
Al-Qur'an dan Psikologi: Pendekatan Spiritual Dalam Kesehatan Mental

Dewi Tavana Walida

Universitas PTIQ Jakarta

E-mail : dewiharoen@gmail.com

Article History:

Received: 20 Desember 2024

Revised: 06 Januari 2025

Accepted: 09 Januari 2025

Keywords: *Al-Qur'an, Psikologi, Spiritual, Kesehatan Mental*

Abstract: *Peningkatan gangguan depresi dan kecemasan manusia di seluruh dunia menjadikan masalah kesehatan mental sebagai isu global yang penting. Spiritualitas masih terbatas perannya dalam terapi meski sudah menjadi opsi bagi psikologi modern. Al-Qur'an sebagai sumber utama ajaran Islam menawarkan nilai-nilai seperti dzikir, sabar, tawakal, dan ikhlas yang dapat digunakan dalam terapi psikologis. Penelitian ini mengkaji integrasi prinsip Al-Qur'an dengan psikologi yang membantu meningkatkan kesehatan mental yang dilakukan melalui kajian literatur dengan pendekatan analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan dzikir, sabar, tawakal, dan ikhlas dalam terapi psikologi meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental. Hasil penelitian diharapkan memberi wawasan baru dalam penerapan metode psikologis dan spiritual secara bersama untuk menangani masalah kesehatan mental.*

Pendahuluan

Setiap hari dalam berbagai media cetak maupun digital bersimpang siur berita tentang kejahatan, kekerasan dalam rumah tangga, pemerkosaan, pelecehan seksual, prostitusi bahkan pembunuhan. Lebih menyedihkan lagi bahwa yang melakukan bukan hanya orang dewasa, tetapi juga anak-anak dibawah umur, seperti yang diberitakan dalam detik.com mengenai anak usia 14 tahun yang membunuh ayah, nenek serta melukai ibunya.¹ Hal ini menunjukkan bahwa kehidupan masyarakat kita sedang dalam kondisi tidak baik-baik saja. Masyarakat sedang menghadapi berbagai masalah dalam kehidupannya khususnya dalam hal kesehatan mental.

Kesehatan mental telah menjadi salah satu tantangan besar di dunia dalam kehidupan modern. Menurut informasi dari WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) pada tahun 2019, secara keseluruhan, ada 264 juta individu yang mengalami depresi, 45 juta yang menderita gangguan bipolar, 50 juta yang mengalami demensia, dan 20 juta yang terkena skizofrenia. WHO menekankan bahwa masalah kesehatan mental adalah isu global dan jika tidak diatasi, angkanya akan terus meningkat setiap tahun. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa

¹ Mei Amalia R, "Detik-detik Ngeri Anak Bunuh Ayah dan Nenek di Jaksel, Ibu Berlumuran Darah," dalam detik.com, Sabtu 30 November 2024 <https://news.detik.com/berita/d-7664130/detik-detik-neri-anak-bunuh-ayah-dan-nenek-di-jaksel-ibu-berlumuran-darah> diakses pada 23 Desember 2024.

lebih dari 19 juta orang di atas 15 tahun mengalami masalah kesehatan mental, dan lebih dari 12 juta di antaranya menderita depresi. Diperkirakan satu dari lima orang di Indonesia mengalami masalah jiwa, yang berarti sekitar 20% dari populasi nasional berpotensi mengalami gangguan tersebut.²

Meskipun metode psikologi modern telah berkembang pesat untuk menangani masalah kesehatan mental, masih ada kekurangan dalam solusi yang komprehensif, terutama yang terkait spiritual. Al-Qur'an, sebagai kitab suci berisi ajaran yang bisa dijadikan panduan dalam kehidupan manusia, termasuk dalam hal menjaga kesehatan mental. Terdapat berbagai konsep yang berkaitan dengan psikologi, seperti sabar, ikhlas, tawakal, dan dzikir, yang semuanya berperan dalam menjaga keseimbangan jiwa dalam Al-Qur'an, yang tidak hanya mengatur hubungan antara manusia dengan Allah, tetapi juga hubungan dengan diri sendiri dan lingkungan sosial, yang merupakan elemen penting dalam kesehatan mental. Sebuah studi yang dilakukan di Malaysia (2015) menunjukkan bahwa pembacaan Al-Qur'an secara teratur mampu mengurangi tingkat kortisol (hormon yang berkaitan dengan stres) dalam tubuh serta meningkatkan kondisi emosional.³

Dalam psikologi terkini diakui bahwa aspek spiritual memiliki peran penting membantu individu mengatasi berbagai masalah mental. Penelitian yang diterbitkan oleh "Journal of Religion and Health" (2021) menunjukkan bahwa orang yang memiliki tingkat spiritualitas tinggi cenderung mengalami stres yang lebih rendah, merasakan kedamaian batin yang lebih baik, dan mampu menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik. Namun, pendekatan spiritual ini sering kali bersifat umum dan tidak terikat pada satu agama tertentu, sehingga kehilangan kedalaman nilai moral dan petunjuk praktis yang biasanya terdapat dalam kitab suci.⁴ Hal yang sama dikemukakan oleh Viktor Frankl, melalui pendekatan logoterapi, menunjukkan bahwa menemukan arti dalam hidup dan hal-hal spiritual dapat meningkatkan ketahanan mental seseorang. Namun, hal-hal spiritual yang dibahas biasanya bersifat umum dan tidak terikat pada ajaran agama tertentu.⁵

Tentunya kesemuanya ini memberikan kesempatan untuk melihat bagaimana Al-Qur'an bisa memiliki peran penting dalam terapi psikologis dengan mengintegrasikan nilai-nilai spiritual Islam dan prinsip-prinsip psikologi. Terutama dengan globalisasi memungkinkan orang untuk hidup tanpa batas daerah dan saling berhubungan untuk bertukar informasi kapan saja dan di lokasi mana saja. Perkembangan teknologi informasi yang cepat berdampak besar pada banyak aspek kehidupan, terutama pada budaya masyarakat dan nilai-nilai sosial yang ada. Persaingan di bidang produk dan layanan di seluruh dunia juga memengaruhi keadaan pikiran masyarakat,

²Rokom, "Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia," dalam rilis media kemenkes 7 oktober 2021 <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/> diakses pada tanggal 23 Desember 2024.

³ Sharifah Nurshahida et al., "Kesan Bacaan Tartil (Tajwid Dan Tadabur) Terhadap Fisiologi dan Aktiviti Neurosains Kognitif Menggunakan Electroencephalography Dan NeuroFeedback Training: Suatu Sorotan," dalam jurnal *Pengajian Islam*, Vol. 16, Isu 2, 2023, hal. 19-32.

⁴ Erica T. Warner et al., "The Study on Stress, Spirituality, and Health (SSSH): Psychometric Evaluation and Initial Validation of the SSSH Baseline Spirituality Survey," dalam *jurnal Religions* (Basel). 2021 March; 12(3). doi:10.3390/rel12030150

⁵ HD Bastaman, *Logoterapi: Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*, Jakarta: PT RajaGrafindo Perkasa, 2020, hal. 68-69.

seperti meningkatnya perilaku agresif, kesulitan dalam mengelola emosi, ketidakmatangan mental, depresi akibat tekanan hidup, meningkatnya rasa curiga, dan persaingan tidak sehat yang bisa berakibat pada tingginya angka bunuh diri.

Dengan demikian diperlukan pendekatan holistik dalam menjaga kesehatan mental. Pendekatan holistik ini tidak hanya melibatkan aspek biologis dan psikologis, tetapi juga mencakup dimensi spiritual yang sering kali diabaikan. Dalam konteks ini, Al-Qur'an memiliki potensi besar untuk menjawab kebutuhan tersebut, dengan memberikan solusi berbasis ajaran ilahi yang aplikatif untuk mengatasi berbagai permasalahan mental. Al-Qur'an, sebagai kitab suci umat Islam, memiliki panduan menyeluruh yang mencakup aspek spiritual, emosional, dan sosial manusia. Nilai-nilai dalam Al-Qur'an memberikan panduan dalam menjaga kesehatan mental.

Namun kenyataannya, gabungan antara Al-Qur'an dan psikologi belum sepenuhnya terwujud karena masih sedikit penelitian yang menghubungkan keduanya. Pendekatan spiritual dalam kesehatan mental sering kali dipandang kurang ilmiah oleh beberapa orang. Oleh sebab itu dalam penelitian ini akan dibahas bagaimana nilai-nilai Al-Qur'an dapat diterapkan dalam psikologi sebagai metode spiritual yang baik untuk mendukung kesehatan mental manusia. Sehingga permasalahan dari penelitian ini adalah:

1. Bagaimana Al-Qur'an relevan dengan ilmu psikologi?
2. Bagaimana pendekatan spiritual dapat meningkatkan kesehatan mental?
3. Bagaimana konsep spiritual Islam seperti dzikir, sabar, tawakal, dan ikhlas bisa diterapkan dalam terapi psikologi untuk meningkatkan kesehatan mental?

Meskipun kajian Al-Qur'an memberikan jawaban yang lengkap dan sesuai untuk masalah kesehatan mental, namun masih sedikit yang diintegrasikan dengan psikologi modern. Pendekatan ilmiah yang mengaitkan spiritualitas Islam dengan metode psikologi saat ini memiliki potensi besar untuk menjadi pilihan utama dalam mengatasi isu Kesehatan mental, khususnya di antara umat muslim. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki lebih lanjut tentang bagaimana Al-Qur'an bisa digabungkan dengan psikologi sebagai pendekatan berbasis spiritual untuk meningkatkan kesehatan mental manusia.

Metode Penelitian

Penelitian ini adalah kajian literatur (*library research*) dengan pendekatan *analisis deskriptif* untuk menganalisis integrasi nilai-nilai spiritual Al-Qur'an dengan psikologi modern dalam mendukung kesehatan mental. Sumber data penelitian dua macam, yaitu data primer berupa ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan tentang dzikir, sabar, tawakal, dan ikhlas. Data sekunder diambil dari buku, jurnal, karya-karya ilmiah yang terkait materi penelitian seperti psikologi, kesehatan mental dan spiritualitas.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Pengertian Psikologi dan Kesehatan Mental

Psikologi adalah ilmu yang mengkaji perilaku, pemikiran, dan cara berpikir orang dengan cara yang ilmiah. Kata "psikologi" berasal dari bahasa Yunani, di mana kata *psyche* berarti roh dan *logos* berarti ilmu. Jadi, psikologi dapat diartikan sebagai ilmu yang menyelidiki dan mempelajari tentang tingkah laku atau aktivitas, serta tingkah laku dan aktivitas tersebut sebagai wujud dari kehidupan kejiwaan. Psikologi tidak hanya mempelajari jiwa, tetapi juga memperhatikan berbagai faktor seperti biologis, pemikiran, perasaan, hubungan sosial, dan

budaya yang berpengaruh terhadap perilaku manusia.⁶

Psikologi berusaha untuk memahami, menjelaskan, meramalkan, dan mengubah perilaku manusia. Dengan menggunakan cara ilmiah, psikologi meneliti hal-hal seperti cara orang berpikir, cara orang belajar, emosi, motivasi, hubungan antar individu, dan pengaruh lingkungan terhadap tindakan orang per orang maupun kelompok. Psikologi juga digunakan di berbagai bidang, termasuk pendidikan, kesehatan, tempat kerja, dan masyarakat.

Di dunia psikologi saat ini, terdapat empat aliran utama yang telah berkembang, yaitu Psikoanalisis, Psikologi Perilaku, Psikologi Humanistik, dan Psikologi Transpersonal. Setiap aliran berupaya untuk memahami esensi manusia dan menyoroti elemen-elemen penting dari kepribadian dan perilaku, serta berusaha untuk memberikan pandangan yang menyeluruh tentang manusia. Tentu saja, ada perbedaan dan bahkan konflik antara aliran-aliran ini karena perspektif dan asumsi dasar yang dianut oleh masing-masing berbeda. Namun, karena objek yang dianalisis adalah sama, yaitu manusia, banyak kesamaan, keselarasan, saling melengkapi, dan bahkan tumpang tindih dalam pandangan, teori, dan penerapan dari berbagai aliran ini.⁷

Kesehatan berasal dari kata *hygea*, yang merupakan nama sebuah dewa dalam mitologi Yunani Kuno. Dewa ini dianggap sebagai penjaga kesehatan manusia di dunia. Dari sini, muncul istilah *hygiene* yang berarti usaha untuk mencapai kesehatan. Secara definisi, kesehatan mental atau kebersihan mental adalah kondisi di mana seseorang terhindar dari keluhan dan gangguan yang berhubungan dengan pikiran, baik neurosis maupun psikosis. Orang yang memiliki kesehatan mental yang baik dapat beradaptasi dengan baik, baik dengan dirinya sendiri, orang-orang di sekitarnya, maupun lingkungannya, dan dapat mengatasi berbagai masalah dalam hidup, yang berujung pada kesejahteraan di masa mendatang.⁸

Kesehatan mental adalah situasi di mana seseorang merasa baik-baik saja, mengenali kemampuan diri, mampu menghadapi stres, berfungsi secara efektif dalam pekerjaan, dan memberikan dampak positif bagi orang di sekitarnya. Menurut penjelasan dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), Kesehatan mental bukan hanya tentang tidak memiliki gangguan mental, tetapi juga mencakup kondisi yang memungkinkan seseorang untuk mengatasi tekanan hidup, memahami potensi dirinya, belajar dan berfungsi dengan baik, serta memberikan kontribusi kepada lingkungan dan masyarakatnya. Masalah kesehatan mental cukup kompleks karena setiap orang mengalaminya dengan cara yang unik, memiliki tingkat tekanan dan tantangan yang berbeda, yang berujung pada hasil dan keadaan klinis yang bervariasi bagi setiap orang.⁹

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 mengenai Kesehatan Jiwa, kesehatan jiwa diartikan sebagai keadaan di mana seseorang dapat tumbuh dengan baik secara fisik, mental, spiritual, dan sosial. Hal ini memungkinkan individu tersebut menyadari kemampuannya, mengatasi stres, bekerja dengan baik, dan memberikan kontribusi kepada masyarakat. Kesehatan mental meliputi lebih dari sekadar tidak adanya gangguan mental, dan ini sangat penting bagi individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan. Kesehatan mental

⁶ Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, Yogyakarta: Penerbit Andi, 2020, hal.1-9.

⁷ HD Bastaman, *Logoterapi: Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*, ..., hal. 22-23.

⁸ Sofyan Solehuddin, "Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an: Kajian Tafsir Maudhu'i," *Tesis*. Jakarta: Fakultas Pascasarjana PTIQ, 2023, hal. 14.

⁹ Nurun Nufus dan Kambali, "Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an," dalam jurnal *Mushaf Journal: Jurnal Ilmu Al Quran dan Hadis*, Vol. 3 No. 3 Desember 2023, Hal. 445.

adalah pendekatan yang melibatkan berbagai disiplin ilmu, yang mencakup upaya untuk meningkatkan kesejahteraan, kesehatan mental, dan pencegahan penyakit.¹⁰

Dalam konteks kesehatan mental, ada dua istilah untuk orang yang mengalami masalah jiwa. Pertama, Orang dengan Masalah Kejiwaan (ODMK) adalah individu yang memiliki tantangan fisik, mental, sosial, pertumbuhan dan perkembangan, serta/atau kualitas hidup yang dapat meningkatkan kemungkinan mereka mengalami gangguan jiwa. Kedua, Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) adalah orang yang mengalami masalah pada pikiran, tindakan, dan perasaan mereka, yang terlihat melalui berbagai gejala atau perubahan perilaku yang signifikan, serta dapat menyebabkan kesakitan dan kesulitan dalam menjalani kehidupan sebagai manusia. Berdasarkan kategori gangguan jiwa yang dianalisa dalam Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) 2013, terdapat gangguan mental emosional seperti depresi dan kecemasan, serta gangguan jiwa berat seperti psikosis. Selain itu, ada juga jenis gangguan jiwa lain seperti depresi pascapersalinan dan bunuh diri. Gangguan mental emosional atau distress psikologis mengacu pada keadaan yang menunjukkan bahwa seseorang sedang mengalami perubahan pada aspek psikologisnya. Risiko gangguan ini bisa meningkat jika tidak ditangani dengan baik.¹¹

Kesehatan mental adalah keselarasan dalam hidup yang terbentuk dari fungsi-fungsi pikiran, kemampuan untuk menghadapi masalah yang terjadi, serta kemampuan untuk merasakan kebahagiaan dan percaya diri dengan cara yang positif (Daradjat, 1988). Menurut Daradjat, memiliki kesehatan mental yang baik merupakan tanda bahwa seseorang tidak mengalami gejala gangguan jiwa (*neurose*) atau penyakit jiwa (*psychose*). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menggambarkan kesehatan mental sebagai keadaan di mana seseorang merasa sejahtera, menyadari kemampuannya, mampu menghadapi stres dalam hidup dengan baik, bisa bekerja dengan produktif, dan mampu memberikan sumbangsih kepada masyarakat. WHO mengidentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, seperti kemiskinan, jenis kelamin, usia, bencana konflik, penyakit serius, serta kondisi keluarga dan lingkungan sosial (WHO, 2001). Beragam faktor ini bisa menyebabkan masalah kesehatan mental pada seseorang. Oleh karena itu, penting untuk tidak menganggap remeh kesehatan mental, sebab dampaknya sangat signifikan dalam kehidupan dan angka kasus yang ada masih cukup mengkhawatirkan.¹²

2. Pengertian Spiritualitas dalam Psikologi

Spiritual berasal dari kata spirit yang berarti “semangat, jiwa, roh, sukma, mental, batin, rohani dan keagamaan.”¹³ Sedangkan Anshari dalam kamus psikologi mengatakan bahwa spiritual adalah asumsi mengenai nilai-nilai transcendental.¹⁴ Menurut Mac Donald (Prasetyo, 2016), spiritualitas merupakan proses mencari makna dan tujuan dari hidup dalam keberadaan manusia dan kekuatan besar. Spiritualitas juga dapat dikatakan sebagai sesuatu yang multidimensional dan kompleks dalam mencari pengalaman hidup mereka. Spiritualitas juga

¹⁰ Asa Nur Haryanti, et.al., “Analisis Kondisi Kesehatan Mental di Indonesia Dan Strategi Penanganannya,” dalam *jurnal Student Research Journal* Vol. 2 No. 3 Juni 2024, hal. 30.

¹¹Asa Nur Haryanti, et.al., “Analisis Kondisi Kesehatan Mental di Indonesia Dan Strategi Penanganannya,” dalam *jurnal Student Research Journal* Vol. 2 No. 3 Juni 2024, hal. 31.

¹²Khoirunnisa Ghefira Yusrani, et. al., “Tinjauan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia: Menuju Pencapaian Sustainable Development Goals dan Universal Health Coverage,” *Jurnal Medika Nusantara* Vol. 1, No. 2 Mei 2023, hal. 90-91.

¹³ Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1988, hal. 857.

¹⁴ M. Hafi Anshori, *Kamus Psikologi*, Surabaya: Usaha Kanisius, 1995, hal. 653.

memiliki beberapa aspek-aspek didalamnya, seperti aspek kognitif, pengalaman dan perilaku.¹⁵ Dengan begini maka, dapat di paparkan bahwa makna dari spiritualitas ialah merupakan sebagai pengalaman manusia secara umum dari suatu pengertian akan makna, tujuan dan moralitas.

Istilah spiritualitas sering kali digunakan dengan pengertian yang hampir sama dengan religiusitas, meskipun keduanya sebenarnya memiliki perbedaan yang signifikan dalam arti dan fokusnya dengan kepercayaan. Meski demikian, tidak seperti religiusitas yang sering terikat pada aturan dan praktik keagamaan, spiritualitas lebih luas dan bersifat personal. Ia mencakup aspek pengalaman subjektif yang tidak selalu terikat pada agama formal, melainkan pada kesadaran, nilai-nilai, dan tujuan hidup yang mendalam. Sedangkan kata spiritualitas berasal dari kata *spirit* yang diambil dari bahasa Latin *Spiritus*, yang berarti napas, atau dari kata kerja *Spirare*, yang juga berarti *bernapas*). Secara psikologis, istilah spirit ini dipahami oleh para ahli sebagai jiwa (*soul*), atau suatu entitas yang tidak bersifat fisik (*immaterial being*). Spirit juga merujuk pada makhluk supranatural yang tidak dapat dilihat secara langsung. Spiritualitas berhubungan dengan berbagai aspek pikiran dan perasaan yang bersifat supranatural, tidak material, serta melampaui batas ruang dan waktu (*timeless* dan *spaceless*). Contoh dari jenis spirit ini mencakup Tuhan, jin, setan, hantu, roh halus, moralitas, estetika, dan sejenisnya.¹⁶

Menurut Elkins dkk (Aditama, 2017), ada beberapa dimensi dalam spiritual, yaitu dimensi transenden, dimensi makna dan tujuan hidup, dimensi misi hidup, dimensi kesucian hidup, dimensi kepuasan spiritual, dimensi altruism, dimensi idealism, dimensi kesadaran akan adanya penderitaan dan hasil dari spiritualitas.¹⁷ Namun yang akan dibahas dalam penelitian ini difokuskan pada tiga dimensi (beserta tokohnya) yang dianggap sangat terkait dengan Al-Qur'an, yaitu:

- a. *Dimensi Eksistensial*, yaitu dimensi yang berhubungan dengan keinginan manusia untuk mengerti alasan mereka ada di dunia. Viktor Frankl, seorang psikolog yang fokus pada eksistensi, menekankan pentingnya menemukan makna dalam hidup, terutama saat menghadapi kesakitan dan pengalaman yang mengubah hidup. Pertanyaan Filosofis: Manusia sering berpikir tentang pertanyaan besar seperti “Siapa saya?” atau “Apa maksud hidup saya?” Menurut Frankl, pencarian makna hidup adalah kebutuhan dasar bagi setiap orang. Melalui logoterapi, ia menunjukkan bahwa kita bisa mengatasi penderitaan dengan menemukan arti yang lebih dalam dalam hidup kita. Frankl mengaitkan aspek spiritual dengan keberanian dalam menghadapi tantangan.
- b. *Dimensi Transendensi*, adalah hubungan dengan sesuatu yang sakral. Kenneth Pargament menjelaskan bahwa spiritualitas adalah upaya untuk menemukan hal-hal yang dianggap suci atau penting seperti Tuhan, kekuatan yang lebih tinggi, atau nilai-nilai mulia seperti kasih sayang dan kebaikan. Kesadaran transendental adalah perasaan yang melewati batasan fisik atau kehidupan sehari-hari menuju pengalaman yang lebih mendalam, seperti saat bermeditasi atau berdoa. Seseorang yang memiliki tingkat spiritualitas tinggi memiliki keyakinan dari pengalaman bahwa ada dimensi yang lebih tinggi dalam hidupnya yang berasal dari pandangan tradisional atau agama tentang Tuhan, hingga pandangan psikologis yang melihat dimensi transenden sebagai bagian alami dari kesadaran diri dari

¹⁵ Frans Setiawan et al., “Kesehatan Mental: Analisis Regresional Antara Spiritualitas dan Empati,” dalam jurnal *Stisyfa: Journal of Islamic Guidance and Conseling*, Vol. 2 No. 03, Desember 2023, hal. 394.

¹⁶Endin Nasrudin dan Ujam Jaenudin, *Psikologi Agama dan Spiritualitas: Memahami Perilaku Beragama dalam Perspektif Psikologi*, tt: Lagood's Publishing, 2021, hal. 27-28

¹⁷ Aditama, D, “Hubungan Antara Spiritualitas dan Stress pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi,” dalam jurnal *EL-Tarbawi*, 10(2), 2017, 39-62.

ketidaksadaran atau diri yang lebih besar. Mereka juga mengalami hal-hal transenden, yaitu melihat tidak hanya apa yang nampak di depan mata, tetapi juga hal-hal yang tidak bisa dilihat.

- c. *Dimensi spiritual*, yaitu orang yang memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi dapat menghargai hal-hal material seperti uang dan status, tetapi mereka tidak percaya bahwa kepuasan terbesar berasal dari uang atau kedudukan, dan mereka tidak menggunakan uang serta jabatan untuk memenuhi kebutuhan spiritual mereka. Seseorang dengan spiritualitas yang tinggi tidak akan menemukan kepuasan dalam hal-hal materi, melainkan kepuasan itu datang dari pengalaman spiritual. Abraham Maslow menganggap spiritualitas sebagai yang tertinggi dalam hirarki kebutuhan manusia, yang tercermin melalui aktualisasi diri dan pengalaman luar biasa atau puncaknya (*Peak Experience*) Menurutnya, pengalaman spiritual yang dalam adalah indikasi tertinggi dari kemajuan manusia.

3. Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an

Pentingnya memahami kesehatan mental sangat terkait dengan sudut pandang Islam. Masalah kesehatan mental sekarang sudah menjadi bagian dari diskusi dalam Islam. Agama Islam memberikan cara bagi umatnya untuk menjaga kesehatan mental dengan baik. Dalam pandangan Islam, seorang Muslim yang percaya kepada Allah swt. akan memiliki hidup yang lebih terencana. Hal ini mirip dengan yang dikatakan oleh William James, yang menyatakan bahwa keyakinan kepada Tuhan adalah solusi terbaik untuk mengatasi rasa gelisah. Keyakinan kepada Tuhan adalah salah satu sumber kekuatan yang sangat penting untuk membantu seseorang dalam menjalani hidup. Dia juga menjelaskan bahwa ada hubungan yang kuat dan terus-menerus antara manusia dan Tuhan. Jika manusia tunduk pada petunjuk-Nya, maka impian dan harapan mereka akan terealisasi.¹⁸

Kesehatan mental menurut Islam adalah proses menggunakan dan mengembangkan kemampuan yang dimiliki dengan niat yang tulus untuk beribadah hanya kepada Allah. Oleh karena itu, seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik adalah individu yang berusaha memanfaatkan kemampuan yang ada secara maksimal dengan cara yang disetujui oleh Allah, dengan tujuan untuk beribadah kepada-Nya.¹⁹ Zakiah Daradjat menyatakan bahwa kesehatan mental berarti seseorang tidak mengalami masalah atau penyakit yang berkaitan dengan jiwa, dapat menyesuaikan diri dengan baik, mampu menghadapi permasalahan dan guncangan-guncangan biasa, memiliki keseimbangan dalam fungsi-fungsi jiwa (tanpa konflik), merasa berharga, bermanfaat, dan bahagia, serta mampu memanfaatkan semua potensi yang dimiliki dengan semaksimal mungkin.²⁰

Dalam Al-Qur'an, kesehatan mental dipahami sebagai kondisi di mana fisik, jiwa, dan emosi berada dalam harmoni. Kesehatan mental tidak hanya berarti bebas dari masalah mental, tetapi juga mencakup ketenangan batin, kestabilan emosi, dan kebijaksanaan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Seseorang yang memiliki kesehatan mental adalah orang yang merasa bahagia, beruntung, dan damai. Ia tidak memikirkan hal lain selain mendapatkan ridho dari Allah. Ini adalah sumber kebahagiaannya yang mencerminkan hati yang tidak terlibat dalam perbuatan

¹⁸ Nilam Irma Damayanti, et.al., "Kontribusi Spiritualitas Kesehatan Mental Pada Remaja," dalam *jurnal Komunikasi* Vol. 1 No. 5, November 2023, hal. 270.

¹⁹ Fahmi Mustafa, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*. Jakarta: Bulan Bintang, cet. 1. 1977, hal. 20.

²⁰ Mursidin, "Kesehatan Mental dalam Perspektif Al-Qur'an," dalam *jurnal Jurnal Cendekia Sambas*, Vol 1 No. 1 Januari – Juni 2021, hal. 63.

buruk yang dilarang oleh agama dan selalu berfokus pada hal-hal positif.²¹ Dalam garis besar kesehatan mental, penerapan prinsip-prinsip dari Al-Qur'an bisa menjadi cara yang berguna untuk mencegah dan mengatasi masalah mental, serta mendukung individu dalam mencapai kebahagiaan batin yang lebih baik. Beberapa prinsip dalam Al-Qur'an yang sangat penting untuk menjaga kesejahteraan mental seseorang mencakup dzikir, kesabaran, tawakal, keikhlasan, dan keseimbangan antara aspek fisik dan spiritual. Berikut ini adalah penjelasan lebih rinci mengenai konsep-konsep tersebut:

a. Dzikir (Mengingat Allah)

Dzikir adalah cara paling penting untuk menenangkan hati dan mendapatkan ketenangan jiwa menurut Al-Qur'an. Ketika seseorang berdzikir, ia tidak hanya mengucapkan kata-kata tertentu, tetapi juga mengingat Allah dalam setiap bagian hidupnya. Secara bahasa, dzikir berasal dari kata *dzakara* yang berarti mengingat, memperhatikan, mengenang, mengenal, memahami, dan mengambil pelajaran. Dalam konteks Al-Qur'an, dzikir Allah berarti mengingat Allah. Dzikir biasanya dilakukan dengan berfokus sambil mengucapkan lafadz-lafadz Allah. Selain itu, dzikir juga sering dianggap sebagai latihan spiritual untuk menghadirkan Allah ke dalam hati manusia dengan menyebutkan nama dan sifat-Nya sambil mengingat dan merenungkan kebesaran Allah.²² Dzikir ini mendorong orang untuk berpindah perhatian dari masalah atau rasa khawatir yang dialami menuju mengingat tentang keagungan dan cinta Allah.

Dalam surah Ar-Ra'd/13:28, Allah berfirman: "*Ingatlah, hanya dengan berdzikir kepada Allah hati menjadi tenang.*" Ayat ini menunjukkan bahwa mengingat Allah memiliki potensi besar untuk mengurangi rasa khawatir, ketegangan, dan stres.

Saat seseorang berzikir, mereka akan merasakan ketenangan dari hubungan dekat dengan-Nya, yang membantu mengurangi rasa cemas. Dalam hal kesehatan mental, mengingat Allah menjadi salah satu metode yang efektif untuk menurunkan rasa khawatir atau depresi. Penelitian psikologi modern juga mendukung gagasan ini, di mana praktik meditasi atau dzikir dengan fokus penuh dapat mengurangi tingkat hormon stres (kortisol) dalam tubuh dan memperbesar rasa damai di dalam diri. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap siswa di MTS Tanwiriyyah Cianjur pada tahun 2022, ditemukan bahwa ada hubungan positif antara meditasi relaksasi dan dzikir dalam mengatasi kecemasan siswa sebelum ujian nasional. Meditasi relaksasi dapat dilakukan oleh siapa saja, terutama bagi orang yang sedang merasakan kecemasan, kekhawatiran, atau stres yang membuatnya tidak nyaman.²³ Dzikir mengajarkan orang untuk tetap sabar, bahkan saat menghadapi tekanan, dan bertindak sebagai sarana spiritual untuk menenangkan pikiran serta menjaga kestabilan mental saat menghadapi masalah kehidupan. OK!

b. Sabar (Kesabaran)

Sabar sering dipahami sebagai ketahanan mental saat menghadapi kesulitan dan tantangan, serta semangat untuk mencapai tujuan. Dengan berusaha menanamkan sikap sabar dalam diri dan menjalankan shalat dengan baik dan penuh fokus, setiap orang akan bisa menghadapi bencana dengan pikiran yang tenang dan merasa diberi kemudahan dalam mengatasi masalah hidupnya. Kesabaran adalah nilai yang sangat ditekankan dalam Al-Qur'an. Sabar tidak hanya berarti menahan diri dari kemarahan atau kekecewaan, tetapi juga kemampuan untuk tetap tegar dan

²¹ Sofyan Solehuddin, "Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an: Kajian Tafsir Maudhu'i," ..., hal. 83.

²² Olivia Dwi Kumala, et al., "Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi, dalam *jurnal Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 4 No. 1, 2017, hal. 58.

²³ Citra Fitri Firotika et.al, "Efektivitas Relaksasi Meditasi Dan Dzikir Terhadap Kecemasan Sebelum Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Di MTS Tanwiriyyah Cianjur Tahun 2022," dalam *jurnal Diagnosa: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Keperawatan*, Vol.1 No. 4, November 2023, hal.236.

kuat saat menghadapi cobaan dalam hidup. Allah Swt berfirman: "Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar" (Al-Baqarah/2:153).²⁴

Sabar adalah kemampuan mental yang membantu seseorang mengatur perasaan saat menghadapi kesulitan atau masalah. Dalam hal kesehatan mental, sabar sangat penting untuk mencegah orang dari terjebak dalam emosi negatif seperti putus asa, marah, atau khawatir. Individu yang sabar biasanya lebih baik dalam mengontrol perasaannya dan melihat keadaan dengan cara yang lebih luas, yaitu sebagai tantangan atau peluang untuk belajar dan berkembang. Penelitian psikologi modern mengungkapkan bahwa mereka yang bisa bersabar lebih baik dalam menghadapi rintangan tanpa terjebak pada perasaan stres atau cemas yang berlebihan. Memiliki kesabaran juga berkontribusi pada peningkatan daya tahan mental dan mengurangi risiko kelelahan emosi. Ketika seseorang memiliki sifat sabar, mereka lebih mampu menghadapi perasaan frustrasi atau kecemasan yang muncul akibat tantangan hidup, sehingga mengurangi kemungkinan munculnya gangguan mental seperti kecemasan dan depresi.

c. Tawakal (Berserah Diri kepada Allah)

Tawakal mengajarkan umat untuk berusaha dengan sebaik-baiknya dan kemudian menyerahkan hasilnya kepada Allah. Dalam surah Al-Imran/3:159, Allah berfirman: "*Dan ketika kamu telah memutuskan (sesuatu), maka bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakal.*" Tawakal bukan berarti berhenti berusaha atau tidak peduli terhadap hasil, tetapi setelah melakukan upaya maksimal, maka harus menyerahkan hasil tersebut kepada Allah dengan penuh keyakinan bahwa apa pun yang terjadi adalah yang terbaik. Konsep Islam yang mengajarkan umat manusia untuk bertawakka tersebut diaplikasikan dalam psikoterapi Islam, yang merupakan integrasi antara ilmu psikologi dan ajaran agama Islam. Tawakkal termasuk dalam aliran Psikoterapi Sufistik. Tawakkal dalam tasawuf merupakan jiwa individu yang merasa dalam ketenangan dan ketenteraman dalam keadaan apapun, baik dan buruk. Hal tersebut dapat membantu seseorang yang mengalami permasalahan kesehatan mental. Implementasi model psikoterapi tawakkal dapat digunakan dengan mengintegrasikan konsep tawakkal dengan terapi Cognitive Behavioral Therapy (CBT).²⁵

Hal ini bisa dilihat dari penelitian Iskandar et al. (2018) terhadap siswa kelas XII di salah satu MAN kota Palembang, yang membuktikan bahwa sikap tawakal berpengaruh terhadap kecemasan menghadapi Ujian Nasional. Semakin tinggi sikap tawakal yang dimiliki oleh siswa, maka semakin rendah kecemasan siswa pada saat menghadapi ujian nasional. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah sikap tawakal yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi kecemasan siswa menghadapi ujian nasional.²⁶ Artinya, ketika seseorang bisa berserah diri kepada Allah, mereka merasa lebih ringan dalam menghadapi setiap masalah, dimana tawakal membantu melepaskan beban yang muncul akibat ketakutan akan kegagalan atau ketidakpastian masa depan. Selain itu mengurangi tekanan psikologis dan memungkinkan individu untuk tetap tenang dalam situasi yang penuh ketidakpastian. Dalam hal ini, tawakal menjadi alat untuk mengatasi kecemasan berlebihan dan membantu mencapai keseimbangan mental.

²⁴ Mursidin, "Kesehatan Mental dalam Perspektif Al-Qur'an," ..., hal.65.

²⁵ Rafiqah Rahmadhanty et al., "Psikoterapi Tawakkal: Implementasi Terapi berdasarkan Konsep Tawakkal dalam Islam," dalam *jurnal Psychology Journal of Mental Health*, Volume 4, Nomor 2, Tahun 2023. hal.

²⁶ Bobi Januar Iskandar, et al., "Sikap Tawakal dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa Kelas XII Madrasah Aliyah di Kota Palembang," dalam *jurnal Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, Vol. 4 No. 1 Juni 2018, hal. 25.

d. Ikhlas (Ketulusan Hati)

Dalam ajaran Islam, terdapat konsep hidup di mana seseorang melakukan segala sesuatu dengan niat karena Allah SWT. Konsep tersebut adalah ikhlas. Definisi ikhlas secara etimologis ialah tulus, rela dan jujur. Ikhlas dalam Bahasa Arab merupakan suatu bentuk mashdar dari kata *akhlasa* yang akar katanya berasal dari *khalasa*. Kata *khalasa* memiliki makna yang berbeda-beda dilihat dari konteks kalimatnya. Kata tersebut juga berarti jernih (*shafaa*) dan selamat (*najaa wa salima*).²⁷ Ikhlas merupakan ketulusan dalam melakukan sesuatu bagi orang lain,. Ikhlas juga penerimaan segala sesuatu yang dihadapi serta konsep hidup yang sudah tertuju hanya kepada Allah SWT.²⁸ Ikhlas adalah prinsip penting dalam Islam yang mengajarkan kita untuk melakukan segala sesuatu dengan niat yang tulus, tanpa mengharapkan pujian atau imbalan dari orang lain. Ikhlas tidak hanya terbatas pada ibadah, tetapi juga berlaku dalam segala aspek kehidupan, seperti dalam bekerja, berinteraksi dengan orang lain, atau bahkan dalam menghadapi ujian hidup. Dalam surah Al-Bayyinah/98:5, Allah berfirman: "*Dan mereka diperintah supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya.*"

Ikhlas berhubungan dengan penerimaan penuh terhadap takdir Allah. Ketika seseorang ikhlas, mereka tidak terjebak dalam perasaan kecewa atau kesal atas keadaan yang terjadi, tetapi dapat menerima kenyataan dengan lapang dada. Dalam konteks kesehatan mental, ikhlas mengajarkan kita untuk tidak terbebani oleh keinginan yang tidak tercapai atau harapan yang tidak realistis. Perasaan ikhlas ini membantu mengurangi beban emosional yang bisa menyebabkan kecemasan, stres, atau depresi. Ikhlas merupakan salah satu topik kajian psikologi Islam yang memiliki kedudukan sangat tinggi dalam agama. Hal ini dikarenakan ikhlas merupakan perintah terbesar Allah, salah satu syarat diterimanya amal ibadah, lawan dari kesyirikan, dan pondasi dari berbagai akhlak mulia. Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengetahui pengertian dan dampak positif ikhlas bagi kesehatan mental secara khusus dan utuh yang ditinjau dari perspektif Islam sehingga diharapkan dapat mendorong semangat kaum muslimin untuk menerapkan, menjaga, dan meningkatkan ibadah ikhlas serta menjadikannya sebagai hal yang prioritas dalam kehidupan. Hasil penelitian dan pembahasan menunjukkan bahwa ikhlas memiliki peranan yang penting terhadap kesehatan mental. Hal ini dikarenakan ikhlas dapat meningkatkan kompetensi diri dan sebab dari kebahagiaan serta ketenangan hati sebagaimana yang telah dijelaskan dalam Al Qur'an dan hadist. Namun, sumber referensi dari hasil penelitian masih sangat terbatas sehingga belum bisa memaparkan dampak positif ikhlas pada indikator kesehatan mental lainnya yang telah dijelaskan dalam dalil.²⁹

e. Keseimbangan Fisik dan Spiritual

Merealisasikan keseimbangan antara raga dan jiwa merupakan syarat mutlak untuk menjadi pribadi normal yang dapat menikmati kesehatan jiwa. Kesehatan jiwa yang dimaksud di sini ialah jiwa yang diistilahkan dalam Al-Qur'an sebagai *an-nafs mutmainah* (jiwa yang tenang). Manusia yang normal adalah seorang yang memiliki *an-nafs mutmainah* tersebut. Al-Qur'an mengajarkan bahwa keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa adalah kunci untuk mencapai kesejahteraan total.³⁰ Hal itu terdapat dalam surah Al-A'raf/7:31, Allah berfirman: "*Hai anak-*

²⁷ Abi al-Hasan Ahmad Ibn Faris Ibn Zakaria, Mu'jam Maqayis al-Lughah. Jilid 2. Beirut: Dar al-Fikr

²⁸ Chizanah, L. & Hadjam, M. N. R. (2011). Validitas konstruk ikhlas: analisis faktor eksploratori terhadap instrumen skala ikhlas. Jurnal Psikologi. 38 (2). 199-214.

²⁹ Shafira Dhaisani Sutra dan Farra Anisa Rahmania, "Peran Ikhlas sebagai Salah Satu Faktor Pendukung Kesehatan Mental," Jurnal Psikologi Islam, Vol.8 No.1 (2021): 1-8

³⁰ Mursidin, "Kesehatan Mental dalam Perspektif Al-Qur'an," ..., hal.68.

anak Adam, ambillah perhiasanmu pada setiap mesjid dan makan serta minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan."

Ayat ini mengingatkan kita untuk menjaga tubuh dengan baik, tidak hanya melalui makanan yang sehat tetapi juga dengan menjaga keseimbangan dalam segala aspek kehidupan. Dalam konteks kesehatan mental, menjaga keseimbangan antara tubuh dan jiwa sangat penting. Ketika tubuh sehat, pikiran menjadi lebih jernih dan lebih siap menghadapi masalah yang datang. Sebaliknya, menjaga keseimbangan spiritual melalui ibadah yang teratur juga memberikan ketenangan batin, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap kesehatan mental. Keseimbangan ini berarti bahwa kita tidak hanya fokus pada perawatan fisik saja, tetapi juga memberi perhatian yang cukup pada aspek spiritual dan emosional kita. Ini membantu menciptakan kondisi mental yang stabil, mencegah stres berlebihan, dan meminimalisir kemungkinan terjadinya gangguan mental.

Pribadi normal dapat dilihat pada sifat-sifat Rasulullah SAW yang telah mengatur keseimbangan antara kebutuhan fisik dan spiritual. Rasulullah SAW adalah orang biasa yang memenuhi kebutuhan fisiknya sesuai dengan aturan yang ditetapkan. Beliau juga terpenuhi kebutuhan spiritualnya dengan penuh ketulusan. Pengabdianya kepada Allah SWT dipenuhi dengan sikap hormat dan hati yang bersih, tidak terpengaruh oleh kesenangan dunia. Rasulullah SAW adalah contoh dari manusia sempurna yang memiliki perilaku yang sangat baik dan mempunyai akhlak yang mulia. Seluruh akhlaknya mencerminkan nilai-nilai dalam Al-Quran. Rasulullah SAW adalah contoh ideal dari manusia yang memiliki an-nafs mutmainnah, menunjukkan semua tanda kesehatan mental pada tingkat terbaik.³¹

4. Hubungan Spiritualitas dan Al-Qur'an dalam Psikologi

Ada banyak hal yang dapat memengaruhi kesehatan mental, salah satunya adalah aspek spiritual. Beberapa studi mengungkapkan bahwa spiritualitas dapat berdampak pada keadaan mental seseorang. Salah satu contoh adalah penelitian dampak spiritualitas pada kesehatan mental mahasiswa dengan melibatkan data dari 382 mahasiswa baru di FITK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hasilnya menunjukkan bahwa spiritualitas berpengaruh pada kesehatan mental dengan nilai $r=0,295$ dan tingkat signifikansi 0,01. Spiritualitas dalam konteks agama memiliki peran yang besar dalam meningkatkan kesejahteraan mental.³² Dari penelitian lain diperoleh di bahwa spiritualitas dalam agama Islam memiliki peran yang signifikan dalam membantu individu mengatasi krisis spiritual dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Keyakinan, praktik keagamaan, dan keterhubungan dengan sesuatu yang transenden memberikan dampak positif yang signifikan terhadap ketenangan batin dan kesehatan mental seseorang.³³

Dengan demikian, penting untuk memperhatikan dan mengembangkan dimensi spiritualitas dalam kehidupan sehari-hari, karena hal ini dapat berkontribusi positif terhadap kesejahteraan mental seseorang. Bentuk pengaplikasian spiritual yang nampak dalam perspektif agama antara lain adalah shalat, zikir, wirid, berdoa, puasa yang mana meskipun nampak dari luar atau terlihat oleh panca indera akan tetapi secara substansi hanya bisa dirasakan melalui batin atau hati masing-masing orang yang melakukannya. Begitu juga dalam hal ini, kuantitas religiusitas seseorang tidak menjamin tingkat spiritualitas yang tinggi apabila tidak dilakukan

³¹ Mursidin, "Kesehatan Mental dalam Perspektif Al-Qur'an," ..., hal.68.

³² Esa Nur Wahyuni dan Khairul Bariyyah, "Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa?" dalam *jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, Volume 5 Nomor 1, 2019, hal.46-53.

³³ Nilam Irma Damayanti, et.al., "Kontribusi Spiritualitas Kesehatan Mental Pada Remaja," ..., hal. 270.

dengan sepenuh hati dan jiwa.³⁴ Berikut ini adalah penjelasan tentang efektivitas spiritualitas dalam psikologi dengan mengacu pada berbagai konsep dan penelitian terkait:

a. Spiritualitas sebagai Sumber Dukungan Psikologis

Hasil riset yang menunjukkan bahwasanya ada pengaruh positif antara agama dengan aspek kehidupan manusia Individu yang memiliki dimensi spiritual dalam hidup mereka cenderung memiliki daya tahan yang lebih baik terhadap stres dan tantangan hidup. Dalam psikologi, ini dikenal sebagai *spiritual coping*, yaitu penggunaan aspek spiritual untuk mengatasi masalah hidup dan mengelola perasaan. Dari penelitian yang dilakukan oleh Mahmoudi dkk terhadap mahasiswa Universitas Islam Azad Iran menunjukkan bahwa ada hubungan antara pemecahan masalah melalui agama (*religious coping*), kesehatan, dan gangguan psikologis yang kompleks. Artinya bahwa keyakinan agama memainkan peran penting dalam pencegahan dan pengurangan emosi dan psikologis disorder.³⁵

Spiritualitas memberikan tujuan dan makna yang mendalam ketika menghadapi situasi yang sulit diluar kehendak, seperti penyakit, kehilangan, atau krisis dalam hidup. Teori *Stres* dan *Coping* yang diperkenalkan Lazarus dan Folkman menerangkan bagaimana cara orang menangani dan mengelola stres memengaruhi kesehatan mental mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Lewis dan Cruise memperlihatkan hubungan yang tetap antara solusi problem lewat agama dengan kebahagiaan seseorang. Sebagai contoh penelitian Zwingmann dan rekan yang dilakukan pada pasien kanker payudara di Jerman yang menunjukkan hasil penggunaan agama dalam penyelesaian masalah dapat mengurangi depresi pada pasien kanker payudara di Jerman. Studi lainnya oleh Pargament menyimpulkan bahwa agama tidak hanya sebagai cara untuk menghadapi stres. Ini mungkin berkaitan dengan berbagai pengalaman manusia, bukan hanya yang negatif, tetapi ada bukti jelas bahwa agama bisa membantu mengatasi masalah manusia, baik secara budaya maupun sosial.³⁶

Al-Qur'an memberikan banyak sekali ayat yang dapat digunakan sebagai alat coping spiritual, seperti surah Al-Ankabut/ :69 ("*Dan orang-orang yang berjihad untuk kami, benar-benar akan Kami tunjukkan jalan-jalan Kami...*") yang mengajarkan umat Islam untuk bersabar dalam menghadapi ujian hidup dan mencari jalan keluar dengan keyakinan pada Allah. Pendekatan spiritual dalam mengatasi stres ini, dengan penggunaan dzikir, doa, dan tafakkur (kontemplasi), dapat membantu individu merespons stres dengan cara yang lebih tenang dan terfokus, yang pada gilirannya mendukung kesehatan mental yang lebih baik. Spiritualitas merupakan komponen keberagamaan, ketika individu mengalami kondisi sakit dan stres maka kondisi keberagamaan merupakan salah satu bentuk coping individu (Naewbood, Surajkool, dan Kantharadussadee, 2012).³⁷

b. Pengurangan Stres Melalui Spiritualitas

Stres adalah ketidakmampuan untuk menghadapi tantangan yang muncul dalam aspek mental, fisik, emosional, dan spiritual, yang bisa berdampak pada kesehatan fisik seseorang (Hardjana, 1994). Chaplin (1999) menjelaskan bahwa stres adalah kondisi tertekan, baik dari segi fisik maupun mental. Menurut American Psychological Association, orang-orang yang lahir di era milenial memiliki tingkat stres paling tinggi antara usia 18 hingga 33 tahun, dan wanita

³⁴ Nilam Irma Damayanti, et.al., "Kontribusi Spiritualitas Kesehatan Mental Pada Remaja," ..., hal. 272.

³⁵ Sofyan Solehuddin, "Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an: Kajian Tafsir Maudhu'i," ..., hal. 21.

³⁶ Sofyan Solehuddin, "Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an: Kajian Tafsir Maudhu'i," ..., hal. 22.

³⁷ Naewbood, S., Sorajjakool, S. & Triamchaisri, S.K. The Role of Religion in Relation to Blood Pressure Control Among a Southern California Thai Population with Hypertension. *J Relig Health* 51, 187-197 (2012). <https://doi.org/10.1007/s10943-010-9341-z>

mengalami stres lebih banyak dibandingkan pria. Penyakit yang berhubungan dengan stres juga diperkirakan menjadi salah satu penyebab meningkatnya jumlah cuti sakit jangka panjang selama sepuluh tahun terakhir di berbagai negara di Eropa. Hal ini disebabkan oleh tuntutan dari akademis dan pekerjaan yang semakin kompetitif, terutama di zaman modern ini.³⁸

Penelitian di bidang psikologi klinis mengungkapkan bahwa memiliki keyakinan spiritual dapat berpengaruh besar dalam menurunkan rasa cemas dan stres. Meditasi, yang sering menjadi bagian dari kegiatan spiritual dalam berbagai kepercayaan, terbukti efektif dalam mengurangi jumlah kortisol (hormon stres) di dalam tubuh. Meditasi yang berfokus pada ketenangan dan refleksi diri bisa membawa keadaan pikiran yang lebih damai dan teratur. Misalnya, studi yang dilakukan oleh Munazilah dan Nida Ul Hasanat tentang Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) menunjukkan bahwa melakukan *mindfulness* dapat mengurangi tingkat kecemasan pada orang yang memiliki penyakit jantung koroner. Meskipun tidak secara langsung menyebutkan spiritualitas, MBSR itu sendiri mengandung elemen meditasi yang dapat dianggap sebagai bentuk pelaksanaan spiritual.³⁹

c. Spiritualitas dalam Mengatasi Depresi dan Kecemasan

Spiritualitas juga memiliki peranan penting dalam mengatasi masalah mental yang serius seperti depresi dan kecemasan. Rasa harapan serta keterhubungan dengan suatu kekuatan yang lebih tinggi bisa menjadi dorongan yang sangat berarti bagi orang-orang yang menghadapi kesulitan emosional. Misalnya, orang-orang yang mengadopsi cara pandang yang lebih spiritual cenderung memiliki harapan lebih tinggi, yang berfungsi melindungi mereka dari depresi. Penelitian yang dilakukan oleh Julianto dan Subandi menunjukkan bahwa pelatihan membaca Al-Fatihah dengan cara yang reflektif dan intuitif bisa mengurangi depresi. Mereka yang mengalami depresi merasa tidak memiliki kontrol atas emosi mereka dan mengalami rasa sakit yang dirasakan sebagai beban berat. Dalam fase stres, depresi yang merupakan fase keenam harus segera diatasi. Biasanya, orang yang depresi akan merasa lelah, kehilangan minat, dan nafsu makan. Mereka juga mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi, merasakan rasa bersalah, serta berpikir tentang kematian atau bunuh diri. Pelatihan membaca Al-Fatihah dengan cara yang reflektif dan intuitif dapat membantu individu menemukan kembali semangat dan melihat kejadian dalam hidupnya dengan cara yang lebih positif.⁴⁰

³⁸ Edwina Sukmasari Yunus, et.al., "Scoping Review: Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Quran terhadap Tingkat Stres Orang Dewasa," dalam *jurnal Integrasi Kesehatan dan Sains (JKS)*, Vol. 3. No. 1, 2021, hal. 111.

³⁹ Munazilah & Nida Ul Hasanat, "Program Mindfulness Based Stress Reduction untuk Menurunkan Kecemasan pada Individu dengan Penyakit Jantung Koroner," dalam *jurnal Gajah Mada: Journal of Professional Psychology*, Vol. 4 No. 1, 2018, hal. 22-32.

⁴⁰ Kandungan dalam Al-Qur'an dapat diharapkan menjadi motivasi dan penyemangat bagi penderita depresi yang sedang putus asa. Kandungan Al-Qur'an dapat direpresentasikan dalam surat Al-Fatihah. Membaca Al-Fatihah reflektif intuitif sendiri pada dasarnya adalah membaca Al-Qur'an yang direfleksikan dalam dirinya secara berulang-ulang. Hal ini dapat memberikan motivasi dan pemahaman dari pembacanya, dalam hal ini penderita depresi, mengenai pandangan terhadap pegangan hidupnya. Diharapkan mereka dapat meneguhkan pegangan hidupnya (anchor) mereka kepada Allah. Ketika sudah membaca Al-Fatihah maka mereka dapat mengembalikan semua hal yang terjadi dalam hidupnya kedalam ketentuan Allah. Mereka juga tidak lagi merasa berputus asa dan memahami janji dan ketentuan Allah dari Surat Al-Fatihah yang mereka baca. Very Julianto dan Subandi, "Membaca Al-Fatihah Reflektif Intuitif untuk Menurunkan Depresi dan Meningkatkan Imunitas," dalam *jurnal Psikologi*, Vol. 42 No. 1 April 2015, hal. 34-46.

Penelitian juga menunjukkan bahwa orang yang terhubung dengan dimensi spiritual mereka lebih mampu menemukan makna dalam penderitaan mereka, yang sering kali menjadi bagian penting dalam proses penyembuhan dari depresi. Teori Makna Hidup yang dikembangkan oleh Viktor Frankl dalam bukunya *Man's Search for Meaning* menekankan bahwa mencari makna dalam hidup, yang sering kali ditemukan melalui spiritualitas, dapat membantu individu yang mengalami depresi untuk bertahan dan sembuh. Dalam perspektif Islam, spiritualitas sering kali diidentifikasi sebagai upaya mencapai **makrifatullah** (mengetahui Allah) **belum! Bukunya aja**

d. Ketahanan Mental dan Spiritualitas

Salah satu ide penting dalam psikologi yang berhubungan dengan spiritualitas adalah daya tahan mental (*resilience*), yaitu kemampuan seseorang untuk pulih setelah mengalami kesulitan atau trauma. Berbagai studi membuktikan bahwa spiritualitas bisa menjadi sumber kekuatan untuk meningkatkan daya tahan mental. Orang yang memiliki keyakinan agama atau spiritual yang kuat biasanya lebih siap untuk menerima dan menghadapi situasi sulit atau stres, serta memiliki cara pandang yang lebih positif. Salah satunya adalah studi yang dilakukan terhadap santri remaja penghafal Al-Qur'an menemukan korelasi positif antara tawakal dan resiliensi, dengan tawakal berkontribusi sebesar 11,15% terhadap tingkat resiliensi seseorang. Kesimpulannya, remaja yang memiliki tingkat tawakal yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi stres dengan baik.⁴¹

Tawakal membantu orang merasa lebih baik tentang keadaan dirinya, sehingga lebih mampu mengelola emosi dan tidak mudah tertekan saat menghadapi situasi sulit. Perspektif ini membantu orang mengurangi kecemasan, yaitu dengan berserah diri kepada Allah menjadi lebih tenang karena percaya bahwa kebijaksanaan-Nya menentukan segalanya. Hal ini tercermin dalam ayat yang berbicara tentang sabar dan tawakal sebagai sumber kekuatan, yaitu surah Ash-Sharh/ :5-6: ("Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.") yang menunjukkan bahwa setiap kesulitan akan diikuti dengan kemudahan, dan ini dapat memperkuat ketahanan mental seseorang. Spiritualitas Al-Qur'an mengajarkan pentingnya menghadapi tantangan hidup dengan optimisme dan harapan, yang merupakan aspek utama ketahanan mental yang baik.

Nashori dan Saputro (2021) berpendapat bahwa Islam sebagai agama yang lengkap memiliki berbagai konsep yang berkaitan dengan ketahanan mental. Salah satu konsep tersebut adalah *al-samhah*, yang berarti memiliki hati yang lapang. Ini adalah keadaan psiko-spiritual yang ditunjukkan oleh kemampuan seseorang untuk menghadapi kenyataan yang sulit dengan sabar dan tenang (Nashori, 2004a). Keadaan mental dan spiritual ini berhubungan dengan perasaan dan pemikiran seseorang sebagai ciptaan Allah 'Azza wa jalla. Kenyataan yang sulit adalah semua kondisi yang ada di dalam dan luar diri yang secara nyata tidak disukai oleh seseorang. Orang yang memiliki hati yang lapang mempunyai kekuatan dalam jiwanya untuk bertahan dan tidak putus asa ketika menghadapi berbagai situasi yang tidak nyaman, baik secara mental maupun fisik. Semakin besar kelapangan hati seseorang, semakin baik ia bisa menerima berbagai kenyataan, termasuk yang tidak menyenangkan.⁴²

5. Psikoterapi dan integrasi Al-Qur'an dengan Psikologi Modern

⁴¹ Permana Agung Sukmajaya, "Menguatkan Ketahanan Mental Remaja Dengan Iman dan Tawakal, dalam *jurnal JIPKM : Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, Vol. 2 No. 2, 2024, hal.

⁴² Fuat Nashori dan Iwan Suputro, *Psikologi Resiliensi*, Yogyakarta: Penerbit Universitas Islam Indonesia, 2021, hal. 85-86.

Spiritualitas semakin diterima dalam praktik psikoterapi masa kini, sehingga para terapis mulai menggabungkan elemen spiritual dalam terapi untuk menawarkan pendekatan yang lebih menyeluruh dalam mengatasi masalah kesehatan mental. Terapi yang berlandaskan agama atau yang mengadopsi nilai-nilai spiritual, seperti psikoterapi eksistensial atau terapi berbasis *mindfulness*, membantu orang untuk menemukan arti, tujuan, dan ketenangan batin. Penerapan prinsip-prinsip spiritual dapat memperkuat hubungan antara terapis dan klien serta mempercepat proses penyembuhan dengan menyediakan alat bagi klien untuk mengatasi stres dan kecemasan secara lebih bermakna. Bagi umat Islam, Al-Qur'an dianggap sebagai sumber penyembuhan yang paling utama dan diyakini sebagai *asy-syifaa* (obat), dengan keyakinan bahwa setiap penyakit memiliki obatnya. Keyakinan yang mendalam ini akan sangat mendukung dalam pemanfaatan Al-Qur'an untuk merawat pasien yang mengalami kecemasan.⁴³ Integrasi antara nilai-nilai Al-Qur'an dan pendekatan psikologi modern dapat memberikan solusi lebih komprehensif dalam menangani gangguan mental: SUDAH!

a. Terapi Kognitif-Perilaku (CBT)

CBT adalah psikoterapi yang mengintegrasikan dua pendekatan yaitu *terapi kognitif* dan *terapi perilaku* atau *behaviour*. Terapi kognitif lebih menasar pada cara berfikir, sedangkan terapi behavior memiliki tujuan untuk mengajarkan individu mengubah perilakunya. Dalam sejarah munculnya teori CBT ada beberapa ahli yang berperan dalam pengembangan teori ini antara lain Albert Ellis dengan Rational Emotive Therapy, Aaron T.Beck dengan Kognitif Therapy, Donald Meichenbaum dengan Cognitive Behavior Modification.⁴⁴ CBT berfokus pada perubahan pola pikir negatif, sehingga nilai-nilai seperti sabar dan tawakal dari Al-Qur'an dapat diintegrasikan untuk membantu umat. Caranya dengan mengubah cara pandang agar melihat peristiwa hidupnya dengan lebih positif, seperti yang tertera dalam surah At-Taubah/ :51 (*"Katakanlah: Tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditentukan Allah bagi kami; Dia adalah Pelindung kami."*)

Sebagai contoh penelitian Amelia dkk (2024) yang menggunakan CBT berbasis Islami untuk mengatasi perilaku FOMO pada mahasiswa. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terapi CBT berbasis Islam efektif dalam menurunkan perilaku FoMO⁴⁵ pada mahasiswa dengan signifikansi statistik yang jelas ($0,01 < 0,05$). Hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting terhadap upaya mengatasi FoMO pada mahasiswa Terapi CBT cukup efektif dalam mengatasi perilaku FoMO khususnya pada mahasiswa fakultas Psikologi di Universitas Islam Negeri Raden

⁴³ Hammad, "Peran Terapi Al-Qur'an Terhadap Kecemasana dan Imunitas Pasien Hospitalisasi," dalam *jurnal Ners*, Vol.4 No.2, hal. 110-115.

⁴⁴ Sedikit berbeda dengan teknik Rational Emotive Therapy yang lebih direktif dan konfrontatif, atau teori Cognitive Beck yang lebih terstruktur pada pencarian pola pikir otomatis, CBM lebih memusatkan perhatian kepada menyadarkan klien dalam melakukan komunikasi dengan diri sendiri (*self-talk*). Muhammad Rouf Mustofa dan Nurjannah, "Cognitive Behavioral Therapy," dalam *jurnal: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, Vol. 2 No. 1, Juni 2022, hal.18.

⁴⁵ Sejenis kecemasan sosial disebabkan oleh kekhawatiran yang meluas bahwa orang lain memiliki kehidupan yang lebih sempurna daripada dirinya. "Memahami orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga dan keinginan untuk selalu ingin terus terhubung dengan media sosial dan aktivitas orang lain, serta merasa tidak nyaman ketika melihat teman melakukan sesuatu yang lebih baik daripada dirinya. FoMO merupakan salah satu bentuk dari kecemasan yang ditandai dengan adanya keinginan untuk selalu mengetahui apa yang orang lain lakukan terutama melalui media sosial dengan tiga indikator FoMO yaitu ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan. Izul Haidi Afdilah et al. "Fear of Missing Out (FoMO) in Analysis of Cognitive Behavior Therapy (CBT), Proceedings of the 6th International Conference on Education and Technology (ICET 2020), Vol. 501, 2020, hal. 220.

Fatah.⁴⁶ Adapun intervensi Cognitive Behavioral Therapy spiritualitas Islam, ialah integrasi nilai-nilai Islam dengan cara memanfaatkan sumber daya agama Islam seperti praktek keagamaan, menentang pikiran tidak rasional, memakni ayat al-Qur'an dan do'a secara kontemplatif sebagai bentuk terapi. Sebagai contoh ritual salat yang dikerjakan secara khusyuk, yakni dengan niat menghadap dan berserah diri secara total kepada Allah serta meninggalkan semua kesibukan maupun problematika kehidupan. Hubungan seseorang dengan Tuhannya ketika salat akan menghasilkan kekuatan spiritual sangat besar yang memberikan pengaruh pada perubahan penting dalam fisik dan psikisnya. Kekuatan spiritual ini seringkali menghilangkan stres, menyingkirkan kelemahan, dan menyembuhkan berbagai penyakit. Para dokter menyebutkan adanya penyembuhan yang begitu cepat untuk beberapa jenis penyakit ketika penderitanya berada di lokasi ibadah haji maupun lokasi ibadah yang lainnya.⁴⁷

b. Terapi Relaksasi

Teknik relaksasi dalam psikologi modern, seperti relaksasi progresif, dapat dipadukan dengan murottal Al-Qur'an untuk menciptakan keadaan yang lebih tenang dan damai. Dengan mendengarkan bacaan Al-Qur'an, seseorang dapat merasakan ketenangan yang mengurangi kecemasan dan ketegangan fisik. Studi di Malaysia (2015) menunjukkan bahwa membaca Al-Qur'an secara rutin dapat menurunkan kadar kortisol, hormon yang berhubungan dengan stres, serta meningkatkan kesejahteraan emosional. Ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an memiliki potensi sebagai alat terapeutik dalam mengelola stres.⁴⁸ Penelitian Khan (2010) menunjukkan bahwa membaca Al Quran dengan menggunakan visualisasi dan sistem multimedia dapat memberikan relaksasi, menghilangkan kebosanan, kelelahan, depresi dan stres. Efek pembacaan Al Quran tersebut akan bersifat permanen dan bertahan lama ketika dilakukan setiap hari secara rutin dan terus-menerus.⁴⁹

Terapi Murottal (Mendengarkan Bacaan Al-Qur'an), yaitu mendengarkan murottal Al-Qur'an terbukti dapat menenangkan pikiran dan tubuh, serta membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur, seperti yang ditunjukkan oleh Yunus (2021) dalam penelitiannya.⁵⁰ Selain itu dalam penelitian yang berbeda terbukti bahwa terapi Al Qur'an dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan imunitas pasien yang sedang menjalani rawat inap di Rumah Sakit. Melalui diperdengarkannya Al Qur'an pasien menjadi lebih tenang dan mendapatkan respon emosional positif (*coping*) yang dapat menghindarkan diri dari stres. Pembacaan Al-Qur'an dapat meredakan ketegangan otot dan mengurangi gejala kecemasan.⁵¹

⁴⁶ Della Fitri Amelia et.al, "Terapy CBT Berbasis Islam Sebagai Upaya Preventif Bagi Penderita Fear of Missing Out (FOMO)," dalam *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, Vol. 2 No. 1 January 2024, 24-38 hal .35-36

⁴⁷ Ahmad Zaini, "Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam," dalam jurnal *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 6, No. 2, Desember 2015, hal. 328.329.

⁴⁸Sharifah Nurshahida et al., "Kesan Bacaan Tartil (Tajwid Dan Tadabur) Terhadap Fisiologi dan Aktiviti Neurosains Kognitif Menggunakan Electroencephalography Dan NeuroFeedback Training: Suatu Sorotan," ..., hal. 19-32.

⁴⁹ Khan, N., Ahmad, N., Abdullah, A. A., & Nubli, M. (2010). Mental and spiritual relaxation by recitation of the holy Quran. Second International Conference on Computer Research and Development. <http://dx.doi.org/10.1109/ICCRD.2010.62>

⁵⁰ Edwina Sukmasari Yunus, et.al., "Scoping Review: Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Quran terhadap Tingkat Stres Orang Dewasa," dalam *jurnal Integrasi Kesehatan dan Sains (JKS)*, Vol.3 No.1, hal. 110-116

⁵¹ Hammad, "Peran Terapi Al-Qur'an Terhadap Kecemasan dan Imunitas Pasien Hospitalisasi," dalam

Namun penelitian lain menunjukkan bahwa pelatihan membaca Al Qura reflektif intuitif menurunkan depresi secara signifikan dan meningkatkan imunitas. Penelitian ini melengkapi penelitian sebelumnya menekankan pada metode mendengarkan Al-Qur'an saja. Secara neurologis membaca lebih memiliki efek dibandingkan dengan hanya mendengarkan. Pada saat membaca *Thalamus* dipengaruhi oleh *coliculus superior* dan *coliculus inferior*. Sementara pada saat mendengarkan *Thalamus* hanya dipengaruhi oleh satu *coliculus* (Abbas, 2000). Sehingga dipengaruhinya *Thalamus* melalui dua *coliculus* membuat proses membaca Al Fatihah akan lebih terasa terhadap tubuh dibandingkan hanya mendengarkan. Adapun perubahan signifikan depresi dan imunitas tidak terlepas dari perubahan persepsi subjek memandang kejadian hidupnya, dimana subjek mulai memandang dari sudut pandang *anchor* Allah. Subjek eksperimen yang berhasil meluruskan *anchornya* tersebut mengalami penurunan depresi dan peningkatan imunitas secara signifikan.⁵²

c. *Psikoterapi Berbasis Spiritualitas*

Terapi berbasis spiritualitas dapat dilaksanakan, seperti berzikir sebagai cara lebih dekat kepada Sang Pencipta (Allah Swt). Berzikir dapat berfungsi sebagai metode dalam psikoterapi, karena dengan sering berzikir, hati akan menjadi tenang, damai, dan tidak mudah dipengaruhi oleh lingkungan serta budaya global. Setiap orang memiliki kebutuhan dasar spiritual yang harus dipenuhi. Sesuai yang tercantum pada surah Az Zumar/ :23: “*Gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya. Kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah.*” Zikir memiliki daya relaksasi yang membuat rasa tenang dan mengurangi stres. Setiap kalimat zikir memiliki makna yang dalam dan dapat membantu mencegah stres. Bacaan yang pertama, yaitu *Lailahhailallah*, berarti tidak ada Tuhan yang berhak disembah kecuali Allah yang menunjukkan keyakinan hanya kepada-Nya. Penelitian oleh Anggraini dan Subandi menunjukkan bahwa zikir bisa sangat membantu dalam menurunkan stres bagi orang yang menderita hipertensi esensial.⁵³ Hal ini sesuai dengan pandangan para pemikir Islam yang berpendapat, bahwa berzikir dan berdoa kepada Allah dapat mengurangi perasaan cemas, stres, konflik, ketegangan, maupun depresi. Ulama Muhammad Shalih menjelaskan bahwa dzikir adalah makanan utama bagi jiwa dan hati.⁵⁴

Menurut Myers, spiritualitas adalah pemahaman yang dapat membawa seseorang pada pengalaman *rasa ilahi* dan hubungan dengan alam semesta sebagai pengakuan terhadap suatu kekuatan yang lebih besar daripada hal-hal yang bersifat fisik. Spiritualitas memiliki arti sebagai sesuatu yang saling terkait dan mampu mengatasi batasan diri, karena ada beberapa aspek yang sangat bertentangan dengan egoisme (*self-centeredness*). Abraham Maslow dalam teori kebutuhan manusia menjelaskan bahwa spiritual bisa dipahami sebagai transendensi sebagai *keberhasilan puncak* bagi perkembangan seseorang, sebagai dorongan yang membuat orang berusaha menemukan arti dan maksud dalam hidup, sebagai sifat manusia yang membedakan satu orang dengan yang lainnya, serta sebagai sisi kemanusiaan yang dapat menjadi tanda kesehatan mental seseorang.⁵⁵ Dalam konteks ini, Al-Qur'an sebagai kitab petunjuk memberikan

jurnal Ners, Vol.4 No.2, hal. 110-115.

⁵² Very Julianto dan Subandi, “Membaca Al Fatihah Reflektif Intuitif untuk Menurunkan Depresi dan Meningkatkan Imunitas,” dalam *jurnal Psikologi*, Vol. 42 No. 1 April 2015, hal. 34-46.

⁵³ Widuri Nur Anggraini dan Subandi, “Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir untuk Menurunkan Stress Pada Penderita Hipertensi Esensial,” dalam *jurnal Intervensi Psikologi*, Vol 6 No. 1, Juni 2014, hal. 86.

⁵⁴ Citra Fitri Firotika et.al, “Efektivitas Relaksasi Meditasi Dan Dzikir Terhadap Kecemasan Sebelum Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Di MTS Tanwiriyah Cianjur Tahun 2022,” ..., hal.244.

⁵⁵ Imaduddin, “Spiritualitas Dalam Konteks Konseling,” dalam *Journal of Innovative Counseling* :

bimbingan bagi umat Muslim untuk mencapai kedamaian batin dengan selalu terhubung dan dekat dengan kekuatan super yaitu Allah Swt (*ma'rifatullah*), sebagai dasar dari kesehatan mental yang baik.

Kesimpulan

Integrasi antara prinsip-prinsip spiritual yang terdapat dalam Al-Qur'an dan pendekatan psikologi kontemporer menyajikan opsi yang menyeluruh untuk menangani isu kesehatan mental di zaman modern. Ajaran dalam Al-Qur'an, seperti mengingat Allah, bersabar, berserah diri, dan melakukan sesuatu dengan tulus, memberi petunjuk yang berarti untuk mempertahankan keseimbangan emosi dan spiritual. Prinsip-prinsip ini tidak hanya mendukung individu dalam menghadapi tekanan kehidupan tetapi juga menghadirkan ketenangan batin yang berperan dalam meningkatkan kesehatan mental.

Penelitian terkini telah menguatkan keuntungan terapi yang berlandaskan spiritualitas, termasuk aktivitas membaca dan mendengarkan Al-Qur'an, yang terbukti mampu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Dengan menyatukan pendekatan ilmiah dari psikologi masa kini, seperti terapi kognitif dan teknik relaksasi, bersama prinsip-prinsip Islami, cara ini dapat menawarkan alternatif yang sesuai bagi umat Muslim dan masyarakat dunia dalam menangani masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan.

Oleh karena itu, peningkatan lebih lanjut dari metode ini sangat penting, terutama melalui studi dan penerapan yang lebih ekstensif. Diharapkan bahwa inisiatif ini dapat menghasilkan cara yang tidak hanya berdasarkan ilmu pengetahuan, tetapi juga sesuai dengan kebutuhan spiritual individu, sehingga dapat menciptakan keseimbangan mental dan emosional yang langgeng. Penggabungan ini memiliki potensi untuk memberikan kontribusi berarti dalam menciptakan komunitas yang lebih sehat secara mental dan spiritual.

Daftar Pustaka

- Aditama, Damar. "Hubungan Antara Spiritualitas dan Stress pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi." dalam *jurnal El-Tarbawi*, 10(2), 2017.
- Afdilah, Izul Haidi et al. "Fear of Missing Out (FoMO) in Analysis of Cognitive Behavior Therapy (CBT), Proceedings of the 6th International Conference on Education and Technology (ICET 2020), Vol. 501, 2020.
- Amelia, Della Fitri et.al, "Terapy CBT Berbasis Islam Sebagai Upaya Preventif Bagi Penderita Fear of Missing Out (FOMO)," dalam *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, Vol. 2 No. 1 January 2024, 24-38.
- Anggraieni, Widuri Nur dan Subandi, "Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir untuk Menurunkan Stress Pada Penderita Hipertensi Esensial," dalam *jurnal Intervensi Psikologi*, Vol 6 No. 1, Juni 2014.
- Anshori, M. Hafi, Kamus Psikologi, Surabaya: Usaha Kanisius, 1995.
- Bastaman, HD. Logoterapi: Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna. Jakarta: PT RajaGrafindo Perkasa, 2020.
- Chizanah, L. & Hadjam, M. N. R. (2011). Validitas konstruk ikhlas: analisis faktor eksploratori terhadap instrumen skala ikhlas. *Jurnal Psikologi*. 38 (2).
- Damayanti, Nilam Irma, et.al. "Kontribusi Spiritualitas Kesehatan Mental Pada Remaja." dalam *jurnal Komunikasi* Vol. 1 No. 5, November 2023.
- Erica T. Warner et al., "The Study on Stress, Spirituality, and Health (SSSH): Psychometric Theory, Practice & Research, Vol. 1 No.1, 2017, hal. 1-8.

- Evaluation and Initial Validation of the SSSH Baseline Spirituality Survey,” dalam *jurnal Religions* (Basel). 2021 March; 12(3). doi:10.3390/rel12030150
- al-Hasan, Abi Ahmad Ibn Faris Ibn Zakaria, Mu’jam Maqayis al-Lughah. Jilid 2. Beirut: Dar al-Fikr
- Hammad, “Peran Terapi Al-Qur’an Terhadap Kecemasan dan Imunitas Pasien Hospitalisasi,” dalam *jurnal Ners*, Vol.4 No.2.
- Imaduddin, “Spiritualitas Dalam Konteks Konseling,” dalam *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, Vol. 1 No.1, 2017.
- Haryanti, Asa Nur et.al. “Analisis Kondisi Kesehatan Mental di Indonesia Dan Strategi Penanganannya,” dalam *jurnal Student Research Journal*, Vol. 2 No. 3 Juni 2024.
- Iskandar, Bobi Januar, et al. “Sikap Tawakal dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa Kelas XII Madrasah Aliyah di Kota Palembang.” dalam *jurnal Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, Vol. 4 No. 1, Juni 2018.
- Julianto, Very dan Subandi, “Membaca Al Fatimah Reflektif Intuitif untuk Menurunkan Depresi dan Meningkatkan Imunitas,” dalam *jurnal Psikologi*, Vol. 42 No. 1 April 2015.
- Khan, N., Ahmad, N., Abdullah, A. A., & Nubli, M. (2010). Mental and spiritual relaxation by recitation of the holy Quran. Second International Conference on Computer Research and Development. <http://dx.doi.org/10.1109/ICCRD.2010.62>
- Kumala, Olivia. Dwi, et al. Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi. Dalam *jurnal Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 2017, 55–66. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1260>
- Munazilah & Nida UI Hasanat, “Program Mindfulness Based Stress Reduction untuk Menurunkan Kecemasan pada Individu dengan Penyakit Jantung Koroner,” dalam *jurnal Gajah Mada: Journal of Professional Psychology*, Vol. 4 No. 1, 2018.
- Mustofa, Muhammad Rouf dan Nurjannah, “Cognitive Behavioral Theraphy,” dalam *jurnal: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, Vol. 2 No. 1, Juni 2022.
- Nashori, Fuat dan Iwan Suputro. *Psikologi Resiliensi*. Yogyakarta: Penerbit Universitas Islam Indonesia, 2021.
- Nasrudin, Endin dan Ujam Jaenudin. *Psikologi Agama dan Spiritualitas: Memahami Perilaku Beragama dalam Perspektif Psikologi*, tt: Lagood’s Publishing, 2021.
- Nufus, Nurun dan Kambali. “Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Qur’an.” dalam *jurnal Mushaf Journal: Jurnal Ilmu Al Quran dan Hadis*, Vol. 3 No. 3 Desember 2023.
- Nurshahida, Sharifah et al., “Kesan Bacaan Tartil (Tajwid Dan Tadabur) Terhadap Fisiologi dan Aktiviti Neurosains Kognitif Menggunakan Electroencephalography Dan NeuroFeedback Training: Suatu Sorotan,” dalam *jurnal Pengajian Islam*, Vol. 16, Isu 2, 2023.
- Rahmadhanty, Rafiqah et al., “Psikoterapi Tawakkal: Implementasi Terapi berdasarkan Konsep Tawakkal dalam Islam,” dalam *jurnal Psychology Journal of Mental Health*, Volume 4, Nomor 2, Tahun 2023
- R, Mei Amalia. "Detik-detik Ngeri Anak Bunuh Ayah dan Nenek di Jaksel, Ibu Berlumuran Darah," dalam detik.com, Sabtu 30 November 2024 <https://news.detik.com/berita/d-7664130/detik-detik-ngerikanak-bunuh-ayah-dan-nenek-di-jaksel-ibu-berlumuran-darah>
- Rokom. “Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia,” dalam rilis media kemenkes 7 oktober 2021 <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Setiawan, Frans et al. “Kesehatan Mental: Analisis Regresional Antara Spiritualitas dan Empati,”

- dalam *jurnal Stisyfa: Journal of Islamic Guidance and Conseling*. Vol. 2 No. 03, Desember 2023.
- Solehuddin, Sofyan. “Kesehatan Mental dalam Al-Qur’an: Kajian Tafsir Maudhu’i,” *Tesis*. Jakarta: Fakultas Pascasarjana PTIQ, 2023.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1988.
- Wahyuni, Esa Nur dan Khairul Bariyyah. “Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa?” dalam *jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, Volume 5 Nomor 1, 2019.
- Walgito Bimo. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Penerbit Andi, 2020.
- Yusrani, Khoirunnisa Ghefira, et. al. “Tinjauan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia: Menuju Pencapaian Sustainable Development Goals dan Universal Health Coverage.” dalam *jurnal Medika Nusantara*. Vol. 1 No. 2 Mei 2023.
- Yunus, Edwina Sukmasari, et.al. “Scoping Review: Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Quran terhadap Tingkat Stres Orang Dewasa.” dalam *jurnal Integrasi Kesehatan dan Sains (JKS)*, Vol.3 No.1, hal. 110–116.
- Zaini Ahmad. “Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam.” dalam *jurnal Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 6, No. 2, Desember 2015.