahwa tawakal bukan berarti pasrah tanpa usaha, melainkan menyelaraskan kerja keras dengan keyakinan bahwa hasil akhir ada di tangan Allah. Dalam Q.S. Ali 'Imran: 159-160, Allah menyuruh Nabi Muhammad SAW untuk bermusyawarah dan mengambil keputusan, lalu bertawakal kepada-Nya. Ini menunjukkan bahwa tindakan aktif harus disertai dengan ketergantungan hati kepada Allah.

Tawakal juga menjadi indikator keimanan yang sejati. Dalam Q.S. At-Taubah: 51, disebutkan bahwa tidak ada musibah yang menimpa kecuali dengan izin Allah, dan kepada-Nya lah orang-orang mukmin bertawakal. Sikap ini menumbuhkan ketenangan jiwa, karena seseorang yang bertawakal tidak merasa cemas terhadap hasil atau takut gagal, sebab ia percaya bahwa takdir Allah selalu membawa kebaikan. Tawakal mengajarkan penerimaan terhadap ketetapan Allah tanpa kehilangan semangat dalam berusaha.

Secara psikologis, tawakal berfungsi sebagai stabilisator emosi dan penguatan mental dalam menghadapi ujian hidup. Orang yang bertawakal memiliki daya tahan lebih kuat terhadap stres dan tekanan karena bersandar kepada kekuatan Ilahiah. Dalam Q.S. Al-Mulk: 15, Allah menegaskan agar manusia berjalan di muka bumi dan memakan rezeki-Nya, lalu kepada-Nya lah mereka bertawakal. Ini

membuktikan bahwa Islam memerintahkan keseimbangan antara usaha lahiriah dan spiritual. Tawakal bukan bentuk kelemahan, melainkan puncak dari kekuatan iman dan spiritualitas.

#### 6) Spiritualitas dan Arah Hidup yang Seimbang

Spiritualitas dalam Islam merupakan kekuatan batiniah yang berakar pada hubungan manusia dengan Allah SWT. Ia tidak hanya menjadi sumber ketenangan jiwa, tetapi juga sebagai kompas moral yang menuntun arah hidup seseorang. Spiritualitas membentuk cara pandang, tujuan hidup, serta sikap dalam menghadapi realitas duniawi. Dalam kerangka ini, manusia tidak hidup sekadar untuk mengejar kepentingan materi, tetapi juga untuk mencari makna dan keberkahan hidup. Keseimbangan arah hidup terwujud ketika seseorang mampu menggabungkan antara pencapaian dunia dan akhirat secara harmonis.

Arah hidup yang seimbang dalam Islam dibangun di atas kesadaran bahwa hidup memiliki dimensi lahir dan batin. Islam tidak mengajarkan pengingkaran terhadap dunia, melainkan mendorong umatnya untuk berperan aktif dalam kehidupan sosial dan profesional, tanpa melupakan aspek spiritual. Ketika spiritualitas kuat, manusia tidak akan kehilangan arah meskipun berada dalam tekanan hidup. Ia akan memiliki prinsip, nilai, dan tujuan yang jelas, serta mampu membuat keputusan yang etis dan bertanggung jawab. Kehidupan pun menjadi lebih terarah, bermakna, dan berkelanjutan.

Ayat 11: Maryam : 76

وَيَزِيدُ اللَّهُ الَّذِينَ اهْتَدَوا هُدًى

*Dan Allah akan menambah petunjuk kepada orang-orang yang telah menerima petunjuk darinya-nya. (Q.S. Maryam: 76)*

Petunjuk spiritual akan terus bertambah bagi yang mencarinya. Orang yang memiliki arah hidup spiritual yang jelas cenderung lebih tenang dan mantap dalam menjalani hidup. Spiritualisme dalam Al-Qur'an merujuk pada dimensi batiniah manusia yang berorientasi pada hubungan mendalam antara hamba dengan Allah SWT. Al-Qur'an menggambarkan spiritualitas sebagai usaha menyucikan jiwa (*tazkiyatun nafs*), memperkuat kesadaran ilahiah, dan mengarahkan hidup sesuai petunjuk wahyu. Nilai-nilai seperti ketenangan batin (*sakinah*), ketawakalan, dzikir, dan sabar menjadi unsur utama dalam membentuk pribadi yang spiritual. Ayat seperti Q.S. Ar-Ra'd: 28 menyatakan bahwa hanya dengan mengingat Allah hati

menjadi tenang, menunjukkan bahwa ketenangan jiwa adalah buah dari relasi spiritual yang kuat.

Al-Qur'an juga menunjukkan bahwa kehidupan spiritual yang kokoh menjadi dasar dalam membangun daya tahan psikologis. Spiritualitas bukan hanya dimensi personal, tetapi juga menjadi kekuatan transformatif dalam menghadapi ujian hidup. Konsep shabr (kesabaran), tawakkal (berserah diri), dan raja' (pengharapan) adalah bentuk konkret dari praktik spiritual yang mampu menstabilkan emosi dan pikiran manusia. Ayat seperti Q.S. Al-Baqarah: 153–157 menekankan pentingnya kesabaran dan shalat sebagai jalan pertolongan Allah dalam situasi sulit.

Lebih jauh lagi, spiritualitas Qur'ani tidak bersifat eskapis, melainkan mendorong keterlibatan aktif dalam kehidupan sosial dengan nilai kejujuran, kasih sayang, dan tanggung jawab moral. Spiritualitas menurut Al-Qur'an merupakan jalan menuju kesempurnaan manusia (insan kamil) melalui pengenalan diri dan pengabdian total kepada Allah. Dengan kata lain, spiritualisme dalam Islam adalah integrasi antara dimensi batin dan amaliah sosial. Oleh sebab itu, spiritualitas Islam yang diajarkan Al-Qur'an tidak hanya menjadi dasar religiositas individu, tetapi juga sebagai sistem nilai yang mampu membangun ketahanan batin dan kesejahteraan sosial.

## 5. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an memiliki banyak ajaran dan panduan yang berkaitan erat dengan kesehatan mental. Walaupun istilah "Mental Health" tidak dijelaskan dengan jelas di dalam ayat-ayat Al-Qur'an, namun kandungan maknanya sangat kaya dan menyentuh berbagai aspek jiwa manusia. Melalui pendekatan grounded theory, ditemukan bahwa Al-Qur'an membahas kesehatan mental dalam bentuk ketenangan batin, kesabaran, harapan, kekuatan menghadapi tekanan Hidup serta penyembuhan jiwa melalui hubungan dengan Allah.

Setiap ayat yang dianalisis dalam penelitian ini menggambarkan bagaimana Islam memandang pentingnya menjaga keseimbangan emosi, menghadapi masalah hidup dengan sabar dan tawakal, serta mengelola stres melalui pendekatan spiritual. Al-Qur'an tidak hanya menjadi bacaan ibadah, tapi juga sumber kekuatan psikologis yang mendalam.

Dengan kata lain, Al-Quran menyediakan solusi spiritual untuk berbagai tekanan mental, seperti rasa cemas, putus asa, luka batin, dan kehilangan arah. Orang yang

memperkuat hubungan dengan Allah melalui dzikir, shalat, sabar, dan membaca ayat-ayatnya akan memiliki daya tahan mental yang lebih kuat. Selain itu, Al-Qur'an juga mendorong pentingnya relasi sosial yang sehat, seperti tidak mencela, menghormati sesama, dan menciptakan lingkungan yang mendukung. Oleh karena itu, mempelajari kesehatan mental dari perspektif Al-Qur'an sangat relevan untuk kehidupan masa kini, terutama dalam menghadapi tantangan zaman yang sering menimbulkan stress dan krisis batin. Islam melalui Al-Qur'an memberikan fondasi spiritual yang kokoh untuk membantu manusia hidup lebih tenang, kuat, dan seimbang baik secara jasmani maupun rohani.

## DAFTAR PUSTAKA

Adhima, P. N., & Rif'ah, L. (2022). Sikap optimisme dalam perspektif Buya Hamka (kajian kitab Tafsir Al-Azhar). *Jurnal Studi Islam Lintas Negara*, 4.

Afifah, T. A. (2022). Religious mental health: A shift to an Islamic psychology. *Kontemplasi: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*, 10(2), 369–382. <https://doi.org/10.21274/kontem.2022.10.2.369-382>

Al-Balkhi, A. Z. (2013). *Al-Fawa'id & Masa'il Al-Abdan Wa Al-Anfus*. London: Al-Balkhi Institute.

Ali, S. M. P. N. K., & Mu'iz, A. (2021). Mental health in the Qur'an perspective and its relevance with contemporary Islamic education in Indonesia. *Tadibia Islamika*, 1(1), 33–41. <https://doi.org/10.28918/tadibia.v1i1.5312>

Ariadi, P. (2013). Kesehatan mental dalam perspektif Islam. *Syifa 'MEDIKA*, 3(2), 118–127.

Asnhori, M. A. (2003). *Zikir demi kedamaian jiwa (solusi tasauf dalam mengatasi problem modern)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Daradjat, Z. (1991). *Ilmu jiwa agama*. Jakarta: Bulan Bintang.

Fitra, A. A. (2025). Kesehatan mental dan spiritualitas: Bagaimana konsep Al-Qur'an menghadapi krisis psikologis era kontemporer. 4(1), 115–130.

Haque, A. (2004). Psychology from Islamic perspective: Contributions of early Muslim scholars and challenges to contemporary Muslim psychologists. *Journal of Religion and Health*, 43(4), 357–377.

Hartafan, A. I., Nirwana, A. N., & Marheni, C. L. (2025). Bibliometric analysis the role of Islamic psychology based on Qur'an in overcoming anxiety and improving mental health among women. *QiST: Journal of Quran and Tafseer Studies*, 3(2), 1–15. <https://doi.org/10.23917/qist.v3i2.5042>

Islam, M. Z. (2025). Exploring the Al-Qur'an's insights on human psychology and mental health. *CenRaPS Journal of Social Sciences*, 7(1), 1–13. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14959329>

Jalaluddin. (2007). *Kesehatan mental*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Press.

Katimin, K., Abidin, Z., Nasution, A. N., & Fahmi, I. (2022). Toward Islamic psychology: Understanding of mental illness from Qur'anic verses. *Al Quds: Jurnal Studi Alquran dan Hadis*, 5(1). <https://doi.org/10.29240/alquds.v5i1.2482>

Manshur, I. (1990). *Lisan al-Arab*. Bairut: Dar al-Maarif.

Mursidin, M. (2023). Islamic psychology and Quranic ethics: A framework for developing resilience and coping skills in the modern world. *International Journal of Nusantara Islam*, 11(1).

Nodehi, D., Azizi Abarghuei, M., & Azizi, A. (2017). Providing a mental health concept based on human health indexes in Quran. *Pharmacophore*, 8(2), 45–55.

Nuraeni, A., Suryani, S., Trisyani, Y., & Anna, A. (2024). Islamic spiritual care, depression, and quality of life among patients with heart disease: A systematic review. *Journal of Holistic Nursing*. <https://doi.org/10.1177/08980101231180514>

Nurussobah, & Fitra, A. A. (2025). Kesehatan mental dan spiritualitas: Bagaimana konsep Al-Qur'an menghadapi krisis psikologis era kontemporer? *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 4(1), 115–130. <https://doi.org/10.58363/alfahmu.v4i1.281>

Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York: Guilford Press.

Parveen, N. (2021). Investigating the memorization of the Quran using the grounded theory methodology. *The Qualitative Report*, 26(7), 2226–2244. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2021.4752>

Poerwadarminta, W. S. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

Rothman, A., & Coyle, A. (2022). Conceptualizing an Islamic psychotherapy: A grounded theory study. *Spirituality in Clinical Practice*.

Salman, M. D. A., Sitorus, D., & Nasution, S. (2021). The integration of Islamic spirituality in mental health psychotherapy: An analysis from the Qur'anic perspective. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Raushan Fikr*, 14(1), 204–217. <https://doi.org/10.24090/jimrf.v14i1.12169>

Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Mishbah*. Jakarta: Lentera Hati.

Tamimi, T. M. (2022). Konsep dzikir dalam Al-Qur'an kaitannya dengan kesehatan mental: Studi analisis tafsir muqarran. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Wahidah, E. Y. (2020). Resiliensi perspektif al-Qur'an. *Jurnal Islam Nusantara*, 2(1), 105–120.