

AL-QURAN DAN ILMU JIWA; PERSPEKTIF PSIKOTERAPI ISLAM DALAM KESEHATAN MENTAL KONTEMPORER

Muhammad Fadhillah¹⁾

¹⁾Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Aceh

Email: Muhammad.fadhillah@unmuha.ac.id

Abstrak: *Al-Quran sebagai kitab suci umat Islam tidak hanya berisi pedoman spiritual, tetapi juga mengandung konsep-konsep psikologis yang mendalam tentang jiwa manusia. Penelitian ini mengkaji hubungan antara Al-Quran dengan ilmu jiwa modern, khususnya dalam konteks psikoterapi Islam dan kesehatan mental. Melalui pendekatan studi literatur, artikel ini menganalisis bagaimana konsep-konsep psikologis dalam Al-Quran dapat diintegrasikan dengan pendekatan psikologi kontemporer untuk mengoptimalkan kesehatan mental. Hasil kajian menunjukkan bahwa Al-Quran telah membahas berbagai aspek psikologis manusia seperti an-nafs, ar-ruh, dan al-jism dengan pendekatan holistik yang menggabungkan dimensi spiritual, psikologis, dan sosial. Psikoterapi Islam yang berlandaskan Al-Quran terbukti efektif dalam mengatasi gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres melalui teknik-teknik seperti dzikir, shalat, dan membaca Al-Quran. Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan model terapi yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dengan prinsip-prinsip psikologi modern untuk meningkatkan kesehatan mental masyarakat.*

Kata Kunci: *Al-Quran, Ilmu Jiwa, Psikoterapi Islam, Kesehatan Mental, Spiritualitas*

Abstract: *The Quran, as the holy book of Islam, not only provides spiritual guidance but also contains profound psychological concepts about the human soul. This study examines the relationship between the Quran and modern psychology, particularly in the context of Islamic psychotherapy and mental health. Using a literature review approach, this paper analyzes how psychological concepts in the Quran can be integrated with contemporary psychological approaches to optimize mental health. The findings indicate that the Quran addresses various psychological aspects of humans such as an-nafs, ar-ruh, and al-jism with a holistic approach that combines spiritual, psychological, and social dimensions. Islamic psychotherapy based on the Quran has proven effective in addressing mental disorders such as anxiety, depression, and stress through techniques like dhikr, prayer, and Quran recitation. This research contributes to the development of therapeutic models that integrate spiritual values with modern psychological principles to improve community mental health.*

Keywords: *Quran, Psychology, Islamic Psychotherapy, Mental Health, Spirituality*

A. PENDAHULUAN

Dalam era modern ini, permasalahan kesehatan mental semakin kompleks dan beragam. Berbagai gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stres telah menjadi tantangan global yang memerlukan pendekatan komprehensif dalam penanganannya (*World Health Organization*, 2022). Di tengah maraknya pendekatan psikologi Barat, muncul

kebutuhan untuk mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam proses penyembuhan mental, khususnya melalui pendekatan psikoterapi Islam (Daradjat, 1982: 15-20).

Al-Quran sebagai sumber utama ajaran Islam telah lama membahas aspek-aspek psikologis manusia jauh sebelum psikologi modern berkembang di Barat (Al-Balkhi, 934 M). Menurut penelitian terkini, Al-Quran telah secara global menjelaskan konsep-konsep psikologis yang berkaitan dengan segala sesuatu yang menyangkut manusia baik dari tinjauan fisik maupun psikis (Khaerulasfar, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa Islam memiliki pandangan yang holistik tentang manusia yang tidak memisahkan antara aspek jasmani, rohani, dan sosial (Dzaky, Bakran: 2001).

Perkembangan psikologi Islam dalam dekade terakhir menunjukkan adanya minat yang signifikan dari para peneliti untuk mengeksplorasi kekayaan konsep psikologis dalam Al-Quran (Husna&Saputri, 2024:42-51). Berbagai jurnal ilmiah seperti Jurnal Psikologi Islam, Psikoislamika, dan Psikis: Jurnal Psikologi Islami telah menerbitkan penelitian-penelitian yang membahas integrasi antara psikologi dan nilai-nilai Islam (Baharuddin, 2007).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, permasalahan yang hendak dibahas dalam makalah ini dirumuskan dalam beberapa pertanyaan penelitian. Pertama, bagaimana konsep jiwa manusia dalam perspektif Al-Qur'an. Pertanyaan ini berfokus pada pemahaman hakikat jiwa menurut wahyu, termasuk terminologi seperti *nafs*, *qalb*, dan *ruh* yang digunakan dalam Al-Qur'an, serta bagaimana Al-Qur'an memaparkan sifat, dinamika, dan perkembangan jiwa.

Kedua, apa saja aspek-aspek psikologis yang terdapat dalam Al-Qur'an. Bagian ini menelaah berbagai nilai, prinsip, dan petunjuk Al-Qur'an yang berkaitan dengan kondisi psikologis manusia, seperti pengendalian emosi, penguatan keimanan, ketenangan batin (*ithmi'nan*), serta mekanisme pencegahan stres dan kecemasan. Selanjutnya, menganalisa efektivitas psikoterapi Islam dalam mengatasi gangguan kesehatan mental sehingga dapat disimpulkan integrasi antara psikologi modern dengan konsep psikologis Al-Qur'an.

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi yang signifikan baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini memperkaya khazanah keilmuan di bidang psikologi Islam dengan menghadirkan kajian mendalam mengenai konsep jiwa manusia dalam perspektif Al-Qur'an serta relevansinya terhadap teori-teori psikologi modern. Kajian ini tidak hanya memaparkan konsep secara tekstual, tetapi juga membangun model konseptual yang integratif antara nilai-nilai Al-Qur'an dengan prinsip psikoterapi

kontemporer. Selain itu, penelitian ini memberikan sumbangan bagi pengembangan tafsir tematik yang berfokus pada ayat-ayat terkait aspek psikologis dan kesehatan mental, sehingga dapat menjadi rujukan bagi akademisi dan peneliti selanjutnya.

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat diaplikasikan dalam layanan kesehatan mental, khususnya melalui pendekatan psikoterapi Islam yang berbasis pada nilai-nilai Al-Qur'an. Temuan penelitian ini dapat menjadi pedoman bagi praktisi psikologi, konselor, maupun terapis dalam menangani gangguan mental di masyarakat Muslim. Lebih jauh, penelitian ini juga berkontribusi pada penguatan spiritual masyarakat, dengan memberikan panduan praktis dalam menjaga dan memelihara kesehatan mental melalui pengamalan ajaran Al-Qur'an. Selain itu, hasil kajian ini dapat diadaptasi sebagai bahan ajar dalam kurikulum pendidikan, khususnya pada mata kuliah psikologi Islam, bimbingan konseling Islami, dan studi Al-Qur'an yang berfokus pada kesehatan jiwa.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *library research* atau penelitian kepustakaan dengan pendekatan kualitatif. Metode ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu mengkaji dan menganalisis konsep-konsep teoritis mengenai hubungan antara Al-Qur'an dan ilmu jiwa berdasarkan sumber-sumber literatur yang relevan. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi secara mendalam makna dan esensi dari konsep-konsep tersebut, sehingga dapat disajikan dalam bentuk analisis yang komprehensif.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas dua kategori. Pertama, sumber primer berupa Al-Qur'an dan Hadis sebagai rujukan utama ajaran Islam yang menjadi landasan konsep psikologi Islam. Kedua, sumber sekunder yang meliputi jurnal-jurnal ilmiah terbitan lima tahun terakhir (2020–2025), buku-buku, dan artikel ilmiah yang membahas topik psikologi Islam, psikoterapi, serta kesehatan mental. Sumber-sumber sekunder ini digunakan untuk memperkaya analisis dan memberikan perspektif kontemporer terhadap kajian yang dilakukan.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi terhadap berbagai jurnal ilmiah yang relevan, analisis tekstual terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan aspek-aspek psikologis, serta kajian terhadap penelitian-penelitian terbaru di bidang psikologi Islam. Langkah ini bertujuan untuk memperoleh data yang mendalam dan terverifikasi sehingga dapat mendukung validitas hasil penelitian.

Data yang telah terkumpul dianalisis melalui beberapa tahapan. Analisis deskriptif digunakan untuk memaparkan konsep-konsep psikologis yang terdapat dalam Al-Qur'an secara sistematis. Selanjutnya, analisis komparatif dilakukan guna membandingkan konsep psikologi Islam dengan teori-teori psikologi modern, sehingga dapat terlihat titik temu dan perbedaannya. Tahap terakhir adalah analisis sintesis, yang bertujuan untuk merumuskan model integrasi antara konsep psikologis dalam Al-Qur'an dengan prinsip-prinsip psikologi modern, sehingga menghasilkan kerangka konseptual yang utuh dan aplikatif.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Konsep Jiwa dan Kesehatan Mental dalam Al-Quran

Al-Quran menggunakan berbagai istilah untuk menjelaskan konsep jiwa manusia, yang mencerminkan kompleksitas dan kedalaman pandangan Islam tentang psikologi manusia. Tiga konsep utama yang digunakan adalah *an-nafs*, *ar-ruh*, dan *al-jism*, yang masing-masing memiliki makna dan fungsi yang berbeda dalam struktur kepribadian manusia (Batubara, 2024).

An-Nafs dalam Al-Quran merujuk pada jiwa atau diri manusia yang memiliki potensi baik dan buruk (Mardianah, 2016). Konsep ini mencakup berbagai tingkatan, mulai dari *an-nafs al-ammarah bis su'* (jiwa yang menyuruh kepada kejahatan), *an-nafs al-lawwamah* (jiwa yang menyesali), hingga *an-nafs al-mutmainnah* (jiwa yang tenang) (Najjar: 1991). Konsep ini menunjukkan bahwa jiwa manusia memiliki dinamika internal yang kompleks dan dapat mengalami perkembangan spiritual. Tingkatan-tingkatan *nafs* sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an memberikan pemahaman bahwa perjalanan spiritual manusia adalah sebuah proses transformasi yang membutuhkan kesadaran diri, pengendalian hawa nafsu, dan pembinaan moral yang berkesinambungan.

Ar-Ruh mengacu pada roh atau spirit yang merupakan esensi kehidupan manusia. Dalam konteks psikologis, *ar-ruh* berkaitan dengan aspek spiritual dan transendensi manusia yang membedakannya dengan makhluk lain (Rahman, 2004:67-74). Konsep ini menekankan pentingnya dimensi spiritual dalam kehidupan psikologis manusia. Dalam konteks psikologis, *ar-ruh* menegaskan bahwa kesehatan mental tidak hanya bergantung pada keseimbangan emosional dan kognitif, tetapi juga pada keterhubungan dengan dimensi transendental.

Al-Jism merujuk pada aspek fisik atau jasmani manusia. Dalam pandangan holistik Al-Quran, aspek fisik tidak dapat dipisahkan dari aspek psikologis dan spiritual,

menciptakan kesatuan yang utuh dalam kepribadian manusia (Hidayati, 2014: 45-52). Pandangan ini selaras dengan prinsip psikologi holistik yang memandang kesehatan mental, spiritual, dan fisik sebagai satu kesatuan yang saling memengaruhi.

Dengan demikian, penulis menyimpulkan bahwa kerangka konseptual jiwa manusia menurut Al-Qur'an tidak hanya relevan untuk memahami psikologi dari perspektif Islam, tetapi juga memiliki kontribusi signifikan terhadap pengembangan model psikoterapi yang memadukan keseimbangan antara dimensi fisik, psikologis, dan spiritual.

Sementara itu, kesehatan mental menurut Al-Qur'an adalah kondisi jiwa yang seimbang, tenang, dan bersih (*tazkiyatun nafs*) sehingga mampu merespons tantangan hidup dengan sabar dan syukur, selaras dengan petunjuk Allah (QS. Al-Fajr: 27-30). Tujuan akhirnya adalah kebahagiaan dunia dan keselamatan akhirat (Al-Ghazali, 2005). Sebagai gambaran umum, dapat diketahui bahwa dalam teori modern, kesehatan mental diartikan kesehatan mental sebagai keadaan sejahtera di mana individu menyadari potensinya, mampu menghadapi tekanan hidup normal, bekerja produktif, dan berkontribusi pada masyarakat (WHO: 2001). Dalam hal ini dapat dilihat perbedaan makna keduanya adalah Al-Qur'an menekankan dimensi spiritual sebagai pusat, sedangkan teori modern menitikberatkan pada fungsi psikologis dan sosial.

Dimensi yang diperhatikan dalam Al-Qur'an adalah dimensi spiritual (iman, taqwa, dzikir), emosional (sabar, mengendalikan amarah – QS. Ali Imran: 134), kognitif (akal sehat, hikmah – QS. Al-Baqarah: 269), sosial (ukhuwah – QS. Al-Hujurat: 10), dan fisik (QS. Al-Baqarah: 168). Sedangkan teori modern menekankan dimensi biologis (neurokimia otak), psikologis (emosi, perilaku), dan sosial (lingkungan). Dengan demikian keduanya melihat manusia sebagai makhluk multidimensi. Namun dalam Al-Qur'an, spiritual menjadi dimensi inti, sementara dalam teori modern, spiritualitas hanya salah satu faktor pendukung.

Oleh karena itu, dalam perspektif Al-Qur'an, kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai ketiadaan gangguan psikologis, tetapi sebagai kondisi keseimbangan menyeluruh antara pikiran (*aql*), perasaan (*qalb*), dan perilaku yang selaras dengan nilai-nilai ilahiah. Konsep ini menempatkan manusia sebagai makhluk yang memiliki dimensi fisik, psikis, dan spiritual yang saling memengaruhi, sehingga kesehatan mental bersifat holistik dan integratif.

Al-Qur'an menggambarkan kesehatan mental melalui istilah-istilah seperti *qalb salim* (hati yang bersih, QS. Asy-Syu'ara: 88-89), *nafs mutmainnah* (jiwa yang tenang, QS. Al-Fajr: 27-30), dan *hudan* (petunjuk) yang menjadi pedoman hidup (QS. Al-Baqarah: 2).

Individu yang sehat secara mental menurut Al-Qur'an adalah mereka yang mampu berpikir jernih, mengendalikan emosi, menjaga akhlak, serta memiliki hubungan yang harmonis dengan Allah, diri sendiri, dan orang lain.

Berikut penulis uraikan dimensi-dimensi kesehatan mental dalam Al-Qur'an:

a. Dimensi spiritual

Kesehatan mental dalam Islam sangat terkait dengan kekuatan iman, ketakwaan, dan keterhubungan spiritual dengan Allah. Dzikir (QS. Ar-Ra'd: 28) dan shalat (QS. Al-Ankabut: 45) menjadi sarana utama untuk menjaga ketenangan hati dan mengurangi kegelisahan.

b. Dimensi emosional

Al-Qur'an memberi panduan untuk mengelola emosi seperti kecemasan, kesedihan, kemarahan, dan kegembiraan agar tetap dalam batas yang seimbang. Misalnya, perintah bersabar (QS. Al-Baqarah: 153) dan larangan berputus asa (QS. Yusuf: 87).

c. Dimensi kognitif

Al-Qur'an mendorong penggunaan akal sehat (*ta'qilun*) untuk memahami kebenaran, berpikir kritis, dan membuat keputusan yang benar (QS. Ali Imran: 190–191). Pikiran yang jernih menjadi dasar bagi perilaku yang sehat secara psikologis.

d. Dimensi Sosial

Hubungan yang harmonis dengan sesama melalui *ukhuwah*, tolong-menolong, dan menghindari prasangka buruk (QS. Al-Hujurat: 10–12) berkontribusi besar pada kesehatan mental.

2. Perkembangan Psikologi Islam Kontemporer

Dalam dua dekade terakhir, psikologi Islam telah mengalami perkembangan yang signifikan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pendekatan psikologi yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam memberikan hasil yang positif dalam mengatasi berbagai masalah psikologis (Fuad, 2021). Perkembangan ini didukung oleh munculnya berbagai jurnal ilmiah yang secara khusus membahas psikologi Islam. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada pemulihan gejala, tetapi juga membangun ketahanan mental dan spiritual individu, sehingga lebih holistik dibandingkan pendekatan psikologi sekuler murni.

Perkembangan pesat ini tidak terlepas dari dukungan institusional dan akademik yang semakin kuat. Salah satu pendorong utamanya adalah kehadiran Asosiasi Psikologi Islam (API) yang berada di bawah naungan Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI). API berperan sebagai motor penggerak dalam memperluas cakrawala penelitian psikologi Islam, sekaligus menjadi wadah kolaborasi antara akademisi, praktisi, dan peneliti. Melalui API, diterbitkan berbagai jurnal ilmiah yang secara khusus memfasilitasi publikasi hasil penelitian di bidang psikologi Islam (Ode, 2025).

Jurnal-jurnal ini tidak hanya menjadi media dokumentasi ilmiah, tetapi juga arena pertukaran ide, pengembangan teori, dan penyebaran inovasi dalam praktik psikologi Islam. Keberadaannya memungkinkan para peneliti dari berbagai latar belakang untuk mempresentasikan temuan-temuan terbaru mereka mengenai integrasi nilai-nilai Islam dalam proses konseling, terapi, dan intervensi psikologis. Dengan demikian, perkembangan psikologi Islam kontemporer saat ini tidak hanya memperkuat landasan teorinya, tetapi juga memperluas aplikasinya dalam konteks pelayanan kesehatan mental yang lebih relevan dengan kebutuhan masyarakat Muslim modern.

3. Model Psikoterapi Islam

Psikoterapi Islam merupakan pendekatan terapeutik yang menggabungkan prinsip-prinsip psikologi dengan nilai-nilai dan praktik keagamaan Islam. Model ini tidak hanya berfokus pada gejala psikologis, tetapi juga pada aspek spiritual dan moral individu. Dengan demikian, psikoterapi Islam bertujuan untuk memulihkan keseimbangan diri secara menyeluruh, meliputi pikiran, emosi, perilaku, dan hubungan dengan Allah. Beberapa teknik yang umum digunakan dalam psikoterapi Islam antara lain:

- a. Terapi dzikir: yaitu penggunaan aktivitas mengingat dan menyebut nama Allah melalui bacaan tertentu sebagai sarana menenangkan pikiran, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan kesadaran spiritual. Dzikir diyakini mampu memberikan efek relaksasi, mengalihkan fokus dari pikiran negatif, dan menumbuhkan rasa tenang (*ithmi'nan*) dalam hati.
- b. Terapi shalat: tidak hanya dilihat sebagai kewajiban ibadah, tetapi juga sebagai bentuk meditasi dan refleksi diri. Gerakan dan bacaan shalat, ketika dilakukan dengan penuh kekhayusan, dapat membantu menstabilkan emosi, meningkatkan fokus, dan memberikan rasa keterhubungan yang mendalam dengan Tuhan.

- c. Terapi Al-Quran: yang melibatkan aktivitas membaca, mendengarkan, dan merenungkan makna ayat-ayat suci. Proses ini tidak hanya memberikan pencerahan intelektual, tetapi juga berfungsi sebagai terapi kognitif yang mampu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif, penuh harapan, dan optimistis terhadap kehidupan.
- d. Terapi sabar: yaitu pembinaan sikap mental yang tabah, tegar, dan ikhlas dalam menghadapi ujian hidup. Konsep sabar dalam Islam mencakup kemampuan mengendalikan diri, menahan emosi destruktif, serta tetap berpegang pada nilai-nilai kebaikan meskipun menghadapi kesulitan. Sikap ini diyakini berperan penting dalam mencegah tekanan mental berkepanjangan dan membangun ketahanan psikologis (*resilience*). Penelitian terbaru mengembangkan model psikoterapi sabar yang terdiri dari lima tahapan utama (Ode, 2025), yaitu 1) Monitoring diri, 2) Identifikasi pemicu dan pola pikir, 3) Teknik relaksasi, 4) Penguatan spiritualitas (meningkatkan kedekatan dengan Allah melalui ibadah); dan 5) Evaluasi dan penguatan kesabaran. Model ini memberikan kontribusi terhadap penguatan aspek psikologis dan spiritual secara bersamaan, serta membantu individu dalam menghadapi tekanan hidup dengan lebih adaptif.

Secara keseluruhan, psikoterapi Islam mengajarkan bahwa kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari hubungan yang harmonis dengan Allah. Oleh karena itu, proses penyembuhan bukan hanya menghapus gejala, tetapi juga membimbing individu menuju kehidupan yang bermakna, damai, dan selaras dengan ajaran Islam.

4. Struktur Kepribadian Manusia

Al-Qur'an menguraikan struktur kepribadian manusia secara komprehensif yang meliputi dimensi fisik, psikologis, dan spiritual (Langgulung, 1986: 234-241). Berbeda dengan pendekatan psikologi Barat yang cenderung sekular, Al-Qur'an menawarkan pandangan holistik yang mengintegrasikan ketiga dimensi tersebut.

Konsep *an-nafs* dalam Al-Qur'an dapat dipahami sebagai struktur psikis yang dinamis dan memiliki potensi untuk berkembang. Tiga tingkatan *nafs* yang disebutkan dalam Al-Qur'an menunjukkan adanya hierarki perkembangan moral dan spiritual yang dapat dicapai manusia melalui proses penyucian diri (*tazkiyah*) (Shihab, 2002).

An-nafs al-ammarah (QS. Yusuf: 53) menggambarkan tingkatan terendah dari jiwa manusia yang cenderung mengikuti hawa nafsu dan dorongan-dorongan negatif. Dalam

konteks psikologi modern, ini dapat dihubungkan dengan konsep id dalam teori psikoanalisa Freud yang mewakili dorongan-dorongan primitif dan tidak teratur.

An-nafs al-lawwamah (QS. Al-Qiyamah: 2) merepresentasikan jiwa yang telah mengalami perkembangan moral dengan munculnya kesadaran akan benar dan salah. Jiwa ini mampu menyesali kesalahan dan berusaha untuk memperbaiki diri. Konsep ini serupa dengan superego dalam teori Freud yang berfungsi sebagai kontrol moral.

An-nafs al-mutmainnah (QS. Al-Fajr: 27-30) adalah tingkatan tertinggi dari perkembangan jiwa yang telah mencapai ketenangan dan kedamaian melalui kedekatan dengan Allah. Jiwa pada tingkatan ini telah mencapai keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan ukhrawi.

5. Aspek Emosional dalam Al-Quran

Al-Quran secara detail menjelaskan berbagai emosi manusia dan cara mengelolanya. Beberapa emosi yang dibahas antara lain:

- a. Kecemasan dan ketakutan: Al-Quran mengakui bahwa kecemasan adalah bagian alami dari kehidupan manusia, namun menawarkan solusi spiritual melalui *dzikir* dan *tawakkal* (Al-Jauziyyah, 1998: 15-25). Penelitian terkini menunjukkan bahwa *dzikir* memiliki efek menenangkan yang dapat mengurangi tingkat kortisol (hormon stres) dalam tubuh (Kusuma, 2017: 22).
- b. Kesedihan dan duka: Al-Quran memberikan panduan untuk mengatasi kesedihan melalui sabar, shalat, dan keyakinan pada hikmah Allah (QS. Al-Baqarah: 153). Pendekatan ini memiliki kesamaan dengan terapi kognitif yang mengubah pola pikir negatif menjadi positif.
- c. Kemarahan: Al-Quran mengajarkan pentingnya mengendalikan amarah melalui wudhu, *istighfar*, dan mengubah posisi tubuh (Hadis Bukhari). Teknik ini memiliki dasar neuropsikologis yang kuat dalam mengendalikan respon emosional.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa Al-Qur'an memberikan panduan yang komprehensif dalam memahami dan mengelola berbagai emosi manusia, meliputi kecemasan, kesedihan, dan kemarahan. Panduan ini tidak hanya bersifat spiritual, tetapi juga memiliki relevansi ilmiah yang sejalan dengan prinsip-prinsip psikologi modern. Untuk mengatasi kecemasan, Al-Qur'an menekankan *dzikir* dan *tawakkal*, yang terbukti secara ilmiah mampu menurunkan hormon stres. Dalam menghadapi kesedihan, Al-Qur'an mendorong sikap sabar, pelaksanaan shalat, dan keyakinan pada hikmah Allah, yang serupa

dengan pendekatan terapi kognitif dalam mengubah pola pikir negatif menjadi positif. Sementara itu, dalam mengendalikan kemarahan, Al-Qur'an dan Hadis memberikan langkah praktis seperti berwudhu, beristighfar, dan mengubah posisi tubuh, yang memiliki dasar neuropsikologis dalam meredam respon emosional. Dengan demikian, ajaran Al-Qur'an tidak hanya memuat solusi religius, tetapi juga selaras dengan prinsip terapi psikologis kontemporer, sehingga relevan untuk diaplikasikan dalam konteks kesehatan mental modern.

6. Model Integrasi Psikologi Islam dan Modern

a. Prinsip-Prinsip Integrasi

Integrasi antara psikologi Islam dan modern harus didasarkan pada beberapa prinsip dasar (Kusuma: 2023):

- 1) Komplementaritas, yaitu pandangan bahwa kedua pendekatan ini saling melengkapi, bukan saling meniadakan atau menggantikan. Psikologi modern dengan metodologi ilmiahnya mampu memberikan penjelasan empiris dan teknik intervensi yang teruji, sementara psikologi Islam memberikan landasan nilai, tujuan hidup, dan orientasi spiritual yang memperkaya proses terapi.
- 2) Holisme, yang memandang manusia sebagai kesatuan utuh yang terdiri dari dimensi fisik, psikologis, dan spiritual. Dalam kerangka ini, kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari kesehatan fisik dan spiritual. Pendekatan holistik memastikan bahwa intervensi terapeutik menyentuh semua aspek tersebut secara seimbang, sehingga menghasilkan pemulihan yang menyeluruh.
- 3) Kontekstualitas, yaitu perlunya mempertimbangkan latar belakang budaya, sosial, dan religius klien dalam proses terapi. Pendekatan ini mengakui bahwa pengalaman psikologis seseorang dipengaruhi oleh lingkungan dan nilai-nilai yang dianutnya. Dengan demikian, intervensi yang diberikan akan lebih relevan, mudah diterima, dan efektif karena disesuaikan dengan konteks hidup individu.
- 4) Etika, yang menekankan pentingnya menjunjung tinggi nilai moral dan norma agama dalam setiap tahapan terapi. Dalam integrasi psikologi Islam dan modern, aspek etika tidak hanya mencakup kerahasiaan, keadilan, dan profesionalitas, tetapi juga kesesuaian dengan ajaran agama yang dianut klien. Hal ini memastikan bahwa proses terapi tidak bertentangan dengan keyakinan spiritual klien, sekaligus menjaga martabat dan kemanusiaannya.

7. Teknik-Teknik Integrasi Psikologi Islam dan Modern

Integrasi antara psikologi modern dan psikologi Islam dapat diwujudkan melalui penerapan teknik-teknik terapi yang menggabungkan pendekatan ilmiah dengan nilai-nilai dan praktik keagamaan.

Diantara teknik yang dapat diintegrasikan antara lain:

- a. *Cognitive behavioral therapy Islam*: yaitu pengembangan dari teknik CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) yang berfokus pada identifikasi dan perubahan pola pikir negatif, namun diperkaya dengan konsep taubat dan istighfar. Dalam pendekatan ini, proses restrukturisasi kognitif tidak hanya diarahkan pada penggantian pikiran irasional dengan pikiran yang lebih adaptif, tetapi juga menekankan kesadaran akan kesalahan, permohonan ampun kepada Allah, dan tekad untuk memperbaiki diri.
- b. *Mindfulness Islam*: yang memanfaatkan dzikir dan *muraqabah* (kesadaran terus-menerus akan kehadiran Allah) sebagai bentuk latihan kesadaran penuh. Berbeda dengan *mindfulness* sekuler yang biasanya fokus pada pernapasan atau sensasi tubuh, *mindfulness Islam* mengarahkan konsentrasi kepada ingatan spiritual, sehingga menghasilkan ketenangan batin yang disertai penguatan iman.
- c. *Narrative therapy Islam* memanfaatkan kisah-kisah yang terdapat dalam Al-Qur'an dan sejarah Islam sebagai sumber inspirasi dan refleksi. Kisah para nabi, sahabat, dan tokoh teladan digunakan untuk membantu klien melihat masalah dari perspektif yang lebih luas, menemukan makna di balik pengalaman hidup, dan membangun narasi diri yang lebih positif serta penuh harapan.
- d. *Group therapy Islam*: yaitu bentuk terapi kelompok yang berlandaskan nilai *ukhuwah* (persaudaraan) dan *silaturahmi*. Terapi ini memanfaatkan interaksi sosial dan dukungan emosional antaranggota kelompok untuk memperkuat rasa kebersamaan, saling memahami, dan membantu satu sama lain dalam proses penyembuhan. Nilai-nilai Islami yang terkandung di dalamnya membuat suasana terapi lebih hangat, aman, dan kondusif bagi pertumbuhan mental dan spiritual.

Dengan menggabungkan teknik-teknik tersebut, proses terapi tidak hanya efektif secara klinis, tetapi juga selaras dengan keyakinan dan nilai-nilai religius klien, sehingga dapat meningkatkan motivasi, penerimaan, dan keberlanjutan proses pemulihan.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa: Kesimpulannya, kajian Al-Qur'an tentang kesehatan mental menunjukkan bahwa Islam memandang kesehatan jiwa sebagai keseimbangan antara aspek spiritual, psikologis, dan fisik. Al-Qur'an memberikan panduan praktis dan solutif untuk mengatasi masalah psikologis seperti kecemasan, kesedihan, dan kemarahan, melalui pendekatan yang menekankan dzikir, tawakkal, sabar, shalat, serta pengendalian diri. Prinsip-prinsip ini sejalan dengan temuan ilmiah modern, sehingga dapat diintegrasikan secara efektif dengan pendekatan psikologi kontemporer. Dengan demikian, ajaran Al-Qur'an tidak hanya relevan secara religius, tetapi juga memiliki dasar ilmiah yang kuat untuk diterapkan dalam upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan mental di era modern.

2. Saran

Berdasarkan kesimpulan bahwa Al-Qur'an memberikan panduan komprehensif terkait kesehatan mental dengan menggabungkan pendekatan spiritual, moral, dan psikologis, maka disarankan:

1. Untuk praktisi kesehatan mental, penerapan intervensi berbasis Al-Qur'an seperti dzikir, shalat, dan tafsir tematik dapat digunakan sebagai metode terapi pendamping bagi pasien Muslim, sehingga pemulihan tidak hanya menyentuh aspek gejala tetapi juga akar spiritual dan moral.
2. Untuk peneliti selanjutnya, perlu dilakukan penelitian empiris yang mengukur efektivitas teknik psikoterapi Islam dalam penanganan gangguan mental tertentu, misalnya depresi, kecemasan, atau PTSD, sehingga integrasinya dengan psikologi modern memiliki landasan ilmiah yang kuat.
3. Untuk lembaga pendidikan, penting mengintegrasikan pendidikan kesehatan mental berbasis nilai-nilai Qur'ani dalam kurikulum agar siswa memiliki pemahaman utuh tentang hubungan iman, ibadah, dan kesehatan jiwa sejak dini.
4. Untuk masyarakat umum, disarankan membiasakan pengelolaan emosi sesuai tuntunan Al-Qur'an, seperti memperbanyak dzikir untuk menenangkan hati, menjaga shalat sebagai sarana refleksi diri, dan menanamkan kesabaran dalam menghadapi ujian kehidupan.

REFERENSI

- Al-Balkhi, Abu Zaid. (1995). *Mashalih al-Abdan wa al-Anfus* (Kesehatan Fisik dan Mental). Terj. Malik Badri. Kuala Lumpur: International Institute of Islamic Thought,.
- Al-Jauziyyah, Ibn Qayyim. (1998). *Zad al-Ma'ad fi Hady Khayr al-'Ibad*. Beirut: Muassasah ar-Risalah,
- Andini, M, et.al. (2021). Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*. 3(2). 165-186.
- Baharuddin. (2007). *Paradigma Psikologi Islami: Studi tentang Elemen Psikologi dari Al-Quran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Batubara, M. F. (2024). Psikologi Manusia dalam Al-Quran dan Hadist. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*. 10(2). 19-29.
- Daradjat, Zakiah. (1982). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Haji Masagung.
- Dzaky, Hamdani Bakran Adz. (2001). *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Harsa, A et.al., (2025). Kesehatan Mental dan Psikoterapi: Perspektif Psikologi Islam. *Jurnal Islamika*. 8(1). 35-45.
- Hidayati, Bahril. (2014). *Psikologi Islam*. Pekanbaru: Fakultas Psikologi Universitas Negeri Sultan Syarif.
- Husna, M. T., & Saputri, M. (2024). Sufism as Psychotherapy to Overcoming Relapse in Schizophrenic Patients. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 21(1), 42-51.
- Ika Novita Sari& Siti Zahro. (2024). Peran Psikoterapi Islam dalam Kesehatan Mental: Hafalan Al-Quran sebagai Media Menjaga Kesehatan Mental Penderita Diabetes Mellitus. *Journal of Theory and Practice in Islamic Guidance and Counseling*. 1(2). 126-134.
- Khaerulasfar, K. (2019). Konsep Jiwa Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Al-Mubarak: Jurnal Kajian Al-Qur'an dan Tafsir*, 4(2). 53-71.
- Koenig, Harold G. (2012). Religion, Spirituality, And Health: The Research And Clinical Implications. *ISRN psychiatry*.
- Kusuma, A. B. (2017). Pendekatan Psychotherapy Al-Qur'an dalam Gangguan Kesehatan Mental (Suatu Kajian Psikologi Agama). *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam*. 6(1). 129-156.
- Langgulong, Hasan. (1986). *Teori-Teori Kesehatan Mental*. Jakarta: Pustaka al-Husna.
- Mashita & Darsista. (2024). Peran Psikologi Tasawuf Mengenai Kesehatan Mental dan Spiritualitas Generasi Z Pada Era Digital. *Mutiara: Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah*. 2(4). 199-209.
- Muslim A. (2018). Al-Qur'an dan Psikologi. *Medina-Te: Jurnal Studi Islam*. 18(1). 71-85.
- Najamuddin&Mardianah. (2013). Konsep Pendidikan Jiwa dalam Al-Qur'an. *Al-Afkar: Jurnal Keislaman & Peradaban*, 1(2). 5-21
- Najjar, Amir an-. (1991). *Ilmu Jiwa dalam Tasawwuf: Studi Komparatif dengan Ilmu Jiwa Kontemporer*. Terj. Hasan Abrori. Jakarta: Pustaka Azhar.
- Salsabila, N. et. Al.(2025). Intervensi Konseling Kelompok Berbasis CBT terhadap Regulasi Emosi Santri. *IJOSC; Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application, and Development*. 5(1). 1-9.
- Shaleh, Abdul Rahman. (2004). *Psikologi: Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam*. Jakarta: Kencana.
- Shihab, M. Quraish. (2002). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran*. Jakarta: Lentera Hati.

- Wa Ode, et.al., (2025). Model Psikoterapi Sabar Dalam Perspektif Psikologi Islam. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*. 3(2). 193-147.
- World Health Organization. (2022). *Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact*. Geneva: WHO Press.
- Yudha, H et.al.,. (2023). Kesehatan Mental Dalam Islam. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran*. 2(2). 192-197.