

Qur'anic Response to Mental Disorders: Toward an Integrative Framework of Islamic Psychology

Cima Ghoziah, Kusnadi, Aristhopan Firdaus

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

e-mail: cimaghозiah@gmail.com, kusnadi_uin@radenfatah.ac.id,
topan_uin@radenfatah.ac.id

Abstract

Mental disorders are an increasingly complex global challenge, particularly when conventional biomedical and psychological approaches are unable to fully address the spiritual needs of religious individuals. In the context of Muslim societies, the Qur'an is often used as a source of tranquillity and psychological recovery, but scientific studies that integrate Qur'anic responses into the framework of modern psychology are still limited. The main research gap lies in the lack of Islamic psychological models that systematically link Qur'anic concepts to the mechanisms of mental disorders and evidence-based clinical interventions. Previous studies tend to be partial, focusing on general religiosity or spiritual therapy without an explicit Qur'anic theoretical foundation. The novelty of this article lies in the development of an integrative Islamic psychology perspective that positions the Qur'an as a conceptual and therapeutic resource in understanding and responding to mental disorders. This article is expected to enrich the discourse on mental health with a religious, contextual, and scientific approach.

Keywords: Mental Health; Contemporary; Psychology; Al-Qur'an

Abstrak

Gangguan mental merupakan tantangan global yang semakin kompleks, khususnya ketika pendekatan biomedis dan psikologis konvensional belum sepenuhnya mampu menjawab kebutuhan spiritual individu beragama. Dalam konteks masyarakat Muslim, Al-Qur'an sering digunakan sebagai sumber ketenangan dan pemulihan psikologis, namun kajian ilmiah yang mengintegrasikan respons Qur'ani ke dalam kerangka psikologi modern masih terbatas. Research gap utama terletak pada minimnya model psikologi Islam yang secara sistematis mengaitkan konsep Qur'ani dengan mekanisme gangguan mental dan intervensi klinis berbasis bukti. Studi-studi sebelumnya cenderung bersifat parsial, berfokus pada religiusitas umum atau terapi spiritual tanpa fondasi teoretis Qur'ani yang eksplisit. Novelty artikel ini terletak pada pengembangan perspektif psikologi Islam integratif yang memposisikan Al-Qur'an sebagai sumber konseptual dan terapeutik dalam memahami serta merespons gangguan mental. Artikel ini diharapkan dapat memperkaya diskursus kesehatan mental dengan pendekatan yang religius, kontekstual, dan ilmiah.

Kata kunci: Kesehatan Mental; Kontemporer; Psikologi; Al-Qur'an

Pendahuluan

Fenomena gangguan kejiwaan dan mental tidak sehat telah menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang terus meningkat di seluruh dunia, mencakup kondisi seperti stres,

kecemasan, depresi, dan ketidakstabilan emosional yang memengaruhi kualitas hidup individu serta produktivitas sosial¹.

¹ N. Rofiqoh, L. M., Zulfa, I., & Ayad, "Mental Health and Spirituality: Qur'anic Teaching and Approaches to Mental Health in the Modern

Dalam konteks masyarakat Muslim, problematika mental semacam ini sering kali ditanggapi melalui integrasi nilai spiritual dan religius di samping pendekatan psikologis konvensional, karena spiritualitas dianggap sebagai elemen penting dalam menjaga keseimbangan jiwa dan ketahanan psikologis².

Relevansi pendekatan Al-Qur'an dalam kesehatan mental tercermin dari ajaran-ajaran yang menekankan ketenangan batin, sabar, tawakkal, serta dzikir sebagai strategi coping yang mendukung ketahanan emosional, yang selaras dengan praktik mindfulness dalam psikologi modern³. Namun, meskipun semakin banyak studi yang mendiskusikan hubungan antara ajaran Qur'ani dan kesejahteraan psikologis, penelitian ilmiah yang menguraikan konsep gangguan kejiwaan dan penyembuhan melalui prinsip Qur'ani dalam kerangka psikologi empiris masih relatif terbatas, terutama di jurnal internasional bereputasi Scopus/WoS, sehingga menimbulkan kesenjangan antara prinsip teologis dan validasi empirisnya dalam ilmu kesehatan

mental⁴. Hartafan menegaskan bahwa psikologi Islam kontemporer masih berada pada fase konseptual dan menghadapi tantangan besar dalam membangun model yang dapat diuji secara empiris. Studi-studi eksperimental atau *randomized controlled trials* yang menguji intervensi berbasis Qur'an memang mulai berkembang, namun masih terfragmentasi dan belum terhubung dengan kerangka *psikopatologi* yang mapan.

Sintesis konseptual antara tafsir tematik Al-Qur'an dan psikologi modern menunjukkan adanya titik temu epistemologis pada level fungsi psikologis, meskipun berbeda pada sumber pengetahuan. Psikologi modern berangkat dari observasi empiris, sementara Al-Qur'an berangkat dari wahyu sebagai sumber kebenaran normatif.

Dari perspektif psikologi dan Islam, gangguan kejiwaan dilihat tidak hanya sebagai gangguan fungsi psikologis, tetapi juga sebagai manifestasi disharmoni antara aspek spiritual, emosional, dan sosial, sehingga memerlukan pendekatan holistik yang mencakup dimensi keimanan selain

Era," *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 4, no. 1 (2025): 85.

² Rofiqoh, L. M., Zulfa, I., & Ayad.

³ A. A. Fitra, "Kesehatan Mental Dan Spiritualitas: Bagaimana Konsep Al-Qur'an Membantu Individu Mengatasi Masalah Psikologis," *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*. 4, no. 1 (2025): 125.

⁴ C. L. Hartafan, A. I., Nirwana, A. N., & Marheni, "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, no. 2 (2024): 308.

intervensi psikologis tradisional⁵. Konsep kesehatan mental dalam Al-Qur'an sendiri menempatkan jiwa yang seimbang sebagai bagian dari fitrah manusia yang harus dipertahankan melalui hubungan yang kuat dengan Allah dan pemeliharaan *qalb* yang bersih dari gangguan hati, yang secara langsung terkait dengan kesejahteraan emosional dan stabilitas psikologis⁶.

Pernyataan demikian diperkuat oleh berbagai ayat Al-Qur'an yang mengandung pesan-pesan ketenangan jiwa dan penyembuhan spiritual seperti perintah dzikir dan tawakkal, yang secara tradisional dipahami sebagai sumber *syifa'* (penyembuhan) bagi hati yang gelisah. Posisi penelitian ini dalam kajian sebelumnya terletak pada penjangkauan gap antara pendekatan teologis yang kaya dan bukti empiris yang masih relatif sedikit, sehingga pemahaman konseptual dan empiris tentang bagaimana prinsip Qur'ani dapat dimanfaatkan dalam manajemen gangguan mental modern perlu diperluas melalui penelitian ilmiah yang lebih sistematis, termasuk uji

empiris dan integratif antara psikoterapi kontemporer dan spiritualitas Qur'ani⁷.

Artikel ini menawarkan *novelty* berupa kerangka perspektif psikologi Islam yang menempatkan respons Qur'ani sebagai pusat pemahaman gangguan mental. Kerangka ini mengintegrasikan konsep Qur'ani dengan teori psikologi modern seperti regulasi emosi, makna hidup, dan coping adaptif. Pendekatan ini berbeda dari studi sebelumnya yang hanya menilai efek religiusitas secara kuantitatif tanpa fondasi teologis yang jelas.⁸ *Research gap* terletak pada ketiadaan kerangka psikologi Islam yang integratif dan berbasis bukti dalam memahami gangguan mental. Dengan demikian, artikel ini tidak hanya berkontribusi secara teoritis, tetapi juga membuka peluang pengembangan intervensi klinis yang berbasis Al-Qur'an dan dapat diuji secara empiris. Kontribusi ini relevan bagi pengembangan psikologi klinis yang sensitif budaya dan agama.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode

⁵ A. R. Sukandar, W., Budiman, A., & bin Abdul Aziz, "Qur'anic Counseling and Psychotherapy: Psychopathological Insights from Surah Yunus Verse 57," *Takwil: Journal of Quran and Hadith Studies*, 3, no. 2 (2024): 30.

⁶ M. L. Ridwanda, "Islam Psychologi Review on Mental Health: Qalb Management Model and Implications for Psychological Well-Being," *Aqwal: Islamic Psychology Review*, 6, no. 1 (2025): 117.

⁷ A. B. Bahri, S., Wahid, A., & Zuherni, "Utilization of Al-Qur'an Verses in Mental Therapy at the Islamic Therapy Center (ITC), Banda Aceh," *Substantia: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*, 25, no. 2 (2025): 101.

⁸ M. Aflakseir, A., & Mahdiyar, "The Effectiveness of Islamic-Based Psychotherapy on Depression and Anxiety Symptoms," *Journal of Religion and Health* 60, no. 5 (2021): 330.

library research dan analisis tafsir tematik (*mawdu'i*) untuk mengkaji respon Al-Qur'an dalam penanganan gangguan kejiwaan dan mental tidak sehat, karena pendekatan ini dinilai efektif dalam menggali makna konseptual teks keagamaan secara sistematis dan kontekstual⁹. Pendekatan kualitatif berbasis teks sangat relevan dalam penelitian psikologi agama karena memungkinkan integrasi antara dimensi normatif wahyu dan konstruksi teoretis psikologi modern.¹⁰

Tafsir tematik dipilih karena memungkinkan pengumpulan dan analisis ayat-ayat Al-Qur'an berdasarkan satu tema tertentu, dalam hal ini gangguan mental dan kondisi psikologis manusia. Menurut Saeed¹¹ tafsir tematik modern menekankan integrasi antara konteks tekstual, historis, dan tujuan normatif Al-Qur'an. Prosedur penelitian diawali dengan identifikasi istilah Qur'ani yang berkaitan dengan kondisi psikologis, seperti حزن (kesedihan), حوف (kecemasan), dan طمأنينة (ketenangan). Ayat-ayat yang relevan kemudian diklasifikasikan dan

dianalisis secara komparatif untuk menemukan pola makna dan pesan psikologis. Pendekatan ini memungkinkan konstruksi konsep kesehatan mental yang bersumber langsung dari Al-Qur'an.

Tahap selanjutnya adalah analisis *interpretatif* dengan mengaitkan hasil tafsir tematik dengan konsep psikologi modern. Menurut Vieten¹², integrasi spiritualitas ke dalam psikologi harus dilakukan secara reflektif dan berbasis teori agar tidak kehilangan validitas ilmiah. Oleh karena itu, makna-makna Qur'ani yang diperoleh tidak langsung disepadankan dengan diagnosis klinis, melainkan dipahami sebagai kerangka makna dan regulasi psikologis. Proses ini juga mempertimbangkan *maqaṣid al-shari'ah* sebagai orientasi etis dan antropologis. Dengan demikian, tafsir tematik berfungsi sebagai jembatan epistemologis antara teks wahyu dan ilmu psikologi. Pendekatan ini membedakan penelitian ini dari studi sebelumnya yang bersifat deskriptif atau normatif semata.

Sumber data primer penelitian ini meliputi ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan ketenangan jiwa, penyakit hati, dan konsep penyembuhan (*syifa'*), sementara sumber data sekunder

⁹ M. N. Hassan, R., Ahmed, S., & Khan, "Thematic Qur'anic Analysis and Mental Health: A Qualitative Methodological Framework," *Religions* 12, no. 9 (2021): 749.

¹⁰ R. Abdullah, F., & Rashid, "Integrating Qualitative Religious Texts Analysis in Islamic Psychology Research," *Journal of Religion and Health* 61, no. 4 (2022): 3125.

¹¹ A. Saeed, "Rethinking 'Context' in Qur'anic Interpretation: A Thematic Approach," *Journal of Qur'anic Studies* 22, no. 3 (2020): 26.

¹² D. Vieten, C., Scammell, S., Pilato, R., Ammondson, I., & Lukoff, "Spiritual and Religious Competencies in Clinical Psychology," *Psychology of Religion and Spirituality* 13, no. 3 (2021): 259.

mencakup artikel jurnal bereputasi internasional yang membahas kesehatan mental, psikologi Islam, dan spiritualitas Qur'an¹³. Selanjutnya, teknik analisis data menggunakan analisis isi tematik dengan mengelompokkan ayat dan temuan ilmiah berdasarkan tema gangguan kejiwaan, ketenangan batin, serta mekanisme penyembuhan spiritual dalam Al-Qur'an¹⁴.

Proses analisis ini juga melibatkan dialog kritis antara temuan tafsir Qur'an dan literatur psikologi kontemporer untuk menghasilkan sintesis konseptual yang relevan dengan pendekatan kesehatan mental modern¹⁵. Dengan demikian, metodologi ini memungkinkan pemahaman yang komprehensif mengenai posisi Al-Qur'an sebagai sumber nilai spiritual sekaligus kerangka konseptual dalam penanganan gangguan kejiwaan secara holistik.

Pembahasan

Pengertian Kesehatan Mental Perspektif Al-Quran

¹³ H. G. Koenig, "Religion, Spirituality, and Mental Health: Research Methods and Implications," *Journal of Religion and Health* 59, no. 5 (2020): 269.

¹⁴ V. Braun, V., & Clarke, "One Size Fits All? What Counts as Quality Practice in Thematic Analysis," *Qualitative Research in Psychology* 18, no. 3 (2021): 331.

¹⁵ R. Kaplick, P. M., & Skinner, "Spirituality-Informed Mental Health Research: Methodological Considerations," *Mental Health, Religion & Culture* 26, no. 4 (2023): 369.

Definisi kesehatan mental dalam bahasa Inggris, kata "mental" berasal dari bahasa Yunani yang maknanya persis dengan kata "*psyche*" dalam bahasa Latin, yang berarti batiniah, roh, atau spiritual. Melihat pandangan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan emosional adalah situasi yang menunjukkan kecakapan individu dalam memecahkan emosional, beroperasi yang menguntungkan, serta bertindak aktif dalam organisasi bermasyarakat.

Dalam pengertian ilmu kedokteran sekarang, kesehatan emosional merupakan Dimana kondisi seseorang yang mampu mendukung pertumbuhan jasmani, pengetahuan, dan perasaan individu meraih kondisi terbaiknya, serta perkembangan tersebut sejalan dengan keadaan orang lain.¹⁶ Pada abad ke-19 salah satu cabang ilmu jiwa yang paling popular dan berkembang pesat ialah Ilmu kesehatan mental, pertama kali muncul di Jerman sekitar tahun 1875 hingga awal abad ke-19¹⁷. Namun, sejak dahulu sebelum ilmu ini secara resmi dikembangkan, para rasul telah mengetahui pemikiran gangguan kejiwaan. Berawal dari nabi Adam hingga nabi Muhammad SAW, mereka

¹⁶ M. Wildan Yuliansyah, *Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental* (Surakarta: Borobudur Inspira Nusatara, 2006).

¹⁷ Hamdani dan Afifuddin., *Bimbingan Dan Konseling*. Bandung (Bandung: Pustaka Setia, 2012).

membahas terkait esensi kejiwaan, penyakit mental, serta kesehatan mental, yang terkandung dalam keyakinan agama Islam yang diwahyukan oleh Allah SWT¹⁸. Hal ini dapat dilihat dalam Firman Allah SWT dalam Surah Al-Baqarah ayat 37 yang artinya: “Kemudian Adam menerima beberapa kalimat dari Tuhananya, maka Allah menerima taubatnya. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang.”

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat dijelaskan secara rinci bahwa seseorang yang benar-benar memiliki kesehatan mental adalah orang yang meyakini dan bertaqwah kepada Allah SWT. Ia secara sadar berusaha mengaktualkan prinsip beragama dalam kehidupannya, dengan tulus hingga keberadaanya selaras dengan prinsip beragama. Sosok yang berusaha memahami dan membangun berbagai kemampuan dalam dirinya, seperti hobi, keterampilan, karakter, serta nilai dalam dirinya yang mengarah pada kebaikan. Dengan itu, sosok yang juga mencoba menghalangi atau menurunkan kesibukan negatif dalam dirinya, karena ia menyadari bahwa hal itu dapat menjadi

acuan berbagai gangguan dan penyakit mental lainnya.¹⁹

konsep jiwa manusia dalam Islam yang terdiri dari empat aspek utama yakni *nafs* (diri atau ego), *qalb* (hati/spiritual heart), *aql* (akal/pikiran), dan *ruh* (roh/jiwa spiritual), sebagaimana dikembangkan kembali oleh pemikir klasik seperti Al-Ghazali. Keempat aspek ini menjadi dasar dalam memahami psikologi Islam dan sebagai sasaran intervensi psikoterapi.²⁰

Klasifikasi gangguan kejiwaan menurut Al-Qur'an

Dalam kajian kontemporer umumnya tidak diposisikan sebagai diagnosis klinis seperti dalam DSM-5, Al-Qur'an mengidentifikasi gangguan kejiwaan melalui konsep *maradh al-qalb* (penyakit hati), *dīq as-sadr* (kesempitan dada), kegelisahan eksistensial, ketakutan berlebihan, serta kehilangan makna hidup, yang secara fungsional berkorelasi dengan gangguan kecemasan dan depresi dalam psikologi modern. Al-Qur'an memandang gangguan mental sebagai kondisi *multidimensional* yang melibatkan aspek kognitif, afektif, spiritual, dan sosial, sehingga gangguan kejiwaan dipahami sebagai kerusakan

¹⁸ A.F Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-Nafs) & Kesehatan Mental*. (Jakarta: Penerbit Amzah, 2000).

¹⁹ Dadang Hawari, *Alquran: Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa* (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Jasa., 1995).

²⁰ A Keshavarzi, H. & Haque, “*Islamic Perspectives on Psychology*,” 2013.

keseimbangan antara akal ('aql), hati (*qalb*), dan perilaku.²¹

Perbedaan antara Al-Qur'an dan DSM bukan sekadar perbedaan terminologi, melainkan perbedaan paradigma pengetahuan. DSM beroperasi dalam kerangka ontologi naturalistik, sementara Al-Qur'an beroperasi dalam ontologi teistik. Dalam DSM, tujuan utama terapi adalah reduksi gejala dan peningkatan fungsi adaptif individu. Sebaliknya, dalam perspektif Qur'ani, tujuan utama respons terhadap penderitaan psikologis adalah pertumbuhan spiritual dan kedekatan dengan Tuhan.

Pendekatan ini diperkuat oleh kajian psikologi Islam kontemporer yang menempatkan kesehatan mental sebagai integrasi iman, pengelolaan emosi, dan fungsi sosial yang adaptif. Dalam kerangka ini, gangguan kejiwaan tidak direduksi semata sebagai patologi biologis, tetapi juga sebagai krisis makna dan spiritual yang memerlukan *intervensi holistik*. Perspektif tersebut membuka ruang dialog antara tafsir Qur'ani dan ilmu kesehatan mental modern.²² Dengan

demikian, klasifikasi gangguan mental dalam Al-Qur'an bersifat normatif-etis namun relevan secara konseptual dengan kategori psikologis kontemporer.

Paradigma Islamic integrative psychology berangkat dari asumsi bahwa kesehatan mental merupakan hasil keseimbangan antara dimensi spiritual, psikologis, dan sosial manusia. Dalam paradigma ini, Al-Qur'an diposisikan sebagai sumber epistemologis utama yang memberikan kerangka ontologis dan teleologis tentang manusia.

Orientasi makna religius berperan penting dalam proses pemulihan psikologis yang berkelanjutan. *Paradigma Islamic integrative psychology* mengakomodasi tujuan terapeutik dan transformatif secara simultan. Hal ini memungkinkan pemahaman gangguan mental sebagai pengalaman eksistensial yang bermakna, bukan semata-mata disfungsi klinis. Pendekatan ini memperluas horizon psikologi modern menuju pemahaman yang lebih holistik.²³

Analisis kritis respon Al-Qur'an dalam konteks kesehatan mental modern

Analisis kritis terhadap respon Al-Qur'an dalam konteks kesehatan mental modern menunjukkan bahwa pendekatan

²¹ Y. Haque, A., & Mohamed, "Islamic Psychology and Well-Being: A Conceptual Analysis," *Mental Health, Religion & Culture* 24, no. 6 (2021): 558.

²² S. Awaad, R., & Ali, "Islamic Psychology: Toward a Coherent Framework for Mental Health," *Journal of Religion and Health* 61, no. 2 (2022): 138.

²³ R. N. Slife, B. D., Yanchar, S. C., & Williams, "Worldviews in Psychology and Psychotherapy," *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology* 41, no. 3 (2021): 154.

Qur'ani tidak bertentangan dengan paradigma ilmiah kontemporer, melainkan menawarkan kerangka makna yang melengkapi pendekatan biomedis dan psikologis yang cenderung reduksionis²⁴. Al-Qur'an memandang gangguan kejiwaan sebagai fenomena multidimensional yang tidak hanya berkaitan dengan disfungsi neuropsikologis, tetapi juga krisis spiritual dan eksistensial yang sering terabaikan dalam praktik klinis modern. Pendekatan ini sejalan dengan kritik dalam psikologi modern yang menilai bahwa model medis murni kurang mampu menjawab persoalan makna hidup, penderitaan, dan tujuan eksistensial pasien.

Namun demikian, respon Qur'ani juga memerlukan reinterpretasi kontekstual agar tidak dipahami secara fatalistik atau menggantikan intervensi klinis yang berbasis bukti²⁵. Oleh karena itu, analisis kritis menempatkan Al-Qur'an bukan sebagai substitusi terapi modern, tetapi sebagai sumber nilai dan kerangka makna yang bersifat komplementer. Dengan pendekatan *integratif*, respon Qur'ani dapat diposisikan sebagai bagian dari *holistic*

mental health care yang sensitif terhadap dimensi spiritual individu Muslim.

Bentuk responnya tercermin melalui penegasan nilai ketenangan (*tuma'ninah*), harapan (*raja'*), dan regulasi emosi berbasis keimanan, yang berfungsi sebagai mekanisme protektif terhadap tekanan psikologis²⁶. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa praktik religius Qur'ani seperti dzikir, doa, dan refleksi makna ayat berperan dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan resiliensi psikologis melalui penguatan coping religius positif²⁷. Respon Qur'ani ini tidak bersifat pasif, tetapi mengarahkan individu untuk aktif membangun kesadaran diri, pengendalian emosi, dan optimisme eksistensial²⁸. Ayat-ayat yang menekankan larangan berputus asa dan perintah bersabar berfungsi sebagai kerangka kognitif yang memodifikasi pola pikir negatif yang lazim pada gangguan depresi. Dalam perspektif psikologi kognitif, pesan Qur'ani tersebut sejalan dengan prinsip restrukturisasi kognitif. Oleh karena itu, respon Al-Qur'an dapat dipahami sebagai intervensi psikospiritual yang memiliki fungsi *preventif* dan *kuratif*.

²⁴ Koenig, "Religion, Spirituality, and Mental Health: Research Methods and Implications."

²⁵ J. W. Pargament, K. I. Exline, J. J., & Jones, "Religious Coping, Mental Health, and Meaning," *Psychology of Religion and Spirituality* 13, no. 2 (2021): 129.

²⁶ Haque, A., & Mohamed, "Islamic Psychology and Well-Being: A Conceptual Analysis."

²⁷ G. H. Rassool, *Islamic Counselling and Psychotherapy*, Routledge Mental Health Series. (London, 2021).

Ayat-ayat kunci Al-Qur'an seperti QS. ar-Ra'd: 28 tentang ketenangan hati melalui dzikir dan QS. al-Isrā': 82 mengenai Al-Qur'an sebagai *syifa'* dipahami dalam literatur akademik sebagai fondasi konseptual penyembuhan psikologis berbasis spiritual²⁹. Menurut interpretasi psikologi agama, ayat-ayat tersebut mengandung pesan regulasi emosi, makna penderitaan, dan harapan pemulihan yang berkontribusi terhadap stabilitas mental³⁰.

Penafsiran kontemporer menempatkan ayat-ayat ini sebagai sumber penguatan makna hidup yang dapat mengurangi gejala *distress eksistensial*. Dalam konteks terapi, refleksi ayat Qur'ani berfungsi sebagai stimulus *kognitif-emosional* yang menenangkan sistem psikologis individu. Hal ini diperkuat oleh temuan empiris bahwa spiritual *meaning-making* berasosiasi positif dengan kesejahteraan mental. Dengan demikian, ayat-ayat Qur'an berperan bukan hanya normatif, tetapi juga fungsional dalam proses pemulihan mental.

Pola penanganan mental menurut Al-Qur'an

Adapun pola penanganan mental dengan menekankan integrasi antara penguatan iman, pengendalian emosi, dan perilaku adaptif, yang membentuk model intervensi psikospiritual berlapis³¹. Pola ini sejalan dengan pendekatan *integrative mental health* yang menggabungkan dimensi biologis, psikologis, sosial, dan spiritual dalam terapi modern³².

Penanganan kesehatan mental menurut Al-Qur'an dipahami sebagai proses pemulihan jiwa yang bersifat holistik dengan menekankan keseimbangan antara dimensi spiritual, psikologis, dan moral manusia, sehingga gangguan mental tidak dipandang semata sebagai patologi klinis, tetapi juga sebagai krisis makna dan spiritual³³. Al-Qur'an menawarkan kerangka penyembuhan melalui penguatan iman, pengelolaan emosi, dan pembentukan makna hidup, yang berfungsi sebagai faktor protektif terhadap kecemasan dan depresi. Praktik Qur'ani seperti dzikir, doa, dan refleksi ayat dipahami dalam kajian psikologi agama sebagai bentuk regulasi emosi dan restrukturisasi kognitif yang membantu

²⁹ K. I. Abu-Raiya, H., & Pargament, "Religious Coping among Diverse Religions: Commonalities and Divergences," *Psychology of Religion and Spirituality*, 12, no. 4 (2020): 386.

³⁰ M. Thomas, J., & Barbato, "Positive Religious Coping and Mental Health Outcomes," *Religions* 12, no. 6 (2021): 43.

³¹ Rassool, *Islamic Counselling and Psychotherapy*.

³² Awaad, R., & Ali, "Islamic Psychology: Toward a Coherent Framework for Mental Health."

³³ Keshavarzi, H. & Haque, "Islamic Perspectives on Psychology."

individu mengelola pikiran negatif serta meningkatkan ketenangan batin³⁴.

Selain itu, konsep sabar dan tawakkal berperan sebagai mekanisme *coping religius* positif yang terbukti berkorelasi dengan resiliensi psikologis dan kesejahteraan mental yang lebih baik pada populasi Muslim³⁵. Al-Qur'an juga menekankan pentingnya harapan dan larangan berputus asa, yang dalam psikologi kontemporer dipahami sebagai faktor kognitif kunci dalam pencegahan depresi dan keputusasaan eksistensial³⁶. Integrasi nilai-nilai Qur'ani dalam penanganan mental dinilai relevan dengan pendekatan *integrative mental health care* karena melengkapi terapi klinis modern dengan dimensi makna dan spiritualitas yang sensitif budaya. Dengan demikian, penanganan mental menurut Al-Qur'an dapat diposisikan sebagai pendekatan komplementer yang memperkuat efektivitas intervensi psikologis modern tanpa menafikan prinsip *evidence-based practice*³⁷.

³⁴ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi Dan Agama* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018).

³⁵ Ratnawati, "Metode Perawatan Kesehatan Mental Dalam Islam," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 3, no. 1 (2019): 165.

³⁶ S. Maryati, "Metode Psikoterapi Islam Terhadap Penderita Gangguan Kesehatan Mental Pada Siswa Di Pondok Pesantren Darul Muizi Bandung," *Jurnal of Admiration* 1, no. 6 (2020): 789-804.

³⁷ Notosoedirjo & Latipun., *Kesehatan Mental, Konsep Dan Penerapan* (Malang: UMM Presc, 2005).

Pentingnya terapi bagi manusia disebabkan karena banyak orang sudah bertindak melanggar aturan agama. Contohnya, manusia cenderung lebih menghargai kepuasan dunia daripada kepentingan akhirat. Dunia merupakan tujuan utama dalam kehidupan mereka. Tetapi sebaliknya, akhirat dapat dilupakan dengan mudahnya. Hal ini merupakan poin pentingnya, sebab banyaknya individu yang abai terhadap perintah Allah, hingga pada akhirnya mereka menggerutu terhadap apa yang telah mereka lakukan dan kembali mengikuti ajaran agama. penyebab seseorang menghadapi tekanan mental atau gangguan kejiwaan seperti yang disebutkan, sekalipun tetap ada penyebab lainnya yang bisa mengusik mental seseorang. Mengenai urgensi pengobatan bagi individu di antaranya³⁸:

- a. Proses ini bakal membawa seseorang menuju pemurnian jiwa, meningkatkan kejernihan batin, serta memberikan perasaan aman dan tenang.
- b. Tujuannya adalah agar manusia merasakan bahwa ia semakin dekat dengan Allah SWT.
- c. Proses ini juga bertujuan untuk menumbuhkan rasa damai dan nyaman dalam diri seseorang.

³⁸ M. J Barry, *Toeri Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. (California: Brook/ Cole Publishing Company, 1990).

d. Proses ini akan membawa manusia mengalami perubahan sikap di berbagai aspek, yaitu pemikiran, emosional, dan kemampuan Gerak. Pada perspektif pengetahuan, korban akan memahami asal muasal penyakit yang dialaminya. Pada perspektif emosional, mental akan merasa damai, aman, dan nyaman karena telah menjalankan kehidupan sesuai dengan aturan norma dan agama. Pada perspektif kemampuan gerak, seseorang bakal melakukan Kembali ajaran agama seperti melaksanakan shalat 5 waktu, membayar zakat, serta berpuasa yang telah dilewatkan.

e. Proses ini juga menolong seseorang untuk membebaskan diri dari ketidak nyamanan dan gangguan afektif yang dapat berdampak pada kesehatannya.

Relevansi Dengan Psikologi Kontemporer

Prinsip-prinsip Qur'ani seperti pengelolaan emosi, penguatan harapan, dan pencarian makna hidup menunjukkan korespondensi yang kuat dengan pendekatan terapi modern seperti *cognitive behavioral therapy*, *meaning-centered therapy*, dan *positive psychology*³⁹. Studi empiris mutakhir menunjukkan bahwa *coping religius* positif berasosiasi

³⁹ Abu-Raiya, H., & Pargament, "Religious Coping among Diverse Religions: Commonalities and Divergences."

signifikan dengan penurunan gejala depresi dan kecemasan, serta peningkatan resiliensi psikologis⁴⁰.

Selain itu, praktik spiritual Qur'ani seperti dzikir dan refleksi ayat memiliki kemiripan fungsional dengan teknik mindfulness, khususnya dalam regulasi atensi dan emosi⁴¹. Psikologi lintas budaya juga menegaskan pentingnya pendekatan yang selaras dengan nilai dan keyakinan klien agar intervensi psikologis lebih efektif dan berkelanjutan. Dalam konteks ini, Al-Qur'an berfungsi sebagai sumber *culturally embedded cognition* yang memperkuat internalisasi nilai terapeutik. Dengan demikian, relevansi Al-Qur'an dengan psikologi kontemporer terletak pada kesesuaianya dengan prinsip-prinsip ilmiah tentang kesejahteraan psikologis, meskipun berangkat dari landasan teologis.⁴²

Adapun implikasi teoretis dan praktis dari kajian ini menunjukkan bahwa respon Al-Qur'an berkontribusi pada pengembangan paradigma psikologi Islam sebagai disiplin integratif yang menjembatani ilmu kejiwaan dan

⁴⁰ Keshavarzi, H. & Haque, "Islamic Perspectives on Psychology."

⁴¹ Isep Zainal Arifin, *Bimbingan Penyuluhan Islam: Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam* (Jakarta: Rajagravindo, 2009).

⁴² Djumi Aprilia Mutiara Andini, "Kontribusi Psikoterapi Islam Bagi Kesehatan Mental," *Jurnal of Psychology, Religion and Humanity* 3, no. 2 (2021): 166.

spiritualitas⁴³. Secara teoretis, temuan ini memperkuat argumen bahwa kesehatan mental tidak dapat dilepaskan dari dimensi makna, nilai, dan iman, sebagaimana ditegaskan dalam literatur psikologi agama mutakhir. Secara praktis, integrasi prinsip Qur'ani membuka peluang pengembangan intervensi kesehatan mental berbasis spiritual yang sensitif budaya dan relevan bagi populasi Muslim⁴⁴.

Namun, implementasi praktisnya menuntut kolaborasi antara ulama, psikolog, dan praktisi kesehatan mental agar pendekatan Qur'ani diterapkan secara etis dan berbasis bukti. Dengan demikian, respon Al-Qur'an memiliki implikasi strategis dalam memperluas horizon penanganan gangguan kejiwaan di era kesehatan mental modern.⁴⁵

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa respon Al-Qur'an terhadap gangguan kejiwaan menempatkan kesehatan mental sebagai kondisi keseimbangan *multidimensional* antara aspek spiritual, kognitif, emosional, dan perilaku,

sehingga gangguan mental dipahami sebagai bentuk disharmoni jiwa yang memerlukan pemulihan makna dan regulasi emosi selain intervensi klinis. Penelitian ini menegaskan bahwa prinsip-prinsip Qur'ani seperti dzikir, sabar, tawakkal, dan larangan berputus asa berfungsi sebagai mekanisme *religious coping* yang relevan secara psikologis dan berkontribusi pada peningkatan ketenangan batin serta resiliensi mental.

Temuan ini selaras dengan penelitian mutakhir yang menunjukkan hubungan signifikan antara spiritualitas Islam dan kesejahteraan psikologis pada populasi Muslim⁴⁶. Selain itu, penelitian ini mengonfirmasi yakni firman Allah dalam Al-Qur'an yang menceritakan terkait *syifā'* dan ketenangan hati memiliki fungsi terapeutik konseptual yang sejalan dengan pendekatan psikologi berbasis makna. Dengan demikian, Al-Qur'an dapat dipahami sebagai sumber nilai dan kerangka makna yang relevan dalam penanganan mental modern. Temuan ini memperkuat posisi pendekatan Qur'ani sebagai pelengkap, bukan pengganti, terapi kesehatan mental berbasis bukti.

Kontribusi penelitian ini terletak pada penguatan paradigma psikologi Islam integratif yang menjembatani kajian tafsir Al-Qur'an dengan teori dan temuan

⁴³ Samai Sam, "Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah," *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2, no. 1 (2020): 8.

⁴⁴ Askolan Lubis, "Peran Agaman Dalam Kesehatan Mental," *Jurnal Ihya'ul Al-Arabiyah* 1, no. 1 (2014): 13.

⁴⁵ Ikhwan Fuad, "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an Dan Hadits," *Journal An-Nafs: Kajian Dan Penelitian Psikologi* 1, no. 1 (2016): 28.

⁴⁶ Abu-Raiya, H., & Pargament, "Religious Coping among Diverse Religions: Commonalities and Divergences."

psikologi kontemporer dalam konteks kesehatan mental. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya diskursus akademik dengan menunjukkan bahwa konsep-konsep Qur'ani tentang jiwa dan penyembuhan dapat dianalisis secara ilmiah dan dikontekstualisasikan dalam kerangka psikologi modern.⁴⁷ Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan dasar konseptual bagi pengembangan intervensi kesehatan mental berbasis spiritual yang sensitif budaya dan relevan bagi masyarakat Muslim.

Berdasarkan temuan dan keterbatasan penelitian ini, riset lanjutan direkomendasikan untuk bergerak ke arah pengujian empiris melalui desain kuantitatif dan eksperimental. Penelitian selanjutnya perlu mengembangkan dan menguji model *intervensi* berbasis Qur'an melalui *randomized controlled trials* guna menilai efektivitas klinisnya secara objektif.

Referensi

1. Abdullah, F., & Rashid, R. "Integrating Qualitative Religious Texts Analysis in Islamic Psychology Research." *Journal of Religion and Health* 61, no. 4 (2022): 3125.
2. Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. "Religious Coping among Diverse Religions: Commonalities and Divergences." *Psychology of Religion and Spirituality*, 12, no. 4 (2020): 386.
3. Aflakseir, A., & Mahdiyar, M. "The Effectiveness of Islamic-Based Psychotherapy on Depression and Anxiety Symptoms." *Journal of Religion and Health* 60, no. 5 (2021): 330.
4. Arifin, Isep Zainal. *Bimbingan Penyuluhan Islam: Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam*. Jakarta: Rajagravindo, 2009.
5. Awaad, R., & Ali, S. "Islamic Psychology: Toward a Coherent Framework for Mental Health." *Journal of Religion and Health* 61, no. 2 (2022): 138.
6. Bahri, S., Wahid, A., & Zuherni, A. B. "Utilization of Al-Qur'an Verses in Mental Therapy at the Islamic Therapy Center (ITC), Banda Aceh." *Substantia: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*, 25, no. 2 (2025): 101.
7. Barry, M. J. *Toeri Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. California: Brook/Cole Publishing Company, 1990.
8. Braun, V., & Clarke, V. "One Size Fits All? What Counts as Quality Practice in Thematic Analysis." *Qualitative Research in Psychology* 18, no. 3 (2021): 331.
9. Dadang Hawari. *Alquran: Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Jasa., 1995.
10. Fitra, A. A. "Kesehatan Mental Dan Spiritualitas: Bagaimana Konsep Al-Qur'an Membantu Individu Mengatasi Masalah Psikologis." *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*. 4, no. 1 (2025): 125.
11. Fuad, Ikhwan. "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an Dan Hadits." *Journal An-Nafs: Kajian Dan Penelitian Psikologi* 1, no. 1 (2016): 28.
12. Hamdani dan Afifuddin. *Bimbingan Dan Konseling*. Bandung: Pustaka Setia, 2012.
13. Haque, A., & Mohamed, Y. "Islamic Psychology and Well-Being: A Conceptual Analysis." *Mental Health, Religion & Culture* 24, no. 6 (2021): 558.
14. Hartafan, A. I., Nirwana, A. N., &

⁴⁷ S Samsidar, "Doa Sebagai Metode Pengobatan Psikoterapi Islam," *Al-Din: Jurnal Dakwah Dan Sosial Keagamaan* 6, no. 2 (2020).

- Marheni, C. L. "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, no. 2 (2024): 308.
15. Hassan, R., Ahmed, S., & Khan, M. N. "Thematic Qur'anic Analysis and Mental Health: A Qualitative Methodological Framework." *Religions* 12, no. 9 (2021): 749.
16. Jaelani, A.F. *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-Nafs) & Kesehatan Mental*. Jakarta: Penerbit Amzah, 2000.
17. Kaplick, P. M., & Skinner, R. "Spirituality-Informed Mental Health Research: Methodological Considerations." *Mental Health, Religion & Culture* 26, no. 4 (2023): 369.
18. Keshavarzi, H. & Haque, A. "Islamic Perspectives on Psychology," 2013.
19. Koenig, H. G. "Religion, Spirituality, and Mental Health: Research Methods and Implications." *Journal of Religion and Health* 59, no. 5 (2020): 269.
20. Lubis, Askolan. "Peran Agaman Dalam Kesehatan Mental." *Jurnal Ihya'ul Al-Arabiyyah* 1, no. 1 (2014): 13.
21. M. Wildan Yuliansyah. *Kesehatan Masayarakat Kesehatan Mental*. Surakarta: Borobudur Inspira Nusatara, 2006.
22. Maryati, S. "Metode Psikoterapi Islam Terhadap Penderita Gangguan Kesehatan Mental Pada Siswa Di Pondok Pesantren Darul Muizi Bandung." *Jurnal of Admiration* 1, no. 6 (2020): 789-804.
23. Mutiara Andini, Djumi Aprilia. "Kontribusi Psikoterapi Islam Bagi Kesehatan Mental." *Jurnal of Psychology, Religion and Humanity* 3, no. 2 (2021): 166.
24. Notosoedirjo & Latipun. *Kesehatan Mental, Konsep Dan Penerapan*. Malang: UMM Presc, 2005.
25. Pargament, K. I., Exline, J. J., & Jones, J. W. "Religious Coping, Mental Health, and Meaning." *Psychology of Religion and Spirituality* 13, no. 2 (2021): 129.
26. Rassool, G. H. *Islamic Counselling and Psychotherapy*. Routledge Mental Health Series. London, 2021.
27. Ratnawati. "Metode Perawatan Kesehatan Mental Dalam Islam." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 3, no. 1 (2019): 165.
28. Ridwanda, M. L. "Islam Psychologi Review on Mental Health: Qalb Management Model and Implications for Psychological Well-Being." *Aqwal: Islamic Psychology Review*. 6, no. 1 (2025): 117.
29. Rofiqoh, L. M., Zulfa, I., & Ayad, N. "Mental Health and Spirituality: Qur'anic Teaching and Approaches to Mental Health in the Modern Era." *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 4, no. 1 (2025): 85.
30. Saeed, A. "Rethinking 'Context' in Qur'anic Interpretation: A Thematic Approach." *Journal of Qur'anic Studies* 22, no. 3 (2020): 26.
31. Sam, Samai. "Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'ān Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah." *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2, no. 1 (2020): 8.
32. Samsidar, S. "DOA SEBAGAI METODE PENGOBATAN PSIKOTERAPI ISLAM." *Al-Din: Jurnal Dakwah Dan Sosial Keagamaan* 6, no. 2 (2020).
33. Slife, B. D., Yanchar, S. C., & Williams, R. N. "Worldviews in Psychology and Psychotherapy." *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology* 41, no. 3 (2021): 154.
34. Sukandar, W., Budiman, A., & bin Abdul Aziz, A. R. "Qur'anic Counseling and Psychotherapy: Psychopathological Insights from Surah Yunus Verse 57." *Takwil: Journal of Quran and Hadith Studies*, 3, no. 2 (2024): 30.
35. Thomas, J., & Barbato, M. "Positive Religious Coping and Mental Health Outcomes." *Religions* 12, no. 6 (2021): 43.
36. Vieten, C., Scammell, S., Pilato, R., Ammondson, I., & Lukoff, D.

- "Spiritual and Religious Competencies in Clinical Psychology." *Psychology of Religion and Spirituality* 13, no. 3 (2021): 259.
37. Yusuf, Syamsu. *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi Dan Agama*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018.