

SPIRITUALITAS PILAR KESEHATAN MENTAL: STUDI TEMATIK AYAT-AYAT KETENTRAMAN JIWA

Yulita¹, Komarudin Sassi²

^{1,2}Institut Agama Islam Al-Qur'an Al-Ittifaqiah Indralaya

yulitatata1607@gmail.com¹, sassikomarudin@yahoo.com²

ABSTRAK

Dalam kehidupan modern yang penuh tekanan, kesehatan mental menjadi isu global yang penting. Artikel ini mengkaji spiritualitas sebagai elemen utama dalam menjaga kesehatan mental berdasarkan perspektif al-Qur'an. Dengan pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*), studi ini menela'ah ayat-ayat tentang ketenteraman jiwa, seperti *sakinah*, *tuma'ninah*, dan *qalb salim*, antara lain Q.S. ar-Ra'd [13]: 28, al-Fajr [89]: 27–30, dan asy-Syu'ara [26]: 88–89. Analisis menunjukkan bahwa ketenangan batin dalam al-Qur'an terkait erat dengan hubungan manusia dengan Tuhan dan penerapan nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Spiritualitas Qur'ani terbukti efektif dalam menghadapi stres dan kecemasan, menegaskan peranannya bukan hanya sebagai ibadah, tapi juga instrumen psikologis untuk ketahanan mental.

Kata Kunci: Spiritualitas Islam, Kesehatan Mental, Tafsir Tematik, Ketenteraman Jiwa, Ayat al-Qur'an

ABSTRACT

In today's pressure-filled modern life, mental health has become a critical global issue. This article examines spirituality as a fundamental element in maintaining mental health from the Qur'anic perspective. Using a thematic interpretation (tafsir maudhu'i) approach, this study analyzes verses related to inner peace, such as sakinah, tuma'ninah, and qalb salim, including Q.S. ar-Ra'd [13]: 28, al-Fajr [89]: 27–30, and asy-Syu'ara [26]: 88–89. The analysis reveals that inner tranquility in the Qur'an is closely linked to the human relationship with God and the application of spiritual values in daily life. Qur'anic spirituality proves effective in addressing stress and anxiety, affirming its role not only as an act of worship but also as a psychological instrument for mental resilience.

Keywords: Islamic Spirituality, Mental Health, Thematic Interpretation, Inner Peace, Qur'anic Verses

A. PENDAHULUAN**Latar Belakang**

Pada era kontemporer, gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres kronis mengalami peningkatan signifikan di berbagai belahan dunia. Tekanan hidup yang intens, perubahan sosial yang cepat, serta perkembangan teknologi telah menciptakan tantangan psikologis baru bagi umat manusia, termasuk komunitas muslim yang juga turut terdampak¹.

Dalam mengatasi tekanan psikologis tersebut, spiritualitas terutama dari perspektif keislaman telah dikaji secara ilmiah sebagai alat pemulihan mental. Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa kegiatan seperti membaca, mendengarkan, atau menghafal al-Qur'an berkontribusi secara signifikan dalam mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan secara umum². Kegiatan ini melibatkan unsur relaksasi neurofisiologis yang nyata, seperti penurunan detak jantung dan ketegangan otot, yang telah dibuktikan dalam beberapa studi menggunakan pengukuran instrumental³.

Selain itu, intervensi yang memanfaatkan dzikir dikombinasikan dengan teknik relaksasi fisik (misalnya relaksasi otot progresif atau latihan pernapasan) terbukti efektif dalam mengurangi gejala kecemasan pada pasien dan lansia⁴. Pendekatan ini memperlihatkan bahwa metode spiritual Islami tidak hanya berfungsi sebagai ritual-ritual simbolis, tetapi juga sebagai alat terapi psikologis yang konkret dan terbukti dalam praktik klinis.

Dari perspektif remaja, dewasa muda, hingga lansia, spiritualitas Islami berpengaruh positif juga terhadap identitas diri, kontrol emosi, hubungan sosial, dan

¹ L. M. Rofiqoh, I. Zulfa & N. Ayad, "Mental Health and Spirituality: Qur'anic Teaching ...," *Al-Fahmu*, Vol. 4, No. 1, 2025, hlm. 115–130

² Che Wan Mohd Rozali, et al., "Impact of Listening to, Reciting, or Memorizing the Quran on Physical and Mental Health: Evidence From Systematic Review," *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, Vol. 12, No. 8, 2022, hlm. 200–212.

³ K. Moulaei, et al., "The Effect of the Holy Quran Recitation and Listening on Anxiety, Stress, and Depression: A Scoping Review," *Health Science Reports*, 2023, Vol. 6, Issue 2, hlm. e1142–e1146

⁴ Noor Jamilah, et al., "Integrating Islamic Spirituality and Holistic Approaches in Mental Health Interventions," *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, Vol. 6, No. 1, 2024, hlm. 45–50.

ketahanan mental⁵. Kajian ini menegaskan bahwa spiritualitas Islam berdampak berbeda tergantung usia dan jenis kelamin: remaja merasakan pembentukan identitas serta manajemen stres, sedangkan lansia merasa lebih tenang dan terlindungi dari gejala kesepian⁶.

Mekanisme kognitif dan neuromedikal juga mendukung efektivitas spiritualitas al-Qur'an. Tilawah dan dzikir tidak hanya memberi ketenangan secara emosional, tetapi juga meningkatkan fungsi frontal cortex dan koheksi sistem limbik yang berkaitan dengan regulasi emosi, berdasarkan gambar otak (neuroimaging) dalam studi terbaru⁷. Hal ini sejalan dengan sistem biomedis dan psikoterapi Barat yang mengakui pentingnya relaksasi dan mindfulness dalam menjaga keseimbangan emosional.

Dengan demikian, studi ini hadir untuk menjembatani secara sistematis dan empiris antara konsep qur'ani mengenai ketenangan jiwa dan temuan ilmiah kontemporer. Fokusnya adalah untuk memahami peran spiritualitas al-qur'an sebagai fondasi kesehatan mental, serta bagaimana ia dapat diintegrasikan dalam praktik kesehatan mental modern dengan mempertimbangkan bukti neuropsikologis dan kondisi sosiokultural yang berkembang.

Peningkatan prevalensi gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi di era modern memerlukan pendekatan holistik yang mencakup dimensi spiritualitas. Keberadaan dimensi spiritual, khususnya dalam kerangka Islam, telah diakui memiliki efek terapeutik melalui penguatan nilai-nilai religius sebagai sarana coping emosional dan peningkatan kualitas hidup psikologis.

Secara regulatif, integrasi spiritualitas dalam praktik keagamaan telah diformalkan melalui panduan kelembagaan. Misalnya, Dewan Syariah Nasional MUI berdasar Fatwa No. 20/DSN-MUI/IV/2001 menggariskan prinsip al-taradhiy (kerelaan), al-'adalah (keadilan), dan laa dharara wa laa dhiraar (tidak saling merugikan), yang tidak hanya

⁵ Retno Anggraini, "The Role of Islamic Spirituality in Promoting Mental Health and Well-Being: A Systematic Literature Review," *Islamic Studies Journal (ISLAM)*, Vol. 3, No. 1, April 2024, hlm. 73–75.

⁶ Ibid., hlm. 76–77.

⁷ Z. Keskin, *Qur'anic Concepts in Islamic Psychology and Spirituality*, Sydney: Charles Sturt University Press, 2025, hlm. 144–150.

berlaku dalam investasi keuangan, tetapi menekankan pentingnya perlindungan dan pemeliharaan aspek psikologis individu sebagai bagian dari kesejahteraan total⁸.

Prinsip-prinsip ini selaras dengan pendekatan psikologi modern dalam mencegah gharar (ketidakpastian) dan menjaga keseimbangan emosional. Literatur ilmiah internasional juga mendukung relevansi nilai spiritual Islam dalam mengatasi masalah kesehatan mental.

Sebuah sistematik review internasional menemukan bahwa spiritualitas islami terbukti signifikan dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi pada berbagai kelompok usia, serta meningkatkan ketahanan psikologis dan kesejahteraan mental secara umum⁹. Selain itu, studi kajian pustaka menemukan bahwa integrasi nilai spiritual termasuk baca, tafsir, dan dzikir al-Qur'an berfungsi sebagai media rekonstitusi mental yang efektif dalam konteks psikoterapi modern¹⁰.

Dengan dasar norma keagamaan dan bukti ilmiah tersebut, studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi spiritualitas sebagai pilar kesehatan mental melalui perspektif al-Qur'an, serta mengevaluasi relevansinya dengan praktik psikoterapi modern. Kajian ini diharapkan dapat memperkaya literatur dan menjadi dasar bagi pengembangan model terapi kesehatan mental berbasis nilai Islam di era kontemporer.

TINJAUAN PUSTAKA

QS. Ar-Ra'd: 28 dan Prinsip Ketenangan Jiwa

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd [13]:28)

Ayat ini mengandung prinsip fundamental dalam pengembangan kesehatan mental berbasis spiritualitas, khususnya dalam membentuk stabilitas batin melalui koneksi vertikal antara manusia dan Tuhannya.

⁸ Dewan Syariah Nasional–MUI. (2001). *Fatwa No. 20/DSN-MUI/IV/2001*: Pedoman investasi syariah termasuk prinsip keadilan, kerelaan, dan pelarangan saling merugikan

⁹ Anggraini, R. (2024). *The Role of Islamic Spirituality in Promoting Mental Health and Well-Being*: membuktikan pengaruh signifikan spiritualitas Islam terhadap kesehatan mental demografis yang bervariasi. 21-35

¹⁰ Sitorus, S. U., & Nasution, S. (2024). *The Integration of Islamic Spirituality in Mental Health Psychotherapy*: mencatat praktik membaca, memahami Al-Qur'an dan doa sebagai terapi efektif dalam perawatan psikologis.

a. Spiritualitas dan Keseimbangan Emosi

QS Ar-Ra'd: 28 secara eksplisit menekankan bahwa ketenangan hati (*tuma'ninah al-qalb*) diperoleh melalui zikir yakni ingatan aktif dan kontemplatif kepada Allah. Hal ini paralel dengan konsep mindfulness dalam psikologi Barat, di mana kesadaran penuh (*present awareness*) mampu mereduksi kecemasan, meningkatkan selfregulation, serta memperkuat sistem daya tahan mental (resiliensi)¹¹.

Dalam konteks Islam, zikir tidak hanya sebagai ibadah ritual, tetapi juga sarana terapi spiritual yang berfungsi menghubungkan batin manusia dengan ketentuan Ilahi, yang berdampak langsung pada kestabilan psikologis¹². Spiritualitas yang kuat membentuk ketahanan internal yang menjadi pelindung dari gangguan mental.

b. Integrasi Dzikir dalam Psikoterapi Islam

Penelitian Rassool (2024) menunjukkan bahwa praktik dzikir baik lisan maupun dalam bentuk meditasi al-Qur'an berkontribusi positif terhadap perbaikan gejala depresi ringan hingga sedang¹³. Terapi ini dapat diintegrasikan dalam pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) versi Islam dengan menggunakan kerangka *tazkiyatun nafs* dan kesadaran ruhani sebagai pusat regulasi emosi¹⁴.

Hal ini semakin relevan dalam kondisi masyarakat modern yang penuh tekanan sosial dan eksistensial. Spiritualitas Islami menjadi alternatif yang bukan hanya religius tetapi juga empiris, sebab pendekatannya berdampak pada sistem limbik dan korteks prefrontal yang berkaitan dengan emosi dan pengambilan keputusan¹⁵.

c. Spiritualitas sebagai Mekanisme *Self Healing*

QS Ar-Ra'd: 28 juga memperkuat fungsi spiritual sebagai alat *coping mechanism* (mekanisme daya tahan batin). Ingatan kepada Allah menciptakan makna hidup yang

¹¹ Z. Keskin, *Qur'anic Concepts in Islamic Psychology and Spirituality*, Sydney: Charles Sturt University Press, 2025, hlm. 87–89.

¹² G. H. Rassool, *Exploring the Intersection of Islamic Spirituality and Psychotherapy*, Cham: Springer, 2024, hlm. 41–45.

¹³ Ibid., hlm. 109–110.

¹⁴ S. Agustina, et al., "Qur'anic Bibliotherapy: An Islamic Psychospiritual Approach to Healing," *International Journal of Education, Psychology and Counselling*, Vol. 9, No. 53, 2024, hlm. 540–542.

¹⁵ A. Swiecinska, *Spiritual Resilience: Navigating Life's Trials with Islamic Psychology*, London: AJS Therapy Publishing, 2024, hlm. 68–70.

transendental, sehingga seseorang dapat memaknai penderitaan dengan lebih bijak dan mengatasi tekanan hidup secara lebih sehat¹⁶.

Dalam praktik konseling spiritual, aktivitas seperti tilawah, dzikir, dan tafakur terbukti menurunkan tekanan darah, mengurangi hormon stres, serta meningkatkan hormon *endorfin* dan *dopamin* yang berperan dalam suasana hati positif¹⁷. Karena itu, al-Qur'an tidak sekadar kitab suci, tetapi juga "*kitab penyembuh jiwa*" sebagaimana disebut dalam QS Al-Isra' [17]: 8

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis tematik (*thematic analysis*) untuk memahami secara mendalam hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental dalam perspektif al-Qur'an. Data primer berupa ayat-ayat al-Qur'an yang membahas ketenteraman jiwa dan ketenangan batin diidentifikasi melalui studi literatur dan tafsir al-Qur'an klasik maupun kontemporer¹⁸.

Selain itu, data sekunder berupa literatur psikologi kesehatan mental dan studi keagamaan digunakan untuk menguatkan relevansi tematik dalam konteks modern¹⁹. Teknik analisis data yang diterapkan adalah content analysis, yang berfungsi untuk menggali makna mendalam dari ayat-ayat terpilih dan konsep spiritualitas yang diangkat²⁰.

Selanjutnya, gap analysis digunakan untuk mengevaluasi relevansi dan aplikasi nilai-nilai spiritual tersebut terhadap praktik kesehatan mental di era modern²¹. Pendekatan ini memungkinkan identifikasi kesenjangan antara nilai-nilai spiritual dalam al-Qur'an dengan penerapan praktik kesehatan mental saat ini, serta memberikan

¹⁶ R. Anggraini, "Spiritualitas Islam sebagai Mekanisme Daya Tahan Psikologis," *ISLAM: Islamic Studies Journal*, Vol. 3, No. 1, 2024, hlm. 74–76.

¹⁷ Moulaci, K. et al., "The Effect of Quran Recitation and Listening on Anxiety, Stress, and Depression: A Scoping Review," *Health Science Reports*, Vol. 6, No. 2, 2023, hlm. e1143–e1145.

¹⁸ Creswell, J.W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Sage Publications.

¹⁹ Koenig, H.G. (2012). *Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications*. *ISRN Psychiatry*, 2012, Article ID 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>

²⁰ Braun, V., & Clarke, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology*. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.

²¹ Al-Ghazali, A.H.M. (2005). *Ihya Ulum al-Din* (Revived in the Spirit of the Religion). Translated edition.

rekomendasi bagi integrasi spiritualitas dalam psikoterapi dan pelayanan kesehatan mental berbasis agama.

Dengan metodologi ini, penelitian berupaya memberikan kontribusi akademis yang komprehensif terkait peran spiritualitas sebagai pilar kesehatan mental, sekaligus memperkuat dialog antara ajaran Islam dan ilmu kesehatan mental modern.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menegaskan adanya hubungan yang kuat antara spiritualitas dalam ajaran al-Qur'an dan kondisi kesehatan mental, khususnya mengenai ketenteraman jiwa. Dengan menggunakan metode tafsir tematik, ditemukan bahwa konsep ketenangan hati seperti *sakinah*, *tuma'ninah*, dan *qalb salim* menekankan pentingnya hubungan langsung antara manusia dan Tuhan, serta penerapan nilai-nilai spiritual secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga keseimbangan psikologis²²

Temuan kajian ini juga menunjukkan bahwa spiritualitas Islam memiliki peran yang signifikan dalam membantu individu menghadapi tekanan mental yang banyak dijumpai di era modern, seperti stres, kecemasan, dan perasaan terasing. Pemahaman yang mendalam mengenai ketenangan jiwa berdasarkan perspektif al-Qur'an dapat memperkuat daya tahan mental seseorang²³.

Pembahasan selanjutnya akan mengelaborasi beberapa aspek utama yang ditemukan dalam kajian ini, yang berkaitan dengan bagaimana spiritualitas Islam dapat diintegrasikan dalam upaya menjaga kesehatan mental.

Implementasi Spiritualitas dalam Mencapai Ketenteraman Jiwa

Ketenteraman jiwa merupakan indikator penting dari kestabilan kesehatan mental. Dalam beberapa tahun terakhir, meningkatnya angka gangguan kecemasan dan depresi, terutama pasca-pandemi COVID-19, menunjukkan bahwa banyak individu kehilangan arah hidup dan makna diri²⁴. Fenomena ini mendorong munculnya kembali minat terhadap pendekatan spiritual sebagai pelengkap terapi psikologis. Dalam Islam, ketenangan batin dicapai melalui internalisasi nilai-nilai seperti dzikir, sabar, syukur, dan

²² Retno Anggraini, *Spiritualitas Islam dan Kesehatan Mental* (Jakarta: Pustaka Ilmu, 2024), 45.

²³ Muhammad Nurhadi, "Peran Ketenteraman Jiwa dalam Perspektif Islam," *Jurnal Psikologi Islam* 10, no. 2 (2023): 123.

²⁴ Laporan WHO, "Mental Health and COVID-19: Early Evidence of the Pandemic's Impact," 2022, <https://www.who.int/publications>.

tawakal. Praktik-praktik tersebut terbukti menurunkan tingkat stres dan meningkatkan keseimbangan emosi, sebagaimana dikaji dalam beberapa riset neuropsikologi kontemporer²⁵.

Ayat-ayat al-Qur'an seperti Q.S. ar-Ra'd [13]: 28 dan Q.S. al-Fajr [89]: 27–30 menegaskan bahwa ketenteraman sejati berasal dari hubungan vertikal antara manusia dan Tuhannya. Implementasi spiritualitas tidak hanya bersifat ritualistik, tetapi juga berperan sebagai strategi penguatan jiwa dalam menghadapi realitas kehidupan yang penuh tekanan.²⁶

a. Dzikir dan Mengingat Allah sebagai Media Ketenangan

Ayat-ayat al-Qur'an menegaskan bahwa dzikir (mengingat Allah) adalah sarana utama mencapai ketenteraman jiwa, sebagaimana ditegaskan dalam QS. Al-Baqarah [2]: 152 yang menyatakan, “Ingatlah Aku, niscaya Aku ingat kepadamu.” Praktik dzikir yang konsisten berkontribusi dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang²⁷. Pendekatan ini sejalan dengan teknik *mindfulness* yang banyak digunakan dalam psikoterapi modern untuk mengatasi gangguan kecemasan.

b. Pengamalan Sabar dan Tawakkal

Konsep sabar (kesabaran) dan tawakkal (berserah diri) dalam al-Qur'an berperan sebagai pilar penting dalam menjaga kesehatan mental. Sebagai contoh, QS. Ali Imran [3]: 200 mengajarkan kesabaran sebagai kekuatan dalam menghadapi ujian hidup²⁸. Implementasi nilai-nilai ini dapat meningkatkan ketahanan psikologis (*psychological resilience*) seseorang terhadap tekanan hidup.

²⁵ Miftahul Jannah, *Spiritualitas dan Terapi Jiwa: Integrasi Nilai Islam dalam Psikologi Modern* (Yogyakarta: Deepublish, 2024), 74.

²⁶ Rizki Ananda, *Ketenteraman Jiwa dalam Perspektif Qur'ani dan Neuropsikologi* (Jakarta: Kencana, 2023), 92.

²⁷ Husain, F., & Renzaho, A. M. N. (2021). *The role of Islamic spirituality in mental health: A review and clinical implications*. *Journal of Muslim Mental Health*, 15(2), 101-118.

²⁸ Malik, A., & Ahmad, S. (2022). *Psychological resilience through Islamic spirituality: Empirical insights*. *Journal of Religion and Health*, 61, 5401–5418.

Peran Spiritualitas dalam Memperkuat Kesehatan Mental

Spiritualitas telah diakui sebagai salah satu faktor penting yang dapat memperkuat kesehatan mental seseorang. Melalui penghayatan nilai-nilai spiritual dan hubungan dengan yang Maha Kuasa, individu mampu menemukan ketenangan batin dan makna hidup yang mendalam, yang berkontribusi pada peningkatan ketahanan psikologis dan pengelolaan stres secara efektif²⁹. Selain itu, spiritualitas juga mendukung pengembangan kontrol emosi dan pemulihan dari trauma, sehingga memperkuat kapasitas seseorang dalam menghadapi berbagai tantangan mental.³⁰ Kajian terbaru menegaskan bahwa integrasi praktik spiritual dalam pendekatan kesehatan mental tidak hanya meningkatkan kualitas hidup, tetapi juga memperkaya proses terapi psikologis³¹. Fenomena riil terlihat dalam peningkatan jumlah masyarakat yang beralih pada pendekatan religius dan spiritual untuk mengatasi gangguan kecemasan dan depresi, khususnya selama dan setelah pandemi COVID-19. Misalnya, banyak pasien rawat jalan di layanan kesehatan mental mulai mengintegrasikan ibadah rutin, dzikir, atau kegiatan spiritual lainnya sebagai bagian dari proses pemulihan mereka. Kajian terbaru menegaskan bahwa integrasi praktik spiritual dalam pendekatan kesehatan mental tidak hanya meningkatkan kualitas hidup, tetapi juga memperkaya proses terapi psikologis secara holistik.

a. Integrasi Spiritualitas dalam Terapi Psikologis

Dalam terapi kesehatan mental, pengintegrasian spiritualitas Islam meningkatkan efektivitas intervensi. Terapi yang menggabungkan nilai-nilai al-Qur'an dan praktik ibadah diyakini dapat memperkuat motivasi pasien untuk sembuh dan meningkatkan dukungan sosial³². Model terapi ini mendapat dukungan dari hasil riset yang menunjukkan hubungan positif antara religiusitas dan pemulihan mental.

²⁹ Ahmad Fauzi, *Spiritualitas dan Kesehatan Mental: Pendekatan Holistik* (Jakarta: Rajawali Pers, 2024), 37.

³⁰ Lilis Suryani, *Psikologi Spiritual: Memperkuat Jiwa di Tengah Krisis* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2023), 59.

³¹ Dewi Handayani, *Integrasi Spiritualitas dalam Terapi Kesehatan Mental* (Bandung: Alfabeta, 2023), 88.

³² Nasir, N. M., & Zulkifli, N. F. (2023). Integrating Islamic spirituality in psychotherapy: A contemporary model. *International Journal of Psychology and Counseling*, 15(1), 33-45.

b. Kesadaran Spiritual dan Persetujuan yang diinformasikan

Prinsip *an taradhin* menuntut bahwa pasien memiliki kesadaran dan persetujuan penuh terhadap terapi yang melibatkan unsur spiritual. Informasi yang jelas dan edukasi mengenai peran spiritualitas dalam terapi menjadi penting untuk memastikan komitmen dan partisipasi aktif pasien³³.

Strategi Manajemen Risiko Mental Melalui Prinsip-Prinsip Spiritualitas

Dalam era modern yang penuh tekanan, berbagai gangguan kesehatan mental seperti stres kronis, kecemasan, dan depresi menjadi semakin umum. Berdasarkan data WHO, kasus gangguan kecemasan meningkat lebih dari 25% secara global pasca-pandemi COVID-19. Kondisi ini mendorong perlunya pendekatan alternatif yang bersifat preventif dan menyeluruh, salah satunya adalah penerapan prinsip spiritualitas dalam manajemen risiko mental.

Spiritualitas Islam menyediakan kerangka nilai yang dapat memperkuat ketahanan jiwa, mengarahkan perilaku positif, dan menumbuhkan pengharapan. Melalui pendekatan spiritual, seseorang mampu membentuk respons psikologis yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan hidup³⁴.

a. Pencegahan Gangguan Mental melalui Pendekatan Spiritual

Pendekatan kehati-hatian dalam kesehatan mental dapat diwujudkan melalui penguatan spiritualitas individu, misalnya dengan rutin melakukan ibadah dan refleksi diri (*muhasabah*). Aktivitas ini membantu menekan risiko gangguan mental seperti depresi dan stres kronis³⁵.

b. Penilaian Kelayakan Pendekatan Spiritual dalam Kesehatan Mental

Penyesuaian intervensi spiritual dengan kondisi psikologis pasien sangat diperlukan agar terapi efektif. Pengetahuan mendalam tentang profil spiritual

³³ Rahman, F., & Abdullah, N. (2020). *Ethical considerations in spiritually-integrated therapy: A Muslim perspective*. *Ethics & Behavior*, 30(8), 587-602.

³⁴ Dedi Hidayat, *Resiliensi Mental dalam Perspektif Spiritualitas Qur'ani* (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2023), 15.

³⁵ Sulaiman, H., & Yusof, M. M. (2021). *Spirituality and mental health: Preventive strategies from Islamic teachings*. *Mental Health, Religion & Culture*, 24(10), 987-1002.

pasien memungkinkan tenaga kesehatan memberikan pendekatan yang sesuai, memaksimalkan hasil terapi³⁶

Tantangan Implementasi Spiritualitas dalam Kesehatan Mental Modern

Di tengah meningkatnya kesadaran global terhadap pentingnya kesehatan mental, spiritualitas mulai dipandang sebagai salah satu dimensi pendukung yang signifikan. Namun, penerapan nilai-nilai spiritual dalam kerangka terapi modern tidak selalu berjalan mulus. Meskipun banyak bukti empiris menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti dzikir, doa, dan kontemplasi mampu menurunkan kecemasan dan stres, banyak praktisi kesehatan mental yang masih cenderung mengabaikan pendekatan ini karena dianggap tidak ilmiah atau terlalu subjektif³⁷.

Sebagai contoh, dalam beberapa layanan psikologi modern di kota besar, spiritualitas kerap tidak dijadikan bagian dari protokol intervensi klinis, meskipun pasien menunjukkan kebutuhan akan pendekatan yang menyentuh dimensi keimanan mereka. Hal ini menunjukkan adanya jurang antara kebutuhan batin individu dan sistem layanan yang disediakan.

a. Edukasi dan Literasi Spiritual bagi Tenaga Kesehatan Mental

Keterbatasan pemahaman tenaga kesehatan tentang dimensi spiritual Islam menjadi kendala dalam mengintegrasikan spiritualitas dalam terapi. Pendidikan khusus dan pelatihan berkelanjutan sangat dibutuhkan untuk mengisi gap ini.³⁸

b. Pengawasan dan Monitoring Integrasi Spiritualitas

Mekanisme evaluasi dan monitoring praktik terapi yang memuat unsur spiritual perlu dikembangkan untuk menjaga kualitas layanan dan memastikan keselarasan dengan prinsip Islam³⁹.

³⁶ Karim, R., & Hassan, M. (2022). *Assessing spiritual suitability in mental health interventions: A framework for Muslim patients*. *Journal of Clinical Psychology*, 78(6), 1234-1248.

³⁷ Dewi Handayani, *Integrasi Spiritualitas dalam Terapi Kesehatan Mental* (Bandung: Alfabeta, 2023), 55.

³⁸ Zainal, N. A., & Rahim, R. A. (2020). Enhancing spiritual literacy among mental health professionals in Muslim contexts. *Asian Journal of Psychiatry*, 54, 102364

³⁹ Farid, M., & Ismail, R. (2021). Monitoring spiritual integration in mental health care: Challenges and solutions. *Journal of Muslim Mental Health*, 15(1), 22-37.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa spiritualitas dalam al-Qur'an, khususnya melalui ayat-ayat yang berkaitan dengan ketenteraman jiwa, seperti QS. Ar-Ra'd [13]: 28, QS. Al-Baqarah [2]: 152, dan QS. Ali Imran [3]: 200, memiliki peran fundamental sebagai pilar dalam membangun dan menjaga kesehatan mental. Nilai-nilai seperti dzikir, sabar, tawakkal, dan penguatan hubungan vertikal dengan Allah menjadi fondasi kuat dalam meredam kecemasan, stres, dan gangguan kejiwaan lainnya.

Implementasi prinsip-prinsip spiritual tersebut dalam konteks kesehatan mental modern dapat dilihat dari integrasi terapi berbasis agama, pemberian edukasi spiritual kepada pasien, serta pendekatan holistik dalam psikoterapi yang mempertimbangkan dimensi ruhani. Kesadaran dan pemahaman spiritual juga berkontribusi terhadap pengambilan keputusan yang lebih sehat, sejalan dengan prinsip an taradhin dalam Islam.

Namun demikian, tantangan yang dihadapi meliputi rendahnya literasi spiritual baik di kalangan tenaga kesehatan maupun pasien, belum adanya standardisasi protokol integrasi spiritual dalam terapi psikologis.

Oleh karena itu, kerja sama lintas sektor antara ulama, akademisi, praktisi kesehatan, dan regulator sangat dibutuhkan untuk membangun model layanan kesehatan mental berbasis spiritualitas Islam yang lebih efektif, ilmiah, dan syar'i.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S., & Khan, T. (2023). Towards a standardized framework for Islamic spirituality in psychotherapy.
- Al-Ghazali, A. H. M. (2005). *Ihya Ulum al-Din* (Revived in the Spirit of the Religion) [Translated edition].
- Al-Qur'an, Surah ar-Ra'd [13]: 28; al-Fajr [89]: 27–30.
- Ananda, Rizki. (2023). *Ketenteraman Jiwa dalam Perspektif Qur'ani dan Neuropsikologi*. Jakarta: Kencana.
- Anggraini, Retno. (2024). "Spiritualitas Islam sebagai Mekanisme Daya Tahan Psikologis." *ISLAM: Islamic Studies Journal*, 3(1).
- Anggraini, Retno. *Spiritualitas Islam dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Pustaka Ilmu, 2024.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*.

- Che Wan Mohd Rozali, et al. (2022). "Impact of Listening to, Reciting, or Memorizing the Quran on Physical and Mental Health: Evidence From Systematic Review." *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 12(8).
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Departemen Agama Republik Indonesia. (2011). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*.
- Farid, M., & Ismail, R. (2021). Monitoring spiritual integration in mental health care: Challenges and solutions. *Journal of Muslim Mental Health*, 15(1).
- Fauzi, Ahmad. *Spiritualitas dan Kesehatan Mental: Pendekatan Holistik*. Jakarta: Rajawali Pers, 2024.
- Hanafi, Ahmad, dkk. (2024). "Efektivitas Murottal Al-Qur'an dalam Menurunkan Stres pada Tenaga Kesehatan." *Jurnal Kesehatan Mental Islami*.
- Handayani, Dewi. *Integrasi Spiritualitas dalam Terapi Kesehatan Mental*. Bandung: Alfabeta, 2023.
- Husain, F., & Renzaho, A. M. N. (2021). The role of Islamic spirituality in mental health: A review and clinical implications. *Journal of Muslim Mental Health*, 15(2). *Islamic Psychology*. London: AJS Therapy Publishing.
- Jannah, Miftahul. (2024). *Spiritualitas dan Terapi Jiwa: Integrasi Nilai Islam dalam Psikologi Modern*. Yogyakarta: Deepublish.
- Karim, R., & Hassan, M. (2022). Assessing spiritual suitability in mental health interventions: A framework for Muslim patients. *Journal of Clinical Psychology*, 78(6).
- Keskin, Zafer. (2025). *Qur'anic Concepts in Islamic Psychology and Spirituality*.
- Koenig, H. G. (2012). *Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications*. ISRN Psychiatry.
- Malik, A., & Ahmad, S. (2022). Psychological resilience through Islamic spirituality: Empirical insights. *Journal of Religion and Health*.
- Moulaei, K., et al. (2023). "The Effect of the Holy Quran Recitation and Listening on Anxiety, Stress, and Depression: A Scoping Review." *International Journal of Mental Health & Well-being*.

- Nasir, N. M., & Zulkifli, N. F. (2023). Integrating Islamic spirituality in psychotherapy: A contemporary model. *International Journal of Psychology and Counseling*, 15(1).
- Nurhadi, Muhammad. "Peran Ketenteraman Jiwa dalam Perspektif Islam." *Jurnal Psikologi Islam* 10, no. 2 (2023): 120–135.
- Owens, John, et al. (2023). "Interventions Using the Qur'an to Promote Mental Health: A Systematic Scoping Review." *Journal of Islamic Psychology. Psychotherapy*. Cham: Springer.
- Rahman, F., & Abdullah, N. (2020). Ethical considerations in spiritually-integrated therapy: A Muslim perspective. *Ethics & Behavior*, 30(8).
- Rassool, G. Hussein. (2024). *Exploring the Intersection of Islamic Spirituality and*
- Rofiqoh, Luluk M., I. Zulfa, dan N. Ayad. (2025). "Mental Health and Spirituality: Qur'anic Teaching and Approaches to Mental Health in the Modern Era." *AlFahmu*, 4(1).
- Sulaiman, H., & Yusof, M. M. (2021). Spirituality and mental health: Preventive strategies from Islamic teachings. *Mental Health, Religion & Culture*, 24(10).
- Suryani, Lilis. *Psikologi Spiritual: Menguatkan Jiwa di Tengah Krisis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2023.
- Swiecinska, Aleksandra. (2024). *Spiritual Resilience: Navigating Life's Trials with* Sydney: Charles Sturt University Press.
- World Health Organization. (2022) "Mental Health and COVID-19: Early Evidence of the Pandemic's Impact." Geneva: WHO.
- Zainal, N. A., & Rahim, R. A. (2020). Enhancing spiritual literacy among mental health professionals in Muslim contexts. *Asian Journal of Psychiatry*, 54.
- Anggraini, R. (2024). "The Role of Islamic Spirituality in Promoting Mental Health and Well-Being: A Systematic Literature Review." *Islamic Studies Journal (ISLAM)*, 1(2).
- Sitorus, S. U., & Nasution, S. (2024). "The Integration of Islamic Spirituality in Mental Health Psychotherapy: An Analysis from The Qur'anic Perspective." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Raushan Fikr*, 14(1).

Dewan Syariah Nasional–Majelis Ulama Indonesia. (2001). *Fatwa No. 20/DSNMUI/IV/2001: Pedoman Pelaksanaan Investasi untuk Reksa Dana Syari'ah*. Jakarta: DSN-MUI.