
Kesehatan Mental Menurut Al-Qur'an: Menerapkan Ayat-ayat Al-Qur'an Dalam Mengatasi Stres Dan Kecemasan

Syaifroza Hanum Alvarez¹, Khodijah Dra²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

syaifroza.hanum.alvarez@gmail.com¹, uchykhadijah7@gmail.com²

ABSTRACT; *Mental health is an essential element of human existence that is often affected by life stress, anxiety, and overwhelming pressure. In the context of Islam, the Qur'an is not only a source of law and worship, but also a spiritual guide that provides solutions to various psychological problems. This study aims to examine the concept of mental health according to the Qur'an and to offer a Qur'anic approach as a therapy in dealing with stress and anxiety. The method used is qualitative, using a library study approach that involves a thorough analysis of the verses of the Qur'an along with relevant interpretations. The results of the study indicate that the main causes of mental disorders according to the Qur'an are excessive love of the world, neglect of remembering Allah, and lack of tawakkal. In contrast, Qur'anic solutions such as dhikr, patience, tawakkal, and tadabbur of verses are able to foster inner peace and strength of soul. This journal concludes that the Qur'an has great potential as an effective source of spiritual therapy in maintaining the mental health of the people, especially in the modern era full of psychological challenges.*

Keywords: *Mental Health, Al-Qur'an, Stress and Anxiety.*

ABSTRAK; Kesehatan mental adalah elemen penting dari keberadaan manusia yang sering dipengaruhi oleh tekanan hidup, kecemasan, dan tekanan yang luar biasa. Dalam konteks Islam, Al-Qur'an tidak hanya menjadi sumber hukum dan ibadah, tetapi juga panduan spiritual yang memberikan solusi terhadap berbagai masalah psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep kesehatan mental menurut Al-Qur'an serta menawarkan pendekatan Qur'ani sebagai terapi dalam menghadapi stres dan kecemasan. Metode yang digunakan adalah kualitatif, menggunakan pendekatan studi perpustakaan yang melibatkan analisis menyeluruh dari ayat-ayat Qur'an bersama interpretasi yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyebab utama gangguan mental menurut Al-Qur'an adalah kecintaan berlebihan pada dunia, lalai dari mengingat Allah, dan kurangnya tawakkal. Sebaliknya, solusi Qur'ani seperti dzikir, sabar, tawakkal, dan tadabbur ayat mampu menumbuhkan ketenangan batin dan kekuatan jiwa. Jurnal ini menyimpulkan bahwa Al-Qur'an memiliki potensi besar sebagai sumber terapi spiritual yang efektif dalam menjaga kesehatan mental umat, khususnya di era modern yang penuh tantangan psikologis.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Al-Qur'an, Stres dan Kecemasan

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah komponen penting dari keberadaan manusia yang dengan kuat membentuk pikiran, emosi, dan tindakan kita. Di tengah perkembangan zaman yang penuh tekanan, seperti tuntutan pekerjaan, konflik sosial, dan krisis identitas, gangguan mental seperti stres dan kecemasan menjadi semakin umum. Meskipun ilmu psikologi modern telah menawarkan berbagai terapi dan pendekatan, banyak individu khususnya umat Islam merasa perlu mencari solusi yang tidak hanya ilmiah, tetapi juga spiritual dan holistik¹

Al-Qur'an sebagai kitab suci umat Islam bukan hanya pedoman ibadah, tetapi juga panduan hidup yang menyeluruh, termasuk dalam mengelola emosi dan menjaga ketenangan batin. Di dalamnya terdapat banyak ayat yang memberikan pemahaman mendalam tentang penyebab gangguan jiwa serta solusi spiritual untuk menghadapinya. Konsep-konsep seperti dzikir, sabar, tawakkal, dan harapan kepada rahmat Allah berperan penting dalam membangun stabilitas emosi dan ketahanan psikologis. Oleh karena itu, memahami ayat-ayat Al-Qur'an melalui lensa kesehatan mental sangat penting bagi umat Islam untuk menghadapi tantangan hidup dengan kekuatan yang tak tergoyahkan dan semangat yang harmonis.²

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana Al-Qur'an membahas aspek-aspek kesehatan mental, khususnya dalam konteks stres dan kecemasan. Dengan pendekatan kualitatif dan studi literatur, penulis akan menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan, serta menyelidiki penerapan prinsip-prinsip Qur'an sebagai modalitas terapi spiritual dalam konteks keberadaan kontemporer. Hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi Islam serta menjadi referensi praktis bagi masyarakat dalam menjaga kesehatan mental melalui pendekatan keagamaan yang otentik dan transformatif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode kualitatif dengan pendekatan kepustakaan. Sumber data utama diambil dari ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan kesehatan mental, serta tafsir-tafsir klasik dan kontemporer yang relevan. Selain itu, data sekunder berasal dari buku, jurnal ilmiah, dan artikel yang membahas konsep kesehatan mental dalam perspektif Islam. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi, yaitu dengan mengumpulkan,

¹ "SKRIPSI.pdf," t.t.

² Ikhwani Fuad, "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits," *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 1, no. 1 (30 Juni 2016): 31–50, <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.245>.

membaca, dan menganalisis literatur yang mendukung. Analisis data dilakukan dengan metode deskriptif-analitis, yakni dengan menjelaskan isi kandungan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan mental, kemudian dianalisis untuk menemukan nilai-nilai spiritual dan pendekatan Qur'ani dalam menghadapi gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi. Penelitian ini juga mencoba mengaitkan pesan-pesan Al-Qur'an dengan kondisi psikologis manusia modern, khususnya dalam konteks tantangan hidup dan tekanan sosial. Validitas data diperoleh melalui triangulasi sumber, dengan membandingkan tafsir dan pendapat para ulama agar hasil analisis bersifat objektif dan mendalam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Penyebab Stres Dan Kecemasan Menurut Al-Qur'an

- **Kekhawatiran Berlebihan kepada Dunia**

Salah satu penyebab utama stres dalam pandangan Al-Qur'an adalah kecenderungan manusia untuk terlalu mencintai dan mengkhawatirkan urusan dunia. Allah berfirman dalam surah At-Takatsur (102:1),

أَلْهَاكُمْ النَّكَاثُ

Artinya: "Bermegah-megahan telah melalaikan kamu".

Ayat ini mengisyaratkan bahwa kesibukan manusia dalam mengejar harta, status sosial, dan kenikmatan duniawi dapat mengalihkan perhatian dari hal-hal yang lebih hakiki. Ketika segala tujuan hidup difokuskan hanya pada pencapaian materi, maka kegagalan, kerugian, atau perbandingan sosial akan memicu rasa stres dan kegelisahan yang mendalam.³

Dalam dunia modern, banyak orang mengalami tekanan karena standar hidup yang tinggi, ekspektasi sosial, dan persaingan yang ketat. Kekhawatiran akan masa depan, ketakutan kehilangan pekerjaan, atau keinginan untuk selalu tampil lebih dari orang lain membuat jiwa tidak pernah merasa cukup. Al-Qur'an memperingatkan tentang kecintaan yang berlebihan pada dunia dalam surah Al-Hadid (57:20),

³ Abdul Ghoni, Siti Jumrotun, dan Salfen Hasri, "Pandangan Al-Qur'an dalam Mengelola Stres" 8 (2024).

أَعْلَمُوا أَنَّهَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَزِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَمًا وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ

Artinya: “Ketahuilah, bahwa kehidupan dunia itu hanyalah permainan dan senda gurau, perhiasan dan saling berbangga di antara kamu serta berlomba-lomba dalam kekayaan dan anak keturunan, seperti hujan yang tanam-tanamannya mengagumkan para petani, kemudian tanaman itu menjadi kering dan kamu lihat warnanya kuning lalu hancur. Dan di akhirat (nanti) ada azab yang keras dan ampunan dari Allah serta keridaan-Nya. Dan kehidupan dunia ini tidak lain hanyalah kesenangan yang memperdaya.”

ayat ini mengisyaratkan bahwa kehidupan dunia hanyalah permainan dan kesenangan yang menipu. Tanpa kesadaran ini, seseorang akan terperangkap dalam pola pikir konsumtif dan ambisius yang tiada akhir.⁴

Kondisi ini membuat seseorang rentan terhadap stres dan kecemasan karena hidupnya dipenuhi rasa takut gagal dan tidak puas. Islam mengajarkan keseimbangan: dunia memang perlu diusahakan, tapi tidak boleh dijadikan tujuan utama. Rasulullah ﷺ mengingatkan bahwa seseorang yang menjadikan dunia sebagai tujuan utamanya akan selalu dalam keadaan gelisah, sementara orang yang menjadikan akhirat sebagai prioritas, Allah akan mencukupkan urusan dunianya. Oleh karena itu, mengurangi ketergantungan hati pada dunia adalah langkah penting untuk menghindari tekanan batin.⁵

• Lupa Mengingat Allah (Lalai dari Dzikrullah)

Al-Qur'an menjelaskan bahwa salah satu sumber utama kesempitan hidup, baik secara lahir maupun batin, adalah berpaling dari mengingat Allah. Dalam surah Thaha (20:124), Allah menyatakan,

وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمَى

⁴ Yuli Darwati, “Coping Stress Dalam Perspektif Al Qur'an,” *Spiritualita* 6, no. 1 (15 Juni 2022): 1–16, <https://doi.org/10.30762/spiritualita.v6i1.295>.

⁵ “Kala+Stres+Menghampiri+Islam+Menangani,” t.t.

Artinya: "Dan barang siapa berpaling dari peringatan-Ku, maka sungguh, dia akan menjalani kehidupan yang sempit, dan Kami akan mengumpulkannya pada hari Kiamat dalam keadaan buta.". Kata "penghidupan yang sempit" di sini tidak hanya merujuk pada ekonomi, tapi juga pada kondisi jiwa yang gelisah, tidak tenang, dan penuh kecemasan. Seseorang yang hidup tanpa dzikrullah kehilangan koneksi dengan Sang Pencipta, yang sebenarnya merupakan sumber utama ketenangan.⁶

Mengabaikan dzikir atau ibadah membuat hati kosong. Dalam kondisi ini, sekecil apa pun masalah bisa terasa besar dan menekan. Ketika seseorang tidak terbiasa menenangkan jiwanya melalui doa, tilawah, atau tafakur, maka ia tidak memiliki mekanisme spiritual yang kuat untuk menghadapi tekanan hidup. Al-Qur'an memberikan solusi yang sangat jelas dalam surah Ar-Ra'd (13:28),

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: "Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." Ini adalah penegasan bahwa ketenangan sejati tidak ditemukan dalam materi, tetapi dalam hubungan spiritual yang dalam dengan Allah.⁷

Melatih diri untuk selalu mengingat Allah dapat menjadi pelindung dari kecemasan berlebihan. Melalui praktik Dzikir, seseorang sampai pada pemahaman bahwa semua hal berada di bawah kendali-Nya, dan bahwa setiap kejadian dijiwai dengan kebijaksanaan yang melekat. Bahkan dalam kondisi sulit, hati tetap bisa merasa tenteram karena yakin bahwa Allah tidak pernah meninggalkan hamba-Nya. Maka, menjaga kedekatan dengan Allah adalah kunci untuk menghadapi tekanan hidup dengan hati yang lapang dan jiwa yang kuat.⁸

- **Kurangnya Tawakkal kepada Allah**

⁶ "Surat Thaha Ayat 124 Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir | Baca Di TafsirWeb," diakses 13 Mei 2025, <https://tafsirweb.com/5366-surat-thaha-ayat-124.html>.

⁷ "Tafsir Surat Taha Ayat 124: Ancaman Bagi Orang yang Berpaling dari Alquran," Republika Online, 20 Juli 2022, <https://republika.co.id/share/rf9iuh366>.

⁸ Muslimah News 3, "[Nafsiyah] Kesempitan Hidup karena Meninggalkan Syariat," *Muslimah News* (blog), 7 Oktober 2023, <https://muslimahnews.net/2023/10/07/23872/>.

Tawakkal, atau sikap berserah diri kepada Allah setelah berusaha, adalah pilar penting dalam menjaga ketenangan jiwa. Ketika seseorang tidak memiliki tawakkal, maka ia akan merasa seluruh beban hidup ada di pundaknya sendiri. Hal ini menciptakan tekanan mental yang besar karena ia mengira bahwa segala hasil sepenuhnya tergantung pada dirinya. Padahal, dalam surah Ali Imran (3:159),

فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Allah menyuruh Rasul-Nya dan umat Islam untuk “bertawakkal kepada Allah. *Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertawakkal.*”⁹

Kurangnya tawakkal menyebabkan seseorang cemas berlebihan terhadap hasil, takut gagal, dan sulit menerima kenyataan. Ia mudah kecewa jika hasil tidak sesuai dengan rencana, karena ia merasa gagal sepenuhnya. Tawakkal bukanlah pasrah tanpa usaha, melainkan bentuk tertinggi dari iman: berusaha maksimal kemudian menyerahkan hasilnya kepada kehendak Allah. Sikap ini membebaskan jiwa dari beban yang berlebihan, karena ia percaya bahwa segala sesuatu telah diatur oleh Allah dengan hikmah terbaik.¹⁰

Ketika seseorang benar-benar bertawakkal, ia akan merasa tenang dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Ia tidak mudah stres karena tahu bahwa usahanya telah dicatat dan hasilnya adalah ketentuan Allah yang terbaik, meski tidak selalu sesuai harapan. Dalam surah Ath-Thalaq (65:3),

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

Allah menegaskan, “Barang siapa bertawakkal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluannya).”¹¹ Dengan demikian, membangun sikap tawakkal yang kuat

⁹ “Tawakkal Dan Ketenangan Jiwa,” Suara Muhammadiyah, 18 November 2023, <https://www.suaramuhammadiyah.id/read/tawakkal-dan-ketenangan-jiwa>.

¹⁰ “Tawakal: Arti, Makna dan Keutamaannya untuk Hidup Lebih Tenang,” diakses 14 Mei 2025, <https://www.detik.com/hikmah/khazanah/d-6435738/tawakal-arti-makna-dan-keutamaannya-untuk-hidup-lebih-tenang>.

¹¹ “Menjalani Hidup Dengan Tawakal,” Suara Muhammadiyah, 4 Februari 2025, <https://suaramuhammadiyah.id/read/menjalani-hidup-dengan-tawakal>.

adalah salah satu solusi Qur'ani paling efektif untuk mengatasi kecemasan dan tekanan hidup.¹²

2. Yat-Ayat Al-Quran Yang Mengatasi Stres Dan Kecemasan

• Dzikir dan Mengingat Allah

Salah satu cara paling kuat yang diajarkan Al-Qur'an untuk mengatasi stres dan kecemasan adalah melalui dzikir (mengingat Allah). Dalam surah Ar-Ra'd (13:28), Allah berfirman:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.” Ayat ini menunjukkan bahwa ketenangan batin yang sejati bukan berasal dari kekayaan, kedudukan, atau solusi duniawi semata, melainkan dari hubungan yang erat dengan Allah. Dzikir membuat seseorang merasa diawasi, dicintai, dan tidak sendirian dalam menghadapi ujian hidup.¹³

Dzikir dalam bentuk tasbih, tahmid, takbir, istighfar, atau membaca Al-Qur'an memberikan kekuatan spiritual yang memperkuat hati. Ketika hati sering berdzikir, ia menjadi lebih tenang dan tidak mudah panik saat menghadapi tekanan. Stres sering kali muncul karena seseorang merasa semua tanggung jawab ada di tangannya sendiri. Namun, dengan berdzikir, ia diingatkan bahwa ada Allah yang Maha Mengatur segala sesuatu, dan Dia tidak akan meninggalkan hamba-Nya dalam kesulitan tanpa jalan keluar.¹⁴

Selain itu, dzikir juga menciptakan *kesadaran penuh (mindfulness)* kepada kehadiran Allah. Ketika seseorang mengingat Allah dalam segala situasi, baik senang maupun susah, ia tidak akan terlalu larut dalam kesedihan atau kecemasan. Dzikir menjadi pelindung dari pikiran negatif dan waswas (bisikan setan) yang sering memperbesar masalah. Oleh karena itu, menjadikan dzikir sebagai kebiasaan harian adalah cara Qur'ani yang efektif untuk menjaga kesehatan mental dan ketenangan jiwa.¹⁵

¹² “Perilaku Tawakal: Pengertian, Manfaat, dan Contoh Penerapannya dalam Islam! – Gramedia Literasi,” diakses 14 Mei 2025, <https://www.gramedia.com/literasi/perilaku-tawakal/>.

¹³ Abu al-Fida' Isma'il bin 'Umar bin Katsir al-Dimasyqi, *Tafsir Al-Qur'an Al-Azim* (damaskus, syuriah, t.t.).

¹⁴ Imam Al-Bukhari, *Shahih al-Bukhari*, vol. 2 (Dar al-Fikr, 1997).

¹⁵ Muhammad Tirmidzi, *Sunan al-Tirmidzi*, t.t.

- **Optimisme dan Harapan**

Al-Qur'an juga mengajarkan bahwa **bersikap optimis dan memiliki harapan yang kuat kepada rahmat Allah** adalah kunci untuk mengatasi kecemasan. Dalam surah Az-Zumar (39:53), Allah berfirman:

قُلْ يٰعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

“Katakanlah, wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya...” Ayat ini mengajak semua orang, termasuk yang merasa paling berdosa atau paling terpuruk, untuk tetap memiliki harapan dan tidak menyerah. Dalam konteks psikologis, harapan adalah penangkal alami terhadap depresi dan keputusasaan.¹⁶

Stres dan kecemasan sering kali dipicu oleh perasaan bahwa masa depan suram, bahwa masalah tidak akan selesai, atau bahwa seseorang tidak lagi memiliki peluang untuk bangkit. Namun, Al-Qur'an justru menanamkan keyakinan bahwa setiap kesulitan pasti diiringi kemudahan, sebagaimana disebut dalam surah Al-Insyirah (94:5–6):

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.” Ayat ini diulang dua kali untuk menekankan bahwa tidak ada ujian tanpa pertolongan Allah. Ini adalah sumber kekuatan mental yang luar biasa bagi siapa pun yang sedang merasa terpuruk.

Dengan membangun optimisme berdasarkan wahyu, seseorang akan mampu menjalani hidup dengan lebih tenang dan penuh semangat. Ia yakin bahwa apa pun kesulitannya, Allah pasti menyediakan jalan keluar, meski belum terlihat. Sikap ini menciptakan stabilitas emosi, memperkuat motivasi, dan mengurangi beban pikiran. Maka dari itu, Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai panduan akidah, tetapi juga sebagai sumber penyembuhan jiwa bagi mereka yang menghadapi ujian berupa stres dan kecemasan.¹⁷

¹⁶ Frezzi Ramadhan Syah dan Habibie Ramadhan, “BESARNYA RAHMAT ALLAH SWT DALAM Q.S. AZZUMAR (39) : 53,” *Student Research Journal* 1, no. 4 (16 Juli 2023): 24–35, <https://doi.org/10.55606/srjyappi.v1i4.464>.

¹⁷ “Tafsir Surat Al-Insyirah Ayat-6,” *Bekal Islam* (blog), 29 Juni 2021, <https://bekalislam.firanda.com/?p=7429>.

- **Tawakkal dan Ketergantungan kepada Allah**

Tawakkal, yaitu berserah diri kepada Allah setelah berusaha, adalah salah satu prinsip utama dalam Islam yang mampu meredakan stres dan kecemasan. Dalam surah Ali Imran (3:159), Allah berfirman:

فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

“...Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakal.” Ayat ini menunjukkan bahwa setelah segala ikhtiar dilakukan, seorang hamba seharusnya menyerahkan hasilnya kepada kehendak Allah. Tawakkal bukan tanda kelemahan, melainkan bentuk keimanan yang kuat bahwa Allah adalah sebaik-baik pengatur kehidupan.¹⁸

Dalam kehidupan nyata, stres sering muncul karena seseorang merasa harus mengendalikan segalanya sendiri. Ia takut gagal, cemas akan masa depan, dan gelisah terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi. Tawakkal mengajarkan bahwa hasil akhir bukan semata-mata hasil usaha manusia, tetapi juga kehendak dan ketetapan Allah. Seseorang yang bertawakkal menyadari bahwa ada kekuatan lebih besar yang mengatur hidupnya, sehingga ia bisa melepaskan kecemasan yang berlebihan.¹⁹

Dengan tawakkal, hati menjadi lebih tenang dan stabil. Ia tidak mudah terguncang oleh kegagalan karena yakin bahwa Allah selalu memberikan yang terbaik, walau mungkin berbeda dari harapan manusia. Dalam surah At-Talaq (65:3), Allah berjanji:

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

“Barang siapa bertawakkal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluannya).” Keyakinan ini menjadikan tawakkal sebagai perisai mental yang efektif untuk menghadapi tekanan hidup dan gejolak batin.²⁰

- **Kesabaran dan Keteguhan Hati**

¹⁸ kementrian agama saudi arabia, *At tafsir Al-Muyassar* (Madinah Al-Munawwarah: Kompleks King Fahd untuk percetakan mushaf, 2011).

¹⁹ Imam Ghazali, *ihya' ulumuddin* (beirut, t.t.).

²⁰ saudi arabia, *At tafsir Al-Muyassar*.

Kesabaran (sabr) adalah kekuatan batin yang sangat ditekankan dalam Al-Qur'an untuk menghadapi segala bentuk ujian hidup. Dalam surah Al-Baqarah (2:153), Allah berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

“Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.” Ayat ini menunjukkan bahwa sabar adalah kunci untuk memperoleh pertolongan dan kedekatan dengan Allah. Ketika seseorang bersabar, ia mampu mengendalikan emosi dan tidak mudah larut dalam kesedihan atau ketakutan.²¹

Stres dan kecemasan seringkali berasal dari reaksi spontan terhadap musibah, kegagalan, atau ketidakpastian. Orang yang tidak sabar mudah marah, kecewa, dan bahkan putus asa. Sabar membantu menjaga kestabilan mental dan memberi waktu untuk berpikir secara jernih dalam menghadapi persoalan. Kesabaran juga memperkuat keteguhan hati dalam menjalani proses yang sulit, sehingga seseorang tidak mudah menyerah saat diuji.²²

Kesabaran bukan hanya menahan diri dari keluhan, tapi juga bentuk keteguhan dalam berpegang pada prinsip, tetap beribadah, dan bersikap positif meski dalam kesulitan. Dalam surah Az-Zumar (39:10), Allah menyatakan:

إِنَّمَا يُوفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ

“Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas.” Ini memberi motivasi kuat bahwa kesabaran bukan penderitaan sia-sia, melainkan jalan menuju ketenangan, kedewasaan, dan pahala besar di sisi Allah.²³

- **Menyembuhkan Penyakit Batin seperti Stres, Gelisah, dan Resah**

Al-Qur'an tidak hanya menjadi petunjuk hidup, tetapi juga menjadi penyembuh bagi penyakit hati dan jiwa, termasuk stres, kecemasan, dan kegelisahan. Dalam surah Yunus (10:57), Allah berfirman:

²¹ saudi arabia.

²² Ghazali, *ihya' ulumuddin*.

²³ saudi arabia, *At tafsir Al-Muyassar*.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

“Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur’an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada di dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.” Ayat ini menegaskan bahwa isi Al-Qur’an memiliki kekuatan untuk menyembuhkan batin yang luka dan hati yang gelisah.²⁴

Stres dan kegelisahan sering timbul karena hati dipenuhi ketakutan, prasangka buruk, rasa bersalah, atau keraguan. Al-Qur’an datang dengan pesan-pesan yang menenangkan, seperti janji ampunan Allah, hikmah di balik musibah, pentingnya bersyukur, dan harapan akan pertolongan-Nya. Membaca, memahami, dan merenungkan Al-Qur’an memberikan efek spiritual yang mendalam, membuat hati lebih tenang, pikiran lebih jernih, dan jiwa lebih siap menghadapi realitas hidup.²⁵

Lebih dari itu, Al-Qur’an memperbaiki cara pandang manusia terhadap kehidupan. Ia mengajarkan bahwa hidup adalah ujian, bahwa Allah Maha Adil, dan bahwa tidak ada kejadian tanpa tujuan. Pemahaman ini menyembuhkan luka batin yang bersumber dari kesalahpahaman tentang hidup itu sendiri. Oleh karena itu, menjadikan Al-Qur’an sebagai sahabat harian adalah terapi spiritual paling alami dan efektif untuk mengatasi berbagai gangguan mental yang meresahkan hati.²⁶

3. Strategi Penerapan Ayat-Ayat Al-Qur'an Sebagai Terapi Mental Di Era Kontemporer

- **Terapi Audio-Spiritual: Murottal Al-Qur’an dan Efek Relaksasi**

Terapi audio-spiritual yang menggunakan murottal Al-Qur’an merupakan salah satu metode yang semakin populer dalam mengatasi gangguan mental seperti stres, kecemasan, dan insomnia. Murottal, yang merupakan pembacaan Al-Qur’an secara tartil, terbukti secara ilmiah memiliki efek menenangkan yang dapat menurunkan tekanan darah, memperlambat detak jantung, dan mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik yang berhubungan dengan stres.

²⁴ Redaktur WIZ, “Penyembuh Penyakit Hati (Tadabbur Surah Yunus: 57-58),” *WAHDAH INSPIRASI ZAKAT* (blog), 7 Juli 2023, <https://wiz.or.id/penyembuh-penyakit-hati-tadabbur-surah-yunus-57-58/>.

²⁵ Laili Noor Azizah, “Tafsir Surat Yunus Ayat 57: Pengaruh Akhlak Terhadap Kesehatan,” *Tafsir Al Quran / Referensi Tafsir di Indonesia* (blog), 9 Februari 2021, <https://tafsiralquran.id/tafsir-surat-yunus-ayat-57-pengaruh-akhlak-terhadap-kesehatan/>.

²⁶ Nurul Hikmah, “Syifa dalam perspektif al-qur’an (kajian surat al-Isra (17): QS. Yunus (10): 57 dan Qs. an.Nahl (16) dalam tafsir al-Misbah,” 12 Mei 2011, <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/6065>.

Metode ini menjadi pilihan terapi non-farmakologis yang semakin diminati, terutama karena tidak menimbulkan efek samping.²⁷

Dari perspektif psikologi Islam, lantunan Al-Qur'an berfungsi sebagai pengingat akan kehadiran Tuhan dan menciptakan rasa tenteram dalam hati, sebagaimana disebut dalam QS. Ar-Ra'd [13]:28:

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang." Suara murottal juga mempengaruhi gelombang otak, yang dapat masuk ke dalam kondisi relaksasi mendalam atau bahkan meditasi ringan, mirip dengan hasil dari terapi musik klasik dalam psikologi Barat, tetapi memiliki nilai spiritual yang lebih tinggi bagi umat Muslim.²⁸

Di era kontemporer, terapi murottal banyak dimanfaatkan di rumah sakit, pusat rehabilitasi, dan ruang konseling Islami. Aplikasi digital juga semakin memudahkan masyarakat untuk mengakses bacaan Al-Qur'an kapan pun dibutuhkan. Dalam dunia yang penuh dengan kebisingan dan tekanan modern, murottal menjadi oase ketenangan yang tidak hanya menenangkan secara emosional, tetapi juga memperkuat spiritualitas dan meningkatkan kualitas hidup.²⁹

- **Terapi Dzikir: Meditasi Islam dan Mindfulness Al-Qur'an**

Dzikir, sebagai bentuk pengulangan lafaz-lafaz yang mengingat Allah, memiliki fungsi psikologis dan spiritual yang mendalam. Dalam konteks terapi mental, dzikir dapat disetarakan dengan praktik mindfulness dalam psikologi Barat, di mana individu diajak untuk hadir sepenuhnya dalam momen kini dengan kesadaran penuh akan Allah. Ini membantu mengurangi overthinking, kegelisahan, dan pikiran negatif yang sering kali menjadi akar gangguan mental.³⁰

²⁷ "AYUDIAH UPRIANINGSIH," t.t.

²⁸ T.t., <https://repository.umi.ac.id/5793/1/1545-Article%20Text-6932-1-10-20231221.pdf>.

²⁹ Siti Putri Yuliana, Sitti Rahma Soleman, dan Wahyu Reknoningsih, "Penerapan Terapi Murottal Terhadap Perubahan Perilaku Kekerasan Klien Skizofrenia di RSJD Dr. RM. Soedjarwadi Klaten Provinsi Jawa Tengah," *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 2, no. 3 (28 Agustus 2023): 346–53, <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i3.1881>.

³⁰ Siti Putri Yuliana, Sitti Rahma Soleman, dan Wahyu Reknoningsih.

Dzikir bukan sekadar ritual verbal, tetapi juga melibatkan kesadaran hati dan pikiran yang mendalam. Praktik dzikir yang konsisten, seperti mengucapkan *laa ilaaha illallah* atau *hasbunallah wa ni'mal wakiil*, memiliki kekuatan menenangkan karena membawa individu pada penyerahan diri total kepada Tuhan. Dalam QS. Al-Ahzab [33]:41, Allah memerintahkan,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

"Wahai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, dzikir yang sebanyak-banyaknya." Ini menunjukkan pentingnya frekuensi dan kualitas dzikir sebagai sarana ketenteraman jiwa.³¹

Dalam praktik kontemporer, pendekatan ini sering digabung dengan teknik pernapasan, duduk tenang, dan visualisasi ayat-ayat rahmat untuk membentuk sebuah sistem meditasi Islam yang lebih sistematis. Terapi dzikir ini mulai diterapkan oleh konselor Muslim dan psikoterapis spiritual untuk membantu klien mengelola stres, meningkatkan kesadaran spiritual, dan memperbaiki kualitas kehidupan secara menyeluruh.³²

- **Tadabbur Ayat sebagai Terapi Kognitif-Spiritual (Quranic Cognitive Therapy)**

Tadabbur terhadap ayat-ayat Al-Qur'an adalah suatu proses yang mendalam untuk memahami makna dan pesan yang terkandung di dalamnya, yang secara psikologis dapat berfungsi sebagai terapi kognitif-spiritual. Dalam konteks terapi kognitif modern, gangguan mental seperti depresi dan kecemasan sering disebabkan oleh distorsi berpikir negatif. Tadabbur dapat membantu seseorang mengoreksi persepsi keliru tersebut dengan mengganti pikiran negatif menjadi perspektif yang lebih positif dan penuh harapan berdasarkan nilai-nilai ilahiah.³³

³¹ Agung Budi Prasetyo dan Diyanah Syolihan Rinjani Putri, "PENGARUH PENERAPAN MUROTTAL DAN DZIKIR TERHADAP TINGKAT STRES PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK YANG MENJALANI HEMODIALISASI RSUD Dr. MOEWARDI," t.t.

³² Endang Sri Iryani, Ismansyah, dan Rivan Firdaus, "The Effect of Al-Quran Murottal Therapy on Pain and Anxiety Scores in Preoperative Patients in Inpatient Rooms," *Formosa Journal of Science and Technology* 2, no. 5 (30 Mei 2023): 1263–84, <https://doi.org/10.55927/fjst.v2i5.4029>.

³³ Dini A.P. Prapto, Fuad Nashori, dan Rumiani Rumiani, "TERAPI TADABBUR AL-QUR'AN UNTUK MENGURANGI KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN PERTAMA," *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 7, no. 2 (1 Juni 2015): 131–42, <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol7.iss2.art1>.

Ayat-ayat Al-Qur'an yang menekankan tentang harapan (raja'), kesabaran (shabr), dan keikhlasan (ikhlas) dapat membentuk struktur berpikir yang sehat. Misalnya, QS. Al-Insyirah [94]:5-6;

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

"Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan" bisa menjadi afirmasi spiritual yang mendorong individu untuk tetap optimis dan resilien. Proses ini sejalan dengan pendekatan terapi kognitif modern (CBT) tetapi dengan dimensi teologis yang lebih mendalam, yang memberi makna lebih luas terhadap pengalaman hidup.³⁴

Dalam implementasinya, Quranic Cognitive Therapy dapat dilakukan melalui bimbingan seorang konselor Muslim atau pembimbing ruhani, dengan mengajak individu merefleksikan kondisi batinnya melalui ayat-ayat pilihan. Metode ini juga dapat dikombinasikan dengan journaling (menulis refleksi) atas ayat-ayat yang dirasa menyentuh, sebagai alat untuk menginternalisasi ajaran-ajaran Al-Qur'an dalam konteks kehidupan individu. Di zaman modern ini, pendekatan tadabbur sebagai bentuk terapi menjadi pilihan signifikan bagi mereka yang mencari penyembuhan tidak hanya secara mental, tetapi juga secara spiritual.³⁵

• **Terapi Shalat: Gerakan Spiritual yang Menyeimbangkan Emosi**

Shalat, sebagai bentuk ibadah yang utama dalam Islam, memiliki aspek terapeutik yang mendalam, tidak hanya dari segi spiritual, tetapi juga emosional dan fisik. Gerakan shalat seperti rukuk dan sujud memiliki efek fisiologis yang menenangkan sistem saraf dan membantu melepaskan ketegangan otot. Selain itu, shalat mengatur pernapasan secara alami, yang dapat membantu meredakan gejala kecemasan dan stres. Dalam suasana yang hening dan hushyuk, individu memasuki kondisi reflektif yang membantu menyelaraskan hati dan pikiran.³⁶

³⁴ Lukman Nul Hakim, "Psikoterapi al-Qur'an Sebagai Sebuah Konsep dan Model," *an ...* 19, no. 1 (2013).

³⁵ "2019-Spiritual sebagai Terapi Kesehatan Mental Perspektif Tafsir Al-Qur'an.pdf," diakses 18 Mei 2025, <https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/1143/9/2019-Spiritual%20sebagai%20Terapi%20Kesehatan%20Mental%20Perspektif%20Tafsir%20Al-Qur'an.pdf>.

³⁶ Shopia Nur Shifa dan Nurul Fauziah, "Pengaruh Sholat dalam Perspektif Islam Terhadap Psikologi Seseorang" 1 (2023).

Dari perspektif psikologis, shalat dapat dilihat sebagai bentuk self-regulation (pengaturan diri). Ketika seseorang shalat dengan khusyuk, ia sedang mengalihkan perhatiannya dari kekacauan luar menuju pusat spiritual dalam dirinya. Hal ini menciptakan efek grounding — yaitu perasaan terkoneksi dan stabil, yang sangat penting bagi orang yang mengalami gangguan seperti overthinking atau emosi yang labil. QS. Al-Baqarah [2]:45 menekankan;

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

*“Dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya shalat itu berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.”*³⁷

Di era kontemporer, terapi berbasis shalat mulai dikembangkan dalam pendekatan psikologi Islam dan spiritual care. Beberapa praktisi kesehatan mental Muslim menggunakan pendekatan “shalat terapeutik” dengan memfokuskan pada niat, pemaknaan bacaan, serta konsentrasi gerakan untuk mengoptimalkan manfaat psikologis dari shalat. Dengan pemahaman yang mendalam tentang makna tiap rukun shalat, ibadah ini menjadi sarana penguatan mental yang sangat relevan bagi mereka yang mencari ketenangan di tengah tekanan kehidupan modern.³⁸

• Visualisasi dan Imajinasi Positif Berbasis Ayat (Scripture Visualization)

Scripture visualization atau visualisasi berbasis ayat adalah metode kontemplatif yang menggabungkan pemahaman teks Al-Qur'an dengan imajinasi kreatif untuk membentuk gambaran mental yang positif dan menyemangati. Teknik ini sebanding dengan imajinasi terarah dalam psikologi Barat, tetapi memanfaatkan ayat-ayat Al-Qur'an sebagai sumber cerita dan inspirasi. Misalnya, seseorang membayangkan dirinya berada dalam ketenangan surga seperti yang digambarkan dalam QS. Ar-Rahman, sebagai bentuk latihan untuk menenangkan pikiran dan memberi harapan.³⁹

³⁷ Ibnu Hajar Ansori dkk., “Psikologi Shalat (Kajian Tematik Ayat-Ayat Shalat Dengan Pendekatan Psikologi Perspektif Muhammad Bahnasi),” *Spiritualita* 3, no. 1 (25 Juli 2019): 27–42, <https://doi.org/10.30762/spr.v3i1.1512>.

³⁸ Lukman Hakim dan Maulana Malik Ibrahimmalang, “FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIMMALANG 2015,” 2015.

³⁹ “Skripsi_Nurul Aisyah Putri_11160340000084.pdf,” diakses 18 Mei 2025, https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/73935/1/Skripsi_Nurul%20Aisyah%20Putri_11160340000084.pdf.

Dalam terapi mental, pikiran memiliki kekuatan besar dalam membentuk emosi. Dengan menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an yang bersifat motivatif, penyembuhan, dan penguat keimanan, individu dapat menciptakan ulang realitas mental yang lebih sehat dan penuh harapan. Ini sangat berguna untuk penderita depresi ringan hingga sedang, yang kerap mengalami pikiran negatif kronis. Ayat seperti (QS. Az-Zumar [39]:53);

لَا تَقْطُوعُوا مِنَ رَحْمَةِ اللَّهِ

Artinya: "Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah" dapat divisualisasikan sebagai cahaya atau jembatan menuju ketenangan batin.⁴⁰

Metode ini bisa diterapkan melalui sesi konseling Islami, program spiritual healing, atau latihan pribadi dengan bimbingan tertulis maupun audio. Visualisasi berbasis ayat membantu mengaktifkan imajinasi yang bersifat konstruktif, mengubah pola pikir pesimis menjadi optimis, serta memperkuat hubungan dengan Allah sebagai sumber utama harapan dan penyembuhan. Dalam dunia yang dipenuhi visual negatif dan pesimisme, scripture visualization menjadi alat spiritual yang segar dan relevan dalam memperkuat kesehatan mental.⁴¹

• **Konseling Qur'ani: Pendekatan Dialogis dengan Ayat**

Konseling Qur'ani adalah metode bimbingan psikospiritual yang menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an sebagai landasan utama dalam proses dialog dan penyembuhan mental. Dalam pendekatan ini, konselor tidak hanya mendengarkan permasalahan klien, tetapi juga merespons dengan ayat-ayat yang relevan sebagai cermin kehidupan dan solusi ilahiah. Ayat dijadikan titik masuk untuk menggugah kesadaran spiritual dan memperbaiki cara pandang terhadap masalah yang dihadapi. Ini menciptakan proses internalisasi nilai-nilai Qur'ani secara langsung dalam situasi nyata.⁴²

⁴⁰ "2023-SOFYAN SOLEHUDDIN-2019.pdf," diakses 18 Mei 2025, <https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/1296/1/2023-SOFYAN%20SOLEHUDDIN-2019.pdf>.

⁴¹ Lilin Rosyanti, Indriono Hadi, dan Akhmad Akhmad, "Kesehatan Spritual Terapi Al-Qur'an sebagai Pengobatan Fisik dan Psikologis di Masa Pandemi COVID-19," *Health Information : Jurnal Penelitian* 14, no. 1 (30 Juni 2022): 89–114, <https://doi.org/10.36990/hijp.v14i1.480>.

⁴² "psikologi konseling dan qurani revisi," t.t.

Keunggulan dari konseling Qur'ani adalah kedalaman maknanya, yang menyentuh aspek spiritual, emosional, dan kognitif secara bersamaan. Konselor akan menuntun klien merefleksikan ayat-ayat tertentu, seperti (QS. Al-Insyirah [94]:6)

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

"Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan" atau (QS. Al-Baqarah [2]:286)

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai kesanggupannya", lalu mengaitkannya dengan pengalaman pribadi klien. Pendekatan ini membuat klien merasa lebih dipahami, diterima, dan dikuatkan secara ruhani karena mendapatkan perspektif langsung dari wahyu.⁴³

Di era kontemporer, konseling Qur'ani telah diterapkan dalam banyak layanan psikologis Islami, baik oleh psikolog Muslim, dai konselor, maupun lembaga keislaman. Model ini dianggap lebih efektif untuk masyarakat Muslim karena sesuai dengan nilai-nilai spiritual mereka. Selain itu, pendekatan ini juga mendorong klien untuk memperkuat hubungannya dengan Al-Qur'an, menjadikannya bukan sekadar kitab suci, tetapi juga sumber solusi psikologis yang hidup dan aplikatif.⁴⁴

• **Penulisan dan Hafalan Ayat sebagai Terapi Psikomotorik**

Terapi psikomotorik berbasis Al-Qur'an merupakan pendekatan unik yang menggabungkan aktivitas fisik dan kognitif melalui kegiatan menulis dan menghafal ayat-ayat suci. Aktivitas ini melibatkan koordinasi motorik halus, konsentrasi mental, dan pengulangan verbal, yang secara terapeutik mampu menenangkan pikiran serta meningkatkan fokus. Menulis ayat-ayat Al-Qur'an dengan tangan juga memberikan efek meditatif dan reflektif, seperti dalam terapi journaling yang sering digunakan dalam psikologi modern.⁴⁵

Hafalan ayat, di sisi lain, merangsang fungsi memori jangka panjang dan memperkuat

⁴³ "Moh Misbahusani Albari_Konsep Konseling Qur'ani Dalam Mengatasi Masalah Moral Menurut Ridwan," t.t.
⁴⁴ "2489-8881-1-PB," t.t.

⁴⁵ Siti Putri Yuliana, Sitti Rahma Soleman, dan Wahyu Reknoningsih, "Penerapan Terapi Murottal Terhadap Perubahan Perilaku Kekerasan Klien Skizofrenia di RSJD Dr. RM. Soedjarwadi Klaten Provinsi Jawa Tengah."

struktur kognitif otak. Saat individu menghafal ayat-ayat yang sarat makna penyembuhan, seperti ayat-ayat rahmat, sabar, atau tawakkal, pikiran bawah sadarnya akan dipenuhi oleh pesan-pesan positif dan membangun. Dalam jangka panjang, ini dapat membantu mengurangi pikiran negatif otomatis yang kerap menjadi sumber gangguan kecemasan atau depresi. Kegiatan ini juga membangun kebiasaan disiplin dan meningkatkan kepercayaan diri.⁴⁶

Pendekatan ini sangat cocok diterapkan pada anak-anak, remaja, maupun dewasa yang mengalami gangguan konsentrasi, kecemasan, atau kebutuhan akan keteraturan hidup. Dalam praktik kontemporer, terapi ini dapat difasilitasi melalui program tahfidz dan kaligrafi Qur'an di lembaga pendidikan, pesantren, atau pusat pemulihan spiritual. Terapi psikomotorik yang berlandaskan ayat tidak hanya mempengaruhi aspek motorik dan mental, tetapi juga memperkuat hubungan emosional dan spiritual dengan firman Allah, yang merupakan sumber utama dari ketenangan sejati.⁴⁷

KESIMPULAN DAN SARAN

Al-Qur'an memberikan panduan yang komprehensif dalam menghadapi berbagai permasalahan psikologis seperti stres dan kecemasan. Akar dari gangguan mental menurut perspektif Qur'ani sering kali berasal dari kecintaan berlebihan terhadap dunia, kelalaian dari mengingat Allah, serta kurangnya keyakinan dan tawakkal kepada-Nya. Ketika hati manusia terputus dari nilai-nilai spiritual, maka gejolak jiwa menjadi sulit dikendalikan dan rentan terhadap tekanan hidup.

Sebaliknya, Al-Qur'an memberikan solusi spiritual yang ampuh untuk mempertahankan ketenangan jiwa dan kekuatan mental. Dzikir, kesabaran, tawakkal, serta optimisme yang berlandaskan wahyu adalah pendekatan Qur'ani yang terbukti mampu menenangkan hati dan memperkuat ketahanan jiwa. Ayat-ayat Al-Qur'an yang berisi janji pertolongan, ampunan, dan kasih sayang Allah menjadi sumber harapan yang menguatkan dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan.

⁴⁶ Risnawati Hr, "JURUSAN KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ALAUDDIN MAKASSAR," 2017.

⁴⁷ "AYUDIAH UPRIANINGSIH."

Dengan demikian, menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman tidak hanya berdampak pada aspek ibadah, tetapi juga berperan besar dalam menjaga kesehatan mental. Nilai-nilai Qur'ani perlu diinternalisasi dalam kehidupan sehari-hari, baik melalui tilawah, tadabbur, maupun praktik spiritual lainnya. Di era modern yang penuh tekanan, Al-Qur'an dapat menjadi terapi spiritual yang relevan, ilmiah, dan sangat dibutuhkan oleh umat manusia

DAFTAR PUSTAKA

- A Agoes dan T, Jacob. *Antopologi Kesehatan Indonesia, Pengobatan Tradisional*, Jakarta: EGC, 1999
- Devries, Anne. *Cerita-Cerita Alkitab PL*, Jakarta: Gunung Mulia, 2009 Eleas, Indrawan. *Mukjizat Kesembuhan Untuk Anda*, Yogyakarta: ANDI, 2013
- Hadiwijono, Harun. *Religi Suku Murba Di Indonesia*, Jakarta: Gunung Mulia, 1985 Heaney, Jhon J. *Yang Kudus Dan Yang Gaib*, Yogyakarta: Kanasius, 2008
- HKI, *Tata Gereja 2005*, Pematang Siantar: Kolportase HKI, 2005 Hutapea, Jusuf. *Okultisme*, Medan: Vanivan Jaya Medan, 2021
- Kusuma, Surya. *Okultisme Antara Vs Iman Kristen*, Yogyakarta: Penerbit Andi, 2012
- Linden, Nico Ter. *Cerita Itu Berlanjut I*, Jakarta: Gunung Mulia, 2008
- Meha, Setlintus B. Rihi. *Pastoral Konseling Bagi Jemaat Yang Terikat Okultisme*, Jawa Barat: PT. Adab Indonesia, 2024
- Nawawi, Nurmaningsih. *Landasan Hukum Persihiran dan Perdukunan*, Makasar: Pusaka Almaida, 2017
- Nitibaskara, Tubagus Ronny. *Teori, Konsep & Kasus Sihir Tenung*, Malang: Peradaban, 2001
- Panggabean Gabriel & Saragih, Janhotner. *Jalan Melingkar Mistik Tradisional, Medis dan Kekristenan Batak*, Medan: CV. Sinarta, 2024
- Panjaitan, Faustin. *Kamus Bahasa Batak Toba*, Depok: Credesign, 2010
- Pasaribu, Rudolf H. *Awas Dan Hindari Malapetaka Okultisme Di Kalangan Masyarakat Batak*, Jakarta: Atalya Rileni Sudeco, 2016
- Pedersen, Paul B. *Darah Batak dan Jiwa Protestan*, Jakarta: Gunung Mulia, 1975
- Riyanti Slamet dan Hatmawan, Aglis Andhita. *Metode Riset Penelitian Kuantitatif*, Yogyakarta: Budi Utama, 2020
- Sappington, Thomas J. *Hancurkan Kuasa Iblis Dalam Diri Anda*, Yogyakarta: IKAPI, 1998
- Saragih, Jaharianson. *Pelayanan Pelepasan Pastoral dan Dampak Positifnya*, Medan: L-

SAPA, 2016

Sedarmayanti, *Metode Penelitian*, Bandung: Mandar Maju, 2011

Sibarani, Firman, dkk, *Tumbuh Berbuah*, Pematangsiantar: Kolportase HKI, 2014

Swandewi, Ni Ketut. *Kalsifikasi, Kodefikasi Penyakit dan Masalah Kesehatan*, Jambi: Son Pedia Publishing, 2024

Tappert, Theodore G. *Marthin Luther: Letters of Spiritual Counsel*, Amerika Serikat: Westminster Press, 1955

Tjen, Anwar. *Katekismus Besar Martin Luther*, Jakarta: Gunung Mulia, 2011 Yunus, *Okultisme Perdukunan*, Makasar: Yayasan Barcode, 2021 KBBI, *Online*

Hutabarat, Tuppal. Wawancara yang dilakukan oleh penulis, Hubuan, 17 April 2025

Hutagalung, Paran. Wawancara yang dilakukan oleh penulis, Hubuan, 17 April 2025

Nainggolan, Tigor. Wawancara yang dilakukan oleh penulis, Hubuan, 17 April 2025

Panggabean, Santi. Wawancara yang dilakukan oleh penulis, Hubuan, 17 April 2025

Panggabean, Sugianto. Wawancara yang dilakukan oleh penulis, Hubuan, Senin, 2 Mei 2025.

Pasaribu, Rosmawati. Wawancara yang dilakukan oleh penulis, Hubuan, 17 April 2025