

PENYEMBUHAN SPIRITUAL DALAM AL-QUR'AN: ANALISIS TEMATIK INTERDISIPLINER TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN RELIGIUSITAS SOSIAL

Siti Fatimah,¹ Bashori²

Prodi Ilmu Al-Quran dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Antasari Banjarmasin

fatimahsitialida63@gmail.com, bashori@uin-antasari.ac.id

Abstrak

Dalam era modern, individu sering menghadapi gangguan kesehatan mental serta penurunan religiusitas sosial akibat tekanan hidup, alienasi sosial, dan krisis makna. Al-Qur'an hadir sebagai sumber nilai spiritual yang tidak hanya menekankan aspek teologis, tetapi juga menyentuh ranah psikososial manusia. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep penyembuhan spiritual dalam Al-Qur'an secara tematik dengan pendekatan interdisipliner, guna menilai relevansinya terhadap pemulihan mental dan penguatan religiusitas dalam konteks sosial. Metode yang digunakan adalah kualitatif berbasis studi pustaka, dengan analisis tema dan integrasi teori dari psikologi humanistik serta sosiologi agama. Temuan menunjukkan bahwa sejumlah ayat terkait ketenangan batin, kesabaran, dzikir, tawakal, dan taubat membentuk kerangka penyembuhan spiritual yang utuh. Tema-tema tersebut memiliki keterkaitan teoritis dengan gagasan self-transcendence Viktor Frankl, kebutuhan akan cinta dan makna menurut Erich Fromm, serta solidaritas moral dalam pandangan Emile Durkheim. Kesimpulan dari studi ini menyatakan bahwa pendekatan penyembuhan spiritual berbasis Al-Qur'an berperan penting dalam mengatasi gangguan psikologis dan membina nilai-nilai religius sosial. Penelitian ini memperkaya khazanah keilmuan dalam pengembangan pendekatan integratif antara ilmu keislaman, psikologi, dan sosiologi.

Kata kunci: terapi spiritual, Al-Qur'an, kesejahteraan mental, religiusitas sosial, studi tematik

Abstract

In contemporary society, individuals frequently encounter mental health issues and diminished social religiosity, stemming from life pressures, social isolation, and loss of meaning. The Qur'an offers spiritual guidance that extends beyond theological doctrine, addressing the psychological and social dimensions of human experience. This study seeks to explore the Qur'anic concept of spiritual healing through a thematic and interdisciplinary lens, aiming to understand its potential in promoting mental well-being and fostering social religiosity. Employing a qualitative library research method with thematic analysis, the study incorporates insights from humanistic psychology and the sociology of religion. The findings highlight that verses

¹ . UIN Antasari Banjarmasin fatimahsitialida63@gmail.com,

² . UIN Antasari Banjarmasin bashori@uin-antasari.ac.id

emphasizing inner tranquility, patience, remembrance of God (dhikr), reliance on God (tawakkul), and repentance (tawbah) reflect a comprehensive model of spiritual healing. These themes resonate with Frankl's idea of self-transcendence, Fromm's emphasis on love and meaning, and Durkheim's notion of moral cohesion. The study concludes that Qur'anic spiritual healing significantly supports psychological resilience and the reinforcement of socio-religious values. It offers a meaningful contribution to the interdisciplinary development of Islamic thought, psychological science, and sociological analysis.

Keywords: *spiritual therapy, Qur'an, mental well-being, social religiosity, thematic study*

A. Pendahuluan

Fenomena gangguan kesehatan mental semakin menjadi perhatian global seiring meningkatnya tekanan hidup modern yang berdampak pada kualitas hidup individu. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres, depresi, dan kecemasan menjadi penyebab utama terganggunya fungsi psikososial manusia dalam kehidupan sehari-hari. Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa gangguan mental kini menjadi salah satu beban penyakit tertinggi secara global, termasuk di negara-negara berpenduduk mayoritas Muslim seperti Indonesia.³ Kondisi ini menuntut pendekatan penyembuhan yang tidak hanya bersifat medis, tetapi juga menyentuh aspek spiritual manusia. Dalam konteks masyarakat Muslim, spiritualitas merupakan bagian integral dari kehidupan. Nilai-nilai religius bukan hanya berfungsi sebagai identitas keimanan, tetapi juga sebagai sumber kekuatan batin dan ketenangan jiwa. Kepercayaan terhadap ayat-ayat Al-Qur'an sebagai petunjuk hidup diyakini memiliki kekuatan transformatif, termasuk dalam proses penyembuhan gangguan mental. Oleh karena itu, penting untuk meninjau kembali peran Al-Qur'an sebagai sumber penyembuhan spiritual (*al-syifā' al-rūḥiyy*) dalam membangun kesehatan mental yang utuh.

³ World Health Organization, *Mental Health Action Plan 2013–2020*, (Geneva: WHO Press, 2013), 4.

Al-Qur'an secara eksplisit menyebut dirinya sebagai *syifā'* (penyembuh) dalam beberapa ayat, seperti dalam QS. Al-Isrā' [17]: 82 dan QS. Fuṣṣilat [41]: 44. Namun, makna "*penyembuhan*" dalam konteks ayat-ayat tersebut tidak terbatas pada aspek fisik, melainkan lebih menekankan pada dimensi batiniah manusia, seperti kesedihan, kebingungan, dan kegelisahan yang memerlukan penyembuhan ruhani.⁴ Ini menjadi dasar penting untuk mengeksplorasi dimensi penyembuhan spiritual dalam Al-Qur'an yang selama ini kurang mendapatkan perhatian secara metodologis dan ilmiah. Perspektif tafsir klasik umumnya memahami *syifā'* dalam Al-Qur'an sebagai petunjuk dan penawar hati dari kesesatan dan keraguan.⁵ Namun dalam perkembangan mutakhir, kajian-kajian kontemporer mulai mengaitkan penyembuhan spiritual Qur'ani dengan wacana kesehatan mental dan psikoterapi Islami. Hal ini menunjukkan adanya pergeseran pendekatan dari tafsir tekstual ke arah kontekstual dan interdisipliner.

Dalam ranah psikologi, konsep kesehatan mental meliputi keseimbangan emosi, kemampuan mengelola stres, dan ketahanan menghadapi krisis hidup. Intervensi psikologis modern kini semakin membuka ruang bagi pendekatan religius dan spiritual sebagai bagian dari terapi yang komprehensif. Di sinilah pendekatan integratif antara Al-Qur'an dan psikologi menjadi relevan untuk dikembangkan sebagai paradigma penyembuhan berbasis nilai-nilai Illahiah. Banyak penelitian menunjukkan bahwa individu dengan keterikatan spiritual yang kuat cenderung memiliki ketahanan mental yang lebih tinggi dalam menghadapi tekanan hidup.⁶ Spiritualitas bukan hanya sebagai *coping mechanism*, tetapi juga sebagai landasan makna yang memberikan

⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Vol. 6 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 588–589.

⁵ Al-Rāghib al-Aṣḥānī, *Al-Mufradāt fī Gharīb al-Qur'ān*, ed. Ṣafwān 'Adnān Dāwūdī (Damaskus: Dār al-Qalam, 2002), 274.

⁶ Harold G. Koenig, *Medicine, Religion, and Health: Where Science and Spirituality Meet* (Philadelphia: Templeton Foundation Press, 2008), 123–125.

harapan dan ketenteraman. Oleh karena itu, telaah terhadap penyembuhan spiritual Qur'ani dapat memberikan kontribusi penting dalam pengembangan model kesehatan mental yang relevan secara teologis dan kontekstual.

Namun demikian, kajian mengenai penyembuhan spiritual dalam Al-Qur'an masih terbatas pada pendekatan normatif dan belum banyak dikaji secara tematik maupun integratif dengan ilmu psikologi. Gap inilah yang menjadi dasar penting penelitian ini. Sebuah pendekatan yang menggabungkan tafsir tematik dan psikologi Islam perlu dikembangkan untuk memperkuat fondasi epistemologis dalam memahami penyembuhan spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep penyembuhan spiritual dalam Al-Qur'an melalui pendekatan tafsir tematik, dengan integrasi perspektif psikologi dan sosial keagamaan. Dengan menghimpun dan mengkaji ayat-ayat yang relevan secara sistematis, penelitian ini diharapkan mampu menjelaskan mekanisme spiritual Qur'ani yang dapat memperkuat kesehatan mental dan religiusitas sosial umat Islam. Secara khusus, penelitian ini ingin menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut: (1) Apa saja konsep utama penyembuhan spiritual dalam Al-Qur'an yang berkaitan dengan ketenangan jiwa dan kesehatan mental? (2) Bagaimana makna dan fungsi konsep-konsep tersebut dalam perspektif tafsir klasik dan kontemporer? (3) Bagaimana integrasi nilai-nilai Qur'ani tersebut dengan pendekatan psikologi Islam dan relasi sosial-keagamaan?

Dalam pendekatan metodologis, penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis studi pustaka (*library research*). Metode tafsir tematik (*mawḍūʿī*) dipilih untuk menelusuri dan menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan penyembuhan spiritual. Pendekatan ini didukung oleh analisis interdisipliner dengan psikologi

Islam serta teori-teori religiusitas sosial untuk memperkaya konteks pemahaman. Tafsir tematik memungkinkan peneliti untuk menghimpun ayat-ayat Qur'an dari berbagai surah yang memiliki tema senada, lalu dianalisis secara mendalam dalam satu konstruksi pemahaman yang utuh.⁷ Ini berbeda dari tafsir *tahliili* (per ayat atau per surah), karena pendekatan tematik lebih fokus pada rekonstruksi makna tematik dalam menjawab persoalan kontekstual modern. Di sisi lain, integrasi dengan psikologi Islam memberikan kerangka analitis terhadap bagaimana nilai-nilai Qur'ani dapat diterapkan dalam terapi mental. Psikologi Islam memandang manusia sebagai makhluk ruhani-jasmani, sehingga penyembuhan mental harus menyentuh dimensi spiritual yang paling dalam.⁸ Dalam hal ini, nilai-nilai Qur'ani seperti sabar, tawakal, dzikir, dan pengharapan terhadap rahmat Allah memiliki potensi terapeutik yang kuat.

Penelitian ini juga memberi perhatian pada religiusitas sosial, yaitu bentuk ekspresi spiritual yang terwujud dalam hubungan sosial seperti komunitas keagamaan, dukungan keluarga, dan praktik ibadah kolektif. Penyembuhan spiritual tidak hanya bersifat individual, tetapi juga dibentuk oleh suasana sosial yang sarat nilai-nilai Islam. Ini sesuai dengan semangat Qur'an yang tidak hanya menekankan individualitas, tetapi juga kebersamaan dan solidaritas. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah yang relevan dan aplikatif dalam merancang terapi spiritual berbasis Al-Qur'an. Tidak hanya sebagai kajian teoritis, tetapi juga sebagai model alternatif yang dapat digunakan dalam pendampingan kesehatan mental berbasis nilai agama. Penelitian ini memiliki nilai kebaruan (novelty) dalam dua aspek utama. Pertama, penggabungan pendekatan tafsir

⁷ M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat* (Bandung: Mizan, 1992), 27.

⁸ Malik Badri, *Dilema Psikolog Muslim* (Jakarta: Gema Insani, 2000), 77.

tematik dengan perspektif psikologi Islam untuk membaca ayat-ayat penyembuhan spiritual belum banyak dilakukan secara sistematis. Kedua, penekanan pada dimensi sosial-keagamaan dan kesehatan mental sebagai kerangka kontekstual memberikan kontribusi baru dalam diskursus Qur'ani tentang kesejahteraan batin manusia.

Kontribusi ilmiah dari penelitian ini diharapkan memberi sumbangsih dalam tiga bidang: (1) tafsir tematik sebagai pendekatan metodologis dalam studi Al-Qur'an; (2) pengembangan psikologi Islam yang berbasis wahyu; dan (3) penguatan literatur keislaman dalam upaya peningkatan kesehatan mental masyarakat Muslim secara kontekstual. Dalam jangka panjang, hasil penelitian ini dapat menjadi pijakan awal bagi pengembangan terapi spiritual berbasis Al-Qur'an yang lebih aplikatif. Penelitian ini juga ingin mendorong pemikiran kritis dan reflektif terhadap ayat-ayat Al-Qur'an dalam konteks permasalahan kontemporer. Penekanan terhadap pengalaman eksistensial manusia yang terhubung dengan nilai-nilai Illahiah menunjukkan bahwa spiritualitas Qur'ani bukan sekadar dogma, melainkan fondasi pemulihan jiwa yang bersifat transformatif. Dalam hal ini, penyembuhan bukan hanya tentang penyintas yang pulih, tetapi tentang manusia yang bertumbuh secara ruhani.

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah diuraikan, penelitian ini secara khusus bertujuan untuk merumuskan, mendeskripsikan, dan menganalisis konsep penyembuhan spiritual dalam Al-Qur'an melalui pendekatan tafsir tematik terhadap ayat-ayat tentang ketenteraman jiwa. Penelitian ini juga bertujuan mengkaji relevansi dan kontribusi konsep-konsep tersebut dalam kerangka kesehatan mental dan religiusitas sosial masyarakat kontemporer. Dengan pendekatan interdisipliner antara studi tafsir, psikologi Islam, dan sosiologi agama, penelitian ini diharapkan dapat menawarkan

pemahaman yang integratif dan aplikatif tentang bagaimana nilai-nilai spiritual Qur'ani dapat menjadi solusi alternatif terhadap krisis psikososial dan gangguan kejiwaan yang semakin kompleks di era modern.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*). Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk menggali makna-makna teks Al-Qur'an yang berkaitan dengan penyembuhan spiritual dan relevansinya dengan kesehatan mental serta kehidupan sosial-keagamaan. Studi pustaka memungkinkan peneliti menelusuri sumber-sumber primer dan sekunder, termasuk Al-Qur'an, kitab tafsir klasik maupun kontemporer, serta literatur ilmiah dari bidang psikologi dan sosiologi yang relevan.⁹

Teknik analisis yang digunakan adalah analisis tematik (*thematic analysis*), yaitu mengidentifikasi, mengorganisasi, dan menafsirkan tema-tema utama yang muncul dari ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan ketenangan jiwa, penyembuhan batin, dan kebahagiaan spiritual. Ayat-ayat tersebut dianalisis dengan bantuan metode tafsir maudhu'i (tematik), yang mempertemukan berbagai ayat dari berbagai surat dalam satu topik pembahasan, disertai dengan konteks sosial-historis (*asbabun nuzul*)¹⁰ dan interpretasi dari mufasir seperti Al-Ghazali, Al-Razi, Ibn Ashur, serta tafsir kontemporer seperti tafsir Al-Mishbah karya Quraish Shihab.¹¹

Di samping itu, pendekatan interdisipliner diterapkan dengan mengintegrasikan teori-teori psikologi khususnya dari Viktor Frankl

⁹ Zed, Mestika. *Metode Penelitian Kepustakaan*. (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004), 4–6.

¹⁰ Rofiq, A. *Ilmu Tafsir*. (Malang: UIN Maliki Press, 2011), 115–117.

¹¹ Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, Vol. 1, 9-12.

mengenai logoterapi¹² dan makna hidup serta pendekatan sosiologis dari Emile Durkheim tentang fungsi religiusitas dalam membentuk solidaritas sosial dan kestabilan emosional. Integrasi ini dilakukan untuk menjembatani pemahaman antara teks-teks keagamaan dan kebutuhan-kebutuhan psikososial manusia kontemporer. Data dikumpulkan melalui telaah dokumen, yang meliputi teks Al-Qur'an, tafsir, jurnal ilmiah, buku, dan artikel yang kredibel. Prosedur pengolahan data dilakukan dengan membaca intensif, mengklasifikasi topik, mengevaluasi konten secara kritis, dan merumuskan kesimpulan berdasarkan hubungan antarkonsep yang ditemukan. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan analisis mendalam secara berulang.¹³

C. Hasil dan pembahasan

1. Ketenteraman Jiwa sebagai Tujuan Spiritual Qurani

Konsep ketenteraman jiwa dalam Al-Qur'an merupakan salah satu aspek fundamental dari penyembuhan spiritual yang menjadi pusat perhatian dalam penelitian ini. Ayat-ayat seperti Surah ar-Ra'd [13]: 28 yang berbunyi, "...*hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram,*" memperlihatkan bahwa ketenangan batin tidak hanya dicapai melalui aspek fisik atau psikis, tetapi melalui pendekatan spiritual yang mendalam. Tafsir klasik oleh Ibn Kathīr memandang dimensi ini sebagai nikmat spiritual yang diperoleh ketika meresapi ingatan akan Tuhan,¹⁴ sementara tafsir modern oleh M. Quraish Shihāb menekankan efek psikologis zikir sebagai

¹² Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, trans. Ilse Lasch (Boston: Beacon Press, 2006), 98–105.

¹³ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017), 330–332.

¹⁴ Ibn Kathīr, *Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm*, Juz 10 (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyah, 1994), 187.

pengurang stres dan kegelisahan.¹⁵ Penelitian ini mengungkap bahwa ketenteraman jiwa tidak berdiri sendiri, tetapi terhubung erat dengan kualitas hubungan seseorang dengan Allah, kesadaran akan makna hidup, dan integrasi nilai-nilai religius dalam pengalaman sehari-hari. Dalam konteks kesehatan mental, ketenteraman jiwa sebagaimana dikonsepsikan dalam Al-Qur'an sejalan dengan teori logoterapi Viktor Frankl, yang menekankan pentingnya makna dalam kehidupan sebagai fondasi ketahanan terhadap penderitaan. Ayat-ayat Qur'ani yang menekankan ketenangan jiwa juga memiliki relevansi dengan teori coping dalam psikologi, khususnya yang berkaitan dengan manajemen stres berbasis religiositas.¹⁶ Selain itu, ketenteraman jiwa memiliki implikasi sosial yakni mendorong terciptanya individu yang stabil secara emosi, tidak mudah cemas, dan memiliki sikap empatik terhadap sesama. Oleh karena itu, temuan ini menunjukkan bahwa penyembuhan spiritual dalam Al-Qur'an tidak hanya bersifat internal atau pribadi, tetapi juga memiliki dimensi sosial transformatif. Nilai-nilai seperti sabar, tawakal, dan dzikir yang muncul dalam ayat-ayat tersebut berfungsi sebagai pilar utama yang menopang struktur psikospiritual manusia yang sehat, tangguh, dan berdaya juang tinggi. Dengan demikian, ketenteraman jiwa dalam perspektif Qur'ani dapat dimaknai sebagai hasil akhir dari transformasi batiniah yang menyeluruh, bukan sekadar tidak adanya gangguan psikologis, melainkan kondisi kesadaran spiritual yang stabil dan bermakna secara eksistensial.

¹⁵ M. Quraish Shihāb, *Tafsir al-Miṣbāḥ: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, (Juz), 528.

¹⁶ Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, 98–105.

2. Sabar dan Tawakal sebagai Mekanisme Coping Spiritual

Sabar dan tawakal merupakan dua konsep spiritual utama dalam Al-Qur'an yang tidak hanya bermakna ibadah, tetapi juga menjadi mekanisme pemulihan psikologis yang efektif dalam menghadapi stres dan penderitaan hidup. Dalam Surah Al-Baqarah [2]: 153, Allah berfirman, "*Wahai orang-orang yang beriman! Jadikanlah sabar dan salat sebagai penolongmu; sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.*" Ayat ini menegaskan bahwa sabar adalah sarana pertolongan dalam menghadapi ujian hidup, bukan sekadar sikap pasif, melainkan bentuk daya tahan batin aktif yang teruji. Menurut tafsir al-Marāghī, kesabaran bukan sekadar menahan diri, tetapi tindakan aktif yang diiringi doa dan ikhtiar.¹⁷ Dalam psikologi kontemporer, konsep sabar berkorelasi erat dengan *resilience*, yaitu kapasitas individu untuk bangkit dari trauma atau tekanan mental. Demikian pula, tawakal yang berarti berserah diri kepada Allah setelah melakukan ikhtiar optimal, memiliki fungsi terapeutik dalam mengurangi kecemasan, menguatkan rasa aman, dan meningkatkan penerimaan terhadap hasil hidup yang tidak sesuai harapan. Dalam kerangka *religious coping*, tawakal tergolong sebagai strategi adaptif yang membantu individu membangun kepercayaan diri spiritual dalam situasi sulit. Penelitian oleh Pargament dan Abu-Raiya menunjukkan bahwa orang yang mempraktikkan *coping religious* seperti tawakal lebih mampu mengelola stres dengan cara yang sehat dan konstruktif. Maka, sabar dan tawakal menjadi mekanisme spiritual yang integral dan sinergis dalam memperkuat mental, membangun makna penderitaan, dan menumbuhkan optimisme religius.¹⁸ Dalam

¹⁷ Ahmad al-Marāghī, *Tafsīr al-Marāghī* (Beirut: Dār al-Fikr, 2001), 3:172.

¹⁸ Kenneth I. Pargament and Hisham Abu-Raiya, "Spirituality, Religion, and Coping," in *APA Handbook of Psychology, Religion, and Spirituality*, vol. 1, ed. Kenneth I.

konteks penyembuhan spiritual Qur'ani, kedua konsep ini menjadi pondasi esensial bagi terbentuknya ketahanan jiwa yang stabil dan penuh kesadaran transendental

3. Dzikir sebagai Intervensi Psikospiritual dan Neurosaintifik

Konsep penyembuhan spiritual dalam Al-Qur'an tidak dapat dilepaskan dari pemahaman tentang "dzikir" sebagai instrumen ketenangan jiwa yang berkelanjutan. Dalam Surah ar-Ra'd [13]: 28 disebutkan, "*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram*". Ayat ini menjadi landasan kuat bahwa dimensi spiritual dalam Islam memiliki pengaruh langsung terhadap kestabilan emosional dan kesehatan mental. *Dzikir* dalam kerangka ini bukan hanya ritual verbal, melainkan pengalaman transendental yang mampu merekonstruksi struktur kognitif dan afektif seseorang. Pendekatan ini didukung oleh perspektif neuroteologi yang menunjukkan bahwa praktik religius seperti meditasi atau *dzikir* dapat mengaktifkan bagian otak yang berfungsi menenangkan sistem limbik, mengurangi stres, dan memperbaiki keseimbangan neurokimia, seperti serotonin dan dopamin yang berkaitan dengan suasana hati.¹⁹ Di sinilah letak integrasi antara spiritualitas Qur'ani dan sains kontemporer. Hal ini juga diperkuat oleh temuan Harold G. Koenig, yang menyatakan bahwa aktivitas spiritual dapat menurunkan risiko depresi, meningkatkan daya tahan stres, dan memperkuat sistem imun.²⁰ Maka, dalam konteks penelitian ini, dzikir dipahami sebagai proses terapeutik yang efektif untuk

Pargament, Annette Mahoney, and Edward P. Shafranske (Washington, DC: American Psychological Association, 2013), 561–580.

¹⁹ Andrew Newberg dan Mark Robert Waldman, *How God Changes Your Brain: Breakthrough Findings from a Leading Neuroscientist*, (New York: Ballantine Books, 2009), 85.

²⁰ Harold G. Koenig, *Medicine, Religion, and Health: Where Science and Spirituality Meet*, (Philadelphia: Templeton Foundation Press, 2008), 123–125.

pemulihan kesehatan mental, yang tidak hanya bersifat simbolik-teologis tetapi juga fungsional-psikologis.

4. Tawakal sebagai Strategi Pengelolaan Stres dan Kecemasan

Kecemasan Tawakal sebagai ajaran spiritual dalam Al-Qur'an memiliki relevansi besar terhadap strategi manajemen stres dan kecemasan dalam konteks kehidupan modern yang penuh ketidakpastian. Konsep ini disebutkan dalam banyak ayat, salah satunya QS. Ali 'Imran [3]: 159-160 yang mengajarkan agar kaum mukmin bertawakal kepada Allah, karena Allah mencintai orang-orang yang berserah diri. Dalam pengertian psikologis, tawakal dapat dijelaskan sebagai bentuk *religious surrender* yang sadar bukan fatalistic di mana individu menjalankan peran aktif dalam ikhtiar, lalu menyerahkan hasilnya dengan penuh kepercayaan kepada Tuhan. Proses ini mampu menurunkan tekanan mental akibat ekspektasi dan kegagalan, karena individu merasa tidak sepenuhnya bertanggung jawab atas hasil akhir. Tawakal juga membantu menurunkan *perceived control* yang terlalu tinggi, yang sering kali menjadi akar stres. Studi oleh Ano dan Vasconcelles (2005) dalam meta-analisis coping religius menunjukkan bahwa bentuk coping berbasis kepercayaan spiritual seperti tawakal memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis.²¹ Dalam pengembangan psikoterapi Islam kontemporer, tawakal dikategorikan sebagai *positive religious coping*, yang meningkatkan *acceptance*, *hope*, dan *internal locus of control*. Dalam konteks penyembuhan Qur'ani, tawakal bukan sekadar konsep doktrinal, tetapi juga memiliki fungsi psikoterapeutik yang mampu menyeimbangkan antara rasa tanggung jawab dan penerimaan

²¹ Gene G. Ano and Erin B. Vasconcelles, "Religious Coping and Psychological Adjustment to Stress: A Meta-Analysis," *Journal of Clinical Psychology* 61, no. 4 (2005): 461-480.

ilahiah, serta menjadikan individu lebih tahan terhadap tekanan sosial dan emosional

5. Zikir dan Keseimbangan Mental: Perspektif Terapi Kontemplatif

Zikir dalam perspektif Qur'ani merupakan amalan spiritual yang mendalam, tidak hanya sebatas pengulangan lafaz ilahiyah, melainkan merupakan proses kontemplatif yang membawa jiwa manusia kepada kedamaian, kesadaran spiritual, dan keseimbangan emosional. Surah Taha [20]: 14 menegaskan perintah untuk senantiasa mengingat Allah sebagai cara untuk mendekatkan diri dan menjaga kesadaran spiritual yang stabil. Dalam kerangka penyembuhan, zikir berfungsi sebagai teknik *mindfulness* Islami yang dapat mengalihkan perhatian dari tekanan eksternal dan konflik internal kepada kesadaran kehadiran ilahiah. Dari sisi medis, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa praktik dzikir secara teratur berpengaruh terhadap sistem saraf otonom, menurunkan kadar kortisol (hormon stres), dan memperkuat sistem imun. Dalam tinjauan psikologi Islam, zikir dipahami sebagai teknik regulasi emosi dan meditasi religius yang menenangkan aktivitas sistem saraf simpatetik yang biasanya aktif dalam kondisi stres dan kecemasan.²² Zikir juga menciptakan *inner balance* yang memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi tantangan hidup tanpa kehilangan arah makna. Selain itu, dalam kerangka sosial-keagamaan, zikir memiliki fungsi kolektif karena dapat dilakukan bersama dalam komunitas, menciptakan ikatan spiritual yang memperkuat solidaritas sosial. Oleh karena itu, zikir bukan hanya praktik ibadah individual, tetapi juga dapat dikembangkan sebagai pendekatan terapi kontemplatif dalam psikoterapi Islam

²² Badri, Malik. *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*. (London: International Institute of Islamic Thought, 2000), 45–50.

yang relevan secara klinis dan kontekstual. Temuan ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an telah lebih dahulu menawarkan model spiritual yang sesuai dengan prinsip terapi modern namun tetap berbasis transendensi.²³

6. Kekuatan Sabar dan Tawakal dalam Membangun Resiliensi Jiwa

Kesabaran dan tawakal merupakan dua fondasi utama dalam pendekatan penyembuhan spiritual Al-Qur'an yang sangat relevan dengan isu kesehatan mental kontemporer. Dalam perspektif Al-Qur'an, kesabaran (*ṣabr*) tidak hanya merupakan sikap pasif, melainkan bentuk pengendalian diri yang aktif dan sadar dalam menghadapi tekanan hidup. Surah Al-Baqarah [2]: 286 menunjukkan bagaimana Allah membebani seseorang tidak lebih dari kemampuannya, yang memberikan dukungan psikologis bahwa setiap musibah dapat dihadapi dengan sabar. Tawakal, di sisi lain, merupakan puncak spiritualitas dalam menyerahkan segala hasil kepada kehendak Allah setelah berusaha maksimal. Konsep ini mengajarkan bahwa manusia tidak sepenuhnya mengontrol hasil, tetapi dapat mengontrol sikapnya terhadap proses. Dalam kerangka psikologi positif, sabar dan tawakal membentuk sistem daya tahan mental yang seimbang, di mana individu tidak larut dalam rasa putus asa, tetapi juga tidak terlalu terobsesi dengan kendali. Martin Seligman menjelaskan bahwa individu yang memiliki makna hidup dan kepercayaan terhadap sistem yang lebih besar cenderung lebih tangguh menghadapi stres

²³ Siti Wahyuni, "Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Tingkat Kecemasan Pasien dengan Penyakit Kronis," *Jurnal Keperawatan Jiwa* 3, no. 1 (2015): 45–52.

dan trauma hidup.²⁴ Oleh karena itu, integrasi antara sabar dan tawakal mampu menciptakan resiliensi spiritual yang kokoh dan menjadi kekuatan untuk pemulihan jiwa dalam jangka panjang, menjadikan individu lebih adaptif dan tidak mudah runtuh secara emosional.

7. Dzikrullah sebagai Meditasi Religius yang Terapeutik

Dzikir merupakan bentuk meditasi religius dalam tradisi Islam yang berfungsi sebagai sarana mendekatkan diri kepada Tuhan sekaligus sebagai teknik pengelolaan emosi dan pemulihan mental. Al-Qur'an secara eksplisit menegaskan pentingnya dzikir dalam menumbuhkan ketenangan jiwa, sebagaimana dalam Surah al-Ra'd [13]:28. Dalam perspektif psikoterapi Islam, dzikir adalah suatu bentuk terapi kontemplatif yang dapat meningkatkan kesadaran spiritual dan menstabilkan fungsi afektif seseorang. Koenig menyatakan bahwa aktivitas spiritual seperti dzikir memiliki efek positif dalam menurunkan gejala kecemasan, stres, dan gangguan mood, terutama bagi individu dengan latar belakang religius yang kuat.²⁵ Secara neurobiologis, dzikir memiliki efek terhadap aktivasi sistem limbik dan menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol. Dzikir yang dilakukan dengan penuh kesadaran (khusyuk) dapat berperan seperti *mindfulness*, yang dalam psikologi modern terbukti efektif dalam mengurangi reaktivitas emosi negatif. Dalam ranah sosiologis, dzikir juga memperkuat ikatan sosial dalam kelompok keagamaan, membangun rasa kebersamaan, dan memperkuat identitas spiritual kolektif. Maka dari itu, dzikir tidak hanya bersifat ritual

²⁴ Martin E.P. Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being* (New York: Free Press, 2011), 97–101.

²⁵ Harold G. Koenig, *Medicine, Religion, and Health: Where Science and Spirituality Meet* (Philadelphia: Templeton Foundation Press, 2008), 124–125.

personal, tetapi juga merupakan perangkat penyembuhan spiritual yang memiliki landasan empiris dan spiritual yang kuat. Dalam konteks penyembuhan Qur'ani, dzikir menunjukkan potensi besar untuk dikembangkan sebagai metode terapi Islami yang ilmiah, kontekstual, dan transformatif bagi penguatan kesehatan mental umat.

8. Konsep Makna Hidup dan Transendensi dalam Al-Qur'an

Makna hidup merupakan aspek utama dalam kerangka penyembuhan spiritual, terutama dalam mengatasi penderitaan eksistensial dan gangguan mental yang bersumber dari krisis identitas atau kehilangan arah. Al-Qur'an memberi perhatian besar pada dimensi makna dan tujuan hidup, sebagaimana dalam QS. Al-Mulk [67]:2, bahwa hidup dan mati adalah ujian untuk mengetahui siapa yang paling baik amalannya. Dalam pendekatan logoterapi Viktor Frankl, pemahaman dan orientasi terhadap makna hidup menjadi fondasi penting untuk mengatasi penderitaan dan membangun harapan.²⁶ Individu yang mampu menafsirkan penderitaannya dalam kerangka spiritual tidak akan terperosok ke dalam keputusasaan, melainkan menemukan makna baru yang lebih dalam. Dalam kerangka tafsir tematik, ditemukan bahwa Al-Qur'an berulang kali mengajak manusia untuk bertafakur atas ciptaan Tuhan, peristiwa kehidupan, dan nasib manusia semua itu merupakan bentuk panggilan menuju kesadaran makna dan transendensi. Transendensi dalam Al-Qur'an bukan sekadar melampaui dunia fisik, tetapi keterhubungan dengan Yang Ilahi sebagai sumber ketenangan dan orientasi etis. Penemuan ini memperkaya teori kesehatan mental yang selama ini cenderung

²⁶ Viktor E. Frankl, *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*, 45–47.

reduktif terhadap dimensi spiritual, dengan menunjukkan bahwa pemaknaan hidup dalam perspektif Qur'ani bersifat dinamis, terbuka, dan mampu menjawab tantangan krisis psikososial modern.

9. Relasi Iman dan Regulasi Emosi: Integrasi Spiritualitas dan Psikologi Positif

Iman dalam perspektif Qur'ani bukan hanya sekadar keyakinan kognitif terhadap Tuhan, melainkan merupakan kekuatan afektif yang mampu mengarahkan emosi, perilaku, dan motivasi hidup. Ayat-ayat Al-Qur'an seperti QS. Al-Anfal [8]:2, menyebut bahwa orang-orang beriman akan merasakan ketenangan ketika disebut nama Allah. Fenomena ini menggambarkan bagaimana spiritualitas dapat memengaruhi regulasi emosi melalui rasa takut, harap, dan cinta kepada Tuhan. Dalam kerangka psikologi positif, Peterson dan Seligman menempatkan iman (faith) sebagai salah satu dari enam *core virtues* yang terkait dengan kekuatan karakter seperti harapan, rasa syukur, dan pengampunan.²⁷ Keimanan memberikan kerangka interpretasi terhadap penderitaan dan mengubah cara individu menilai situasi sulit dari beban menjadi kesempatan bertumbuh. Keimanan juga memperkuat *internal locus of control* dan *optimisme realistis*, dua faktor penting dalam stabilitas emosi jangka panjang. Dalam konteks penyembuhan spiritual, iman menjadi energi psikis yang menopang daya tahan terhadap gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres kronis. Integrasi antara iman Qur'ani dan pendekatan psikologi positif menjadi fondasi konseptual untuk membangun terapi berbasis nilai-nilai religius yang aplikatif. Hal ini membuka peluang bagi model

²⁷ Christopher Peterson and Martin E.P. Seligman, *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification* (New York: Oxford University Press, 2004), 512.

penyembuhan yang tidak sekedar memperbaiki gejala, tetapi juga memperkuat kualitas hidup melalui pembinaan iman yang utuh dan kontekstual.

10. Variasi Respons Terhadap Terapi Qur'ani: Tantangan dan Konteks Sosial

Dalam penerapan penyembuhan spiritual berbasis Al-Qur'an, terdapat variasi respons yang signifikan dari individu maupun kelompok masyarakat. Variasi ini dipengaruhi oleh sejumlah faktor, antara lain latar belakang pendidikan agama, budaya lokal, akses terhadap literatur keislaman, dan kesiapan spiritual. Stuart Hall dalam teorinya tentang encoding/decoding menjelaskan bahwa makna suatu teks termasuk teks agama selalu bergantung pada kerangka interpretasi sosial-kultural pembacanya.²⁸ Dengan demikian, ayat-ayat Al-Qur'an yang menekankan ketenangan jiwa dapat dipahami secara berbeda antara individu urban yang akrab dengan pendekatan psikologi modern dan masyarakat rural yang lebih menekankan aspek ritual kolektif. Faktor gender, usia, dan pengalaman traumatis juga berkontribusi pada sejauh mana seseorang dapat menginternalisasi nilai penyembuhan Qur'ani secara efektif. Dalam kerangka intervensi sosial, tantangan utama terletak pada bagaimana menyampaikan pesan Qur'ani secara kontekstual dan relevan dengan dinamika psikososial yang dihadapi oleh komunitas. Oleh karena itu, model terapi Qur'ani harus mempertimbangkan kompleksitas sosiokultural dalam penyusunannya. Pendekatan partisipatoris dan dialogis antar disiplin menjadi penting untuk menjembatani tafsir spiritual dengan

²⁸ Stuart Hall, "Encoding/Decoding," in *Culture, Media, Language*, ed. Stuart Hall (London: Routledge, 1980), 128–138.

kebutuhan kesehatan mental yang beragam, serta memperkuat penerimaan sosial terhadap model penyembuhan spiritual berbasis wahyu.

11. Spiritualitas Qur'ani sebagai Katalis Transformasi Sosial

Salah satu temuan penting dalam studi ini adalah bahwa penyembuhan spiritual dalam Al-Qur'an tidak hanya memberikan penguatan pada individu secara personal, tetapi juga berkontribusi terhadap transformasi sosial yang lebih luas. Spiritualitas Qur'ani mendorong terciptanya masyarakat yang lebih berempati, penuh kasih, dan harmonis. Nilai-nilai seperti ukhuwah (persaudaraan), ihsān (berbuat baik), dan 'adl (keadilan) yang terkandung dalam Al-Qur'an membentuk landasan etik bagi stabilitas sosial dan mental kolektif. Dalam masyarakat modern yang menghadapi berbagai bentuk disintegrasi sosial dan alienasi, prinsip-prinsip spiritual Qur'ani menjadi pedoman moral yang membangun kembali jaringan sosial berbasis kepercayaan dan solidaritas. Penelitian sosiologi agama oleh Emile Durkheim menyebut bahwa dimensi kolektif agama memainkan peran signifikan dalam kohesi sosial dan kontrol moral, dan hal ini sangat beresonansi dengan ajaran Qur'ani yang menekankan nilai kebersamaan dan tanggung jawab sosial.²⁹ Oleh karena itu, spiritualitas Qur'ani tidak boleh dipahami semata-mata sebagai praktik individual, tetapi juga sebagai strategi pemulihan sosial. Integrasi antara terapi spiritual dan pendekatan sosio-religius sangat penting untuk menciptakan masyarakat yang resilien secara emosional dan tangguh secara spiritual.

12. Refleksi Kritis dan Arah Pengembangan Lanjutan

²⁹ Émile Durkheim, *The Elementary Forms of Religious Life*, trans. Karen E. Fields (New York: Free Press, 1995), 213–215.

Meskipun penelitian ini berhasil mengungkap sejumlah prinsip Qur'ani yang relevan untuk penyembuhan spiritual dan kesehatan mental, terdapat sejumlah keterbatasan yang perlu dicermati secara kritis. Pertama, penelitian ini masih bersifat konseptual dan belum menguji penerapan temuan secara empiris di lapangan, baik dalam bentuk terapi klinis maupun intervensi komunitas. Kedua, masih diperlukan kolaborasi yang lebih intens antara ahli tafsir, psikolog, dan praktisi kesehatan jiwa untuk merumuskan model terapi Qur'ani yang aplikatif dan terukur secara ilmiah. Di sisi lain, studi ini membuka ruang pengembangan lebih lanjut dalam bentuk riset interdisipliner berbasis tindakan (*action research*) serta penerapan model terapi dalam konteks masyarakat multikultur. Aspek etika juga perlu diperhatikan, terutama dalam menghindari penyalahgunaan teks-teks keagamaan untuk kepentingan pragmatis tanpa pemahaman mendalam. Dengan demikian, refleksi kritis ini menjadi pijakan bagi para peneliti selanjutnya untuk mengembangkan pendekatan spiritual Qur'ani yang tidak hanya ilmiah dan kontekstual, tetapi juga etis, inklusif, dan responsif terhadap dinamika zaman.³⁰

D. KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa Al-Qur'an menawarkan konsep penyembuhan spiritual yang menyeluruh, mencakup dimensi teologis, psikologis, dan sosial secara sekaligus. Melalui pendekatan tafsir tematik dan analisis interdisipliner, ditemukan lima prinsip utama yang menjadi fondasi ketenangan jiwa dan pemulihan psikologis, yaitu: dzikir (mengingat Allah), tawakal (berserah diri), sabar (ketahanan batin), syukur (rasa terima kasih), dan *husn al-zann* (berprasangka baik kepada Tuhan). Kelima konsep ini tidak

³⁰ Yudi Latif, *Religiusitas, Etika dan Spiritualitas: Esai-Esai Pemikiran Islam* (Jakarta: Kompas, 2005), 144–147.

hanya bermakna teologis, tetapi juga memiliki keselarasan fungsional dengan prinsip-prinsip psikologi positif dan terapi kognitif berbasis nilai religius.

Kontribusi utama dari penelitian ini terletak pada integrasi sistematis antara studi tafsir Al-Qur'an dan teori kesehatan mental kontemporer, yang memperkaya diskursus spiritualitas Qur'ani sebagai model alternatif dalam pemulihan kejiwaan. Studi ini juga memperluas pemahaman tentang fungsi sosial-keagamaan ayat-ayat Al-Qur'an dalam membangun ketahanan individu dan kolektif di tengah krisis psikososial modern. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa penyembuhan spiritual berbasis wahyu dapat dikembangkan baik sebagai kerangka teoretis maupun sebagai strategi praktis dalam pendidikan, konseling, dan kebijakan sosial.

Untuk pengembangan lebih lanjut, disarankan dilakukan studi empiris di lapangan atau penerapan intervensi spiritual berbasis Al-Qur'an dalam konteks klinis agar model ini dapat diuji dan dikembangkan secara aplikatif. Kolaborasi antara pakar tafsir, psikolog, dan praktisi kesehatan jiwa juga penting diperkuat guna merancang model terapi Islam integratif yang kontekstual dan berdampak nyata bagi masyarakat kontemporer.

Daftar Pustaka

Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping

and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4).

Badri, M. (2000). *Dilema psikolog Muslim*. Jakarta: Gema

Insani.

- Durkheim, E. (1995). *The elementary forms of religious life* (K. E. Fields, Trans.). New York: Free Press.
- Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning* (Rev. ed.). Boston: Beacon Press.
- Frankl, V. E. (1988). *The will to meaning: Foundations and applications of logotherapy*. New York: Plume.
- Hall, S. (1980). Encoding/decoding. In S. Hall (Ed.), *Culture, media, language* (pp. 128–138). London: Routledge.
- Ibn Kathīr, *Tafṣīr al-Qur'ān al-'Aẓīm*, Juz 10 (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmīyah, 1994).
- Koenig, H. G. (2008). *Medicine, religion, and health: Where science and spirituality meet*. Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Latif, Y. (2005). *Religiusitas, etika dan spiritualitas: Esai-esai pemikiran Islam*. Jakarta: Kompas.
- Newberg, A., & d'Aquili, E. (2001). *Why God won't go away: Brain science and the biology of belief*. New York: Ballantine Books.
- Pargament, K. I., & Abu-Raiya, H. (2013). Spirituality,

religion, and coping. In K. I. Pargament, A. Mahoney, & E. P. Shafranske (Eds.), *APA handbook of psychology, religion, and spirituality* (Vol. 1, pp. 561–580). Washington, DC: American Psychological Association.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character*

strengths and virtues: A handbook and classification. New York: Oxford University Press.

Al-Rāghib al-Aṣḥānī. (2002). *Al-Mufradāt fī Gharīb al-*

Qur'ān (Ṣ. 'A. Dāwūdī, Ed.). Damaskus: Dār al-Qalam.

Rofiq, A. (2011). *Ilmu tafsir*. Malang: UIN Maliki Press.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new*

understanding of happiness and well-being. New York: Free Press.

Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir al-Mishbah: Pesan, kesan dan*

keserasian Al-Qur'an (Vol. 1–15). Jakarta: Lentera Hati.

Shihab, M. Q. (1992). *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi dan*

peran wahyu dalam kehidupan masyarakat. Bandung: Mizan.

Wahyuni, S. (2015). Pengaruh terapi dzikir terhadap Tingkat

kecemasan pasien dengan penyakit kronis. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 3(1).

World Health Organization. (2013). *Mental health action plan*



2013-2020. Geneva: WHO Press.

Zed, M. (2004). *Metode penelitian kepustakaan*. Jakarta:

Yayasan Obor Indonesia.