



KESEHATAN MENTAL DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN

Ngalimun^{1*}, & Khaerudin²

^{*1&2}Universitas Islam Pematang

*e-Mail: ngalimun@univsm.ac.id

Submit Tgl: 13-September-2026 Diterima Tgl: 14-September-2026 Diterbitkan Tgl: 24-September-2026

Abstrak: Kesehatan mental merupakan bagian penting dari kualitas kehidupan manusia yang tidak hanya berkaitan dengan terbebasnya individu dari gangguan psikologis, tetapi juga mencakup kemampuan menjalani kehidupan secara bermakna, mengelola emosi, membangun hubungan positif, serta mengembangkan potensi diri. Dalam perspektif Islam, kesehatan mental memiliki dimensi yang lebih luas karena manusia dipahami sebagai makhluk jasmani, psikologis, sosial, dan spiritual. Artikel ini bertujuan menganalisis konsep kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis berdasarkan perspektif Al-Qur'an serta menjelaskan relevansinya dengan kajian psikologi Islam. Penelitian menggunakan metode studi kepustakaan dengan pendekatan kualitatif-deskriptif dan analisis tematik terhadap ayat-ayat Al-Qur'an serta literatur psikologi, psikologi Islam, kesehatan mental, dan kesejahteraan psikologis. Hasil kajian menunjukkan bahwa Al-Qur'an memberikan landasan konseptual mengenai kesehatan mental melalui konsep ketenangan jiwa, pengelolaan emosi, optimisme, kesabaran, tawakal, syukur, hubungan sosial, dan orientasi kehidupan yang bermakna. Kesejahteraan psikologis dalam perspektif Al-Qur'an tidak semata-mata ditentukan oleh kesenangan material, tetapi berkaitan dengan keseimbangan hubungan manusia dengan Allah, diri sendiri, sesama manusia, dan lingkungan. Dengan demikian, perspektif Al-Qur'an dapat memberikan kontribusi penting bagi pengembangan psikologi Islam dan pendekatan kesehatan mental yang integratif.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Kesejahteraan Psikologis, Al-Qur'an

Abstract: Mental health is an essential component of human quality of life, encompassing not only freedom from psychological disorders but also the ability to live a meaningful life, manage emotions, develop positive relationships, and realize one's potential. From an Islamic perspective, mental health has a broader dimension because human beings are understood as physical, psychological, social, and spiritual entities. This article aims to analyze the concept of mental health and psychological well-being from the perspective of the Qur'an and to explain its relevance to the study of Islamic psychology. This study employs a literature review method using a qualitative-descriptive approach and thematic analysis of Qur'anic verses and relevant literature on psychology, Islamic psychology, mental health, and psychological well-being. The findings indicate that the Qur'an provides a conceptual foundation for mental health through the concepts of inner peace, emotional regulation, optimism, patience, tawakkul (reliance on Allah), gratitude, social relationships, and meaningful life orientation. From the Qur'anic perspective, psychological well-being is not determined solely by material pleasure but is associated with a balanced relationship between human beings and Allah, themselves, other people, and the environment. Therefore, the Qur'anic perspective can make an important contribution to the development of Islamic psychology and to the advancement of an integrative approach to mental health.

Keywords: Mental Health, Psychological Well-Being, Qur'an

Cara Mengutip Ngalimun, & Khaerudin. (2026). Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Psikologis dalam Perspektif Al-Qur'an. *JIKES: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 870–883. <https://doi.org/10.71456/jik.v5i1.2761>

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek fundamental dalam kehidupan manusia karena kondisi psikologis berpengaruh terhadap cara seseorang berpikir, merasakan, mengambil keputusan, berinteraksi, bekerja, dan menghadapi berbagai persoalan kehidupan. Kesehatan tidak lagi dipahami secara sempit sebagai keadaan bebas dari penyakit fisik, tetapi mencakup dimensi psikologis, sosial, dan kualitas kehidupan secara keseluruhan. Dalam perkembangan psikologi kontemporer, perhatian terhadap kesejahteraan psikologis semakin meningkat karena manusia tidak cukup hanya dipahami berdasarkan gejala gangguan mental, tetapi juga berdasarkan kemampuan untuk berkembang dan menjalani kehidupan yang bermakna. Ryff (1989), misalnya, memandang kesejahteraan psikologis melalui sejumlah dimensi, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Perspektif tersebut memperlihatkan bahwa kesehatan psikologis memiliki dimensi positif yang melampaui sekadar ketiadaan gangguan.

Dalam konteks masyarakat modern, persoalan kesehatan mental semakin kompleks. Perubahan sosial yang cepat, tekanan ekonomi, tuntutan pekerjaan, kompetisi, perubahan pola hubungan sosial, perkembangan teknologi digital, dan derasnya arus informasi dapat menjadi sumber tekanan psikologis. Individu dapat mengalami kecemasan, stres, kesepian, kehilangan makna, dan berbagai persoalan emosional ketika tidak memiliki kemampuan adaptasi yang memadai. WHO menempatkan kesehatan mental sebagai bagian penting dari kesehatan dan kesejahteraan manusia, sekaligus menekankan pentingnya pendekatan yang mempertimbangkan konteks sosial dan budaya. Dalam masyarakat Muslim, konteks agama tidak dapat dilepaskan begitu saja dari upaya memahami kesehatan mental karena keyakinan, ibadah, spiritualitas, dan nilai-nilai keagamaan sering menjadi bagian dari cara individu menghadapi persoalan kehidupan.

Perspektif psikologi Islam memberikan ruang penting bagi pengembangan pemahaman mengenai manusia secara lebih komprehensif. Psikologi Islam tidak sekadar menambahkan istilah agama ke dalam teori psikologi modern, tetapi berupaya memahami manusia berdasarkan pandangan dunia Islam yang bersumber dari Al-Qur'an, Sunnah, tradisi intelektual Islam, dan temuan ilmiah yang relevan. Kaplick dan Skinner (2018) menunjukkan bahwa psikologi Islam merupakan bidang yang terus berkembang dan membutuhkan kerangka konseptual yang mampu menjembatani psikologi dengan paradigma Islam. Demikian pula Rothman dan Coyle (2018) mengembangkan model jiwa dalam perspektif Islam dengan menempatkan konsep *nafs*, *qalb*, *ruh*, dan *'aql* sebagai bagian penting dalam memahami struktur manusia. Kerangka tersebut menunjukkan bahwa kesehatan psikologis dalam Islam tidak dapat dilepaskan dari dimensi spiritual dan moral manusia.

Al-Qur'an sebagai sumber utama ajaran Islam memberikan perhatian yang sangat besar terhadap kehidupan batin manusia. Al-Qur'an menggunakan berbagai konsep yang berkaitan dengan kehidupan psikologis, seperti *nafs*, *qalb*, *ruh*, *sadr*, *huzn*, *khauf*, *sakinah*, *tuma'inah*, *sabr*, *syukr*, dan *tawakkal*. Konsep-konsep tersebut memperlihatkan bahwa Islam memiliki perhatian terhadap kondisi emosi, pikiran, orientasi kehidupan, dan hubungan manusia

dengan Tuhan. Dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28, misalnya, Allah menyatakan bahwa dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. Ayat tersebut menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas spiritual dan ketenangan psikologis. Namun, ayat tersebut tidak semestinya dipahami secara simplistik sebagai klaim bahwa seluruh gangguan mental dapat diselesaikan hanya melalui ibadah, karena kesehatan mental juga memiliki dimensi biologis, psikologis, sosial, dan klinis yang membutuhkan penanganan profesional apabila diperlukan.

Konsep kesejahteraan psikologis dalam perspektif Al-Qur'an juga memiliki karakteristik yang berbeda sekaligus dapat berdialog dengan teori psikologi modern. Diener (1984) menjelaskan kesejahteraan subjektif melalui evaluasi kognitif dan pengalaman afektif individu terhadap kehidupannya. Sementara itu, Ryff (1989) menekankan dimensi pengembangan diri dan keberfungsian psikologis. Dalam perspektif Al-Qur'an, kehidupan yang baik tidak hanya ditentukan oleh pengalaman menyenangkan, tetapi juga oleh kualitas iman, amal saleh, ketenangan hati, kesabaran, rasa syukur, dan orientasi kehidupan yang benar. QS. An-Nahl ayat 97 menegaskan bahwa kehidupan yang baik (*hayatan thayyibah*) berkaitan dengan iman dan amal saleh. Dengan demikian, kesejahteraan dalam Islam memiliki dimensi transendental yang tidak sepenuhnya dapat direduksi menjadi indikator kesenangan, kepuasan, atau keberhasilan material.

Kesehatan mental juga berkaitan dengan kemampuan manusia menghadapi penderitaan. Islam tidak menjanjikan kehidupan tanpa masalah, tetapi memberikan kerangka makna dalam menghadapi masalah. Al-Qur'an menegaskan bahwa manusia akan diuji dengan berbagai bentuk kesulitan, ketakutan, kekurangan, dan kehilangan sebagaimana dinyatakan dalam QS. Al-Baqarah ayat 155–157. Dalam kondisi tersebut, konsep *sabr* menjadi salah satu sumber kekuatan psikologis. Kesabaran dalam perspektif Islam bukan sikap pasif terhadap masalah, melainkan kemampuan mempertahankan orientasi moral, mengendalikan respons emosional, dan terus melakukan usaha yang benar. Dengan demikian, nilai kesabaran memiliki hubungan dengan konsep *coping*, regulasi emosi, ketahanan psikologis, dan resiliensi.

Dimensi spiritual juga semakin mendapat perhatian dalam kajian kesehatan mental. Penelitian Ano dan Vasconcelles (2005) menunjukkan melalui meta-analisis bahwa *religious coping* dapat berkaitan dengan penyesuaian psikologis dalam menghadapi stres. Dalam konteks Muslim, praktik keagamaan dapat menjadi salah satu sumber makna dan dukungan psikologis. Penelitian terhadap komunitas Muslim Indonesia juga menunjukkan adanya hubungan antara kesejahteraan spiritual dengan kondisi psikologis, termasuk kecemasan, depresi, dan stres. Hal tersebut memperlihatkan bahwa dimensi spiritual layak dipertimbangkan dalam memahami kesehatan mental masyarakat Muslim, meskipun hubungan tersebut harus dikaji secara ilmiah dan tidak boleh dipahami sebagai hubungan sebab-akibat yang sederhana.

Al-Qur'an juga memiliki posisi penting dalam praktik keagamaan umat Islam dan dapat berfungsi sebagai sumber refleksi, penguatan spiritual, dan regulasi emosi. Kajian sistematis Che Wan Mohd Rozali et al. (2022) terhadap penelitian mengenai membaca, mendengarkan, dan menghafalkan Al-Qur'an menemukan indikasi manfaat terhadap sejumlah aspek kesehatan psikologis dan kualitas hidup, termasuk kecemasan, stres, depresi, tidur, dan kualitas hidup. Sementara itu, Owens et al. (2023) dalam *systematic scoping review* menemukan sejumlah bentuk intervensi berbasis Al-Qur'an yang digunakan untuk mendukung kesehatan mental, seperti salat, doa, membaca, mendengarkan, dan

menghafalkan Al-Qur'an. Namun, kedua penelitian tersebut sekaligus memperlihatkan bahwa bukti empiris masih membutuhkan pengembangan, terutama penelitian yang lebih kuat secara metodologis dan sensitif terhadap konteks budaya.

Kajian mengenai Al-Qur'an dan kesehatan mental menjadi semakin penting karena terdapat kecenderungan mempertentangkan pendekatan psikologis dengan pendekatan spiritual. Padahal, psikologi Islam dapat menjadi ruang dialog antara keduanya. Pendekatan psikologis menyediakan teori dan metode ilmiah untuk memahami perilaku dan pengalaman manusia, sedangkan Al-Qur'an memberikan kerangka nilai, tujuan, makna, dan pandangan tentang hakikat manusia. Integrasi keduanya bukan berarti menjadikan Al-Qur'an sebagai buku teks psikologi modern, tetapi menggali prinsip-prinsip antropologis, moral, spiritual, dan psikologis yang dapat dikembangkan menjadi kerangka psikologi Islam. Dengan pendekatan tersebut, kesehatan mental dapat dipahami secara lebih utuh, yaitu sebagai keseimbangan antara fungsi psikologis, hubungan sosial, orientasi spiritual, dan kemampuan manusia menjalani kehidupan secara bermakna.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan menganalisis konsep kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis dalam perspektif Al-Qur'an. Fokus kajian diarahkan pada empat persoalan utama, yaitu konsep kesehatan mental dalam pandangan Al-Qur'an, hubungan ketenangan jiwa dan spiritualitas, nilai-nilai Qur'ani sebagai sumber kesejahteraan psikologis, serta relevansi perspektif Al-Qur'an bagi pengembangan psikologi Islam dan kesehatan mental kontemporer. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan psikologi Islam sekaligus menawarkan perspektif integratif yang menempatkan dimensi spiritual sebagai bagian penting dari kehidupan psikologis manusia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (library research) dengan pendekatan kualitatif-deskriptif. Studi kepustakaan dipilih karena penelitian berfokus pada analisis konseptual mengenai kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis dalam perspektif Al-Qur'an, bukan pada pengukuran kondisi psikologis responden secara langsung. Data penelitian terdiri atas sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer berupa Al-Qur'an dan tafsir yang relevan dengan tema jiwa, ketenangan hati, kesehatan spiritual, kesabaran, syukur, tawakal, kehidupan yang baik, serta hubungan manusia dengan Allah. Sementara itu, sumber sekunder berupa buku dan artikel ilmiah mengenai psikologi Islam, kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, psikologi positif, spiritualitas, dan *religious coping*.

Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur yang relevan berdasarkan kata kunci *mental health*, *psychological well-being*, *Islamic psychology*, *Qur'an*, *spirituality*, *religious coping*, *nafs*, dan *well-being*. Literatur yang diprioritaskan adalah sumber akademik yang memiliki relevansi langsung dengan tema penelitian, terutama artikel jurnal ilmiah, buku akademik, dan hasil kajian sistematis. Literatur kontemporer digunakan untuk memperkuat dialog antara perspektif Al-Qur'an dan perkembangan ilmu kesehatan mental. Salah satu kajian sistematis yang relevan adalah penelitian Che Wan Mohd Rozali et al. (2022), yang menelaah dampak membaca, mendengarkan, dan menghafalkan Al-Qur'an terhadap kesehatan fisik dan mental. Selain itu, Owens et al. (2023) memberikan gambaran mengenai berbagai intervensi berbasis Al-Qur'an dalam konteks promosi kesehatan mental.

Analisis data dilakukan melalui analisis isi dan analisis tematik. Tahap pertama adalah mengidentifikasi konsep-konsep utama dalam ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Tahap kedua adalah mengelompokkan konsep tersebut berdasarkan tema, seperti ketenangan jiwa, pengelolaan emosi, kesabaran, optimisme, tawakal, syukur, hubungan sosial, dan kehidupan bermakna. Tahap ketiga adalah melakukan dialog konseptual antara prinsip-prinsip tersebut dengan teori psikologi modern, terutama teori kesejahteraan psikologis Ryff (1989), kesejahteraan subjektif Diener (1984), *religious coping* dari Pargament (1997), serta perkembangan psikologi Islam yang dikembangkan oleh sejumlah sarjana kontemporer.

Keabsahan kajian dilakukan melalui perbandingan berbagai sumber dan perspektif. Penafsiran ayat tidak digunakan secara terpisah dari konteksnya, tetapi dipahami berdasarkan tema dan dikaitkan dengan literatur keislaman serta kajian psikologi yang relevan. Penelitian ini juga menghindari klaim bahwa seluruh gangguan psikologis dapat diselesaikan hanya dengan pendekatan spiritual. Perspektif Al-Qur'an ditempatkan sebagai landasan nilai dan makna yang dapat berdialog dengan pendekatan psikologis dan kesehatan modern. Dengan demikian, hasil penelitian diarahkan pada konstruksi pemahaman integratif mengenai kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis dalam perspektif Al-Qur'an.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Kesehatan Mental dalam Perspektif Al-Qur'an

Kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an tidak dapat dipisahkan dari konsep manusia sebagai makhluk yang memiliki dimensi fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Manusia tidak hanya memiliki tubuh yang membutuhkan pemeliharaan, tetapi juga memiliki *nafs*, *qalb*, *ruh*, dan kemampuan berpikir yang membentuk pengalaman kehidupannya. Dalam perspektif psikologi Islam, pemahaman mengenai manusia menjadi dasar untuk menentukan apa yang disebut sehat secara psikologis. Rothman dan Coyle (2018) menunjukkan bahwa model jiwa Islam memberikan perhatian terhadap berbagai dimensi internal manusia yang saling berhubungan. Dengan demikian, kesehatan mental dalam perspektif Islam bukan hanya persoalan fungsi kognitif dan emosional, tetapi juga berkaitan dengan hubungan manusia dengan Allah, orientasi moral, dan kemampuan mengendalikan dorongan diri.

Al-Qur'an menggunakan konsep *nafs* dalam berbagai konteks. Salah satu yang penting adalah QS. Asy-Syams ayat 7–10 yang menjelaskan bahwa jiwa manusia memiliki potensi untuk menerima jalan kefasikan maupun ketakwaan dan bahwa keberuntungan berkaitan dengan penyucian jiwa. Konsep ini memiliki relevansi dengan kesehatan mental karena manusia dipandang sebagai makhluk yang memiliki potensi perkembangan dan membutuhkan proses pengendalian serta pemurnian diri. Dalam psikologi Islam, proses tersebut sering dikaitkan dengan *tazkiyatun nafs*. Tazkiyah bukan sekadar aktivitas ritual, tetapi proses pengembangan diri yang melibatkan pengendalian dorongan negatif, pembentukan karakter positif, dan orientasi kehidupan kepada Allah.

Konsep kesehatan mental dalam Al-Qur'an juga dapat dilihat melalui istilah *sakinah* dan *tuma'ninah*. QS. Ar-Ra'd ayat 28 menyatakan bahwa hati menjadi tenteram dengan mengingat Allah, sedangkan QS. Al-Fajr ayat 27–30 menggambarkan *nafs al-mutma'innah* sebagai jiwa yang tenang. Kedua konsep tersebut memperlihatkan bahwa ketenangan merupakan bagian penting dari kondisi psikologis yang ideal dalam Islam. Namun,

ketenangan yang dimaksud bukan berarti individu tidak pernah mengalami kecemasan, kesedihan, atau tekanan. Manusia tetap dapat mengalami berbagai emosi negatif, tetapi memiliki kemampuan untuk mengelolanya dalam kerangka makna dan kepercayaan kepada Allah.

Tabel 1. Sintesis Konsep Al-Qur'an dan Psikologi

Konsep Al-Qur'an	Landasan Ayat	Makna Psikologis	Kontribusi terhadap Kesehatan Mental
<i>Nafs</i>	QS. Asy-Syams: 7–10	Kesadaran dan pengendalian diri	Regulasi diri
<i>Sakinah</i>	QS. Ar-Ra'd: 28	Ketenangan batin	Stabilitas emosional
<i>Tuma'ninah</i>	QS. Al-Fajr: 27–30	Jiwa yang tenang	Kesejahteraan psikologis
<i>Sabr</i>	QS. Al-Baqarah: 153	Ketahanan menghadapi masalah	Resiliensi
<i>Syukur</i>	QS. Ibrahim: 7	Apresiasi terhadap kehidupan	Emosi positif
<i>Tawakal</i>	Konsep Qur'ani	Penerimaan terhadap ketidakpastian	<i>Coping</i> spiritual
<i>Zikir</i>	QS. Ar-Ra'd: 28	Penguatan spiritual	Ketenangan
Hubungan sosial	QS. Al-Hujurat: 10, 13	Keterhubungan interpersonal	Dukungan sosial

Perspektif tersebut memiliki hubungan dengan teori kesejahteraan psikologis Ryff (1989). Penerimaan diri, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, dan hubungan positif dengan orang lain dapat dibaca secara dialogis dengan konsep-konsep Qur'ani. Perbedaannya adalah bahwa teori psikologi modern umumnya dirumuskan melalui pendekatan empiris dan konstruksi psikologis, sedangkan Al-Qur'an memberikan kerangka antropologis dan teleologis mengenai manusia. Dengan demikian, perspektif Qur'ani dapat memperluas pembahasan kesejahteraan psikologis dengan memasukkan dimensi hubungan transendental sebagai bagian dari kehidupan manusia.

Kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an juga berhubungan dengan kemampuan manusia mengelola emosi. Al-Qur'an tidak meniadakan emosi seperti takut, sedih, marah, dan cemas, tetapi memberikan arahan mengenai bagaimana manusia menghadapinya. QS. Ali Imran ayat 134, misalnya, memuji orang-orang yang mampu menahan amarah dan memaafkan kesalahan orang lain. Nilai tersebut memiliki relevansi dengan konsep regulasi emosi dalam psikologi. Individu yang mampu mengenali, mengendalikan, dan menyalurkan emosi secara tepat memiliki peluang lebih besar untuk mempertahankan hubungan sosial dan keberfungsian psikologis yang baik.

Dengan demikian, kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an dapat dipahami sebagai kondisi keseimbangan manusia dalam mengelola dimensi internal dan eksternal kehidupannya. Kesehatan tersebut meliputi kemampuan mengendalikan diri, menjaga hubungan sosial, memiliki tujuan hidup, mengembangkan potensi, dan membangun hubungan spiritual dengan Allah. Pemahaman seperti ini memperlihatkan bahwa Al-Qur'an menawarkan pandangan kesehatan mental yang bersifat holistik dan tidak hanya berorientasi pada pengurangan gejala gangguan psikologis.

Ketenangan Jiwa, Spiritualitas, dan Hubungan dengan Allah

Salah satu kontribusi penting perspektif Al-Qur'an terhadap kesehatan mental adalah penempatan hubungan manusia dengan Allah sebagai sumber makna dan ketenangan. QS. Ar-Ra'd ayat 28 memberikan penekanan pada hubungan antara zikir dan ketenteraman hati. Dalam konteks psikologi Islam, hubungan tersebut dapat dipahami sebagai proses spiritual yang membantu individu memperoleh orientasi, makna, dan rasa keterhubungan dengan sesuatu yang lebih besar daripada dirinya sendiri. Konsep ini memiliki relevansi dengan perkembangan psikologi positif dan psikologi agama yang semakin memperhatikan spiritualitas sebagai salah satu aspek kehidupan manusia.

Spiritualitas dalam Islam tidak berdiri sendiri, tetapi berhubungan dengan keyakinan, ibadah, moralitas, dan hubungan sosial. Seseorang yang memiliki spiritualitas yang sehat tidak hanya merasa dekat dengan Tuhan, tetapi juga menunjukkan perubahan dalam perilaku dan hubungan dengan orang lain. Karena itu, kesehatan spiritual tidak dapat dipahami hanya berdasarkan intensitas ritual, tetapi juga berdasarkan kualitas penghayatan dan dampaknya terhadap kehidupan psikologis serta sosial. Dalam perspektif ini, zikir, doa, salat, membaca Al-Qur'an, dan ibadah lainnya dapat menjadi sarana pembentukan ketenangan apabila dilakukan dengan kesadaran dan penghayatan.

Penelitian mengenai Al-Qur'an memberikan dukungan empiris yang menarik untuk pembahasan tersebut. Che Wan Mohd Rozali et al. (2022) melalui kajian sistematis menemukan bahwa membaca, mendengarkan, atau menghafalkan Al-Qur'an dalam sejumlah penelitian berhubungan dengan perbaikan beberapa indikator psikologis, termasuk kecemasan, depresi, stres, kualitas tidur, dan kualitas hidup. Temuan tersebut menunjukkan bahwa praktik yang berhubungan dengan Al-Qur'an memiliki potensi sebagai salah satu bentuk dukungan terhadap kesehatan mental. Namun, temuan tersebut tetap perlu dibaca secara kritis karena karakteristik studi yang berbeda-beda dan belum seluruhnya memiliki kekuatan metodologis yang sama.

Kajian Owens et al. (2023) juga menunjukkan bahwa praktik seperti salat, doa, membaca, mendengarkan, dan menghafalkan Al-Qur'an telah diteliti sebagai bentuk intervensi yang berpotensi membantu mengurangi kecemasan, depresi, dan stres sekaligus meningkatkan kualitas hidup serta kemampuan menghadapi persoalan. Para peneliti juga menekankan adanya kebutuhan penelitian lebih lanjut yang mengintegrasikan praktik keagamaan dengan faktor psikososial dan pelayanan kesehatan mental. Temuan ini penting karena pendekatan spiritual tidak seharusnya berdiri berlawanan dengan pendekatan klinis, melainkan dapat menjadi bagian dari layanan yang sensitif terhadap keyakinan dan budaya pasien Muslim.

Tabel 2. Integrasi Al-Qur'an dengan Teori Kesejahteraan Psikologis

Dimensi Psikologis	Perspektif Ryff	Perspektif Al-Qur'an	Bentuk Kesejahteraan
Penerimaan diri	<i>Self-acceptance</i>	Penerimaan diri dan proses <i>tazkiyah</i>	Keseimbangan diri
Hubungan sosial	<i>Positive relations</i>	Ukhuwah dan hubungan sosial	Keterhubungan
Tujuan hidup	<i>Purpose in life</i>	Pengabdian kepada Allah	Kehidupan bermakna
Pertumbuhan diri	<i>Personal growth</i>	<i>Tazkiyatun nafs</i>	Pengembangan diri
Pengendalian diri	Regulasi diri	<i>Sabr</i> dan pengendalian nafs	Stabilitas psikologis
Makna kehidupan	Kebermaknaan	Iman dan amal saleh	<i>Hayatan thayyibah</i>
Spiritualitas	Tidak menjadi pusat utama model Ryff	Hubungan dengan Allah	Kesejahteraan transendental

Konsep *tawakal* juga memiliki relevansi penting dalam kesehatan mental. *Tawakal* bukan berarti menyerahkan seluruh persoalan tanpa usaha, tetapi melakukan ikhtiar kemudian menyerahkan hasil kepada Allah. Perspektif tersebut dapat membantu individu membedakan antara hal-hal yang dapat dikendalikan dan hal-hal yang berada di luar kendalinya. Dalam kajian psikologi, kemampuan membedakan kontrol internal dan kondisi eksternal merupakan bagian penting dalam menghadapi stres. Konsep *tawakal* dengan demikian dapat dibaca sebagai salah satu sumber *coping* spiritual apabila dipahami secara tepat.

Pargament (1997) menjelaskan bahwa agama dapat menjadi sumber *coping* ketika individu menghadapi kondisi sulit. *Religious coping* dapat membantu seseorang menemukan makna, memperoleh harapan, dan membangun hubungan dengan Tuhan. Namun, Pargament juga membedakan bentuk *positive religious coping* dengan *negative religious coping*. Dalam perspektif Al-Qur'an, *tawakal*, *sabr*, *syukur*, dan doa dapat diarahkan menjadi bentuk *positive coping*, sedangkan pemahaman keagamaan yang menimbulkan keputusan, rasa bersalah berlebihan, atau fatalisme justru dapat menjadi faktor yang memperburuk kondisi psikologis.

Oleh karena itu, spiritualitas Qur'ani harus dipahami secara konstruktif. Ketenangan hati tidak berarti individu bebas dari masalah, melainkan memiliki sumber daya batin untuk menghadapi masalah secara lebih adaptif. Dalam konteks inilah Al-Qur'an dapat memberikan kontribusi terhadap kesehatan mental dengan menghadirkan makna, harapan, orientasi moral, dan hubungan transendental. Perspektif tersebut dapat memperkaya pendekatan psikologi modern tanpa menghilangkan kebutuhan terhadap intervensi profesional ketika seseorang mengalami gangguan mental yang membutuhkan pertolongan klinis.

Nilai-Nilai Qur'ani sebagai Fondasi Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis dalam perspektif Al-Qur'an dapat dibangun melalui sejumlah nilai yang berkaitan dengan kualitas hubungan manusia dengan Allah, dirinya sendiri, dan orang lain. Salah satu konsep fundamental adalah *sabr* atau kesabaran. Al-Qur'an berulang kali memberikan perhatian terhadap kesabaran sebagai kemampuan menghadapi ujian kehidupan. Dalam QS. Al-Baqarah ayat 153, manusia diperintahkan untuk meminta

pertolongan melalui kesabaran dan salat. Secara psikologis, kesabaran dapat dipahami sebagai kemampuan mempertahankan kontrol diri dan orientasi tujuan ketika menghadapi kesulitan.

Konsep *syukur* juga memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis. Syukur mengarahkan individu untuk menyadari dan menghargai berbagai kebaikan yang diterima dalam kehidupan. Dalam perkembangan psikologi positif, gratitude atau rasa syukur menjadi salah satu tema yang banyak dikaji karena berkaitan dengan emosi positif, hubungan sosial, dan kepuasan hidup. Al-Qur'an menempatkan syukur sebagai sikap yang dapat memperkuat hubungan manusia dengan Allah, sebagaimana tercermin dalam QS. Ibrahim ayat 7. Dari perspektif psikologis, orientasi syukur dapat membantu individu mengalihkan perhatian dari kekurangan semata menuju apresiasi terhadap sumber daya dan kebaikan yang dimiliki.

Konsep *hayatan thayyibah* dalam QS. An-Nahl ayat 97 juga penting dalam memahami kesejahteraan psikologis. Ayat tersebut mengaitkan kehidupan yang baik dengan iman dan amal saleh. Konsep ini memperlihatkan bahwa kesejahteraan dalam Islam tidak identik dengan kekayaan atau kesenangan. Kehidupan yang baik berkaitan dengan kualitas eksistensi manusia, termasuk orientasi moral dan hubungan spiritual. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis dalam Islam memiliki dimensi eudaimonik, yaitu kehidupan yang baik karena dijalani berdasarkan nilai dan tujuan yang dianggap bermakna.

Tabel 3. Model Integratif Kesehatan Mental

Dimensi	Sumber Qur'ani	Proses Psikologis	Outcome
Spiritual	Zikir, doa, salat	Keterhubungan dengan Allah	Ketenangan
Emosional	Sabr, tawakal	Regulasi emosi	Stabilitas
Kognitif	Optimisme, harapan	Reframing makna	Harapan
Personal	Tazkiyatun nafs	Pengendalian diri	Pertumbuhan pribadi
Sosial	Ukhuwah, tolong-menolong	Interaksi positif	Dukungan sosial
Eksistensial	Iman dan amal saleh	Pencarian makna	Kehidupan bermakna

Hal tersebut memiliki titik temu dengan teori Ryff (1989), khususnya pada dimensi *purpose in life* dan *personal growth*. Individu yang memiliki tujuan hidup akan lebih mampu mengarahkan kehidupannya secara konsisten. Dalam Al-Qur'an, tujuan hidup manusia memiliki dimensi pengabdian kepada Allah sebagaimana QS. Adz-Dzariyat ayat 56. Orientasi tersebut memberikan kerangka teleologis yang kuat: kehidupan bukan sekadar rangkaian pengalaman, tetapi memiliki tujuan yang melampaui kepentingan material. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis tidak hanya berasal dari keberhasilan memperoleh sesuatu, tetapi juga dari keyakinan bahwa kehidupan memiliki arah dan makna.

Nilai lain yang penting adalah optimisme dan larangan berputus asa. QS. Az-Zumar ayat 53 memberikan pesan agar manusia tidak berputus asa dari rahmat Allah. Dalam konteks psikologi, harapan merupakan sumber daya penting ketika seseorang menghadapi kesulitan. Individu yang memiliki harapan cenderung mampu mempertahankan orientasi masa depan dan mencari alternatif penyelesaian masalah. Perspektif Qur'ani memberikan fondasi spiritual bagi harapan tersebut dengan menempatkan rahmat Allah sebagai sumber optimisme.

Kesejahteraan psikologis juga membutuhkan hubungan sosial yang sehat. Al-Qur'an memberikan perhatian terhadap hubungan interpersonal melalui nilai persaudaraan, tolong-menolong, keadilan, penghormatan, dan larangan merendahkan orang lain. Dalam QS. Al-Hujurat ayat 10, umat Islam diposisikan sebagai saudara, sedangkan ayat 13 menegaskan keragaman manusia sebagai bagian dari ketetapan Allah. Hubungan sosial yang sehat merupakan salah satu dimensi penting kesejahteraan psikologis karena manusia pada dasarnya membutuhkan dukungan dan keterhubungan sosial.

Dengan demikian, nilai-nilai Qur'ani membentuk suatu sistem kesejahteraan yang komprehensif. *Sabr* memberikan kemampuan menghadapi kesulitan, *syukur* memperkuat apresiasi terhadap kehidupan, *tawakal* membantu mengelola ketidakpastian, *taubat* memberikan ruang perbaikan diri, *zikir* memberikan ketenangan, dan hubungan sosial memberikan dukungan interpersonal. Keseluruhan nilai tersebut dapat menjadi sumber daya psikologis apabila dihayati secara sehat dan diterjemahkan dalam perilaku nyata.

Relevansi Perspektif Al-Qur'an bagi Pengembangan Psikologi Islam dan Kesehatan Mental Kontemporer

Perspektif Al-Qur'an memiliki relevansi besar bagi pengembangan psikologi Islam karena memberikan dasar antropologis, spiritual, dan moral dalam memahami manusia. Psikologi modern telah menghasilkan banyak teori dan intervensi yang bermanfaat dalam memahami kesehatan mental, tetapi sebagian pendekatannya dibangun dalam konteks budaya dan filosofis tertentu. Dalam masyarakat Muslim, pendekatan kesehatan mental yang sensitif terhadap keyakinan dapat menjadi lebih relevan ketika mempertimbangkan nilai agama yang dianut individu. Karena itu, psikologi Islam dapat berperan sebagai jembatan antara ilmu psikologi, spiritualitas, budaya, dan kebutuhan masyarakat Muslim.

Rothman dan Coyle (2018) menunjukkan pentingnya membangun model psikologi yang berasal dari paradigma Islam, bukan hanya mengadaptasi teori psikologi modern secara terminologis. Pendekatan tersebut membuka ruang bagi konsep seperti *qalb*, *nafs*, *ruh*, dan *'aql* untuk dikaji secara sistematis. Di sisi lain, Kaplick dan Skinner (2018) menekankan bahwa psikologi Islam merupakan bidang yang masih berkembang sehingga diperlukan dialog multidisipliner dan pengembangan kerangka teoritis yang lebih matang.



Diagram 1. Kerangka Konseptual

Dalam konteks kesehatan mental, pendekatan Qur'ani dapat diterapkan pada level promotif dan preventif. Nilai seperti kesabaran, syukur, pengendalian diri, optimisme, tawakal, dan hubungan sosial dapat menjadi sumber pendidikan kesehatan mental. Pendidikan Islam, lembaga keluarga, pesantren, masjid, dan komunitas Muslim dapat memainkan peran dalam membangun literasi kesehatan mental yang tidak memisahkan spiritualitas dari kesehatan psikologis. Namun, pendekatan tersebut harus menghindari stigma terhadap individu yang mengalami gangguan mental.

Salah satu persoalan penting adalah kecenderungan sebagian masyarakat memahami gangguan psikologis semata-mata sebagai kelemahan iman. Pandangan seperti ini berpotensi menimbulkan stigma dan menghambat seseorang mendapatkan bantuan profesional. Perspektif Al-Qur'an justru dapat digunakan untuk membangun pemahaman yang lebih manusiawi. Sakit, kesulitan, dan penderitaan merupakan bagian dari pengalaman manusia, sementara ikhtiar untuk memperoleh pertolongan merupakan bagian dari tanggung jawab manusia. Oleh sebab itu, konsultasi dengan psikolog, psikiater, atau tenaga kesehatan tidak bertentangan dengan nilai spiritual Islam.

Pendekatan integratif dapat dikembangkan dengan menempatkan spiritualitas sebagai salah satu dimensi dalam asesmen dan intervensi. Praktik keagamaan yang memang bermakna bagi pasien Muslim dapat dipertimbangkan sebagai sumber dukungan psikologis dengan tetap memperhatikan kondisi klinis. Penelitian Owens et al. (2023) menunjukkan bahwa terdapat potensi integrasi intervensi berbasis Al-Qur'an dengan layanan kesehatan mental, meskipun penelitian lanjutan masih diperlukan.

Perspektif tersebut semakin relevan karena penelitian mutakhir terus mengkaji hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental dalam populasi Muslim. Studi terbaru pada komunitas Muslim menunjukkan bahwa perilaku religius dan spiritual berkaitan dengan indikator kesejahteraan mental dan fisik, sedangkan penelitian terhadap mahasiswa kedokteran Muslim juga menunjukkan pentingnya membedakan dimensi kesejahteraan religius dan eksistensial ketika menganalisis kesehatan mental.

Dengan demikian, psikologi Islam tidak seharusnya ditempatkan sebagai alternatif yang menolak psikologi modern. Sebaliknya, psikologi Islam dapat dikembangkan sebagai pendekatan ilmiah yang berdialog dengan psikologi kontemporer sambil mempertahankan fondasi pandangan dunia Islam. Al-Qur'an dapat memberikan orientasi mengenai tujuan kehidupan, hakikat manusia, hubungan manusia dengan Tuhan, serta nilai-nilai yang mendukung kehidupan yang baik. Psikologi modern dapat memberikan teori, metodologi penelitian, instrumen asesmen, dan pendekatan intervensi yang dapat diuji secara empiris.

Integrasi tersebut perlu dilakukan secara kritis. Tidak semua teori psikologi dapat langsung diklaim sebagai sesuai dengan Al-Qur'an, dan tidak semua ayat Al-Qur'an perlu dipaksakan menjadi teori psikologi. Hubungan antara Al-Qur'an dan psikologi sebaiknya dibangun melalui dialog epistemologis yang menghormati karakter masing-masing bidang. Al-Qur'an berfungsi sebagai sumber nilai, pandangan tentang manusia, dan orientasi kehidupan, sementara psikologi sebagai ilmu empiris memberikan metode untuk menguji fenomena psikologis. Dengan cara tersebut, pengembangan psikologi Islam dapat berlangsung secara akademis, ilmiah, dan tetap memiliki identitas keislaman.

KESIMPULAN

Kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an merupakan konsep yang bersifat holistik karena mencakup dimensi psikologis, spiritual, sosial, moral, dan orientasi kehidupan manusia. Al-Qur'an tidak memandang manusia hanya sebagai makhluk biologis atau psikologis, tetapi sebagai makhluk yang memiliki hubungan fundamental dengan Allah. Konsep *nafs*, *qalb*, *ruh*, *sabr*, *syukr*, *tawakkal*, *sakinah*, dan *tuma'ninah* menunjukkan bahwa Islam memiliki khazanah konseptual yang kaya dalam memahami kehidupan batin manusia. Kesehatan mental dalam kerangka tersebut tidak hanya ditandai dengan ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga kemampuan menjalani kehidupan secara bermakna, mengendalikan diri, membangun hubungan yang sehat, serta mempertahankan hubungan spiritual dengan Allah.

Kesejahteraan psikologis dalam perspektif Al-Qur'an juga tidak identik dengan kesenangan, kepuasan material, atau terbebasnya seseorang dari masalah. Kehidupan yang baik (*hayatan thayyibah*) berkaitan dengan iman, amal saleh, ketenangan jiwa, tujuan hidup, rasa syukur, kesabaran, harapan, dan kemampuan menghadapi berbagai ujian kehidupan. Dalam konteks ini, perspektif Al-Qur'an memiliki titik temu dengan teori kesejahteraan psikologis modern, terutama pada aspek tujuan hidup, penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, pengelolaan lingkungan, dan hubungan positif dengan orang lain. Perbedaannya terletak pada adanya dimensi transendental yang menempatkan hubungan dengan Allah sebagai bagian fundamental dari kesejahteraan manusia.

Kajian ini juga menunjukkan bahwa praktik keagamaan seperti membaca dan mendengarkan Al-Qur'an, salat, doa, zikir, dan aktivitas spiritual lainnya memiliki potensi menjadi sumber dukungan psikologis. Sejumlah penelitian sistematis menunjukkan adanya

hubungan positif antara praktik yang berkaitan dengan Al-Qur'an dan beberapa indikator kesehatan mental, meskipun bukti empiris masih memerlukan pengembangan metodologis. Oleh karena itu, spiritualitas Islam dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari pendekatan promotif dan preventif kesehatan mental, tanpa menjadikannya sebagai pengganti layanan psikologis atau medis yang diperlukan.

Pada akhirnya, pengembangan psikologi Islam membutuhkan dialog konstruktif antara Al-Qur'an dan ilmu psikologi kontemporer. Al-Qur'an memberikan fondasi nilai, pandangan tentang manusia, tujuan kehidupan, serta sumber makna, sedangkan psikologi menyediakan metodologi ilmiah untuk memahami proses psikologis dan mengembangkan intervensi yang dapat diuji. Integrasi keduanya dapat menghasilkan pendekatan kesehatan mental yang lebih kontekstual, humanis, spiritual, dan relevan bagi masyarakat Muslim. Dengan demikian, perspektif Al-Qur'an bukan hanya penting bagi kajian keislaman, tetapi juga memiliki potensi kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi dan praktik kesehatan mental yang lebih utuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdel-Khalek, A. M. (2011). Religiosity, subjective well-being, and depression in Saudi Muslim students. *Mental Health, Religion & Culture*, 14(2), 139–148.
- Abubakar, A., & Ngalmun, N. (2019). *Psikologi Perkembangan (Konsep dasar pengembangan kreativitas anak)*. Yogyakarta: K-Media
- Al-Krenawi, A., & Graham, J. R. (2016). *Helping Professional Practice with Muslim Clients: Using Culturally Appropriate Approaches*. New York: Routledge.
- Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 461–480.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Frankl, V. E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press.
- Kaplick, P. M., & Skinner, R. (2018). Theoretical and methodological foundations of Islamic psychology. *Journal of Muslim Mental Health*, 12(1).
- Koenig, H. G. (2012). *Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications*. ISRN Psychiatry.
- Latifah, A. A., & Diaty, R. (2025). Integrasi Nilai Spiritual Dan Medis Dalam Kesehatan Modern: Perspektif Agama Islam. *JIKES: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4 (1), 29–36.
- Latifah, L., Ngalmun, N., Setiawan, M. A., & Harun, M. H. (2020). Kecakapan behavioral dalam proses pembelajaran PAI Melalui Komunikasi Interpersonal. *Bitnet: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi*, 5(2), 36-42.
- Latifah, L., Zwagery, R. V., Safithry, E. A., & Ngalmun, N. (2023). Konsep dasar pengembangan kreativitas anak dan remaja serta pengukurannya dalam psikologi perkembangan. *EduCurio: Education Curiosity*, 1(2), 426-439.
- Mujib, A. (2006). *Kepribadian dalam Psikologi Islam*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.

- Omais, S. (2025). *Happiness and Well-Being in Islam: Intersections Between Positive Psychology, Psychology of Religion and Islamic Psychology*. Cham: Springer.
- Owens, J., Rassool, G. H., Bernstein, J., Latif, S., & Aboul-Enein, B. H. (2023). Interventions using the Qur'an to promote mental health: A systematic scoping review. *Journal of Mental Health*, 32(4), 842–862.
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: Guilford Press.
- Pargament, K. I. (2011). *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. New York: Guilford Press.
- Puchalski, C. M., Vitillo, R., Hull, S. K., & Reller, N. (2014). Improving the spiritual dimension of whole person care. *Journal of Palliative Medicine*, 17(6), 642–656.
- Rothman, A., & Coyle, A. (2018). Toward a framework for Islamic psychology and psychotherapy: An Islamic model of the soul. *Journal of Religion and Health*, 57, 1731–1744.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.
- Septia, N. I., & Kamal, N. (2023). Kesehatan Mental dan ketenangan jiwa kajian psikologi agama. *JIS: Journal Islamic Studies*, 1(2), 212-221.
- Snyder, C. R. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Vieten, C., Scammell, S., Pilato, R., Ammondson, I., Pargament, K. I., & Lukoff, D. (2013). Spiritual and religious competencies for psychologists. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(3), 129–144.
- Wan Nor Atikah Che Wan Mohd Rozali, Ishak, N. A., Mat Ludin, A. F., Ibrahim, F. W., Abd Warif, N. M., & Che Roos, N. A. (2022). The impact of listening to, reciting, or memorizing the Quran on physical and mental health of Muslims: Evidence from systematic review. *International Journal of Public Health*, 67.