

Dimensi Psikologi Kognitif dalam Al-Qur'an: Telaah Tafsir Tematik terhadap Ayat-Ayat Bertema Tauhid dan Kesehatan Mental

Muhammad Faqih Ihsan¹, Mohammad Faqih Bramasta²

^{1,2} Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

1faqihalihsany678@gmail.com

2faqihbramasta217@gmail.com

Abstract

This study investigates the cognitive psychological dimension of the Qur'an, focusing on tauhid-themed verses as a conceptual basis for responding to mental health challenges. Employing a qualitative method with a thematic tafsir (tafsir maudū'i) approach, this research identifies Qur'anic references – explicit and implicit – to psychological disturbances and their underlying causes, such as socioeconomic stress, personal loss, and emotional alienation. The study finds that Qur'anic teachings rooted in tauhid provide cognitive and emotional regulation tools, including inner peace, self-awareness, and resilience, through spiritual consciousness. By integrating Malik Badri's psychospiritual contemplation model, this study emphasizes the therapeutic role of Qur'anic thought restructuring, especially through trust in God (tawakkal), acceptance, and divine-centered optimism. The novelty of this study lies in offering a theological reinterpretation of cognitive behavioral principles through Qur'anic teachings, highlighting the potential of faith-based frameworks in the Islamic mental health discourse. Through an interdisciplinary approach, this study bridges classical Qur'anic exegesis and contemporary cognitive psychology, demonstrating that the Qur'an should not merely be understood as a normative-theological source but also as a conceptual framework for the formulation of a holistic model of mental disorder recovery.

Keywords: Qur'anic Cognitive Psychology, Mental Health, Thematic Tafsir, Malik Badri's Contemplation.

Abstrak

Penelitian ini mengkaji dimensi psikologi kognitif dalam Al-Qur'an, dengan berfokus pada ayat-ayat bertema tauhid sebagai dasar konseptual untuk merespons tantangan kesehatan mental. Dengan menggunakan metode kualitatif dan pendekatan tafsir tematik (tafsir *maudū'i*), penelitian ini mengidentifikasi referensi Al-Qur'an – baik eksplisit maupun implisit – terhadap gangguan psikologis dan penyebab-penyebab dasarnya, seperti tekanan sosial-ekonomi, kehilangan pribadi, dan keterasingan emosional. Studi ini menemukan bahwa ajaran Al-Qur'an yang berakar pada tauhid memberikan alat regulasi kognitif dan emosional, termasuk ketenangan batin, kesadaran diri, dan resiliensi, melalui kesadaran spiritual. Dengan mengintegrasikan model kontemplasi psikospiritual Malik Badri, penelitian ini menekankan peran terapeutik dari restrukturisasi pemikiran Qur'ani, terutama melalui sikap tawakal, penerimaan, dan optimisme yang berpusat pada Tuhan. Kebaruan dari studi ini terletak pada tawaran reinterpretasi teologis dari prinsip-prinsip perilaku kognitif melalui ajaran Al-Qur'an, serta menyoroti potensi kerangka keimanan dalam diskursus kesehatan mental Islam. Melalui pendekatan interdisipliner, penelitian ini menjembatani tafsir klasik Al-Qur'an dengan psikologi kognitif kontemporer, serta menunjukkan bahwa Al-Qur'an seharusnya tidak hanya dipahami sebagai sumber normatif-teologis, tetapi juga sebagai kerangka konseptual untuk perumusan model pemulihan gangguan mental yang holistik.

Kata Kunci: Psikologi Kognitif Qur'ani, Kesehatan Mental, Tafsir Tematik, Kontemplasi Malik Badri.

PENDAHULUAN

Dimensi psikologi kognitif Al-Qur'an menjadi alternatif dalam menjawab isu kesehatan mental yang rendah pada berbagai golongan dan lapisan. Kesehatan mental merupakan salah satu aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang kerap kali terabaikan, padahal berpengaruh besar terhadap kesejahteraan pribadi, keluarga, dan masyarakat. Seiring perkembangan zaman, tantangan kehidupan yang semakin kompleks seperti tekanan ekonomi, sosial, hingga eksistensial menjadikan isu kesehatan mental kian relevan untuk dikaji. Dalam pandangan modern, kesehatan mental tidak hanya dilihat sebagai ketiadaan gangguan psikologis, melainkan mencakup kemampuan individu dalam berpikir jernih, mengelola emosi, menjaga hubungan yang sehat, serta berkontribusi dalam kehidupan sosial. Namun, dalam konteks keislaman, kesehatan mental tidak semata-mata dipahami melalui pendekatan medis atau psikologis, melainkan juga melalui dimensi spiritual dan teologis.

Al-Qur'an sebagai sumber utama ajaran Islam memberikan perhatian besar terhadap kesehatan jiwa manusia. Ia tidak hanya mengatur hubungan manusia dengan Tuhan, tetapi juga membina keterhubungan yang seimbang antara manusia dengan dirinya sendiri, sesama, dan alam semesta. Ayat-ayat tentang ketenangan jiwa, kesabaran, kebahagiaan, dan pengendalian hawa nafsu, menunjukkan bahwa Al-Qur'an memiliki konstruksi nilai-nilai yang sangat erat kaitannya dengan upaya pemeliharaan kesehatan mental. Oleh karena itu, penelitian terhadap perspektif Al-Qur'an mengenai kesehatan mental menjadi sangat penting dan relevan untuk dikembangkan secara ilmiah.

Studi ini semakin signifikan apabila dikaitkan dengan kenyataan sosial yang sedang terjadi di Indonesia. Berdasarkan hasil survei nasional yang dilakukan oleh I-NAMHS bekerja sama dengan PKR UGM dan University of Queensland pada tahun 2021, lebih dari sepertiga remaja Indonesia (34,9%) mengalami masalah kesehatan mental dalam satu tahun terakhir. Kecemasan, depresi, stres pascatrauma, gangguan perilaku, dan hiperaktivitas menjadi masalah yang paling dominan.¹ Bahkan WHO pada tahun 2022 mencatat bahwa 1 dari 8 orang di dunia mengalami gangguan mental. Kondisi ini menandakan

¹ Amirah Ellyza Wahdi et al., "Laporan Penelitian Indonesia National Adolescent Mental Health Survey Terj. Dita Azka Nadhira" (Sleman, 2022). xv.

adanya krisis kesehatan mental yang mendesak, tidak hanya dalam aspek medis, tetapi juga menyentuh aspek spiritual dan moral.² Maka dari itu, dibutuhkan pendekatan alternatif yang bersifat holistik dan tidak terlepas dari nilai-nilai agama, termasuk Al-Qur'an.

Berkaitan dengan problematika di atas, telah dilakukan penelitian yang menyinggung peran agama dan spiritualitas dalam membantu pemulihan atau pemeliharaan kesehatan mental. Namun, studi yang secara khusus dan mendalam membahas dimensi psikologi kognitif Al-Qur'an sebagai solusi atas fenomena gangguan kesehatan mental masih tergolong terbatas. Sebuah buku berjudul *Mencegah Islamofobia melalui Terapi Kognitif Qur'ani* karya M. Agus Yusron mencoba menawarkan terapi kognitif Qur'ani sebagai solusi fenomena islamofobia.³ Penelitian lain bersifat lebih umum terkait psikologi Qur'ani yang tertuang dalam artikel karya Iskandar berjudul *Psikologi Qur'ani sebagai Solusi Alternatif terhadap Kesehatan Mental*.⁴ Adapun penelitian Nurdin Lubis yang berjudul *Komunikasi Musa a.s. dengan Kaumnya dalam Al-Qur'an Al-Karim (Analisis Psikologi Kognitif Noam Chomsky)* terfokus pada ayat-ayat kisah Nabi Musa dalam Al-Qur'an,⁵ sedangkan penelitian ini merupakan tematik ayat-ayat tauhid dan kesehatan mental dalam Al-Qur'an. Kendati telah dilakukan penelitian terdahulu, penelitian terdahulu tidak menggali dimensi psikologi kognitif Al-Qur'an yang terfokus pada ayat-ayat bertema tauhid dan kesehatan mental secara bersama-sama.

Berdasarkan kekosongan penelitian di atas, maka fokus utama penelitian ini bertujuan untuk menelaah lebih jauh bagaimana isyarat Al-Qur'an terkait fenomena mental yang tidak sehat dan faktor-faktor di baliknya. Isyarat tersebut digali untuk mengidentifikasi kesehatan mental yang bermasalah sehingga dapat menjadi pintu masuk untuk mengetahui lebih jauh bagaimana dimensi psikologi kognitif yang ada dalam Al-Qur'an sebagai sebuah jalan keluar? Adapun eksplorasi solusi atas kesehatan yang bermasalah tidak dilakukan secara utuh dalam Al-Qur'an, melainkan dibatasi dalam ayat-ayat bernuansa

² WHO, "Mental Disorders," World Health Organization, 2025, <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>.

³ M. Agus Yusron, *Mencegah Islamofobia Melalui Terapi Kognitif Qur'ani*, vol. 2 (Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup, 2024). 367-370

⁴ Iskandar, "Psikologi Qur'ani Sebagai Solusi Alternatif Terhadap Kesehatan Mental," *Mimbar Akademika* 9, no. 1 (2024): 33-45.

⁵ Nurdin Lubis, "Komunikasi Musa A.S. Dengan Kaumnya Dalam AL-Qur'an Al-Karim (Analisis Psikologi Kognitif Noam Chomsky)" (UIN Sunan Kalijaga, 2016). 148-150.

tauhid. Hal ini dilakukan agar mendapatkan gambaran utuh bagaimana psikologi berbasis ajaran tauhid sebagai paradigma dan prinsip dasar?

Pandangan awal dari penelitian ini menilai bahwa Al-Qur'an secara eksplisit dan implisit, memuat isyarat-isyarat Al-Qur'an seputar fenomena mental yang bermasalah, serta faktor-faktor yang melatarbelakanginya. Adapun faktor-faktor tersebut dapat berupa ekonomi, keluarga, hingga lingkungan sekitar sehingga dapat memicu terjadinya ketakutan berlebihan, sedih yang berkepanjangan, depresi, hingga merasa teralienasi. Dalam menyikapi bentuk-bentuk penyakit mental tersebut, perlu dilandaskan pada ajaran tauhid sebagai paradigma dan prinsip dasar. Hal ini tidak terlepas dari dogma bahwa segala sesuatu yang menciptakan adalah Allah, termasuk penyakit mental tersebut. Sehingga satu-satunya tempat kembali dan bergantung hanya kepada-Nya yang Maha Kuasa. Selanjutnya, paradigma ini harus dijadikan pijakan dalam upaya mengembalikan kesehatan mental, dalam hal ini melalui psikologi kognitif yang dibungkus dalam bentuk kontemplasi Malik Badri. Melalui kontemplasi yang dalam, penyakit mental dapat diobati dengan menghadirkan pemikiran positif atas suatu hal yang melatarbelakangi menurunnya kesehatan mental tersebut.⁶ Pemikiran positif tersebut berupa kesadaran bahwa setiap ujian yang diberikan sudah terukur dan dapat dilalui dengan potensi yang dimiliki.

Dengan demikian, penelitian ini memiliki urgensi untuk dikaji sebagai suatu penawaran sintesis konseptual antara tafsir tematik Al-Qur'an dan psikologi kognitif yang selama ini berkembang dalam ruang diskursus yang relatif terpisah. Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi memperkaya khazanah integrasi ilmu dengan merumuskan konsep dasar epistemologis yang menempatkan tauhid sebagai basis restrukturisasi kognitif dan fondasi kesehatan mental yang komprehensif. Secara praktis, temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi pijakan bagi pengembangan model konseling dan intervensi psikologis berbasis nilai-nilai Qur'ani yang aplikatif, kontekstual, serta responsif terhadap problem kesehatan mental masyarakat kontemporer.

⁶ Malik Badri, *Contemplation an Islamic Psychospiritual Study Trans. Abdul Wahid Lu'lu'a, American Journal of Islamic Social Sciences* (London: International Institute of Islamic Thought, 2018), 26.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan secara kualitatif berbasis studi kepustakaan (*library research*) untuk mencapai jawaban atas problematika psikologi kognitif. Adapun pendekatan yang digunakan dalam menganalisis data adalah tafsir tematik (*maudū'ī*) terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan mental. Jenis penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian deskriptif-eksploratif yang bertujuan untuk menjelaskan dan memahami isyarat-isyarat Qur'ani yang berkaitan dengan kesehatan mental. Data utama berasal dari Al-Qur'an, yang kemudian dianalisis menggunakan metode *tafsīr maudū'ī* yang dipertajam dengan pendekatan kontemplasi Malik Badri. Pendekatan tersebut merupakan upaya memasukkan ajaran Islam sebagai bagian dari diskusi psikologi yang berbasis pada spiritualitas yang kemudian biasa disebut sebagai *Islamic psychospiritual study*. Sedangkan data sekunder diperoleh melalui literatur tafsir, buku terkait kesehatan mental dan artikel-artikel ilmiah lain yang relevan. Adapun langkah-langkah yang dilalui meliputi pengklasifikasian ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan, menelisik makna yang terkandung dengan mengkompilasi beberapa karya tafsir, kemudian dilakukan penarikan kesimpulan tematik terkait nilai-nilai Qur'ani yang berkaitan dengan kesehatan mental

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendefinisian Kesehatan Mental

Kesehatan mental dalam bahasa Inggris berasal dari kata *mental hygiene*. Mental berasal dari kata Latin *mens, mentis* yang berarti jiwa, nyawa, sukma, roh, dan semangat. Sedangkan *hygiene* berasal dari kata Yunani *hygiene* yang berarti ilmu tentang kesehatan.⁷ *Mental hygiene* menjadi bagian dari ilmu kesehatan mental yang juga sering disebut dengan *psiko-hygiene*. Menurut Kartini Kartono yang dikutip oleh Eka Sri Handayani dalam bukunya tentang kesehatan mental, *mental hygiene* atau ilmu kesehatan mental adalah ilmu yang mempelajari masalah kesehatan mental atau jiwa, yang bertujuan mencegah timbulnya gangguan atau penyakit mental dan gangguan emosi, dan berusaha mengurangi atau menyembuhkan penyakit mental serta memajukan kesehatan jiwa.⁸ Dari penjelasan tersebut, dapat dikatakan bahwa kesehatan mental memiliki makna terkait keadaan di mana perkembangan fisik, intelektual, dan emosional pada diri seseorang tumbuh, berkembang, dan matang dalam kehidupannya,

⁷ Sandy Ardiyansyah, "Prinsip-Prinsip Dan Fungsi Kesehatan Mental," in *Kesehatan Mental*, ed. Neila Sulung and Ilda Melisa (Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi, 2023), 1.

⁸ Eka Sri Handayani, *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)*, *Journal of Canadian Studies*, vol. 56 (Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari, 2022). 16.

menerima tanggung jawab, menemukan penyesuaian, memelihara aturan sosial, dan tindakan dalam budayanya⁹.

Menurut WHO (*World Health Organization*), kesehatan mental adalah keadaan kesejahteraan psikologis yang memungkinkan seseorang menghadapi tekanan hidup, memahami potensinya, belajar, bekerja secara optimal, dan berperan dalam komunitasnya. Sebagai bagian penting dari kesehatan dan kesejahteraan, kesehatan mental mendukung kemampuan individu dan masyarakat dalam mengambil keputusan, menjalin hubungan, serta membentuk lingkungan tempat kita hidup. Selain itu, kesehatan mental merupakan hak asasi manusia yang mendasar dan berperan krusial dalam perkembangan individu, komunitas, serta aspek sosial hingga ekonomi.¹⁰ Menurut Federasi Kesehatan Mental Dunia (*World Federation for Mental Health*), kesehatan mental adalah keadaan yang memungkinkan seseorang berkembang secara optimal dalam aspek fisik, intelektual, dan emosional, selama hal tersebut selaras dengan kondisi orang lain. Selain itu, masyarakat yang sehat adalah masyarakat yang mendukung perkembangan individu-individunya sekaligus memastikan pertumbuhan kolektifnya sendiri, serta bersikap toleran terhadap masyarakat lain.¹¹

Secara historis, kajian mengenai kesehatan mental sudah dikenal sejak abad ke-19 di Jerman, yakni pada tahun 1875 M. Kemudian, pada pertengahan abad ke-20, kajian tersebut berkembang sebagai ilmu yang banyak dipraktikkan dalam kehidupan manusia sehari-hari, baik dalam bentuk bimbingan dan konseling dalam aspek individu, lembaga, maupun komunitas. Awal mula kemunculannya, kesehatan mental hanya terbatas pada individu yang mempunyai gangguan kejiwaan. Namun seiring waktu pandangan tersebut bergeser, sehingga kesehatan mental tidak hanya terbatas pada hal tersebut, melainkan juga diperuntukkan bagi individu siapapun untuk mengeksplor dirinya sendiri yang kaitannya dengan bagaimana dia berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Sejarah tentang kesehatan mental ini setidaknya dapat dibagi menjadi dua zaman, yaitu zaman pra-ilmiah dan zaman modern.¹²

Pertama, zaman pra-ilmiah ini dapat dilihat dengan adanya kepercayaan animisme dan kemunculan naturalisme. Sejak zaman dulu, sikap terhadap

⁹ Ardiyansyah, "Prinsip-Prinsip Dan Fungsi Kesehatan Mental."

¹⁰ WHO, "Mental Health," World Health Organization, 2022, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.

¹¹ Ardiyansyah, *Kesehatan Mental*, 1.

¹² Handayani, *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)*. 5.

gangguan kepribadian atau mental muncul dalam konsep primitif animisme, kepercayaan bahwa dunia ini diawasi atau diakuisisi oleh roh-roh atau dewa-dewa. Tradisi animisme ini kemudian bergeser ke pandangan dalam pengobatan menggunakan pendekatan naturalisme. Naturalisme memandang bahwa gangguan mental bukan karena pengaruh roh, dewa ataupun syaitan, melainkan merupakan akibat dari alam. Seiring perkembangan waktu, pendekatan ini tidak digunakan lagi. Tokoh Philippe Pinel (1826) seorang dokter Prancis, menggunakan filsafat politik dan sosial untuk memecahkan problem penyakit mental. Dalam praktiknya di sebuah rumah sakit, ia merantai atau mengikat pasiennya (yang maniak) selama beberapa tahun, sehingga akhirnya beberapa pasiennya berhasil meredam kecenderungan untuk melukai dirinya sendiri.

Kedua, zaman ilmiah atau modern, masa ini dilihat dari perubahan signifikan dalam cara pengobatan gangguan mental, dari animisme dan tradisional ke ranah cara yang rasional (ilmiah). Cara pengobatan ini berkembang seiring dengan perkembangan psikologi abnormal dan psikiatri di Amerika Serikat pada tahun 1783. Tokoh Benyamin Rush (1745-1813) di masa itu melakukan usaha penting untuk memahami orang-orang yang menderita gangguan mental. Rush menempuh cara dengan penulisan artikel di koran, ceramah, dan pertemuan lainnya. Rush juga mengadakan pengobatan kepada pasien dengan memberikan motivasi untuk mau bekerja, berekreasi, dan mencari kesenangan. Perkembangan psikologi abnormal dan psikiatri memberikan pengaruh pada lahirnya *Mental Hygiene* sebagai sebuah ilmu pengetahuan dan berkembang dengan gerakan-gerakan yang terorganisir. Dua tokoh perintis yang cukup kosen dalam gagasan dan pemikiran dalam keilmuan ini adalah Dorthea Lynde Dix (1802-1887) dan Clifford Whittingham Beers (1876-1943). Mereka berdua sangat memperhatikan orang dengan gangguan mental dan kosen dalam perkembangan gerakan dalam bidang kesehatan mental, dengan memberikan pengorbanan, pencegahan dan pengobatan terhadap mereka yang memiliki gangguan mental dengan cara yang lebih manusiawi. Pada tahun 1909, gerakan kesehatan mental secara formal mulai muncul dan didirikan, seperti *American Social Hygiene Association*. Beers dinobatkan sebagai *The Founder of The Mental Hygiene Movement*, sebab pengalamannya yang luas dalam bidang pencegahan dan pengobatan gangguan mental. Beers membuat sebuah program skala nasional dalam hal peningkatan program perawatan dan pengobatan gangguan mental dan edukasi masyarakat tentang kesehatan mental. Usaha dan keberhasilan Beers dapat dilihat dengan berdirinya organisasi *Connecticut Society for Mental Hygiene* tahun 1908, sebagai organisasi perintis dan garis depan dalam gerakan kesehatan mental. Kemudian

dalam perkembangannya terbentuk juga *National Community Society for Mental Hygiene* pada tahun 1909.

Adapun di Indonesia penyelenggaraan kesehatan jiwa diatur dalam beberapa Undang-Undang, utamanya yaitu UU No. 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa dan disempurnakan kembali dengan UU No. 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan. Undang-Undang tersebut menjadi pedoman dalam penyelenggaraan dan pelayanan kesehatan jiwa masyarakat sebagai usaha dari negara untuk membangun sistem pelayanan kesehatan jiwa yang berjenjang dan komprehensif. Selain aspek pelayanan, juga ditetapkan sumber daya dalam penyelenggaraan tersebut, di antaranya sumber daya manusia, fasilitas pelayanan, perbekalan, teknologi serta pendanaan. Melalui Undang-Undang tersebut menjadi bentuk jaminan dari negara atas hak setiap warga untuk mewujudkan kehidupan yang sehat lahir dan batin, memuat program dan aturan dalam pembangunan kesehatan masyarakat demi meminimalisir ataupun mengurangi permasalahan dan gangguan kesehatan mereka untuk mencapai peningkatan derajat kesehatan masyarakat yang menyeluruh.¹³

Gangguan jiwa berat dapat mengurangi produktivitas penderitanya, sehingga menimbulkan beban finansial yang signifikan bagi keluarga, masyarakat, dan pemerintah. Selain itu, gangguan ini juga dapat memperberat beban negara serta menyebabkan penurunan produktivitas manusia dalam jangka panjang. Berdasarkan survei mengenai gangguan mental di kalangan remaja yang dilakukan oleh I-NAMHS (lembaga survei rumah tangga berskala nasional) yang berkolaborasi dengan PKR UGM dan University of Queensland Australia pada tahun 2021, menyebutkan bahwa lebih dari sepertiga dari semua remaja (34,9%) di 34 provinsi di Indonesia menunjukkan suatu masalah mental dalam satu tahun terakhir. Masalah kesehatan mental yang mereka alami ada beberapa jenis, mulai dari depresi, kecemasan, stress pascatrauma, masalah perilaku dan masalah terkait pemusatan perhatian atau hiperaktivitas. Kecemasan menjadi masalah yang paling lazim dialami para remaja, baik laki-laki (25,4%) maupun perempuan (28,2%). Disusul dengan prevalensi depresi yang dialami remaja perempuan lebih tinggi (6,7%) dibanding pada remaja laki-laki (4,0%). Sementara dalam prevalensi masalah perilaku remaja laki-laki lebih tinggi (3,5% : 1,2%) dan masalah terkait pemusatan perhatian atau hiperaktivitas lebih tinggi (12,3% : 8,8%) dibanding remaja perempuan. Sedangkan dalam

¹³ Republik Indonesia, "UU No. 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa," *Kementrian Sekretarian Negara RI*, 2014; UU tersebut dicabut dan disempurnakan oleh UU No. 17 Tahun 2023, lihat dalam Republik Indonesia, "UU No. 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan" (Kementerian Sekretariat Negara RI, 2023).

masalah stres pascatrauma, prevalensi keduanya yaitu remaja laki-laki lebih rendah (1,7%) dibandingkan dengan remaja perempuan (2,0%).¹⁴

Menurut data yang disampaikan WHO dalam ruang redaksinya di tahun 2022,¹⁵ menyebutkan bahwa 1 dari 8 orang di dunia hidup dengan gangguan mental. Gangguan mental melibatkan gangguan signifikan dalam berpikir, pengaturan emosi ataupun perilaku. Gangguan ini biasanya dikaitkan dengan tekanan atau gangguan pada area fungsi yang penting. Cakupan lebih luasnya, gangguan ini melingkupi gangguan mental, disabilitas psikososial, kondisi mental yang terkait dengan tekanan yang signifikan, gangguan fungsi, atau bahkan risiko melukai dirinya sendiri. Gangguan mental memang terdiri dari berbagai masalah dengan ragam gejalanya, namun umumnya dicirikan oleh keadaan kombinasi abnormal pada pikiran, emosi, perilaku dan hubungan dengan orang lain. Beberapa di antaranya berupa gangguan kecemasan, depresi, gangguan bipolar, stres pascatrauma, skizofrenia, gangguan makan, disosialisasi, dan gangguan perkembangan saraf. Setiap individu memiliki kondisi mental yang berbeda, sehingga tidak dapat disamaratakan. Hal ini menegaskan pentingnya pembahasan kesehatan mental, khususnya dalam upaya memberdayakan individu, keluarga, dan komunitas agar dapat mengenali, menjaga, serta mengoptimalkan kesehatan mental diri mereka sendiri dalam menjalani kehidupan sehari-hari.¹⁶

Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Perpektif Al-Qur'an

Menurut Mustafa Fahmi yang dikutip Eka Sri Handayani dalam bukunya, Kesehatan Mental, bahwa kesehatan jiwa atau kesehatan mental dapat dibagi menjadi dua, yaitu pertama, kesehatan jiwa dalam arti bebas dari gejala-gejala penyakit jiwa dan gangguan kejiwaan. Kedua, kesehatan jiwa dalam arti cara aktif, luas, lengkap, tidak terbatas; berkaitan dengan kemampuan orang menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan dengan masyarakat lingkungannya, serta membawanya pada kehidupan yang sunyi dari keguncangan.¹⁷ Utman Najati, seorang pakar psikologi Islam, mengutip pendapat ahli ilmu jiwa seperti Maslow terkait indikator yang menunjukkan seseorang telah mencapai kesehatan mental, Maslow menyatakan bahwa indikator seseorang telah mencapai kesehatan mental dapat dilihat dari

¹⁴ Ellyza Wahdi et al., *"Laporan Penelitian Indonesia National Adolescent Mental Health Survey Terj. Dita Azka Nadhira."* xviii

¹⁵ WHO, *"Mental Disorders."*

¹⁶ Ardiyansyah, *"Prinsip-Prinsip Dan Fungsi Kesehatan Mental."*

¹⁷ Handayani, *Kesehatan Mental (Mental Hygiene).*

hubungannya dengan nilai-nilai tertentu. Hal ini mencakup kejujuran terhadap diri sendiri dan orang lain, keberanian untuk menyampaikan kebenaran, serta rasa tanggung jawab atas apa yang dikerjakan. Selain itu, seseorang yang sehat secara mental berani mengakui identitas dirinya, memahami keinginannya, serta menerima dan menghargai hal-hal baik, meskipun tidak berasal dari dirinya. Tidak mencari pembenaran diri yang justru dapat merusak esensi kebenaran itu sendiri.¹⁸

Adapun faktor yang memengaruhi kesehatan mental setidaknya dapat dibagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dapat meliputi faktor biologis dan psikologis. Faktor biologis memiliki pengaruh secara langsung terhadap kesehatan mental, antara lain: otak, sistem endoktrin, sensori, genetika dan kondisi ibu selama kehamilan.¹⁹ Manusia melihat dirinya berawal dari dimensi biologis dan menggunakan tubuhnya untuk memenuhi kebutuhan seperti makan, minum, bekerja, maupun kegiatan lainnya. Oleh sebab itu, tidak ada kegiatan manusia yang tidak mencakup dimensi biologis ini.

Selanjutnya, faktor psikologis memiliki pengaruh langsung terhadap kesehatan mental, di antaranya: pengalaman awal kehidupan, proses pembelajaran, dan kebutuhan. Fransiska Erna Damayanti dalam tulisannya²⁰ menyebutkan bahwa, termasuk faktor internal yang mempengaruhi kesehatan mental antara lain: kondisi fisik, kondisi psikologis, kebersamaan, kematangan, sikap menghadapi problematika hidup, kebermaknaan hidup dan keseimbangan dalam berpikir.

Selain faktor internal, ada juga faktor eksternal yang memberikan pengaruh pada kesehatan mental individu. Di antara faktor eksternal adalah faktor lingkungan dan sosial budaya masyarakat atau kondisi sekitar. Damayanti menyebutkan bahwa termasuk faktor eksternal antara lain: stratifikasi sosial ekonomi, lingkungan, pemukiman, pendidikan, pekerjaan, anggota keluarga dengan gangguan jiwa, adanya interaksi sosial, keluarga, perubahan sosial, dan sosial budaya atau tradisi.²¹ Faktor-faktor internal maupun eksternal ini saling mempengaruhi dan saling berkaitan satu sama lain.

¹⁸ Ikhwan Fuad, "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an Dan Hadits," *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 1, no. 1 (2016): 31-50.

¹⁹ M. Nur Dewi Kartikasari, "Paradigma Kesehatan Mental," in *Kesehatan Mental*, ed. Neila Sulung and Rantika Maida Sahara (Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi, 2022), 7-8.

²⁰ Kartikasari.

²¹ Kartikasari.

WHO menyebutkan bahwa sepanjang kehidupan manusia berbagai faktor individu, sosial, dan struktural, dapat berperan dalam melindungi atau melemahkan kesehatan mental masing-masing individu. Faktor psikologis dan biologis, seperti keterampilan emosional, penggunaan zat terlarang, dan faktor genetik, dapat juga meningkatkan kerentanan seseorang terhadap gangguan kesehatan mental. Selain itu, paparan terhadap kondisi sosial, ekonomi, geopolitik, dan lingkungan yang tidak menguntungkan, termasuk kemiskinan, kekerasan, ketidaksetaraan, dan deprivasi lingkungan, juga dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental. Risiko terhadap kesehatan mental ini dapat muncul di setiap tahap kehidupan, tetapi dampaknya jauh lebih besar ketika terjadi pada periode perkembangan yang sensitif, terutama di masa kanak-kanak. Misalnya, pola asuh yang keras dan hukuman fisik dapat merusak kesejahteraan anak. Sementara itu, perundungan juga menjadi salah satu faktor utama yang memicu masalah kesehatan mental.

Bagian lain mengungkapkan ada faktor perlindungan yang dapat memperkuat ketahanan mental seseorang sepanjang hidupnya. Faktor-faktor ini mencakup keterampilan sosial dan emosional yang baik, hubungan sosial yang positif, akses ke pendidikan berkualitas, pekerjaan yang layak, lingkungan yang aman, serta solidaritas dalam komunitas. Risiko dan faktor perlindungan ini hadir dalam berbagai tingkatan dalam masyarakat. Ancaman di tingkat lokal dapat berdampak langsung pada individu, keluarga, dan komunitas, sementara ancaman global berisiko memengaruhi populasi secara luas. Krisis ekonomi, wabah penyakit, keadaan darurat kemanusiaan, pengungsian paksa, dan perubahan iklim yang semakin buruk adalah contoh ancaman global yang dapat memperburuk kesehatan mental masyarakat.²²

Secara spesifik faktor-faktor tersebut telah disebutkan dalam Al-Qur'an, baik secara eksplisit maupun implisit. Q.S. Al-Baqarah (2): 155-157 telah memotret bahwa faktor ekonomi dapat memengaruhi kesehatan mental sebagai bagian dari cobaan yang Allah turunkan kepada manusia. Setidaknya terdapat tiga faktor ekonomi dalam Q.S. Al-Baqarah (2): 155-157, yaitu kelaparan, hilangnya harta benda, hingga gagal panen. Kelaparan atau kerawanan pangan rumah tangga (*household food insecurity* (HFIS)) dipahami sebagai ketidakmampuan untuk mengakses kuantitas atau variasi makanan dikarenakan kendala keuangan. Fenomena tersebut memiliki kausalitas terhadap kesehatan mental yang buruk berupa stres dan depresi.²³ Adapun kesehatan mental yang

²² WHO, "Mental Health."

²³ Joko Tri Atmojo and et. all, "Ancaman Kerawanan Pangan Rumah Tangga Terhadap Kesehatan Mental Sebagai Efek Pasca Pandemi," *Avicenna: Journal of Health Research* 5, no. 2 (2022): 143-50.

rendah dapat diakibatkan oleh kehilangan harta benda. Fakta membuktikan bahwa sebanyak 66,6 persen korban tsunami Aceh memiliki kesehatan mental yang rendah akibat kehilangan saudara atau harta benda.²⁴ Kehilangan harta benda tidak hanya dipahami melalui proses bencana alam maupun pencurian, melainkan dalam konteks pertanian dapat dipahami sebagai gagal panen. Pasalnya, pendapatan yang diharapkan tidak dapat dicapai dan mengakibatkan gangguan kesehatan mental, sebagaimana dalam studi kasus petani melon gagal panen sehingga menimbulkan kecemasan, trauma, depresi, kecewa dan pesimis.²⁵

Selain ekonomi, Q.S. Al-Baqarah (2): 155 turut menyoroti faktor keluarga yang dapat menjadi penyebab kesehatan mental terganggu. Dalam konteks ini, ayat tersebut dapat dipahami sebagai berkurangnya keturunan atau sanak kerabat disebabkan kematian.²⁶ Perubahan kesehatan mental yang terjadi dapat berupa depresi hingga menyakiti diri sendiri akibat kehilangan seseorang yang sangat penting kehadirannya maupun rasa cinta terhadapnya. Berkaitan dengan hal tersebut, Q.S. Yusuf (12): 84 telah menggambarkan dengan jelas depresi seorang ayah yang kehilangan anak kesayangannya. Depresi yang dialami berakibat pada kerusakan fisik berupa terganggunya penglihatan yang tidak berfungsi sebagaimana mestinya sebab kesedihan berkepanjangan. Penglihatan yang terganggu tersebut digambarkan sebagai *leukocoria*²⁷, *amblyopia*²⁸ hingga kebutaan.²⁹

Isyarat kesedihan disebutkan dalam Al-Qur'an bagian lain yang identik dengan ayat sebelumnya; kesedihan dan depresi dapat mengakibatkan seseorang menyakiti diri sendiri. Terlihat dalam Q.S. Al-Kahfi (18): 6 yang bercerita tentang kesedihan akibat tidak didengar atau bahkan tidak dipercayai orang lain. Hal tersebut relevan dengan fenomena alienisasi seseorang oleh komunitas, sehingga dapat memicu timbulnya rasa kurang percaya diri bahkan

²⁴ Dini Hari Santy et al., "Identifikasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Penyintas Bencana Tsunami Aceh Paska 20 Tahun," *Jurnal Psikologi Insight* 8, no. 2 (2024): 99-110.

²⁵ Dinda Ainul Fitriya, "Strategi Coping Stres Pada Petani Melon Pasca Gagal Panen (Studi Kasus Di Desa Maguwan, Kecamatan Sambit, Kabupaten Ponorogo)" (Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo, 2021). 39-69

²⁶ Muhammad Saleh, *Faid al-Rahman fi Tarjamati Tafsir Kalam Malik al-Dayyan* (Bantul: Idea Press, 2024). 376.

²⁷ Muhammad bin Ali al-Syaukani, *Fath al-Qadir al-Jami' Baina Fanni al-Riwayah wa al-Dirasah min 'Ilmi al-Tafsir* (Beirut: Daar al Ma'arif, 2007). 709.

²⁸ Abdullah bin Umar bin Muhammad al-Syairozi al-Baidlowi, *Anwaru al-Tanzil wa Asraru al-Ta'wil. Jilid 1* (Beirut: Daar Shadar, 2001). 173-174.

²⁹ Al-Husain bin Mas'ud al-Baghawi, *Tafsir al-Baghawi "Ma'alimu al-Tanzil"* (Riyad: Daar Thayibah, 1992). 267

menjadi pribadi yang tertutup. Perilaku sosial semacam ini dapat menimbulkan perasaan kesepian dan berujung pada kesimpulan bahwa kehadirannya sudah tidak diperlukan lagi sehingga nekat untuk mengakhiri hidupnya.³⁰

Tabel 1. Faktor-Faktor Mempengaruhi Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an

Surat	Redaksi Ayat	Faktor Mental Tidak Sehat
Q.S. Al-Baqarah (2): 155	<i>Walanabluwannakum bi sya'i min al-khauf wa al-jū'i wa naqṣin min al-amwāli wa al-anfusi wa al-ṭamarāti. wa basysyiri al-ṣābirīna</i>	kelaparan
		kehilangan harta
		berkurang/kehilangan seseorang (anak, keluarga atau kerabat)
		(kurang/ gagal) panen buah-buahan
Q.S. Yusuf (12): 84	<i>Wa tawallā 'anhum wa qāla yā asafā 'alā yūsufa wabyadldlat 'aināhu min al-ḥuzni fahua kadhīm</i>	Kehilangan seseorang (anak) kesayangan
Q.S. Al-Kahfi (18): 6	<i>Fala'allaka bālghun nafsaka 'alā āṭarīhim in lam yu'minū bihādzā al-ḥdīti asafan</i>	Tidak didengar atau tidak dipercayai orang lain (teraliensi)

Dimensi Psikologis dalam Ayat-Ayat Tauhid

Ayat-ayat tauhid tidak hanya dipahami dalam satu dimensi, melainkan turut menyimpan berbagai macam dimensi lain yang perlu dieksplorasi, termasuk aspek psikologis yang terkandung dalamnya. Aspek psikologis tersebut oleh Malik Badri diistilahkan menjadi *Islamic Psychospiritual*, yaitu psikologi sebagai salah satu ilmu humaniora yang bisa mendapat manfaat dari kontribusi perspektif Islam.³¹ Badri berpendapat bahwa tanpa memasukkan unsur spiritual, hubungan sebab-akibat dalam aktivitas mental manusia sulit diidentifikasi, bahkan dengan metode ilmiah paling modern sekalipun. Hal ini menunjukkan adanya keterbatasan dalam pendekatan ilmiah murni terhadap kajian psikologis. Oleh sebab itu, Badri mengutip Ibn Qayyim yang menyatakan bahwa tindakan

³⁰ Viola Amnda et al., "Bentuk Dan Dampak Perilaku Bullying Terhadap Peserta Didik," *Jurnal Kepemimpinan Dan Pengurusan Sekolah* 5, no. 1 (2020): 19–32.

³¹ Malik Badri, *Contemplation an Islamic Psychospiritual Study Trans. Abdul Wahid Lu'lu'a, American Journal of Islamic Social Sciences* (London: International Institute of Islamic Thought, 2018), xviii.

dan perbuatan hanya bisa sah jika makna internal dan kontemplatifnya berasal dari hubungan spiritual yang hangat dengan Tuhan.

“Tahapan-tahapan [kognitif] ini akan lurus ketika gagasan dan pemahaman yang mendasarinya juga lurus, dan akan menyimpang ketika gagasan dan pemahaman itu rusak. Tahapan ini tetap sehat selama diarahkan kepada Tuhan dan Rabb-nya, dengan harapan untuk mendekat kepada-Nya serta mencari ridha-Nya. Allah Yang Mahakuasa adalah sumber segala kebenaran dan petunjuk. Karunia-Nya adalah asal dari segala kebaikan, dan perlindungan-Nya terhadap hamba-Nya adalah sumber keselamatan. Namun, ketika seorang hamba berpaling dan menjauh dari Tuhannya, ia akan tersesat menuju jalan kebinasaan.”

Menurut Badri, diskursus semacam ini terdengar seperti ringkasan terapi kognitif perilaku modern yang biasa ditemukan dalam buku teks psikologi kontemporer, dengan tambahan dimensi spiritual dan keimanan yang justru tidak ditemukan dalam psikologi sekuler modern. Pernyataan tersebut berasal dari pengetahuan yang diperoleh dari Al-Qur'an dan Sunnah, yang kemudian dibentuk menjadi prinsip-prinsip psikologis yang bermanfaat.³²

Terdapat banyak ayat Al-Qur'an yang dapat digunakan sebagai dasar keimanan sekaligus prinsip-prinsip *psychospiritual*. Q.S. Ar-Ra'd (13): 28 misalnya, menjelaskan secara eksplisit bahwa dengan beriman kepada Allah hati akan menjadi tenang, bahkan ketenangan dapat diperoleh dengan senantiasa mengingat (berdzikir) Allah. Adapun dzikir yang senantiasa dilakukan adalah dengan shalat, hal ini sejalan dengan Q.S. Thaha (20): 14. Menariknya beriman kepada Allah dan eksternalisasinya dalam bentuk shalat menghasilkan ketenangan. Hadis secara jelas menerangkan lebih lanjut bahwa shalat dapat menjadi pelipur lara dalam hati.³³ Dalam konteks psikologi, ketenangan menjadi salah satu aspek yang sangat dibutuhkan oleh seseorang. Pasalnya, memiliki ketenangan berakibat pada munculnya ketahanan mental dengan berkurangnya kecemasan.

Hal serupa disebutkan dalam Q.S. Al-An'am (6): 82, orang-orang beriman dan tidak mencampuradukan keimanan dengan kezaliman (syirik) akan mendapatkan keamanan dan petunjuk. Keamanan dalam konteks psikologi dapat dipahami sebagai keamanan (ketenangan hati) dari ketakutan atas murka Allah di dunia. Hal ini sejalan dengan pemaparan al-Thabari, bahwa keamanan dalam konteks kehidupan di dunia adalah terjaga dari murka Allah.³⁴ Selain rasa

³² Badri. 24.

³³ Ahmad al-Baihaqi, *al-Sunan al-Kubra Vol 7* (Mesir: Daar al Hadis, 2008). 134.

³⁴ Abu Ja'far al-Thabari, *Jami' al-Bayan fi Ta'wil Al-Qur'an* (Mesir: Muassasah al-Risalah, 2000). 492.

aman, orang beriman juga akan menerima petunjuk Allah sehingga berjalan dalam ketenangan dan arah hidup yang jelas. Tanpa perlindungan dan arahan ilahi, manusia cenderung terjebak dalam kecemasan, ketakutan, dan ketidakbahagiaan, yang akhirnya melahirkan perilaku negatif akibat kegelisahan batin. Posisi ini menggambarkan pentingnya pendidikan tauhid yang membimbing manusia untuk bergantung penuh kepada Allah dan menyerahkan segala urusan kepada-Nya, agar mereka dapat menjalani kehidupan dengan keikhlasan dan menemukan ketenangan meski menghadapi berbagai ujian.³⁵

Bagian lain, Al-Qur'an menyampaikan bahwa fitrah manusia sejak diciptakannya adalah bertauhid kepada Allah yang terekam dalam Q.S. Al-A'raf (7): 172. Ayat tersebut menceritakan pengakuan ruh bahwa Allah-lah Tuhan sekalian umat. Fitrah tersebut kemudian menjadi cikal bakal adanya nilai-nilai kebaikan yang tertanam dalam hati manusia, sehingga dapat menjadi tempat hidayah yang Allah berikan. Hidayah tersebut kemudian membimbing manusia kejalan yang lurus dan mengajak balik pada kebenaran ketika tersadarkan dari kesesatan.³⁶

Keseluruhan ayat-ayat tersebut mengarah pada satu inti tauhid, yaitu hanya Allah tempat kembali dan bergantung, sebagai bukti kebenaran Q.S. Al-Ikhlash (112): 2. Hamka mengartikan dengan "*Allah adalah tempat pergantungan*". Hal tersebut sebagai kausalitas Allah sebagai pencipta segala sesuatu di dunia, maka segala sesuatu hanya kepada-Nya sebagai tempat bergantung.³⁷ Bergantung pada Allah memberikan dampak positif bagi kesehatan mental. Orang yang bertawakal akan merasakan ketenangan batin, keteguhan hati, dan optimisme dalam menghadapi kehidupan. Kepercayaan penuh kepada Allah ini juga memperkuat harga diri, memberi harapan, serta melindungi dari kecemasan berlebih. Dengan menyerahkan hasil kepada Allah setelah berikhtiar, seseorang memperoleh stabilitas emosional dan kekuatan spiritual yang menyehatkan jiwa dan menghindarkan dari gangguan mental.³⁸

³⁵ Shobichatul Muniroh, "The Concept Of Tawhid Education In The Story Of The Prophet Ibrahim (Analysis Of Interpretation Of Qs Al-An ' Am 74-83) " in *4th International Conference on Research and Community Services*, vol. 4 (Mojokerto: ICORCS, 2025), 84-85.

³⁶ Sinta Indriyani, "Bertauhid Sebagai Fitrah Manusia (Kajian Atas Penafsiran Ibn Katsir Dan Al-Sya'rawi Dalam Q.S. Al-Rum (30):30 Dan Q.S. Al-A'raf (7): 172)" (UIN Syarif Hidayatullah, 2022). 61.

³⁷ Hamka, *Tafsir al-Azhar Vol 30* (Jakarta: PT Pustaka Panjimas, 1982). 301-302.

³⁸ Edi Hermanto, P. D. Sholihah, and M Hasyim, M., Rafina, P. A., & Febrianda, "Konsep Self-Healing Dalam QS. Al-Insyirah: Analisis Penafsiran Wahbah Az-Zuhaili Dalam Tafsir Al-Munir," *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu Al-Quran Dan Tafsir* 4, no. 2 (2024): 809-27.

Tabel 2. Makna Tekstual dan Kontekstual Ayat-Ayat Tauhid

Ayat	Makna Tekstual	Makna Kontekstual
Q.S. Al-An'am (6): 82	Merasa aman atas keimanan secara utuh	Tanpa perlindungan (rasa aman) dan arahan ilahi, manusia cenderung terjebak dalam kecemasan, ketakutan, dan ketidakbahagiaan, yang akhirnya melahirkan perilaku negatif akibat kegelisahan batin.
Q.S. Al-A'raf (7): 172	Fitrah manusia adalah mengakui Allah Swt. sebagai tuhan segala umat	Fitrah manusia menumbuhkan nilai-nilai kebaikan yang tertanam dalam hati manusia
Q.S. Al-Ikhlâs (112): 2	Allah sebagai tempat bergantung (meminta segala hal)	Tauhid sebagai pendidikan mengajarkan kebergantungan kepada kepada Allah Swt. atas segala hal yang diterima dan dijalankan dapat membentuk ketenangan jiwa.

Psikoterapi Kognitif Berbasis Ayat-Ayat Al-Qur'an

Gangguan kesehatan mental dalam bentuk sedih berkepanjangan, takut berlebihan, hingga rasa teralienasi dapat ditangani melalui psikoterapi kognitif. Model terapi menitikberatkan pada kekuatan pikiran sehingga dapat mengontrol emosi, perilaku dan pandangan dunia. Model ini beranggapan bahwa sebagian besar pemikiran berada di luar diri manusia, sehingga perlu dilakukan internalisasi pemikiran tersebut kedalam diri manusia.³⁹ Kendati

³⁹ Karyanta Nugraha Arif, "Terapi Puisi: Dasar-Dasar Penggunaan Puisi Sebagai Modalitas Dalam Psikoterapi," *Wacana* 4, no. 1 (2012): 9.

demikian, model terapi psikologi semacam ini memiliki keterbatasan yang secara tepat disebutkan Badri mengenai “revolusi kognitif kontemporer” dalam psikologi “sekular”, yang paling jelas terlihat dalam kegagalannya yang terus-menerus untuk mencakup dimensi jiwa manusia dan kebutuhan spiritualnya, Badri memberi sedikit penghargaan kepada orientasi psikologi kognitif dalam studi proses mental.⁴⁰

Namun dalam perspektif Islam dan tradisi spiritual lain, puncak perkembangan kognitif manusia tidak dapat direduksi hanya pada tingkat penalaran abstrak, logika, dan berpikir diakritik, tidak peduli seberapa “nuansanya” atau “*sophisticated*”-nya, meskipun, seperti yang akan disarankan kemudian, kemajuan tertentu dalam psikologi kognitif dapat berkontribusi pada pemulihan “psikologi spiritual” yang menghormati seluruh kemampuan manusia.⁴¹ Atas dasar hal tersebut, Badri menggunakan pendekatan kontemplasi yang secara harfiah merupakan alih bahasa dari *tafakkur* dan dipahami sebagai bentuk ibadah Islam adalah aktivitas spiritual kognitif di mana pikiran rasional, emosi, dan jiwa harus dikombinasikan.⁴²

Berasaskan tauhid, kontemplasi dilakukan dengan tujuan menghilangkan kesedihan, rasa takut, hingga rasa teralienasi. Dalam rangka mendukung kontemplasi, terdapat banyak ayat yang dapat digunakan sebagai titik awal proses perenungan. Misalnya, dalam Q.S. Al-Baqarah (2): 286 mengajak kepada sebuah pemahaman bahwa segala sesuatu yang telah Allah tetapkan pada seseorang sudah terukur dengan kemampuannya. Hal ini tidak hanya dalam konteks ujian atau musibah, melainkan termasuk perkara ibadah. Sebagaimana dalam penafsiran Saleh Darat, ayat tersebut terhubung dengan Q.S. Al-Baqarah (2): 85 dan Q.S. Al-Hajj (22): 78, bahwa Allah tidak berkeinginan untuk memberatkan manusia sekalipun dalam hal beragama.⁴³

Kontemplasi terhadap Q.S. Al-Baqarah (2): 286 sangat penting untuk dilakukan terutama saat mengalami trauma terhadap suatu hal. Ayat tersebut berperan penting dalam meluruskan perspektif negatif seseorang terhadap ujian yang menimpa, bahkan dapat menyebabkan terjadinya rasa trauma. Pada dasarnya, rasa trauma membentuk pemikiran dan keyakinan seseorang tentang diri sendiri, orang lain, dan dunia secara umum yang bersifat negatif. Atas dasar tersebut, perlu adanya restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*) yang

⁴⁰ Badri, *Contemplation an Islamic Psychospiritual Study Trans. Abdul Wahid Lu'lu'a*. xxii.

⁴¹ Badri. xx

⁴² Badri. xxx

⁴³ Saleh, *Faid al-Rahman fi Tarjamati Tafsir Kalam Malik al-Dayyan*. 748.

terdiri dari serangkaian strategi yang bertujuan membantu orang-orang mengubah pemikiran atau keyakinan yang tidak akurat sehingga menyebabkan perasaan negatif.⁴⁴ Dengan kata lain, Q.S. Al-Baqarah (2): 286 dapat dipahami sebagai titik awal sekaligus mengarahkan kontemplasi pada sisi positif suatu kejadian.

Selanjutnya perspektif positif yang telah diperoleh dilanjutkan dengan sikap berserah diri kepada Allah. Q.S. At-Taubah (9): 51 dengan nuansa tauhid yang kental, mengajarkan sekaligus mengingatkan kepada manusia bahwa segala hal yang terjadi di dunia merupakan kehendak Allah, termasuk krisis ekonomi, perundungan, dan kehilangan anggota keluarga yang menimpa seseorang. Penghujung ayat menyampaikan bahwa setiap orang harus memiliki sikap tawakkal yang dapat dipahami sebagai tahap akhir setelah ikhtiar menghadapi ujian. Sikap tawakal sendiri secara linier akan menimbulkan efek berupa motif untuk mengekspresikannya dalam bentuk perilaku yang dinamakan takwa.⁴⁵ Artinya, senantiasa melakukan apa yang telah menjadi ketentuan Allah dan tidak pernah berlaku durhaka kepada-Nya. Sehingga pada akhirnya ketika segala sesuatu telah dipasrahkan kepada Allah, maka jalan keluar akan diberikan sebagaimana dalam Q.S. Ath-Thalaq (65): 2 dan segala hal kebutuhan akan dicukupi sebagaimana dalam Q.S. Ath-Thalaq (65): 3.

Konsep tawakal sebagaimana di atas dipahami sebagai sebuah sikap spiritual aktif yang mengombinasikan usaha maksimal dengan penyerahan secara total kepada Allah Swt.. Model sikap semacam ini dalam perspektif psikologi sejalan dengan konsep *positive religious coping*, yaitu suatu perencanaan untuk mengelola stres dengan pendekatan spiritual yang sehat. Tawakal mengandung nilai-nilai yang berkontribusi terhadap penguatan resiliensi individu, khususnya dalam menghadapi krisis hidup menjadi lebih bermakna dan stabil secara emosional.⁴⁶ Artinya, sikap tawakal dapat mengarahkan kepada *mental well-being*, yaitu keadaan di mana individu merasa nyaman secara

⁴⁴ Kim Tornvall Mueser, Harriet J. Rosenberg, and Stanley D. Rosenberg, *Cognitive Restructuring I: Common Styles of Thinking*, in *Treatment of Posttraumatic Stress Disorder in Special Populations: A Cognitive Restructuring Program* (Washington, D.C: American Psychological Association, 2009).

⁴⁵ Retno Hanggarani Ninin, "Diri Religius: Suatu Perspektif Psikologi Terhadap Kepribadian Akhlaqul Karimah," *Psikis: Jural Psikologi Islami* 5, no. 1 (2019): 1-12.

⁴⁶ Laila Astuti and Bashori Bashori, "Kajian Semantik Tawakkal Dalam Al-Qur'an: Relevansinya Terhadap Konsep Coping Dan Psikologi Resiliensi," *Fathir: Jurnal Studi Islam* 2, no. 2 (2025): 308-23.

emosional, memiliki keseimbangan dalam hidup, dan dapat mengatasi tantangan dengan efektif.⁴⁷

Sikap selanjutnya yang harus terejawantah adalah optimisme, kontemplasi yang membawa pada harapan-harapan baik di balik suatu peristiwa yang menyedihkan dan menakutkan. Perenungan yang dilakukan mengarah pada semangat dan harapan dalam menghadapi tekanan atau gangguan mental. Sikap optimis sendiri dapat diambil dari kisah pencarian Nabi Yusuf sebagaimana terekam dalam Q.S. Yusuf (12): 87. Ayat tersebut mengisahkan bahwa di tengah kesedihan, Nabi Ya'kub terus berjuang mencari keberadaan putranya dengan dilandasi rasa optimis, hingga pada akhirnya keduanya dapat dipertemukan kembali dengan keadaan Nabi Yusuf sebagai penguasa. Tidak hanya optimisme, kisah tersebut turut membuktikan Q.S. Al-Insyirah (94): 5-6, bahwa setiap kesulitan bersamanya kemudahan. Dalam *Tafsir al-Azhar* terdapat sebuah kisah pribadi yang menarik, berkenaan dengan perampasan kemerdekaan Hamka dengan dimasukkan penjara. Kejadian tersebut mengantarkan Hamka pada perenungan awal yang mengantarkannya pada stres dan depresi, namun semakin dalam kontemplasi dilakukan mengarahkannya pada rasa syukur atas kesempatan dapat menghatamkan Al-Qur'an lebih dari 150 kali dan menyelesaikan penulisan *Tafsir al-Azhar*.⁴⁸

Optimisme dalam diskursus psikologi dapat mencapai kesehatan mental dengan mencegah seseorang terus tenggelam dalam depresi serta rasa apatis. Optimisme diharapkan dapat membuat seseorang mampu berpikir jernih sehingga tercipta rasa aman dengan pengejawantahan sifat kreatif, tidak gampang putus asa, pekerja keras dan lebih banyak tersenyum.⁴⁹ Optimisme adalah sikap melihat kehidupan dengan fokus pada hal-hal positif dan makna yang membangun diri. Orang yang optimis tidak mudah menyerah saat gagal, karena mereka memandang kegagalan sebagai hal sementara yang bisa diatasi. Dalam menghadapi kesulitan, mereka justru terdorong untuk bangkit dan menjadikannya sebagai tantangan yang harus ditaklukkan.⁵⁰

Kendati demikian, melalui pendidikan tauhid dalam ayat-ayat Al-Qur'an dapat melampaui optimisme psikologis yang bersifat motivasional, dengan

⁴⁷ Yoesoep Edhie Rachmad, *Mental Well-Being Theory* (Galicia: La Coruña Torre Publicaciones Internacionales, 2022). 1-15

⁴⁸ Hamka, *Tafsir al-Azhar*. 198-199

⁴⁹ Abang Harpan, "Peran Religiusitas Dan Optimisme Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja," *Jurnal Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta* 3, no. 1 (2015): 5-10.

⁵⁰ Hermanto, Sholihah, and Hasyim, M., Rafina, P. A., & Febrianda, "Konsep Self-Healing Dalam QS. Al-Insyirah: Analisis Penafsiran Wahbah Az-Zuhaili Dalam Tafsir Al-Munir." 822-823.

menghadirkan restrukturisasi kognitif yang berakar pada keyakinan transendental. Pada dasarnya, optimisme dalam psikologi modern berfungsi mencegah individu yang terjebak dalam depresi melalui pola pikir positif dan atribusi yang adaptif. Adapun tauhid menata ulang skema dasar keyakinan manusia tentang sumber kendali, makna ujian, dan tujuan hidup. Ayat-ayat tauhid membangun kesadaran bahwa realitas berada dalam kehendak dan kebijaksanaan ilahi, sehingga kegagalan tidak dimaknai sebagai kehancuran diri, melainkan sebagai bagian dari proses pendidikan spiritual. Dengan kata lain, ketenangan dan daya juang tidak hanya bertumpu pada sugesti positif, tetapi juga pada keyakinan epistemik yang kokoh terhadap keesaan dan kekuasaan Tuhan.

Implikasinya, psikoterapi kognitif berbasis tauhid tidak sekadar memperkuat sikap optimis, melainkan mentransformasikan *locus of control* dan orientasi makna secara mendasar. Individu yang menginternalisasi tauhid cenderung memiliki resiliensi yang lebih stabil karena harapan mereka tidak rapuh oleh perubahan situasi eksternal; harapan tersebut berakar pada kepercayaan teologis yang melahirkan tawakkal, sabar, dan rasa aman eksistensial. Dalam konteks kesehatan mental, pendekatan ini berpotensi menghasilkan model pemulihan yang lebih holistik, karena mengintegrasikan regulasi pikiran, pengelolaan emosi, serta kedalaman spiritual sebagai satu kesatuan yang saling menopang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa Al-Qur'an, baik secara eksplisit maupun implisit, memuat isyarat tentang gejala gangguan mental beserta faktor-faktor penyebabnya, meliputi krisis ekonomi, dinamika keluarga, dan kondisi lingkungan. Adapun gambaran konkret gangguan mental dalam Al-Qur'an terdapat pada kisah Nabi Ya'kub saat sedih berkepanjangan akibat kehilangan Nabi Yusuf. Dalam menghadapi masalah mental tersebut, ajaran tauhid terbukti dapat dijadikan sebagai paradigma utama yang menegaskan bahwa segala sesuatu, termasuk penyakit, berasal dari Allah dan kepada-Nya manusia kembali bersandar.

Dengan menjadikan tauhid sebagai landasan dalam pendekatan psikologi kognitif—sebagaimana terlihat dalam kontemplasi Malik Badri—maka pemulihan mental dapat dicapai melalui kesadaran dan pikiran positif bahwa setiap ujian hidup telah diukur sesuai dengan kapasitas individu yang menerimanya. Pikiran positif kemudian terejawantahkan dalam bentuk

perilaku-perilaku positif dengan dorongan rasa optimis dalam menjalani peristiwa yang menimpa. Selanjutnya, mengingat dan berdzikir kepada Allah tidak hanya sebatas aktivitas verbal, melainkan mekanisme regulasi kognitif-spiritual yang menghadirkan ketenangan batin melalui kesadaran transendental, sehingga menjadi fondasi integral dalam model kesehatan mental yang holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Baghawi, Al-Husain bin Mas'ud. *Tafsir al-Baghawi "Ma'alimu al-Tanzil."* Riyad: Daar al-Thayibah, 1992.
- Al-Baihaqi, Ahmad. *Al-Sunan al-Kubra Vol 7.* Mesir: Daar al-Hadis, 2008.
- Al-Syaukani, Muhammad bin Ali. *Fath al-Qadir al-Jami' Baina Fanni al-Riwayah Wa al-Dirasah Min 'ilmi al-Tafsir.* Beirut: Daar al-Ma'arif, 2007.
- Al-Thabari, Abu Ja'far. *Jami' al-Bayan fi Ta'wil Al-Qur'an.* Mesir: Muassasah al Risalah, 2000.
- Amnda, Viola, Septia Wulandari, Suci Wulandari, Saskia Nabila Syah, Yopie Andi Restari, Septina Atikah, Engkizar Engkizar, Fuady Anwar, and Zainul Arifin. "Bentuk Dan Dampak Perilaku Bullying Terhadap Peserta Didik." *Jurnal Kepemimpinan Dan Pengurusan Sekolah* 5, no. 1 (2020): 19-32. <https://doi.org/10.34125/kp.v5i1.454>.
- Ardiyansyah, Sandy. "Prinsip-Prinsip Dan Fungsi Kesehatan Mental." In *Kesehatan Mental*, edited by Neila Sulung and Ilda Melisa, 1. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi, 2023.
- Arif, Karyanta Nugraha. "Terapi Puisi: Dasar-Dasar Penggunaan Puisi Sebagai Modalitas Dalam Psikoterapi." *Wacana* 4, no. 1 (2012): 9.
- Astuti, Laila, and Bashori Bashori. "Kajian Semantik Tawakkal Dalam Al-Qur'an: Relevansinya Terhadap Konsep Coping Dan Psikologi Resiliensi." *Fathir: Jurnal Studi Islam* 2, no. 2 (2025): 308-23. <https://doi.org/10.71153/fathir.v2i2.283>.
- Atmojo, Joko Tri, and et. all. "Ancaman Kerawanan Pangan Rumah Tangga Terhadap Kesehatan Mental Sebagai Efek Pasca Pandemi." *Avicenna: Journal*

of *Health Research* 5, no. 2 (2022): 141–52.

Badri, Malik. *Contemplation an Islamic Psychospiritual Study Trans. Abdul Wahid Lu'lu'a. American Journal of Islamic Social Sciences*. London: International Institute of Islamic Thought, 2018. https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=QjFuDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=islamic+law&ots=_Eh8sC0hSt&sig=w8OxQK_fq1YZo44lC72iLb_Td5o.

Baidlowi, Abdullah bin Umar bin Muhammad al-Syairazi al. *Anwaru al-Tanzil Wa Asrar al-Ta'wil. Jilid 1*. Beirut: Daar Shadar, 2001.

Ellyza Wahdi, Amirah, Althaf Setyawan, Yufan Astini Putri, Siswanto Agus Wilopo, Holly E. Erskine, Krystina Wallis, Cartiah McGrath, et al. "Laporan Penelitian Indonesia National Adolescent Mental Health Survey Terj. Dita Azka Nadhira." Sleman, 2022.

Fitria, Dinda Ainul. "Strategi Coping Stres Pada Petani Melon Pasca Gagal Panen (Studi Kasus Di Desa Maguwan, Kecamatan Sambit, Kabupaten Ponorogo)." Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo, 2021.

Fuad, Ikhwan. "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an Dan Hadits." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 1, no. 1 (2016): 31–50. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.245>.

Hamka. *Tafsir al-Azhar Vol 30*. Jakarta: PT Pustaka Panjimas, 1982.

Handayani, Eka Sri. *Kesehatan Mental (Mental Hygiene). Journal of Canadian Studies*. Vol. 56. Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari, 2022.

Harpan, Abang. "Peran Religiusitas Dan Optimisme Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja." *Jurnal Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta* 3, no. 1 (2015): 5–10.

Hermanto, Edi, P. D. Sholihah, and M Hasyim, M., Rafina, P. A., & Febrianda. "Konsep Self-Healing Dalam QS. Al-Insyirah: Analisis Penafsiran Wahbah Az-Zuhaili Dalam Tafsir Al-Munir." *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu Al-Quran Dan Tafsir* 4, no. 2 (2024): 809–27.

Saleh, Muhammad. *Faid Al-Rahman Fi Tarjamati Tafsir Kalam Malik Al-Dayyan*. Bantul: Idea Press, 2024.

Santy, Dini Hari, Dini Nurhasanah, Nayomi Aristo, Siti Tamita Datachi, Zaujatul Amna, and Universitas Syiah Kuala. "Identifikasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Penyintas Bencana Tsunami Aceh Paska 20 Tahun." *Jurnal Psikologi Insight* 8, no. 2 (2024): 99–110.

WHO. "Mental Disorders." World Health Organization, 2025. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>.

_____. "Mental Health." World Health Organization, 2022. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.

Yusron, M. Agus. *Mencegah Islamofobia Melalui Terapi Kognitif Qur'ani*. Vol. 2. Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup, 2024.